

Lama Lena en las Cuevas de Tso Pema

[Lama Lena]: Nosotros dos podemos retroceder y apoyarlo acá, no donde está. Por acá, donde estaba. Sí, así está bien. De esa forma no lo va a andar golpeando un perro. Cualquier perro es bienvenido acá, incluso uno que parezca un poco revoltoso. Hola, perrito lindo. Calmate ahora. Relajate. El comienzo del Dzogchen es el mismo que el final del Dzogchen: que la naturaleza búdica es inherente a vos. Ya está ahí.

No tenés que alcanzarla, ni adquirirla, ni ser lo suficientemente bueno para ella, ni desarrollarla, ni ninguna de esas cosas. Está inherentemente presente y siempre lo ha estado. Es la verdadera conciencia abierta infinita que surge naturalmente como la vitalidad lúcida y luminosa innata, que a su vez es la creatividad innata, resplandeciente y centelleante inherente a toda vida. Sí, vos también. Vos estás vivo. Mirate. ¿Lo sentís?

Hay cosas que querés y cosas que no querés: esperanza, miedo, deseo y atracción. Esto es lo que separa a lo que está vivo de lo que es una simple alucinación. Lo que está vivo es la naturaleza búdica. Y es esta naturaleza búdica la que creativamente da a luz a las miríadas de "cositas". Pará. Percepciones experimentadas a través de tus órganos sensoriales, nombradas como esto o aquello por la ignorancia que acompaña a cada momento. Cada percepción es luego descrita por tu proceso de pensamiento: "Oh, esto es lo que pasó, y esto es lo que significó, y esto es lo que ahora siento al respecto. Y me siento así porque pasó de esta manera y ellos hicieron aquello y ellos hicieron lo otro". ¿Ves cómo hacés eso? Eso es lo que hacés para distorsionar la percepción innata y natural de la iluminación. Si pudieras simplemente relajarte y dejar de intentar que las cosas sean perfectas, ahí estaría.

Pero este momento nunca es lo suficientemente bueno para vos. Querés que sea un poquito mejor, un poquito diferente, un poquito más feliz, un poquito más claro, un poquito más sabio, un poquito más iluminado... un poquito *algo* en el momento siguiente. Entonces lo arreglás. Ese es tu "agarrar y empujar". Es el agarrar y empujar, y la obsesión con los fenómenos que surge como agarrar y empujar, lo que te mantiene estancado dando vueltas en la experiencia de ser un experimentador singular dentro de los límites del Samsara. Excepto que eso no es lo que sos. Sos Kuntuzangpo, Kuntuzangmo, la budeidad innata —no Gautama, no

un nombre—, sino la vivacidad misma de la eternidad y el infinito. Y eso está presente en cada momento: inmutable, sin nacer, sin morir. Todos los métodos del Dzogchen son simplemente métodos para ayudarte a dejar de pelear contra tu propia iluminación natural innata.

Sin embargo, también es importante que no me creas solo porque te lo digo. Necesitás vislumbrarlo realmente —aunque sea borrosamente a través de la mancha de tus anteojos, a través de tus propios oscurecimientos y formaciones mentales—: tu propia naturaleza búdica. Realmente tenés que verla por vos mismo. De lo contrario, no te vas a tomar el esfuerzo de intentar relajarte en ella. No vas a creer en ella, no realmente. No acá. Vas a pensar: "Oh, es una linda teoría intelectual, pero yo no sirvo. No soy lo suficientemente bueno para actualizar esto". Eso es más de tu orgullo hablando. "Soy demasiado bueno" y "no soy lo suficientemente bueno" son ambas formas de orgullo. La humildad es una forma de orgullo, al igual que el engrandecimiento personal. "¿En qué nivel estoy?". Eso también es parte de lo mismo: tratar de figurarte en qué nivel estás y si lo estás haciendo bien.

El primer paso es reconocer Tawa: tu propia naturaleza búdica innata, obtener un vistazo de ella. Una vez que existe ese vistazo, podés desarrollar una fe nacida de la experiencia, no una fe nacida de creer en las palabras de otro. Podés aprender a refugiarte en ese vistazo. Y descubrimos que, una vez que tenemos ese vistazo, tiene que expandirse. No es que *vos* tengas que expandirlo; es naturalmente expansivo. Está naturalmente en todas partes y es todo. Podés permitir que tu enfoque atencional —el enfoque de aquello a lo que prestás atención— se expanda desde tu punto de enfoque habitual en las minucias del día.

¿Mi inglés es demasiado rebuscado para alguien aquí? Gracias. Está bien, sé que no todos son hablantes nativos. Voy a chequear dónde puedo usar palabras como "minucias". Normalmente, cada día —y podés notar esto porque mirá el día de hoy—: ¿En qué pasaste el tiempo? ¿Dónde estaba enfocado tu interés? Apuesto a que fue en "cosas", en lo que pensabas de esas cosas y en cómo te sentías con respecto a los pensamientos que tenías sobre esas cosas. Apuesto a que estas son las tres cosas en las que estabas enfocado. Ahora, las cosas... los objetos... ¿cómo los experimentás? A través de tus órganos sensoriales, ¿no es cierto?

Si yo sostuviera esta botella de agua pero vos fueras ciego y yo no la sacudiera, no sabrías qué estoy sosteniendo. Pero si la escucharas sacudirse, tal vez sí. Pero ese es otro órgano sensorial. Tenés seis sentidos. Los ojos ven, pero no ven "cosas"; ven formas y colores. El chakra de acá atrás interpreta esa forma y color como "eso es una botella de agua". Si estuvieras en una cultura primitiva... de hecho, hay una película antigua encantadora llamada *Los dioses deben estar

locos*. Se la recomiendo mucho. Muestra cómo nombrás mal las cosas que no te son familiares.

Por eso es tan importante obtener el vistazo por uno mismo. Debido a tu trastorno obsesivo-compulsivo habitual —estar compulsivamente obsesionado con los fenómenos—, prestás atención a las minucias de los pensamientos, sentimientos y percepciones todo el tiempo. ¿Alguno de ustedes se detuvo hoy por algún periodo? Han estado haciendo Tantra hoy, que trabaja con las minucias: un camino diferente. En la meditación, a veces nos enfocamos minuciosamente en un solo punto (Shiné con objeto). Nos enfocamos en no pensar. Ya sea la respiración o una piedra (usamos una piedra porque siempre podés tirarla por encima de la cerca, mientras que no podés hacer eso con tu respiración).

Esta es una ligera diferencia en cómo usamos las herramientas para enfocar nuestra atención. Pero al final, tenemos que llegar al Shiné sin objeto quitando el objeto. Incluso en el Shiné, a menudo llamado enfoque en un solo punto, seguís ocupado compulsivamente con "cositas", con los fenómenos. Así que la clave va a ser expandir tu enfoque de atención; no moverlo ni cambiarlo de acá para allá (en eso ya sos bueno), sino ampliar el enfoque. Ampliarlo sin que se vuelva borroso: una claridad relajada y abierta.

Usualmente, cuando tomamos unos vasos de whisky, nuestro enfoque atencional se abre. Al menos el mío lo hace. Algunas personas solo se ponen de un humor pésimo y buscan pelea. Yo parezco ser una borracha simpática, por lo general. (risas) Hay una historia en el pueblo sobre mí echando a un tipo de un café y rompiendo una silla una vez. Insultó a mi esposa con un término racista. ¡Por supuesto que lo eché! Ella es tímida; no va a pelear por sí misma. Él les había dicho "ranas" a un montón de franceses antes de eso y ellos no hicieron nada. Danés loco. Pero usualmente, soy una borracha muy agradable.

Sin embargo, la falta de enfoque que te dan el alcohol u otras drogas —como sabrán por sus propias experiencias— es solo un enfoque difuso. No es un enfoque más grande; es simplemente estar fuera de foco. Es como mirar a través de binoculares y girar la perilla hasta que se ve borroso, pero seguís mirando a través de dos túneles. Eso no es lo que estamos tratando de hacer. Estamos tratando de abrir realmente el orificio de enfoque de nuestra atención —no el de nuestros ojos u oídos, sino de nuestra atención— sin perder su claridad. Hay algunos trucos para eso.

Para hacerlo fácil, están las enseñanzas del cuerpo, del habla y de la mente. La enseñanza del cuerpo es básicamente sentarse con la espalda derecha. Apretujados en esta pequeña cueva, no siempre podemos hacerlo

adecuadamente. Pueden probar la posición de Maitreya: ambos pies planos en el suelo, espalda derecha, manos acá. Busquen alguna forma de no estar girados de costado. No hace falta que me miren, pueden simplemente escuchar, pero realmente quieren la espalda derecha. Esto alinea sus canales.

Hay ciertos tonos emocionales que ocurren por tener los canales retorcidos. Si te sentás encorvado o inclinado hacia adelante, puede llevar a la depresión. Si te inclinás demasiado hacia atrás, puede llevar a la hiperactividad o al insomnio. Y si estás retorcido hacia un lado, puede llevar a lo que los textos llaman "ideación peculiar": sistemas de creencias extraños, como que la CIA te controla a través de tus sentimientos. (risas)

Entonces, esta es la posición del cuerpo. La mayoría de las personas de más de 60 años se desgastan un poco y pueden tener escoliosis. Si es tu caso, vas a tener que prestar más atención a cómo armás tu asiento; quizás usar una cuña o un apoyo para que tu columna esté lo más derecha posible. Con tus canales alineados, tu mentón es tu acelerador. Si tus pensamientos se mueven demasiado rápido, bajá el mentón un centímetro. Si te estás quedando dormido, subilo. Es un movimiento muy sutil que ayuda a regular la velocidad de tus pensamientos.

El punto más importante del cuerpo son los globos oculares. Tu atención sigue a tus ojos: no podés mirar algo sin que tu atención esté ahí. Entonces, lo que vas a hacer es soltar el enfoque puntual de tu mirada sin que se vuelva totalmente borroso. Permití que la claridad permanezca pero expandila hacia la visión periférica. Puede que esté un poco borroso en el centro, pero claro hasta los bordes. Cuando hacés esto con los ojos, te va a resultar más fácil relajar tu atención. Esta es la enseñanza del cuerpo.

Lo siguiente es la enseñanza del habla. Es muy simple: Cerrá la boca. Dejá de hablarte a vos mismo. Detené ese murmullo continuo de una descripción de lo que estás haciendo, lo que vas a hacer o lo que hiciste. Si eso no es posible todavía, poné tu pensamiento en "punto muerto" de modo que surjan pensamientos pero no se conecten con el siguiente. El consejo de Guru Rinpoche era desviar la compuerta de tu rueda de agua: el agua fluye, pero la rueda del molino ya no gira. El motor está en marcha, pero el embrague no está acoplado. No conectes el pensamiento anterior con el siguiente.

Relajate. Respirá por la nariz y exhalá lentamente por la boca como un suspiro. Esto va a asentar el chi en tus canales. Ahora, mientras las pequeñas partículas de pensamiento bailan, permití que tu atención se relaje más allá del enfoque en *qué* estás pensando y enfocate en la vasta apertura infinita de *dónde* surgen tus pensamientos. Cambiá tu atención del "qué" al "dónde".

Algunas personas usan visualizaciones, como una tetera o un tren de carga. Imaginá un tren de carga justo al lado tuyo: el estruendo, el chirrido, el sonido. Toda esa imagen es mucho más grande que tu cabeza; no va a caber entre tus orejas. No cometas el error de buscar una ubicación adentro o afuera, a la izquierda o a la derecha. El "dónde" es una dirección totalmente distinta. Usá tu percepción, no tu intelecto. El intelecto no va a funcionar acá: es como tratar de aflojar un perno con un destornillador.

Imaginá un elefante verde muy grande con rayas rosas y trompas espiraladas. Dejá que tu imaginación se extienda... más allá de lo real y lo irreal, más allá del "es" y el "no es". Infinito y abierto, lúcido y vital. Todos esos sentimientos y percepciones surgen y se disuelven en esta vasta apertura infinita. Esto es la mente: Semnyi, la Gran Mente. No la pequeña y apretada personalidad que siempre está cambiando; la Gran Mente. Y la vitalidad de esta Gran Mente es compartida por toda la vida. La naturaleza búdica inherente a toda vida es esta conciencia abierta infinita.

El brillo de esa naturaleza de luz clara es la danza de los fenómenos: pensamientos, sentimientos y percepciones que suceden y dejan de suceder en cada momento. No están hechos de ninguna sustancia atómica; no tienen duración. Esta es tu propia naturaleza búdica innata: infinita, abierta, despierta, consciente, lúcida y vivaz. No lo veas como una "visión" (Tawa) que sea ajena a vos. Recibimos esta experiencia y pensamos: "Yo veo eso". Y así creamos la separación de la dualidad, que es el "error original". No es un "vos" viendo la naturaleza búdica como si fueran dos cosas diferentes.

Esta apertura infinita es la danza de la percepción. El pensamiento, el sentimiento y la percepción no son otra cosa que la vitalidad innata de este camino. Notalo, pero no lo mires como si hubiera un "vos" acá y eso estuviera "allá". Notar tu propia verdadera naturaleza sin separarte de ella es Tawa. Pero como nuestras personalidades están insatisfechas y cambian constantemente, nos olvidamos. Podés vislumbrarlo, pero luego una persona, un libro o alguna comida cambia tu estado y volvés a agarrar el enfoque puntual. Olvidarlo no hace que desaparezca; solo hace que te sientas más insatisfecho. Entonces corrés por ahí buscando más dinero, amigos, amantes, o incluso más "bendiciones" e "iniciaciones".

Lo que necesitás hacer en cada momento —en tu almohadón o preparando el té— es Notar tu propia naturaleza búdica innata: Tawa. No la agarres; no podés agarrar la vacuidad de todos modos. En lugar de eso, relajate una y otra vez. Usá los métodos para vislumbrarla. Si seguís haciendo eso mientras hacés cosas complejas, vas a descubrir después de un tiempo (meses o años) que se vuelve

algo natural. Es como mirar a través de los dedos abiertos de tu mano: al principio te enfocás en los dedos o en la cara que está detrás, pero eventualmente podés ver ambos, o se vuelve un cambio en la percepción de profundidad. Finalmente, no hay ningún cambio; no hay diferencia.

En las "Tres Palabras" de Garab Dorje, esto se refiere a la falta de diferencia entre una sesión y el intervalo entre sesiones. Eso no va a pasar al principio, pero va a pasar si seguís las instrucciones. No podés "estabilizar" el Dzogchen porque no hay nada que mantener quieto. Lo que se mueve se va a mover; la vacuidad no tiene nada que se mueva. Son la misma cosa. No me creas solo porque yo lo digo; descubriilo por vos mismo.

Lo llamamos "vistazos rápidos". El maestro de mi maestro, Jung-Chu Dorje, decía: "Mientras caminás y hablás, mientras comés y dormís, al levantarte y al sentarte: Recordá". Volvé tu atención a la conciencia abierta ya familiar. Garab Dorje dijo: "En todo momento y en toda ocasión, notar lo ya notado recordando el ya reconocido Dharmakaya, la naturaleza de la mente". Esto significa que tenés que hacer muchas sesiones. En los primeros dos años, necesitás hacer de seis a ocho sesiones al día. Pueden ser de solo 10 minutos; incluso en el baño del trabajo si tenés un minuto de privacidad.

Alineá tus canales, poné bien tu posición y relajate en eso. Si hacés muchas sesiones cortas sentado, se vuelve fácil en los intervalos relajarse continuamente y notar Tawa. Conocerlo intelectualmente es inútil. Si sabés lo que es una pizza pero tenés hambre, igual tenés que comerla. Hablar de eso no te va a saciar. También deberías hacer dos sesiones más largas: apenas te despiertes y antes de irte a dormir. Esto te va a ayudar a profundizar tu relajación en *ser* la visión, no solo verla. Ambas son necesarias.

Ahora, van a pasar algunas cosas divertidas. Cuando empezás a prestar atención a la mente, podés percibir una mayor intensidad de pensamientos o de sentimientos. Estos son "Nyams": experiencias meditativas que vienen y van. ¡Si de repente te encontrás capaz de volar, no vueles sobre grandes masas de agua si no sabés nadar! (risas) No confíes en los Nyams, no los agarres. Solo dejalos pasar. Podés ver luces brillantes o auras; eso es común cuando cambia el enfoque de tus ojos. Simplemente no te quedes atrapado ahí.

Podés quedar atrapado en un estado en el que no estás pensando y ni siquiera podés forzar que surja un pensamiento. Se siente grande y vacío, pero es un poco monótono, le falta lucidez. Es una señal de progreso, pero no es el destino. No te detengas al costado del camino a sentarte junto al cartel solo porque dice "Iluminación 100 km". Un Buda no tiene "Namtog" (pensamientos discursivos).

Pero *sí* tiene "Nam": los pequeños trocitos infinitesimales de pensamiento. Solo que no tienen el "tog" (el enganche que los conecta). La mente iluminada no deja de pensar; simplemente ya no está atrapada en la aparente solidez de las descripciones.

Si una experiencia surge y se va, está bien. Dejala. No trates de recuperar una experiencia que tuviste el martes pasado porque te gustó. Pero a veces se quedan pegadas: estados de gozo, zumbidos en los oídos o una sensación de claridad extrema donde creés que tenés todas las respuestas. En serio, no querés quedarte con eso. Es una divergencia que te puede dejar caer en los "reinos de los dioses" inferiores. Es como gastarte todos tus ahorros en unas vacaciones en Hawái y después no tener para la nafta el lunes a la mañana.

Cuando te quedás atrapado en un Nyam, tenés que "romperlo" o "explotarlo". En el Dzogchen, usamos una sílaba semilla: ¡PHAT! (la unión de método y sabiduría). Tiene que hacerse de forma repentina, aguda, feroz y rápida. Un "phat" debilucho no va a hacer nada. Tenés que decirlo con fuerza y rapidez, casi sorprendiéndote a vos mismo. Prueben: ¡PHAT! Tenés que tener tu atención justo en esa experiencia cuando hacés el sonido. Detrás de cada Nyam no hay "nada-en-absoluto". Tu mente engañosa quiere quedarse en el Nyam porque está apegada al "chocolate" de esas experiencias. Tenés que estar mirando directo a la mente al hacer el sonido. Esta es una práctica privada; no lo hagan en público o van a sonar como pochoclo en el microondas! (risas)

Un Nyam es simplemente algo que no estaba ahí antes y está ahí ahora: experiencias meditativas que parecen realizaciones pero que son nuevas. Cuando ves tu propia naturaleza de la mente justo en el centro, no hay duda de si viene o se va. Reconocer tu propia naturaleza justo en el centro *es* la iluminación. Hasta entonces, somos como alguien jugando a los dardos: nos acercamos más al centro cada vez que miramos, pero todavía estamos un poquito desviados.

Reconocer tu propia naturaleza es Tawa. Repetir ese reconocimiento una y otra vez es Gompa. Chöpa (la conducta) ocurre como resultado de Tawa y Gompa; no es algo que "haces", es algo que es. Es la certeza absoluta que surge y nunca se va. No intentes "lograr" el Chöpa; dejá que surja naturalmente. Tawa es la clave. Una vez que ha sido notado y seguís mirando (Gompa) hasta que trascendés al perceptor y lo percibido... eso es todo. Es tan claro y obviamente no es una cosa. Si al principio tenés dudas, está bien. Una vez que lo hayas notado unas cuantas veces y no haya cambiado, vas a saber. Siempre estuvo ahí.

Entonces, enseñanza del cuerpo: espalda derecha, mentón como acelerador, ojos abiertos y relajados. Enseñanza del habla: cerrá la boca, o poné tu pensamiento

en punto muerto. Respirá por la nariz, exhalá por la boca para asentar el chi. Dejá que los pensamientos surjan y se disuelvan como escribir en el agua. Abrí tu atención ampliamente; la mente no está adentro ni afuera. Está vitalizada por su naturaleza de luz clara innata: una lucidez luminosa que no es distinta de la apertura infinita. Esto es el Sambhogakaya. El centelleo de esa luz clara es la danza de los fenómenos, el juego del Dharmakaya.

Gompa es simplemente relajarse en esto una y otra vez. Es tu propia verdadera naturaleza. Es lo que siempre has sido. En este reconocimiento, la Bodhicitta es inevitable. El Buda dio 84.000 enseñanzas y, sin embargo, nunca dijo una sola "cosa verdadera": todas eran indicadores. No pienses en el Tawa; no es lo que pensás que es.

Esto no significa que dejes de practicar las Seis Paramitas. Sé generoso, practicá la paciencia, practicá la moralidad para no meterte en problemas. La perseverancia significa hacerlo todos los días, incluso cuando no tengas ganas. Tené paciencia con vos mismo; no te golpees la cabeza si tenés un mal día. El Dzogchen es la "cima" del Dharma y va con cualquier otra práctica que hagas (Chenrezig, Vajrasattva, Ngöndro).

El Sutrayana puede llevar 400 vidas, el Tantra una vida, pero el Dzogchen es la iluminación en este "ahora" y en cada "ahora". No es una práctica difícil de hacer si le tenés un entusiasmo gozoso. Predominantemente. ¿Preguntas? ¡Salud! Este Samsara, este Nirvana... estamos todos juntos en esto. Así que apóyense los unos a los otros.