

# Enseñanzas Dzogchen sobre la Luz y la Oscuridad

[Steve James]: Muy bien. Perdón por eso. Ya estoy en vivo.

[Lama Lena]: Avisame cuándo empezar.

Podés empezar ahora. Muy bien, hola a todos. Es la primera enseñanza desde que volví a Nueva Orleans. Me llevó un tiempo lidiar con el jet lag. Fue un tiempo largo. Y como viajar está un poco complicado en estos días, se hizo un camino todavía más largo, con esa variedad de fallos extraños que te tocan cuando volás.

Como sea, ya estoy acá y me voy a quedar un buen tiempo. Buen día. Elijan un lugar y siéntense. Pero no se sienten en el lugar donde ella está sentada. Bueno, veo que hay algunas personas llegando por acá.

Antes de que me olvide: recién llegada de la India. La biblioteca que estuvimos auspiciando, pagando el alquiler... fue iniciada por Tenzin Pelkyong. No es la costumbre, ni entre los tibetanos ni entre los indios locales de ese pueblo, tener libros propios. Así que tenés chicos creciendo en casas sin un solo libro. Quizás ni siquiera un lápiz y un papel, a menos que se los pidan para la escuela. Así que esto dificulta la alfabetización en la zona.

Tenzin Pelkyong, junto con el Dalai Lama, iniciaron una biblioteca. Tiene varios pisos. Tiene libros tibetanos, en inglés, en hindi, alemán, francés. Pero en su mayoría, tiene una buena cantidad de textos tibetanos en el piso superior y un montón de libros para chicos en tibetano, hindi e inglés en el primer piso. Y ves a nenes que no tienen acceso a libros entrando ahí después de la escuela, viéndose tan felices de poder leer algo divertido.

En fin, este año estamos trabajando para conseguir para el alquiler, ya que Tenzin no está ahí para encargarse. Y Vicky ha sido tan amable de ofrecerse a recibir y reenviar el dinero para eso. Así que si alguien quiere contribuir a la alfabetización en nuestro pueblo —tanto entre los tibetanos como entre los indios, y cualquier otro chico perdido que ande por ahí—, por favor siéntase libre de enviarle algo a Vicky destinado a eso. No me lo manden a mí directamente; yo no soy buena contadora. Vicky sí lo es.

Karen maneja los auspicios, que es donde fusionás tu práctica con la de uno de nuestros practicantes, un yogui allá en el Himalaya, y ambos obtienen los resultados de las prácticas de los dos. Eso es bueno para cuando estás en esa etapa de la vida en la que tenés más dinero que tiempo, como cuando le pagás a alguien para que corte el pasto en lugar de hacerlo vos mismo. Pero mucha gente no se siente en posición, especialmente por cómo están las cosas ahora, de hacer algo regular. Por eso está la biblioteca; siéntanse sumamente libres de donarles 5 dólares, o 10, o 2, o lo que les resulte cómodo. Y ojalá que una vez más este año hayamos juntado para su alquiler.

En fin, empecé con estas dos cosas porque siempre me pongo distraída y me olvido al final. Así que les tocaron las publicidades primero. Esta enseñanza es para el Solsticio. A las 9 de esta mañana, aproximadamente, fue el Solsticio de Invierno: la noche más larga y el día más corto del año. Es, entre muchas tradiciones, el momento en que ofrecés luz. Luz en la oscuridad. Estos son símbolos. El entender la naturaleza simbólica de la percepción te liberará de quedar atrapado en ella.

Así que antes de empezar, los símbolos de la Bodhicitta y el Guru Yoga, donde todos los seres sintientes en todo el ancho mundo son —en la plenitud del tiempo, en el cuarto tiempo, más allá del tiempo y el espacio— todos los Budas del infinito, sin diferenciación ni separación. En este particular, mínimo y pequeño momento del \*ahora\*, hay diferencias de luz y oscuridad, de ignorancia y de Rigpa. Pero en la plenitud del tiempo y del espacio, más allá de las limitaciones del continuo espacio-tiempo, todos los seres surgen como todos los Budas.

Así que tu amor por tu maestro, por el símbolo del maestro —tal como Guru Rinpoche o Tsongkhapa, dependiendo del linaje por el que tengas afinidad—, nada de todo esto separa. La dualidad es una ilusión y un error. Un pedazo de oscuridad en la luz de la sabiduría consciente. No hay separación entre los Budas que amás y los seres sintientes que te irritan. Por lo tanto, no hay razón para sentir diferente hacia ellos —incluso el "Gran Idiota" y los secuaces del "Gran Idiota"—. Dependiendo del país en el que estés, tendrás tu propio "Gran Idiota"; no daremos nombres acá.

En todo esto, no sientas diferente. No odies a uno y ames al otro; esa es la oscuridad, esa es la ignorancia asomando. Eso es el no darse cuenta de que la ignorancia y la necesidad de este momento son meramente una ilusión momentánea, y las personas son meramente símbolos de los Budas.

(Canta plegaria del linaje) Kuntuzangpo... Dorje Sempa, Garab Dorje... Orgyen Pema Jungne la solwa dep... Dorje Chang, Tilopa, Naropa... Marpa, Milarepa,

Gampopa... Pakmo Drupa, Palden Drukpa... Kargyü Lama nam la solwa dep...

Ese último párrafo: sin excepción, no está separado de Garab Dorje ni de todos los demás. Dije que les hablaría hoy sobre la oscuridad y la luz. La luz es el símbolo de la vitalidad. No es un color particular de luz, ni luz blanca, ni ese tipo de luz resplandeciente y borrosa que ves cuando tomás ácido. No esa luz. Es mucho más simple. Es esta luz, justo acá entre mis manos: la Luz Clara. La Luz Transparente. No hay nada que ver acá, pero cuando colocás un objeto ahí, la luz ilumina el objeto. La conciencia, el estar despierto, es simbolizado por la luz. Todo esto son símbolos.

Lo que percibís mientras caminás por la vida diaria —objetos, personas, animales, cosas lindas, cosas feas, cosas que asustan, cosas divertidas— todo esto es no menos simbólico que lo que experimentás cuando caminás por el tiempo del sueño. Cada cosa que ves, cada cosa singular, parece ser materia pero es un símbolo de la Mente. No ves, oís, tocás u olés lo que \*realmente\* está pasando a tu alrededor. Ves, oís, tocás y olés lo que \*creés\* que está pasando.

Esos pequeños pensamientos que interpretan todo lo que sucede... intenten por un momento tomar esa corriente de pensamientos y dejarla estar. Dejar de escuchar lo que dice. ¡Dejen que esos pensamientos sigan con su cháchara! Permitan que su atención se abra lo suficiente como para abarcar el \*dónde\* están sucediendo esos pensamientos, antes que el \*qué\* están diciendo. Es virtualmente imposible hacer ambas cosas al mismo tiempo, a menos que tengas ciertos tipos de TDAH. Si tenés ese tipo específico, entonces dale para adelante con tu visión doble, pero permití que un 60% de esa atención esté en el \*dónde\*, no en el \*qué\*.

Abran sin juzgar —"lo estoy haciendo bien", "lo estoy haciendo mal", "esto es bueno", "esto es malo"—, sin nada de toda esa porquería que está hecha de pensamientos pero a la que no le están dando importancia. El \*dónde\* está ahí mismo. Hay una apertura vasta e ilimitada de la mente misma. Hasta donde se extiende la imaginación, se extiende la mente. Y ustedes tienen imaginaciones realmente grandes, especialmente si leen ciencia ficción o poesía, o pintan, o tocan música.

Abran su atención a la luz, que es la fuente de toda creatividad —la Luz Clara que ilumina el vacío vasto del \*dónde\* de la Mente misma. Esa vitalidad luminosa. Vean: cuando cambian su atención de \*lo que\* están pensando hacia \*dónde\* esos pensamientos están ocurriendo, no es una gran cosa muerta. Oh, es grande y no tiene "cosas" adentro —el Gran Océano Madre del Vacío del Dharmakaya—, pero noten que no está oscuro. Es brillante con la indescriptible luz transparente que es el símbolo de la vitalidad.

Esa luz, esa vitalidad, conocida como la naturaleza Sambhogakaya de la mente —donde nacen todos los dioses, el mar de la creatividad— se manifiesta a sí misma como todos los símbolos que experimentás a través de tus seis órganos sensoriales. Luz. Así que en el momento más oscuro del año, ofrecemos luz. Las fechas a veces están en un calendario lunar en India y Asia, pero la vieja costumbre es encender una lámpara de aceite en la ventana toda la noche.

Ahora acá en Occidente tenemos cosas sofisticadas. Anoche por fin puse las luces, que es para ofrecer luz al que pasa, al extraño; una costumbre del solsticio que mi familia ha hecho desde que tengo memoria. Acuérdense, no fui criada cristiana ni judía; fui criada pagana.

Cuando practicás, tenés el hábito —un hábito obsesivo-compulsivo— de enfocarte enteramente en tus pensamientos y en lo que pensás. Tenés que romper ese hábito para liberarte de su tiranía, hacia la luz que es la vivacidad. Antes de que se creen las minucias de los pensamientos, este espacio de sabiduría vasto, no originado y autoluminoso es la base del ser. Dungse Rinpoche sobre el principio y el fin de la confusión. Es desde esta naturaleza Sambhogakaya de la mente que nacen los pensamientos, porque esto en sí mismo es la capacidad de pensar: la vitalidad de la luz.

Si no estuvieras vivo y vital, no pensarías ni te moverías ni serías. La luz es la vitalidad que impregna el universo. Es también un símbolo de las fuerzas del amor, tal como la oscuridad —la falta de luz, la ignorancia— es un símbolo de las fuerzas del miedo, que fácilmente se convierte en agresión. Cuando alguien tiene furia al volante, usualmente es justo después de que alguien se le cruzó y lo asustó de muerte. Entonces se enojan porque no se sienten cómodos experimentando el miedo.

Así que el miedo se manifiesta, como dijo Sigmund Freud, como celos, avaricia, competitividad, como el deseo de demostrar que sos mejor. Ya sabés, necesitás una campera: ¿te conformás con cualquier campera vieja o querés una que te guste? ¿Una que le guste a tu ego? Como una linda campera de cuero tipo aviador, o un tapado de cachemira color camello con cinturón. Eso no es solo "no tener frío"; todas las cosas que querés son para mostrarle a la gente que las tenés. Cuando no viene nadie por acá, solés quedarte en pijamas. Cuando solo hago grupos por video y no hay nadie acá, uso el pantalón del pijama y mis túnicas arriba. ¿Ustedes no?

Todas las cosas hermosas que queremos son para mostrarle a los demás que las tenemos, para hacernos ver bien. Esto es miedo. Esto es oscuridad. Le hacemos

"sombra" a los demás para quedarnos con el sol, compitiendo como árboles en el bosque. Culpamos. Hacemos tantas cosas por miedo. El primer punto para trabajar con esto es realmente reconocer que estás asustado, y no dejar que instantáneamente salte al enojo o la irritación, que es mucho más cómodo para mucha gente. Por supuesto, otros no pueden aceptar el enojo y lo saltan al miedo.

Pero este patrón tira en la dirección opuesta de la Bodhicitta. La Bodhicitta es el impulso de fusionarse, de reconocer y experimentar la interconexión de toda la vida. En eso, la timidez y la vergüenza son imposibles. Así que cuando la oscuridad del miedo —y estos tiempos tienen muchos símbolos terribles revoloteando en nuestra "realidad acordada"— no es particularmente real, pero es la que todos creen ver. Por supuesto, está muy fragmentada hoy en día; no todos ven la misma, a menos que sigas un algoritmo. El algoritmo en mis noticieros es muy diferente al algoritmo en los noticieros de mi amigo Mickey. Mickey es republicano; en Estados Unidos eso importa.

Ninguna es real. Lo que el algoritmo te da no es real. ¿Ven? Estamos programados por la evolución para prestar atención al peligro y poder agacharnos. Así que siempre estamos con el ojo atento al tigre dientes de sable. ¿Qué es lo primero que pregunta Rinpoche cada vez que llega a una tierra nueva? "¿Qué come gente por acá?". Es una pregunta muy importante. A veces es un mosquito, a veces un yeti o leopardos. Pero siempre es muy importante saber qué come gente para poder agacharse.

Así que cuando mirás en internet un muro de noticias, este quiere que hagas clic y explores más. Quiere tu atención. ¿Qué va a captar tu atención más rápido? "Hola, soy un tigre. Mirá más de cerca". Así que, para fines de clickbait, el miedo y su hermano gemelo, el enojo, están siendo enfatizados y difundidos por los algoritmos poco inteligentes. Y así, mientras mirás a tu alrededor, experimentarás símbolos peligrosos: tipos de negro con máscaras. Es una parte de tu realidad.

Hacé luz. No fomentes la oscuridad. No la difundas. Difundí luz. Esto no es fingir que no está ahí. La luz y la oscuridad en el universo siempre van a equilibrarse y girar como una danza. Una danza muy hermosa. Cuando la vi girar por primera vez, pensé que la luz y la oscuridad estaban peleando. Me llevó mucho tiempo notar que en realidad estaban bailando y "revolcándose".