

Dzogchen Intermedio

[Lama Lena]: La esencia del Dzogchen es el Guru Yoga, porque la transmisión debe ser telepática, no solo en palabras. Necesitás ser capaz de practicar suficiente Guru Yoga con el linaje —con el Buda Primordial, Kuntuzangpo, y cualquier símbolo de eso que hayas elegido— para que la transmisión entre en vos. No se trata de la personalidad del individuo que está parado frente a vos asistiendo al linaje en su transmisión.

Las personalidades son cosas personales. Todos las tenemos. Vos tenés una, yo tengo una, él, ella y eso tienen una; hasta los bichos las tienen, a su propia manera. Por qué un bicho se comporta diferente que otro bicho es cuestión de personalidad. Esta se mantiene en los patrones de tus canales de energía, tus Tsa y Nadis. Tus canales de energía no terminan en tu piel; te ves más como un huevo luminoso hecho de tubitos de fibra óptica que como una figura con forma de hombre cuando uno examina el cuerpo de energía. La única razón por la que tiene forma de huevo es porque tendés a mantener tus canales de energía envueltos alrededor tuyo debido al interés personal.

Tu interés principal en este mundo sos vos mismo: tus cosas, tu trabajo, tus planes, tus esperanzas, tus miedos. Este es el interés personal que limita la extensión de tus canales de energía y la extensión de tu Visión (Tawa). Tu personalidad está compuesta por los puntos tenues, los puntos brillantes, las abolladuras, los bultos y las protuberancias del patrón de los canales de energía. Tus canales de energía se mueven constantemente como un árbol en una tormenta; no se quedan quietos. Apuntan a lo que sea que le estés prestando atención. Percibís a través de tus seis órganos sensoriales con los canales de energía que se extienden desde los chakras involucrados en esos órganos. Interpretás esas percepciones según los patrones mantenidos en los canales de energía.

Algo de esto es genético. Los niveles de inteligencia y ciertos tipos de "lagunas mentales" son genéticos, como el TDAH o factores ambientales intrauterinos. Karma viejo. Las excentricidades de aprendizaje como la dislexia o el autismo son patrones innatos en cómo mantenés tus canales, y probablemente no cambien a menos que alcancés el Cuerpo de Arcoíris. El Cuerpo de Arcoíris es donde todos los canales se relajan y se abren a su máxima extensión.

Acabás de tener una percepción. Escuchaste un sonido. Me viste agarrando esto y chequeándolo. Escuchaste a alguien hablar. Estas son sensaciones que tuviste. Pero lo que estaba ocurriendo era tu interpretación de esas sensaciones: los porqués y para qué. Esas interpretaciones dependen de tus patrones de canales, que es tu personalidad. Si hoy casualmente estás inclinado hacia patrones de canales optimistas y aprobadores, te sentirás feliz ante una interrupción. Si te toca tener patrones gruñones o prejuiciosos debido al consumo de drogas, mareos o dolor de cabeza, probablemente tengas un sentimiento negativo.

Tus sentimientos no se basan en lo que pasó; se basan en tu interpretación de lo que pasó. Una sensación ocurre en tus órganos sensoriales; la interpretación de "bueno, malo, agradable, desagradable" ocurre en tu proceso de pensamiento. Una vez que interpretaste una sensación, se llama "percepción". Una vez que tenés una percepción, surge un sentimiento de agrado o desagrado. Al surgir un sentimiento, realizás una acción: mental, verbal o física. Estas acciones, por supuesto, cambiarán tu patrón de canales de energía; o lo afianzarán o lo cambiarán.

Cuando practicamos las Seis Paramitas, específicamente la Generosidad de la Mente, estamos cambiando cómo "cuelgan" nuestros Tsa y Nadis. Por lo tanto, estamos cambiando nuestra personalidad un poco a lo largo del tiempo. Igual, siempre estás cambiando. Ya no tenés la personalidad que tenías a los dieciséis —eso espero—. La mayoría de nosotros estábamos bastante arruinados de adolescentes; es normal. Hasta los Tulkus tienen años de adolescencia difíciles. Ser adolescente es una de las cosas más difíciles por las que pasamos en la vida.

Entender la naturaleza de la personalidad y de los canales de energía es importante, pero lo que se transmite no es la personalidad. Elegí a tu maestro como alguien con cuya personalidad puedas lidiar. Si no podés lidiar con esa personalidad, por favor buscá otro. Chögyam Trungpa Rinpoche tenía una personalidad de "borracho promiscuo", pero hacia lo que él apuntaba estaba mucho más allá de eso. Todo el mundo intentaba ser un borracho promiscuo igual que él, excepto una monja que no podía: Pema Chödrön. Ella siguió hacia donde él apuntaba.

Así que cuando decimos que el Guru Yoga es la base del Dzogchen, es la capacidad de no enredarse en la personalidad del maestro, sino de enfocarse en hacia dónde está apuntando. Esto es difícil. Mi propio maestro raíz era un fundamentalista respecto a todos los textos tibetanos. Era excepcionalmente difícil en lo personal, pero a él le funcionaba. Tuve que ajustarme a esa personalidad, tan vasta y diferente a la mía. Él era muy dulce y gentil, todo lo contrario a mí, que tiendo a no tener problemas con la franqueza verbal o física. No se trata de la

personalidad; mirá el linaje y hacia lo que se está apuntando.

No te enamores ni odies la personalidad; es solo algo que va de paso y habrá cambiado para mañana. En cambio, mirá más allá de eso, hacia lo que se está mostrando. Dharmata —la naturaleza de la realidad— es la raíz del Gom (meditación) y la raíz del Tawa (visión), pero solo puede ser experimentada y mostrada de una manera telepática llamada el Cuarto Wang. El primer Wang es una explicación intelectual. El segundo Wang es una emoción poética. El tercer Wang es la muestra de algo transparente. Usualmente se muestra con un cristal; yo no tengo uno, así que miraremos esta botella transparente. Esta es la clave: tus pensamientos, tus sentimientos y tus percepciones son transparentes.

Esa es la esencia del tercer Wang. No intentes deshacerte del pensamiento. Los pensamientos no son la raíz de todo mal; son la vivacidad creativa del Nirmanakaya. No luches contra tus pensamientos y, por el amor de Dios, no luches contra tus sentimientos. Simplemente sentí. Si estás enojado, sentite enojado, pero no te lo tomes en serio ni creas que es real. No intentes dejar de sentirlo en la práctica del Gom.

Este grupo ya vio el Tawa (la Visión) y está trabajando en la práctica del Gom. El Tawa es simplemente tu propia mente. No es tan importante que un maestro pueda ver su propia mente; lo que buscás es un maestro que vea la Naturaleza de Buda innata en todos, incluyéndote a vos. De lo contrario, ¿cómo podrían mostrarte dónde verla por vos mismo? Parte del Guru Yoga implica tener la responsabilidad de ver la Naturaleza de Buda innata de todos y cada uno de los seres sintientes. Cuando intercambiamos las bufandas blancas (Khatas), ese es el símbolo.

La otra responsabilidad es ser bondadoso en lugar de ser "simpático". A veces la bondad no es simpatía, y eso es difícil debido a nuestro condicionamiento. Especialmente en Occidente y entre los tibetanos, estamos condicionados a ser simpáticos, educados y sonrientes. Como mujer occidental, recibís una dosis doble de eso. Pero la simpatía no siempre es lo más útil para el Dzogchen. Elegimos esta práctica porque queremos superar el condicionamiento: el autocondicionamiento, el cultural, el familiar y el fisiológico. Superar eso no siempre fue cómodo o "simpático" cuando estaba con mi maestro.

La Visión (Tawa) es una relajación total. No podés alcanzarla tensionándote hacia ella; solo podés relajarte en ella como el estado completamente natural. Tus tensiones y tus patrones de retención están hechos de tus sistemas de creencias: lo que creés que está bien, mal, lo que es real o no lo es. Estos sistemas de creencias necesitan ser liberados. Y aun así, una parte de nosotros no quiere,

pensando que nos protegen. "¿Todo el mundo está en mi contra?" —si creo eso, me siento a salvo, ¿no?—. Estos son los capullos que envuelven nuestra verdadera naturaleza y nos distraen de relajarnos en ella. Es mediante la práctica del Gom (meditación) que relajamos estos patrones más rápidamente.

El Gom es simplemente mirar directamente a través de esas percepciones en todo momento, sin importar lo que estés haciendo, experimentando o pensando. Descansás en el Tawa. No es algo grande y místico; es la total simplicidad del aquí y ahora, sin complejidades. Es sumamente simple: el aquí y ahora tal como es, abierto de par en par, sin interpretaciones. Eso no significa rechazar tus interpretaciones; son transparentes. Reconocé su transparencia.

No mires a lo que estás pensando en este momento, sino a *dónde* está ocurriendo ese pensamiento. No a un lugar, no a un "aquí" o "allá", sino a lo vasto más allá del concepto, luminoso, lúcido —la chispa resplandeciente de la creatividad—. Los pensamientos surgen y se desvanecen, los sentimientos surgen y se desvanecen. Mirá a través de ellos ahora mismo. Nunca podés meditar "después"; tiene que ser ahora, en cada uno de los "ahora". Estás mirando directamente al Gran Océano Madre del Dharmakaya en toda su vivacidad del Sambhogakaya.

Una cosa, ninguna cosa, más allá del concepto. Esto es la Mente mirando a la Mente. No excluye el pensar, sentir y percibir, ni estos interfieren con ella. Tus pensamientos, sentimientos y percepciones son totalmente transparentes e insustanciales cuando elegís notar esto. Esta elección es la clave del Gom: decidir mirar ahí, en ese "ahí" que no tiene un "dónde". La clave de la meditación es la decisión de meditar ahora, en este ahora y en cada ahora. Si no decidís esto totalmente, no lo vas a hacer.

Una vez que notaste claramente la naturaleza Dharmakaya de la mente, el Gran Océano Madre, entonces necesitás decidir mirar ahí. "Decidirse por una sola cosa" es el segundo punto vital del texto de Garab Dorje. Esto no significa que no te vayas a distraer; todo el mundo se cae del caballo. Solo no te castigues la cabeza con un pescado muerto porque te caíste. Simplemente levántate y quedate en el "Oops". Si realmente no querés practicar Dzogchen, buscá una práctica que sí quieras hacer. De lo contrario, volvé a tratar de entender las Cuatro Nobles Verdades y por qué vas a sufrir si no practicás.

El Ngöndro ordinario —entender el sufrimiento, el karma y la impermanencia— lleva al deseo de escapar de la "basura" del Samsara. Si realmente entendieras la naturaleza del karma, estarías aterrorizado por lo que estuviste creando. Tendrías la motivación para salir de este lío. Si el Dzogchen es la práctica que realmente

querés hacer, entonces, maldita sea, simplemente vas a tener que decidir hacerlo.

Eso es lo que hace falta. Para entender cómo hacerlo: primero, sentate con tus canales alineados. Dejá de encorvarte. Es más fácil con la espalda recta. Desenfocá los ojos, no hacia lo borroso, sino permitiendo que la visión periférica sea tan clara como la visión central. La atención sigue a la mirada. Abrí el foco de tu atención. Tené un pensamiento —a mí los sustantivos me resultan más fáciles—. Imaginá un pepinillo. Uno grande, verde y salado. Tu cuerpo reacciona; podés imaginar el aroma, el sabor, el color y la textura.

Todo esto son "pensamientos-sentimientos". ¿Dónde estás percibiendo el aroma de ese pepinillo? Podés mover ese pepinillo a donde quieras. Podés hacer que orbite Plutón. Podés enviarlo fuera de la galaxia. ¿Dónde estás viendo todo esto? Pensando, percibiendo, saboreando, imaginando... ¿dónde está tu imaginación? No respondas intelectualmente. Usá la percepción. Percibí la infinitud de la conciencia abierta: la "Infinita Vasta Extensión" de Longchen Rabjam. Aquí es donde ocurren tus pensamientos. Donde ocurre tu imaginación no está limitado por lo que imaginás.

Tus pensamientos están limitados por los idiomas que conocés, pero el lugar donde ocurren no lo está. Tus pensamientos son transparentes. Imaginá un unicornio en la punta de mi dedo. ¿Podés ver mi cara a través de él? Sí, es transparente. Todo pensamiento no tiene sustancia ni duración. Si creés que un pensamiento tiene sustancia, intentá agarrar uno y dármelo.

En cuanto a la duración, un "pensamiento" usualmente parece una cadena: pensamientos discursivos pegados para armar una historia. Pasamos el tiempo pegando pensamientos en frases, frases en párrafos y párrafos en una historia. Después nos creemos la historia y nos angustiamos. La idea de la meditación Dzogchen es desacelerar, mirar a través de los pensamientos mientras los pensás y poner la mente en punto muerto. Se vuelve más fácil con la práctica, pero tenés que decidir hacerlo.

Tenemos el hábito de poner toda nuestra atención en los pensamientos en lugar de en el Tawa. Una vez que te decidas, descansá en esa apertura infinita. La llamamos "Luz Clara" porque para ver, necesitás luz. La luz transparente es el símbolo del Observador: lo que permite que la conciencia sea consciente. La confusión de los seres sintientes es que creen que las cosas son realmente como ellos piensan que son. Aunque hayamos notado que las cosas rara vez resultan como pensábamos, seguimos aferrados a nuestras creencias. Por favor, entiendan que hoy no dije ni una sola palabra "verdadera"; las palabras son solo dedos apuntando. No memoricen las palabras; miren hacia donde apuntan los dedos.

Confiamos tanto en nuestros pensamientos e interpretaciones. "Percibo que él está frunciendo el ceño de rabia" —¡quizás solo está tratando de no tirarse un pedo!—. Pero vos inventás una historia, te enojás de vuelta, y después te das cuenta de que lo inventaste todo. La meditación en tu almohadón, varias veces al día, en sesiones cortas al principio, se trata de enderezar tus canales. Rezale al linaje, a Kuntuzangpo, a Guru Rinpoche, o como sea que desees simbolizarlo. "Surgir el Guru Yoga y la Bodhicitta" son la misma cosa. No podés amar a todos los Budas sin amar a todos los seres sintientes.