

MAESTROS CONTEMPORANEOS.

Dezhung Rinpoche: La Realización de la Naturaleza de la Mente.

Trad. UPASAKA LOSANG GYATSO.





LA REALIZACIÓN DE LA NATURALEZA DE LA MENTE,

Por Dezhung Rinpoche Kunga Tenpa'i Nyima.

Cuando os aproximéis al Dharma, deberíais de hacerlo con la actitud de que lo que estáis haciendo, es para el beneficio de los demás; el interés debería de ser el de beneficiar a todos los seres, los cuales han sido nuestras madres y nuestros padres desde un tiempo sin principio. Debido a vuestro interés en ayudarlos, vosotros estáis escuchando el Dharma para poder llegar a ser Budas, porque esta es la única forma en la que podéis ayudar a los demás verdaderamente. Pero cuando escucháis el Dharma, estad atentos, no alberguéis malos sentimientos o perturbaciones emocionales; deberíais escuchar como quien está esperando por algún tipo de cura para una dolencia que está con nosotros intrínsecamente todo el tiempo.

Cuando escuchamos el Dharma, deberíamos de estar libres de cualquier sentido de ordinariéz, esto es, no pensamos más en este mundo lleno de afanes, en este mundo en el que vivimos, sino que imaginamos que estamos escuchando el Dharma en la presencia de un Buda cuya esplendorosa forma está brillando ante nosotros, que el lugar en el que estamos es un hermoso prado lleno de luz, con flores, con fragancias en el aire, y que nosotros no nos encontramos en nuestra forma corporal, sino que todos estamos en la forma iluminada, en la forma del bodhisattva, en la que nada es lastrado por el contacto, por la sustanciabilidad, y en la que todo aparece como magia, fresco y asombroso, como en un sueño claro. Si escuchamos el Dharma teniendo estas ideas en nuestra mente, lo entenderemos y lo practicaremos.

Lo que ahora os voy a contar, no es algo que provenga de mí; no es un producto de mi imaginación, sino que me lo han enseñado muy grandes maestros, personas muy maravillosas, que representan una tradición viva de estudio y de realización, que se remonta en el tiempo hasta hace unos 2500 años. Me gustaría compartir parte de esta tradición con vosotros, porque creo que estas enseñanzas son muy valiosas, muy importantes, y por esta razón, espero que escuchéis con mucha atención.

Hay unos tres mil millones y medio de personas viviendo en este mundo ahora mismo, si es que mi estimación es acertada, y la mayor parte de ellos tienen muy poco interés verdadero por ningún tipo de religión. La mayor parte de la gente está ocupada en satisfacer sus necesidades y las de sus familias, o en escapar de sus enemigos o de sus problemas, solo esforzándose por sobrevivir en el mundo, de una forma u otra. La mayor parte de la gente está bastante ocupada con el vivir día a día, y es poca la gente que piensa en el final de la vida, en la muerte, o que piensa sobre sus acciones en esta vida y sobre sus consecuencias, o en las diferentes vías que existen para llevar una vida más satisfactoria, de menor sufrimiento.

La gente que podríamos llamar “religiosa”, puede ser dividida en dos grupos para nuestros propósitos.

La mayor parte de la gente “religiosa”, básicamente, se ven como existiendo en una relación entre Dios y el hombre; y esta relación, según yo creo, se siente habitualmente como siendo, por así decirlo, entre maestro y servidor, o incluso entre amo y esclavo. Aparte de eso, hay algo, o alguien, que es mucho más fuerte, más poderoso, más sabio, más inteligente, de lo que yo soy; y si yo hago lo que él quiere que yo haga; si vivo cómo él me dice que he de vivir, entonces habré hecho lo que él quiere que yo haga, y él, a cambio, me dará lo que yo quiero.

En algunas religiones puede sonar a algo parecido a una relación comercial; o en otras religiones la posición de uno es mucho menos fuerte: Yo soy pobre, débil, miserable, yo me acojo a su misericordia, y él con su amor, me ayudará; en algunas religiones esto suena a una relación de mendicidad.

El Sendero de los Budas, el Dharma, aunque lo llamamos “religión”, comparándolo con las situaciones descritas anteriormente, podría no ser ni tan siquiera considerado como religioso: porque está básicamente centrado en el hombre, y en la parte más importante de la personalidad del hombre, su mente.

Podemos describir el Sendero de los Budas como el entrenamiento de la mente. Como cualquier persona, yo tengo ciertas habilidades, hay cosas que puedo hacer; y si hay ciertas cosas que yo quiero hacer, mi mente, como controlador de mi cuerpo y de mi habla, necesita entrenamiento para proporcionarme lo que yo quiero. Ahora, todo el mundo puede entender que si quiero ser contable, tendré que hacer un curso de contabilidad; si quiero aprender francés, tendré que estudiarlo; pero los budistas sostienen que la cosa más útil que yo puedo aprender es saber cuál es la verdadera naturaleza del mundo, y este es el curso que yo he de hacer. El entrenamiento de la mente que proporciona la consciencia directa, a través de la visión penetrante, de la verdadera naturaleza, es la meditación. En la enseñanza de los Budas todo tiene que ver con el entrenamiento de la mente, y es una enseñanza difícil y compleja de explicar.

El origen de las enseñanzas que ahora conocemos como Dharma, que significa “La Ley”, o “El Sendero”, es el Buda llamado Gotama, el sabio del clan de los Sakya, el cuál fue llamado Sakyamuni, un Buda¹, o persona Iluminada, que alcanzó la Completa

¹ Despierto.

Iluminación en India, hace 2500 años, tras un periplo que comenzó con su determinación de buscar la Iluminación para ayudar a todos los seres sintientes. Basándose en esa determinación, Él practicó el entrenamiento de la mente, y cultivó las cualidades positivas que dieron como resultado su Perfecta Iluminación como un Buda.

Durante su vida Él enseñó el Dharma a través de India. Si consideramos cómo acercarnos a su Enseñanza, esta puede ser resumida en un solo verso: *“A través del apego uno está atado, a través del desapego la libertad llega a ser completa”*. Estas dos líneas pueden ser vistas como ampliadas en las Cuatro Verdades: *“Hay sufrimiento; el sufrimiento surge de lo emocional; la causa del sufrimiento, que es emocional, puede ser eliminada; hay un Sendero para que esta eliminación tenga lugar”*.

Apego y sufrimiento se refieren a la ignorancia; lo emocional, y las acciones y sus resultados, en los que todos estamos atrapados, y que nos atan a esta existencia que es llamada la vida humana del día a día, que se origina mientras aún tengamos ignorancia y emocionalidad, o mientras actuemos motivados por la emocionalidad. Sin embargo, cuando estamos libres de la ignorancia, llegamos a la realización plena de la naturaleza de la realidad, de forma que ya no hay ninguna base más para la emocionalidad, y entonces solo hay libertad; libertad respecto a cualquier compulsión o fuerza, y uno ha alcanzado el logro de la iluminación, de la Budeidad.

¿Qué significa para un individuo el practicar, o el seguir las enseñanzas del Dharma de los Budas? Primero, significa que tiene cierta orientación; segundo, significa que él aprende, o comienza a apreciar, una cierta aproximación a la comprensión de lo que es la vida.

La orientación se llama *“ir a por refugio”*, y se centra en la posibilidad de alcanzar la Iluminación tal y como es expresada en el concepto de Buda; esto es, que es posible el llegar a ser un Buda; que el camino hacia tal iluminación es a través de la práctica de las enseñanzas de los Budas, el Dharma; y que la ayuda y el apoyo en dicha tarea vendrá de la Sangha (Congregación), aquellos que están empeñados en la práctica y en la enseñanza del Dharma.

Un *Buda* es la realización directa de la realidad: es esa realización manifestada como comunicación; es la forma que un Buda puede adoptar para ayudar a los seres sintientes. El *Dharma* es ambos, experiencia y aprendizaje: es aprendizaje en el entrenamiento de la moralidad ética, es el entrenamiento en la concentración, es el entrenamiento en la sabiduría y en la comprensión, y es la experiencia directa de la realización de la realidad. La *Sangha* son personas que pueden servirnos como guías, y como apoyo para quienes desean llegar a ser un Buda; y una persona que está practicando el budismo toma estas referencias como la base para su forma de llegar a la comprensión, para su práctica, y de alguna forma, para su vida.

Un Budista, cuando está orientado hacia la práctica, toma refugio en el Buda, el Dharma y la Sangha; cuando comienza a aproximarse a lo que es el mundo, este puede

ser definido con cuatro afirmaciones²: *“todos los fenómenos compuestos son impermanentes, toda emocionalidad es sufrimiento, todos los fenómenos carecen o están vacíos de una existencia inherente, y la transcendencia del sufrimiento es paz”*.

¿Cómo podríamos explicar la posibilidad de alcanzar la Iluminación, el proceso de la Iluminación? Existe el potencial para la iluminación, llamado *naturaleza de buda*³; existe la base para el logro de la iluminación, que es esta existencia como ser humano; existe el factor contribuyente del contacto con un maestro espiritual; y los medios, que son las instrucciones de ese maestro; existe el resultado, que es la Budeidad; y existe la actividad continua, que es la manifestación de la Iluminación, la cual trabaja por el bienestar de los demás. Estos seis elementos de la Iluminación muestran la verdadera posibilidad de que uno puede llegar a ser un Buda, y el concepto fundamental se encuentra justo al principio: el concepto de naturaleza de buda, la semilla de la Budeidad. Tenemos que reconocer que tiene que haber algún potencial dentro de nosotros si es que es posible que nosotros podemos llegar a ser un Buda.

No solo tiene que haber un potencial dentro de nosotros, sino que tiene que darse el caso de que no seamos ya Budas, pues de otra forma sería difícil el llegar a ser un Buda. Si no hubiera naturaleza de buda, estaríamos atrapados en el ciclo del sufrimiento sin ninguna posibilidad en absoluto de alcanzar la libertad; continuaríamos sufriendo los dolores y las frustraciones de la existencia que experimentamos ahora, y este proceso no podría tener un final; no habría nada que pudiéramos hacer al respecto. Pero no es este el caso, puesto que mucha gente ha llegado a iluminarse, han llegado a ser Budas. Por otro lado, tampoco es cierto que nosotros estemos iluminados ahora, porque nosotros experimentamos dolor y frustración, y un Buda está completamente libre del dolor y de la frustración.

Por lo tanto, ¿Cómo vamos a entender ese potencial? La naturaleza de buda, en esencia, es la propia mente. Una vez que es reconocida como tal, entonces eres un Buda. Y mientras esto no sea reconocido, hay sufrimiento. Una cita de las escrituras dice: *“La mente de los seres sintientes es el mismo Buda; solo ocurre que está nublada e ignorante. Cuando esta ignorancia y esta falta de comprensión son eliminados, está presente el Buda”*. En un sentido, esto es lo mismo que decir que cada uno de nosotros es un Buda, solo que aún no lo hemos realizado; tan solo nuestra ceguera, nuestra emocionalidad, e ignorancia, nos impiden el realizar esto.

Para entender esto con más claridad, quizá sería de ayuda el investigar qué queremos decir con la palabra *“mente”*. Existen varias palabras para denotar mente; la mente como un complejo de actitudes; la mente como un complejo de emociones; y la mente como una función de consciencia. Cuando consideramos todo el abanico de la actividad mental, tenemos que considerar seis cosas. En primer lugar, nosotros somos conscientes de lo que vemos, de lo que tocamos, de lo que gustamos y olemos, y somos conscientes de nuestros propios pensamientos. Así pues, existen seis aspectos de la consciencia. A estos seis aspectos, podemos añadirles otros dos, la mente como emocionalidad, esto es, la ignorancia esencial que está presente en la mente; y

² Los Cuatro Sellos del Dharma.

³ Tathagatagarbha.

también la mente como sabiduría primordial, algo que es consciente de, o que conoce eventos. Esto es lo que verdaderamente llega a ser, lo que verdaderamente llamamos el potencial de la budeidad, la naturaleza de buda: el hecho de que la mente es simplemente consciente de las cosas.

Yo pienso que podemos reconocer que hay una diferencia entre cómo funciona la consciencia que percibe los objetos, y el funcionamiento de la consciencia de los pensamientos. Con esto quiero decir que la consciencia que percibe los objetos, no discrimina. Nosotros solo vemos un objeto, y en la verdadera forma de la consciencia de la visión que percibe ese objeto, no existe un concepto de bueno o de malo, o de “es bonito”, o de “no me gusta”; solo es la consciencia de que se está viendo. De la misma forma, cuando escuchamos un sonido, hay simplemente la consciencia del sonido, sin ninguna discriminación o sin ninguna adscripción respecto a la naturaleza del sonido, no considerándolo ni agradable, ni desagradable. Lo mismo sucede con respecto al gusto, al tacto, y al olfato. Por lo tanto, estas formas de consciencia pueden estar libres de discriminación; sin embargo, estas no son la naturaleza de buda.

La discriminación, el pensamiento discursivo, es el asiento del pensamiento emocional. Son todos los pensamientos que tenemos; por ejemplo: “Hace demasiado calor fuera”, “Hoy está frío”, “Me gusta esto”, “No me gusta esto”, “Me atrae aquello”, “No quiero eso”, “No entiendo esto”, “¿Qué está pasando allí?”. Todos estos pensamientos, y hay una infinidad ilimitada de ellos, son el asiento o el dominio de la consciencia mental; nosotros somos conscientes de esos pensamientos, de que podemos observar la cosa sobre la que estamos pensando, de los pensamientos que tenemos respecto a los objetos que percibimos. Pero esta consciencia tan tremendamente activa tampoco es la naturaleza de buda.

Y si podemos emplazar nuestra mente, de forma que no tenga lugar la percepción, y de forma que no se produzca el pensamiento discursivo, aún así hay una sensación de “yo”, de “Yo soy”, de “Yo existo”, y nos vemos a nosotros como “Siendo algo”. Y es este sentimiento del “yo” el que es la causa de la emocionalidad; la causa de nuestro “propio interés”. Sin embargo, cuando nos ponemos a buscarlo, no podemos encontrar lo que es el “yo”; y aún así sentimos que está muy, muy presente. Y este aferramiento al “yo”, debido al hábito, o instintivo, esta pseudo consciencia de un “yo”, es lo que podemos llamar el aspecto emocional de la consciencia.

Y suponed que la mente llegara a estar tan aquietada que incluso la sensación de un “yo” hubiera desaparecido. Entonces, no hay nada que sea aprehendido. No hay color, ni substancia, ni ningún tipo de forma; sin embargo, hay una claridad; no hay un aferramiento al “yo” y a lo “mío”, solo hay una brillante claridad, y hay una total libertad, una total falta de obstáculos de cualquier tipo, una total ausencia de cualquier tipo de impedimento dualístico. Y esto, que es claro, vacío, y sin obstrucciones, es la sabiduría primordial. Si uno reconoce la sabiduría primordial tal y como es, si hay una realización directa de esto, la ignorancia se desvanece y uno comprende; pero mientras tanto esto no sea reconocido tal y como es, existe la ofuscación, y por tanto todo lo que sucede, para bien o para mal, lo hace libremente, porque no está presente una comprensión de lo que verdaderamente está sucediendo.

Por lo tanto, cuando esta sabiduría primordial es realizada, llega la Budeidad; y cuando no es realizada, es la causa de la existencia diaria.

Es como una joya en un barrizal. Una joya que esté cubierta de barro no brilla, no parece que arda un fuego dentro de ella, pero cuando la sacamos del barrizal y la lavamos, recobra su luz, arde con su fuego interior. Este reconocimiento también se parece a un poco al oro en la tierra. El oro no está visible, y no vemos el oro en su mena directamente, pero si cogemos el oro, lo fundimos, y lo refinamos, entonces el oro llegará a ser muy evidente y relucirá en su estado puro.

Podemos repasar lo que hemos estado tratando, distinguiendo entre tres aspectos de la mente: está la mente misma, la cual correspondería a la sabiduría primordial, el simple acto de conocer. Esta mente es clara, vacía, y sin impedimentos. También está la mente como una actitud emocional, la cual sería esta actitud o sentimiento de “Yo soy algo”. Y están todos aquellos aspectos de la consciencia: la consciencia como pensamiento, sonido, tacto, vista, etc, los cuales son denominados tan solo como “consciencia”. Y debería de hacerse una distinción entre el ser consciente de las cosas, el habitual aferramiento a la sensación de un “yo”, y la mente tal y cómo es en sí misma.

Nuestra labor aquí es el reconocer la sabiduría primordial; pero incluso aquí tenemos que distinguir, porque dentro de la sabiduría primordial hay algo que es básicamente compuesto, que lleva a los cursos habituales de la acción; es la consciencia funcionando en su forma ordinaria, y esta es la causa de nuestra vida diaria, de nuestra existencia tal y como la conocemos. Y también está lo que podríamos llamar no compuesto, el aspecto no dual de la sabiduría primordial, y esto es lo que verdaderamente necesitamos realizar. Cuando intentamos determinar qué es, estamos llevados a considerarlo como simplemente nada, como estando vacío; simplemente no hay nada que pueda ser aprehendido ahí. Sin embargo, si es considerado solo como vacío, entonces se ha cometido un serio error.

Porque si de hecho fuera simplemente vacío, esto es, si no hubiera nada, entonces ¿de dónde podría venir cualquier acción posible? ¿De qué podría surgir? ¿Cuál sería el concepto de acción si no hubiera nada que fuera su origen? Sería lo mismo que esperar que el cielo hiciera alguna labor, simplemente no hay nada en el espacio, por lo tanto, el espacio es totalmente impotente; no hay nada allí que actúe.

Por lo tanto, esta sabiduría primordial, en su aspecto no compuesto, no es simplemente la nada, no está simplemente vacío, existe una claridad la cual podría ser denominada como una inmediatez; esta vacuidad y claridad son de hecho idénticos. Sin embargo, no hay nada que pueda ser aprehendido conceptualmente. Y por esto es por lo que decimos que esta esencia de los fenómenos, al cual es un sinónimo de la mente misma, está separada totalmente de cualquier concepto, de cualquier proceso de conceptualización.

El gran maestro budista tibetano Taranatha ha dicho:” *Uno debe de distinguir entre mente, y la mente en sí misma. La mente es simplemente consciencia; es la base de la vida como sufrimiento; pero la mente en sí misma es la esencia de lo que*

verdaderamente existe. La mayor parte de la gente simplemente realiza la mente, y sienten que han llegado a alguna realización; ellos han experimentado la vacuidad y la claridad, pero esto es simplemente la impotencia de la sabiduría primordial, lo cual carece de valor. Solo cuando tú meditas, y continúas, y profundizas en esa realización durante un largo periodo de tiempo, entonces comenzarás a tener un vislumbre de lo que es realmente la mente en sí misma”

Esta otra afirmación viene de otro de los más grandes maestros del budismo tibetano: *“Todo lo que hacemos en la práctica del Dharma, desde el mismo principio en el que tomamos refugio, está relacionado con este llegar a la Completa Realización: todo lo que hacemos es un medio por el que purificamos los diferentes niveles de pensamientos distractores, la emocionalidad, y el aferramiento habitual, hasta que llegamos a ver a la mente en sí misma”*

Yo he tratado de explicar algo respecto a esta base, de esta semilla de la Budeidad, esta naturaleza de buda, que es la que nos hace posible el llegar, cada uno de nosotros, a ser un Buda. La condición favorable para que podamos llegar a ser tales Budas es la existencia humana, la existencia humana que tenemos ahora. Es la condición favorable porque es la única forma de existencia en la que tenemos la oportunidad de oír enseñanzas como estas, y de comprenderlas. Esta es la verdadera particularidad de la condición humana, la capacidad de comunicación, y la inclinación hacia la práctica religiosa. Lo que hace posible que nosotros entremos en contacto con esto es el maestro espiritual; es gracias al contacto con el maestro por lo que llegamos a comprender, a aprender que hay algo que ha de ser entendido.

Los medios por los que podemos llegar a esa comprensión son las instrucciones del maestro; tenemos que ponerlas en práctica si queremos beneficiarnos de ellas. Y esta es una tarea muy ardua; el método comienza con diversos tipos de contemplación, y con varias formas de actuar.

Podemos comenzar con el pensar en lo afortunados que hemos sido naciendo como humanos, en la gran fortuna de haber entrado en contacto con las enseñanzas de los Budas, y de lo preciosa que es esta oportunidad; pensamos en los efectos que nuestras acciones tendrán en nosotros en el futuro, en qué tipos de experiencia se desarrollarán esas acciones; y pensamos en la presencia, la continua presencia del sufrimiento en cualquier tipo de existencia que esté basada en el apego al “yo”. Este tipo de contemplaciones nos llevarán a la firme resolución de liberarnos de la existencia del día a día, de eliminar toda la ignorancia y la falta de comprensión.

Entonces, continuamos la práctica para desarrollar la compasión y el amor, de forma que tomamos la resolución de alcanzar la iluminación para el beneficio de todos los demás, y sobre esas bases, necesitamos desarrollar la habilidad en la meditación, la habilidad de aquietar la mente, de forma que podamos entender cuál es la naturaleza de los fenómenos.

Si vamos a realizar la naturaleza de buda, esta vacuidad, claridad, y ausencia de obstrucciones, tenemos que entender en profundidad la naturaleza de los fenómenos, la naturaleza del mundo que percibimos, cómo funciona. Y la clave de esta

comprensión es el ir eliminando gradualmente el sentido de solidez, de realidad, y de concreción con el que trabajamos ahora en el mundo; aprender a entender que las apariencias que percibimos no son realmente tan reales como nos gustaría que fueran; estas apariencias no son “No existentes”, pero tampoco existen. Este punto de vista es llamado el *Gran Camino del Medio* (Madhyamaka), y es su comprensión la que nos lleva directamente a la realización de la naturaleza de buda.

Hubo un hombre llamado Atisha, un gran maestro Indio, un gran erudito, un gran maestro, uno que llegó a alcanzar una elevada realización. Él fue invitado a enseñar el Dharma en Tibet, de esto hace unos mil años, y cuando llegó por primera vez, se encontró con un número de Tibetanos que estaban interesados en aprender más sobre el Dharma; la mayor parte de estas personas ya habían tenido algún tipo de contacto con el Dharma, y por lo tanto Atisha comenzó a instruirlos en el Gran Camino del Medio.

El les dijo: *“Todas las apariencias, todos los fenómenos, todas las cosas que ocurren, son como magia; no poseen ninguna realidad en absoluto, no hay esencia en ninguno de esos fenómenos”*. Y tras decir esto, él miro a su alrededor, y vio que sus oyentes parecían un tanto perplejos.

Así que dijo: *“Dejadme que os explique. En India hay muchos magos, hechiceros, que pueden crear la experiencia de vivir una vida completa”*.

Y entonces él les contó la historia de una joven familia, en la que el marido tenía un amigo que era hechicero, y el marido pensó que le sería muy provechoso el aprender algo de hechicería. Así que invitó a su amigo a que fuera a cenar a su casa un día, y le explicó lo que quería; el hechicero le dijo: *“Bien, quizá, ya veremos”*; y mientras estaban sentados comiendo una sopa juntos, el esposo se dio cuenta de que un hombre de apariencia extraña subía por el camino frente a su casa; llevaba un caballo absolutamente magnífico, un hermoso animal, bastante grande, bien formado, y en cuanto el extraño se acercó, le dijo: *“¡Cómo te gustaría comprar este caballo!”*. El marido respondió: *“Oh, yo nunca tendría suficiente dinero para poder comprar un animal como ese”*. El extraño le dijo: *“Bueno, puede que yo no quiera tanto, a lo mejor unas pocas agujas o algo así”*

El esposo estaba desconcertado por la sorpresa, pero antes de que pudiera decir nada, el extraño dijo: *“No decidas tan rápido, ¿Por qué no montas en el caballo? Después de todo, querrás estar seguro de si lo quieres”*. El caballo, sin duda, era un magnífico animal; galopaba con la velocidad del viento sobre los ríos, y a través de los bosques, a través de las praderas, sobre las montañas; el joven esposo nunca antes había cabalgado sobre un animal tan magnífico; galopó durante horas y horas.

Era una experiencia tan excitante que perdió por completo el sentido del tiempo; perdió toda consciencia de dónde estaba, perdió el camino, y tras muchas horas, se dio cuenta de que el sol se estaba ocultando; se alzó y desmontó, y miró a su alrededor, y pensó que nunca había estado antes en un país como aquel. Nada a su alrededor le parecía familiar; no estaba completamente seguro de qué hacer, y después de tan larga cabalgada estaba cansado, hambriento, y sediento, y ni siquiera estaba seguro de

dónde iba a pasar la noche. Pero vio una luz en la distancia, la luz de una lámpara, de forma que caminó hacia ella, y encontró que la lámpara estaba ardiendo en la ventana de una casa.

De pie, fuera de la casa, estaba una mujer, y él le preguntó dónde estaba; ella le contestó, pero él no fue capaz de reconocer el nombre del lugar; él le dijo a ella el nombre de su tierra, pero ella nunca había oído hablar de ella. Yo supongo que él se sintió un poco angustiado, y ella le preguntó qué ocurría. Él le dijo: *“He estado cabalgando durante mucho trecho. Estoy hambriento y cansado, y ni siquiera sé dónde estoy”*. Ella le dijo: *“Bueno, entra”*. Y ella le sirvió la cena, pasó allí la noche, y como no sabía cómo volver a su propio país, se quedó allí.

Vivió con esta mujer, y juntos tuvieron familia, y una vez, tras muchos, muchos años, cuando sus hijos e hijas ya comenzaban a entrar en la madurez, todos ellos se fueron a la orilla de un lago que les agradaba mucho para hacer allí una comida campestre. Tan pronto como estuvieron junto al lago, mientras lo miraba, pues era un sitio hermosísimo, el mayor de sus hijos se tiró al lago, y desapareció. Uno tras otro, todos sus hijos saltaron al lago, y después lo hizo su esposa, a quien él había amado durante todo este tiempo, y finalmente su caballo. Y allí estaba él, un hombre viejo con su pelo blanco, completamente solo; y completamente abrumado por el dolor rompió a llorar.

Y conforme lloraba, sintió que alguien le sacudía el hombro; miró a su alrededor, y allí estaba su esposa de muchos años antes, diciendo: *“¿Por qué estás llorando? ¿Qué te pasa?”*. Él le dijo: *“¡Si supieras lo que me ha ocurrido!”*. Ella le respondió: *“¡Pero si no te ha ocurrido nada! No hace ni media hora que hemos cenado. Mira, la pata de la sopa aún está caliente”*. Y el marido comenzó a realizar que todo lo que había experimentado no había tenido ninguna realidad.

Cuando Atisha hubo concluido el relato de esta historia a los tibetanos, dijo: *“Y así es como es todo el mundo. No es real; es simplemente una experiencia sin ninguna esencia en todo ello. Oh, por cierto, ¿tenéis algún mago tan bueno aquí en Tibet?”*. Y los tibetanos le respondieron: *“No, no, no tenemos hechiceros que puedan crear ilusiones como esa”*.

Entonces Atisha se sentó muy pensativo durante un minuto, y después les dijo: *“Bien, será difícil el explicar el Gran Camino del Medio aquí, pero bueno, decidme, ¿Alguno de vosotros sueña?”*

Y los tibetanos contestaron: *“Si, si, soñamos, somos humanos después de todo, naturalmente que soñamos”*.

Entonces Atisha dijo: *“Bien, entonces la vida en un sentido, es como un sueño; nosotros tenemos un sueño, y parece muy real mientras estamos soñando. Cuando se acaba, cuando nos despertamos, realizamos que no fue más que un sueño”*.

Por tanto, Atisha usó este método para explicar la visión Camino del Medio. Todo lo que experimentamos es simplemente apariencia; no tiene una realidad inherente, y

cuando llegamos a entender esto, entendemos la naturaleza de buda, y hemos llegado a liberarnos del sufrimiento.

Traducido al inglés por Ken McLeod.

Trad. al castellano por el ignorante y falto de devoción upasaka Losang Gyatso