

MAHAMUDRA DE GAMPOPA

CINCO PARTES DEL MAHAMUDRA DE LOS KAGYUS



POR LOTSAWA TONY DUFF

Mahamudra de Gampopa

LA PRÁCTICA DEL MAHAMUDRA EN CINCO
PARTES ENSEÑADA A PHAGMO DRUPA
POR GAMPOPA

CON TEXTOS DE LOS LINAJES DE THROPHU,
DRIGUNG, DRUKPA Y KARMA KAGYU
Y COMENTARIO ORAL DE
BENCHEN TENGA RINPOCHE

POR LOTSAWA TONY DUFF
PADMA KARPO TRADUCCIONES

Copyright © 2008 Tony Duff. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede reproducirse de ninguna forma ni por ningún medio, ya sea electrónico o mecánico, incluida la fotografía, la grabación o cualquier sistema de almacenamiento o recuperación de información o tecnologías ahora conocidas o desarrolladas posteriormente, sin el permiso por escrito del editor.

Lydian y Jansen tipografías utilizadas en todo el libro de la versión en Inglés. Tipografía Janson con marcas diacríticas diseñadas por Tony Duff, Tibetan Computer Company.

Foto de la portada de Lord Gampopa amablemente proporcionada de una thanka propiedad de Tibet Shop; visite su sitio web en www.Tibetshop.com.

Thangka Pintura de Phagmo Drupa usada con el amable permiso del Museo de Arte Rubin, Nueva York.

Fotografía de Benchen Tenga Rinpoche proporcionada por el Monasterio Benchen, Swayambhu, Nepal.

Primera edición en Inglés 10 de junio de 2008.

Producido y publicado en Inglés por
Padma Karpo Translation Committee
P.O. Box 4957
Kathmandu
NEPAL

Sitio web y contacto por correo electrónico a través de:

<http://www.Tibet.dk/pktpc>

O busque Padma Karpo Translation Committee en la web.

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	VI
--------------------	----

PARTE 1.

LA FUENTE: Instrucción de Gampopa a Phagmo Drupa Que Comenzó el Mahamudra en Cinco Partes	1
--	---

LA ENSEÑANZA: instrucciones de Phagmo Drupa
transmitidas por:

THROPHU KAGYU

<i>Una Instrucción Escrita Proveniente del Throphu Kagy en el Mahamudra de Cinco Partes</i> por el Traductor de Throphu, Jampay Pal	4
--	---

DRIGUNG KAGYU Y KARMA KAGYU

<i>La Fuente de las Joyas de la Experiencia y la Realización, Las Instrucciones Como el Océano en Cinco Partes.</i> Las instrucciones de Jigten Sumgon organizadas y comentadas por Zhamar Konchog Yanlag	8
---	---

DRUKPA KAGYU

<i>“Cosecha Mental”, una instrucción sobre el Mahamudra en Cinco Partes</i> por Padma Karpo	26
---	----

KARMA KAGYU

<i>Una Instrucción Escrita sobre el Mahamudra en Cinco Partes</i> por el omnisciente Situ Chökyi Jungne	41
---	----

PARTE 2.

COMENTARIO ORAL de Benchen Tenga Rinpoche Sobre <i>la Fuente de las Joyas de la Experiencia y la Realización, Las Instrucciones Similares al Océano Sobre las Cinco Partes</i>	57
La Mente Iluminada es la Motivación para	
Estudiar la Enseñanza	58
Homenaje y Preámbulo	60
Primera parte: Mente de la Iluminación	65
Segunda parte: Etapa de Desarrollo	71
Tercera parte: Guru Yoga	79
Cuarta parte: Mahamudra	89
Quinta parte: Dedicación	113
Instrucciones Adicionales	116
OTROS RECURSOS: Publicaciones de Padma Karpo	120
NOTAS	122
GLOSARIO	143

INTRODUCCIÓN

“El Mahamudra en Cinco Partes” es una forma específica de practicar Mahamudra que se utiliza en el linaje Kagyu del Budismo Tibetano. Fue enseñado por primera vez por Gampopa a sus discípulos y desde entonces se ha convertido en una de las formas principales en que se practica Mahamudra en el linaje Kagyu. Este libro presenta la enseñanza y el sistema de instrucción que lo acompaña a través de las fuentes reales de textos Tibetanos y un comentario. Reuní estos materiales al escuchar las enseñanzas personalmente, luego las traduje y organicé con material de fondo útil.

1. LA FUENTE DE LA ENSEÑANZA

El linaje Kagyu se remonta al Indio siddha Tailopa.¹ Sus instrucciones sobre la práctica del vehículo vajra, incluidas las instrucciones sobre Mahamudra, fueron sucesivamente a Naropa en la India y luego a Marpa, Milarepa y Gampopa en el Tíbet. Considerado como los primeros maestros del linaje.

Gampopa (1079-1153 D.C.) representa un punto fundamental en la difusión del sistema Kagyu de enseñanza y práctica. Antes de él, había muy poco en el camino de las instituciones organizadas y había sido escrita muy poco de la enseñanza. Comenzando en su época, las instituciones se desarrollaron y las enseñanzas comenzaron a registrarse por escrito. Gampopa y sus gurus en muchos aspectos son como el tronco sólido de un árbol que aún no se ha ramificado. Gampopa es el punto en el tronco donde aparecen miles de ramas y todo se convierte en un árbol grande y lujoso.

Gampopa tenía tres hijos del corazón de las enseñanzas secretas del mantra llamados “Los tres hombres de Kham”. Uno fue “Pelo Gris”, que más tarde se conoció como el primer Karmapa, Dusum Khyenpa. Se convirtió en la fuente del linaje Karma Kamtsang — también conocido como Karma Kagyu— que es uno de los cuatro linajes que se desarrollaron directamente desde Gampopa, llamados los Cuatro Linajes Mayores de los Kagyu. Otro fue Khampa Dorgyal, también conocido como Phagmo Drupa. Se convirtió en la fuente del linaje Kagyu Phagdru,² otro de los Cuatro Linajes Mayores. Ocho de sus discípulos del corazón se convirtieron en las fuentes de casi todos los otros linajes Kagyu, llamados los Ocho Linajes Menores, de los Kagyu. El tercero fue Saltong Shogom, cuyas encarnaciones condujeron a la vida de reclusión durante muchas generaciones y de quien no se conocía ampliamente en el Tíbet; no dio origen a ningún linaje —sus encarnaciones se han conocido en los últimos tiempos como Traleg Rinpoche.

En al menos una ocasión registrada, pero muy probablemente en muchas ocasiones, Gampopa dio instrucciones sobre cómo practicar el Mahamudra a su discípulo del corazón, Phagmo Drupa, en un formato de cinco partes. Phagmo Drupa utilizó este formato de cinco partes como marco para su exitosa práctica del Mahamudra.

Phagmo Drupa (1110-1170) ya era famoso como un gran maestro y un excelente yogui antes de llegar a Gampopa. Sin embargo, después de obtener un gran logro bajo el cuidado de Gampopa, se convirtió en un maestro muy famoso, con muchos discípulos. Es bien conocido por enseñar a vastas asambleas y en al menos una de ellas, que se dice que contenía cinco mil practicantes del vehículo vajra, enseñó las instrucciones completas del Mahamudra en el formato de cinco partes que Gampopa le había dado y que él había impartido, y que había utilizado con éxito para su propia práctica. Esta enseñanza, que fue escuchada, practicada y

transmitida por sus discípulos, se convirtió en un método específico para practicar el Mahamudra y, con el tiempo, se conoce como el “Mahamudra en Cinco Partes” o simplemente “Las Cinco Partes”.

Las instrucciones en cinco partes fueron para todos los discípulos principales de Phagdru y se convirtieron en una parte central de los Ocho linajes menores de los Kagyu —Drigung, Taklung, Throphu, Drukpa, Martshang, Yelpe, Yazang y Shugseb— que se desarrolló a causa de ellos. La enseñanza también pasó de ellos a los Cuatro Linajes Mayores —Karma, Barom, Tshalpa y Phagdru. Por ejemplo, pasó del fundador del Drigung Kagyu, Jigten Sumgon, al Karma Kagyu, donde fue transmitido por los sostenedores de ese linaje. De esta manera, esta enseñanza particular llamada “El Mahamudra en Cinco Partes” se convirtió en una de las formas principales en que la enseñanza del Mahamudra se transmitió en los linajes Kagyu después de Gampopa.

2. LA ENSEÑANZA

La Realidad Llamada Mahamudra

¿Qué es el Mahamudra? Es el nombre de la realidad utilizado por un grupo particular de practicantes tántricos en la antigua India. Suena exótico pero, si te pones manos a la obra, significa “realidad”, ni más ni menos.

La palabra “Mahamudra” se traduce a menudo como Gran Sello y eso no es incorrecto, pero por lo general no transmite el sentido general e inmediato de la realidad que el término original hace en la lengua India. *The Illuminator Tibetan-English Dictionary*³ tiene una explicación clara de la palabra:

“La realidad última en las enseñanzas tántricas que llegaron por primera vez al Tíbet se llamó Maha Ati. Esto se tradujo en

Tibetano como “*rdzogs pa chen po*” y se traduce al inglés como Gran Finalización. En las enseñanzas tántricas que llegaron al Tíbet en la difusión posterior del Dharma, la realidad última se llamaba Mahamudra. Esto se tradujo al Tibetano como “*phyag rgya chen po*” —en Tibetano, “*phyag rgya*” es la traducción oficial equivalente al Sánscrito “*mudra*” y “*chen po*” para el Sánscrito “*maha*”— y esto se traduce comúnmente al inglés como “Gran Sello”.

La traducción “Gran Sello” es correcta. Sin embargo, el término realmente tiene el sentido en la lengua India de “La Gran Impronta” o incluso mejor, “La Gran Impresión”. En Tibetano, un “*phyag rgya*” se refiere al tipo de sello o impronta que realmente se imprime sobre algo, como un sello de cera que se usa para sellar una carta o un sello postal que se colocará en una carta. Estos sellos son más que un simple sello, son una *huella* que existe sobre algo y transmite algún significado.⁴ Los fenómenos, solo por ser fenómenos, están automáticamente sujetos a la realidad. Están impresos con esa realidad. Y no es solo un fenómeno o algunos fenómenos los que están conectados y, por lo tanto, impresos con la realidad fundamental, más bien, son todos los fenómenos con los que necesariamente está conectado y, por lo tanto, impresos con esa realidad fundamental. Por lo tanto, la huella, el sello o la impronta de la realidad última que soportan los fenómenos no es una huella cualquiera, sino que es la única “gran” huella que se estampa en todo. Entonces, cuando se usa el término Mahamudra, en realidad transmite el significado de “la gran huella, la que soportan todos los fenómenos”. Es la huella de la realidad última que todo está sellado, sin elección.

La tradición explica más el término. Los comentaristas de la tradición rompen el término “*phyag rgya*” en “*phyag*” y “*rgya*”, que conectan con “*mu*” y “*dra*” del “*mudra*” original en Sánscrito, respectivamente. Luego se explica que los dos significan sabiduría y vacuidad, y algunas veces apariencia y vacuidad, respectivamente. El “*chen po*” todavía está correlacionado con “*maha*” pero ahora se explica que significa que los dos, sabiduría y vacuidad o apariencia y vacuidad son, y siempre han sido, inseparables. Sin embargo, esta explicación detallada debe mantenerse dentro del significado básico del

término, que es, si lo decimos realmente en inglés coloquial, “El Gran Sello de la Realidad, que es que todos los fenómenos inevitablemente están marcados por el hecho inseparable de la sabiduría y la vacuidad”.

¿Por qué se compara la realidad con la sabiduría y la vacuidad inseparables y por qué se equipara con la apariencia y la vacuidad inseparables? En la raíz, las cosas del mundo de la persona corriente parecen ser sólidas, permanentes y una cosa sin partes. Esa es la forma en que la mente⁵ las percibe. Cuando se observa esta aparente solidez y demás, las cosas que aparecían de esa manera de repente desaparecen. Eran solo ficciones inventadas por una mente que funcionaba de una manera equivocada. La realidad no tiene estas ficciones, ya que la realidad es lo que es, no una percepción equivocada. La ausencia de estas cosas en realidad se llama “vacuidad”. Sin embargo, todavía hay algo acerca de nuestra existencia que se nos presenta. Cuando se eliminan todas las percepciones erróneas, todavía hay una mente que sabe. Este tipo de mente no sabe de la manera en que lo hace la mente equivocada; opera de una manera fundamentalmente diferente. El Buda simplemente llamó a este tipo de mente, jnana que significa “saber” ni más ni menos. Esto se traduce principalmente como “sabiduría” y ese es el término usado para ello en este libro. En otras palabras, la realidad es que cualquier fenómeno que pueda aparecer siempre está vacío, ausente de la forma errónea, en la raíz. Estos fenómenos no existen en un vacío, son en realidad las cosas conocidas por la mente no-equivocada, la sabiduría. Entonces, todos los fenómenos son en realidad las apariencias que surgen en la sabiduría que los conoce y, a medida que surgen en esa sabiduría, siempre carecen de la solidez equivocada, etc., con lo que una mente equivocada los vería. No es que los fenómenos surjan y luego sean conocidos por la sabiduría, sino que surgen como parte de la energía de la sabiduría misma. Así, todos los fenómenos son, se puede decir, sabiduría y vacuidad inseparables o apariencia y vacuidad inseparables; cuando se entiende de esa manera, el significado es el mismo.

La tradición yóguica de la antigua India que entendió la realidad de esta manera lo llamó Mahamudra, el gran sello de la realidad con el que siempre están estampados todos los fenómenos, y su enseñanza fue que la realidad es sabiduría y vacuidad como una unidad inseparable.

La Práctica del Mahamudra

Debe quedar claro por lo anterior que el término Mahamudra es un término para la realidad. Los seres necesitan una práctica para volver a esa realidad y los sistemas tántricos que vinieron de la India al Tíbet contenían una serie de prácticas diferentes para ese propósito. Las enseñanzas tántricas que entraron en la tradición Kagyu incluyeron varias: la enseñanza del propio Mahamudra, las enseñanzas de las prácticas de la deidad de varios tipos y las enseñanzas de yoga resumidas por Naropa en lo que se denominó “Las Seis Enseñanzas de Naropa” —Calor interno, Cuerpo ilusorio, Sueño, luminosidad, Transferencia y Estado intermedio. La enseñanza del Mahamudra está directamente relacionada con la práctica llamada “Luminosidad” contenida en las seis enseñanzas de Naropa. La práctica de Mahamudra también está contenida en una enseñanza llamada “Sahajayoga” o “Yoga Co-emergence”. Este último nombre se ve sobre todo en Inglés en estos días como “Unión Co-emergente”, pero hay un punto aquí: Mahamudra es un término para la realidad, mientras que Luminosidad y Yoga Co-emergente son nombres de la práctica de esa realidad. Phagmo Drupa una vez le preguntó a Gampopa sobre esta distinción:

“¿Qué diferencia hay, si la hay, entre el Mahamudra y el Yoga Co-emergence?”

La respuesta de Gampopa lo dejó muy claro:⁶

“En otras palabras, el Mahamudra es una realidad atemporal que siempre está presente, mientras que el Yoga Co-emergente es una práctica que se realiza varias veces y una y otra vez, para unir la no-realidad con la realidad, donde la realidad se expresa

anteriormente como los cuatro diferentes aspectos de la iluminación de un Buda”.

¿Cómo vio Gampopa la enseñanza y la práctica del Mahamudra en relación con las otras enseñanzas y prácticas de la realidad que le fueron transmitidas? Su guru, Milarepa, había puesto un fuerte énfasis en el Calor Interno, por lo que se convirtió en una enseñanza particularmente importante en los Kagyu desde el tiempo de Milarepa en adelante. Los escritos en las obras recopiladas de Gampopa muestran que enseñó todas las seis enseñanzas de Naropa, pero prefirió guiar a sus alumnos con la práctica de Calor Interior mezclado con el Mahamudra siempre que fue posible y, donde no fue posible, enseñó el camino del Mahamudra solo como su principal camino para guiar a los discípulos. Esto queda muy claro en otro intercambio entre Phagmo Drupa y Gampopa.⁷ Phagmo Drupa preguntó:

“En términos de practicar para ganar experiencia, ¿Cuál es la instrucción oral más profunda?”⁸

Gampopa respondió enumerando lo que había oído decir a otras personas como la instrucción más profunda para la práctica. Comenzó con el entrenamiento mental de los Kadampa y pasó por varios otros, mencionó la práctica de la deidad y luego llegó a lo que su gurú Milarepa había dicho. Después de haberlas mencionado a todas, respondió a la pregunta;

“... Escuché a Guru Mila decir: “La práctica de prana del Calor Interno es la meditación profunda”.

Sumándolo todo, para cualquier persona dada, el Dharma en el que la persona se desarrolla con certeza es el profundo. Entonces, para mí, si te dedicas al guru y meditas en emparejar el Calor Interno con el Mahamudra y así entrenas tu mente en la mente iluminada,⁹ ya que tus objetivos y los de otros sucederán al mismo tiempo debido a esto, este es el profundo”.

Phagmo Drupa preguntó:

“Bueno, entonces, ¿Prefieres guiar a las personas a través del Calor Interno para comenzar con o a través del Mahamudra?”

Le respondió:

“Depende del tipo de persona. Las personas más jóvenes con buenos elementos físicos y canales que reciben instrucciones y meditan sobre el Calor Interno desarrollarán rápidamente los signos del calor. Entonces, si se les da el Mahamudra, la experiencia y la realización nacerán rápidamente. Para las personas mayores que están en la categoría de no ser capaces de sintonizar los vientos, prefiero dar el Mahamudra o Yoga Co-emergente, aunque existe la posibilidad de que, si el Mahamudra no se produce dentro de la corriente mental, podrían caer en malas actividades y desarrollar un carácter muy hastiado y problemático”.

Estos intercambios son de una reunión temprana, posiblemente inicial, entre Gampopa y Phagmo Drupa. Phagmo Drupa le hizo muchas preguntas a Gampopa, obviamente para tener una idea del estilo y conocimiento de Gampopa. Más tarde, después de la fase requerida de probar al posible gurú, Phagmo Drupa decidió convertirse en un discípulo de Gampopa.

En un momento dado, Phagmo Drupa regresó a Gampopa, que se alojaba en ese momento en su ermita en el valle de Gampo y, junto con otros yoguis, le pidió una introducción a la naturaleza de la mente.¹⁰ Esta vez estaba pidiendo las instrucciones reales necesarias para la práctica. Gampopa dio una respuesta muy concisa de que la realidad de la mente no es otra cosa que la de la mente de un Buda y continuó diciendo que, si quieres llegar a ese estado de ser, debes ir a un lugar aislado y practicar. Luego mencionó las cosas que hacer en una sesión real de práctica que surgió como una secuencia de las cosas que hacer antes de la práctica real de Mahamudra y siguió con una extensa explicación de la práctica del propio Mahamudra, el Yoga Co-emergente, tal como se transmitió a través de Tilo, Naro, y etc. En esto, instruyó a Phagmo Drupa y a los demás a ir a un lugar aislado adecuado para la práctica y luego explicó cómo hacer las sesiones de la práctica del Mahamudra en varias partes. Este intercambio es la

fuentes reales de toda la enseñanza del Mahamudra en Cinco Partes que se ha convertido en un pilar de la práctica Kagyu. Así se presenta como la sección de apertura del libro en la página 3.

La Práctica Específica del Mahamudra Hecha en Cinco Partes

La luminosidad de las Seis Enseñanzas de Naropa y el Yoga Co-emergente son enseñanzas distintas del Mahamudra que fueron parte de la transmisión de las enseñanzas tántricas que vinieron de la India al Tíbet. El Mahamudra en Cinco Partes no fue otra enseñanza que se transmitió con ellas. Más bien, el Mahamudra en Cinco Partes es la instrucción de Gampopa sobre cómo realizar una sesión efectiva de la práctica del Mahamudra. Gampopa dio una explicación del Mahamudra siguiendo el sistema Co-emergente que vino a través de Shantipa a Tilopa y de ahí a Gampopa como se explicó anteriormente, pero podría haber sido cualquier otra instrucción sobre Mahamudra. Luego instruyó a sus discípulos para que practicasen el Mahamudra en sesiones con cinco partes diferentes para que pudieran llevar a cabo una sesión completa y efectiva de la práctica del Mahamudra.

Aunque estas instrucciones se originaron con Gampopa, Phagmo Drupa fue el discípulo del corazón que escuchó y practicó la instrucción de cinco partes y logró la realización a través de ella. Históricamente, Phagmo Drupa fue quien enseñó este estilo de práctica a otros y se hizo famoso en el Kagyu como la fuente de esta enseñanza.

Phagmo Drupa resumió las cinco partes y las enseñó a una gran congregación con estas palabras:

“Primero, medita en la mente iluminada;
Medita en la deidad yidam;
Medita en el santo guru;
Medita en el Mahamudra;
Después, séllala con dedicación”.

Por lo tanto, una sesión de Mahamudra en Cinco Partes comienza con el desarrollo de la mente iluminada. Esto, que necesariamente incluye tomar refugio, significa que los puntos esenciales de la práctica de los Vehículos Menores y Grandes se incluyen en una sesión. Le sigue la meditación sobre uno mismo como la deidad personal, lo que significa que la práctica de la etapa de desarrollo del mantra secreto está completamente incluida en la sesión. A esto le sigue el guru-yoga, la unificación con el ser iluminado del guru, lo que significa que una sesión incluye uno de los puntos clave más importantes del mantra secreto, la devoción al guru. Despierta e intensifica la devoción, que es una de las principales fuerzas detrás de la capacidad de unirse al ser del guru y experimentar la realidad de Mahamudra debido a ello. Da la mayor posibilidad de que la siguiente parte, que es la práctica del propio Mahamudra, sea efectiva. La cuarta parte es la práctica principal, el Mahamudra. El Mahamudra corresponde a la etapa de disolución de la práctica del mantra secreto, por lo que, al practicar Mahamudra, se incluyen en la sesión las etapas de desarrollo y disolución del mantra secreto. Una vez hecho esto, la sesión debe ser sellada y cerrada correctamente, lo que se realiza de acuerdo con las instrucciones generales de Buda para todos los tipos de meditación, con la dedicación. De esa manera, la práctica real de Mahamudra, que es una de las enseñanzas centrales Kagyu, se configura dentro de un marco de otras prácticas que crean el mejor ambiente para realizar la práctica, que es el punto del Mahamudra en Cinco Partes.

3. LOS TEXTOS Y COMENTARIOS PRESENTADOS AQUÍ

La enseñanza sobre el Mahamudra en sí mismo es principalmente una enseñanza oral transmitida, generalmente a un público limitado, por el bien de la práctica y la realización del oyente. Sin embargo, la enseñanza a veces se ha registrado por escrito y estos escritos se utilizan a menudo como base para explicar la práctica. Este libro consta de una variedad de escritos

de maestros Kagyu que muestran las enseñanzas del Mahamudra en Cinco Partes desde sus inicios con Gampopa y Phagdru hasta su transmisión a través de los diversos linajes Kagyu y terminan con un comentario completo en uno de los textos dados por un cabeza, actual sostenedor del linaje.

Se han publicado varios libros sobre Mahamudra en Occidente. Sin embargo, la mayoría de ellos han sido transcripciones de una enseñanza específica dada por un maestro específico o una traducción de un solo texto. Si bien este tipo de publicaciones tienen muchos méritos, no abren a los lectores a las perspectivas extraordinarias de la literatura del Dharma Tibetano. Hay un par de libros sobre el Mahamudra en Cinco Partes, pero provienen de la perspectiva de un solo linaje y satisfacen la honrada necesidad de presentar la enseñanza de ese linaje. No brindan la oportunidad de ver cómo se desarrolló la enseñanza y cómo los diferentes maestros tuvieron sus propias formas de presentar la enseñanza y, al mismo tiempo, mantener la enseñanza básica. También está el punto de que casi todas las publicaciones Occidentales sobre el Mahamudra hasta ahora han sido sobre el enfoque Karma Kagyu, aunque también hay un par de buenos libros escritos desde la perspectiva Drigung Kagyu.

Por lo tanto, aunque este libro es como otros en el sentido de que contiene una traducción de una enseñanza oral por un gran maestro de la tradición y una traducción del texto que se comenta, va un paso más allá. También ofrece una visión de todo el tema, a lo largo de los siglos, utilizando las palabras de maestros de varios linajes. Además, los autores cuyos trabajos fueron elegidos son los grandes autores de diferentes épocas de la literatura Budista Tibetana. De este modo, los lectores pueden ver el mismo material desde las diversas perspectivas y estilos de los grandes maestros que también fueron los grandes autores del Tíbet.

El libro comienza con el intercambio entre Gampopa y Phagdru que da como resultado una enseñanza completa llamada el

Mahamudra en Cinco Partes. Esto viene de un texto llamado *Las preguntas de Phagmo Drupa*, que es uno de los textos preservados dentro de las Obras Completas de Gampopa. Utilicé la edición Derge.

A este le sigue un texto escrito por un discípulo directo de Phagmo Drupa llamado el Traductor de Throphu. Este discípulo fue la fuente de Throphu Kagyu y su texto fue escrito hace casi mil años, en el año 1100, justo al principio del linaje Kagyu. El texto tiene una presentación concisa, directa y sencilla de la enseñanza original de Phagmo Drupa, y este es en gran medida el estilo de los primeros Kagyu. La energía y el sabor de un yogui Kagyu, que no hace nada más que la práctica de un yogui Kagyu, llega muy claramente.

A esta le sigue la enseñanza de Drigung Kyobpa, otro discípulo directo de Phagmo Drupa. Su enseñanza también es muy concisa y, una vez más, refleja el estilo sensato y sencillo de los primeros Kagyu. Las palabras originales de Drigung Kyobpa vienen a nosotros organizadas en un comentario más amplio escrito a mediados de los 1500. Esta parte del comentario es más sofisticada en su presentación, poniendo más marco alrededor de la enseñanza original. Sin embargo, el estilo del comentario todavía tiene un fuerte sentido de linaje de práctica, lo cual no es sorprendente dado que el autor, Zhamar Konchog Yanlag, era muy conocido por su excelente práctica. Este texto viene con un comentario oral completo del actual sostenedor del linaje Karma Kagyu, Benchen Tenga Rinpoche. Aunque su comentario no es exhaustivo, es suficiente para aclarar el significado, y sin duda proporciona una buena base para cualquier persona que quiera ir más allá con la práctica.

El tercer texto también se escribió a mediados de la década de 1500 y muestra claramente el estilo que se había desarrollado en la literatura Tibetana para entonces una composición mucho más

ordenada, con secciones y subsecciones insertadas a lo largo del texto y mucha más información en general. Este texto es de Padma Karpo, el 4º Drukchen, es decir, el cuarto cabeza de Drukpa Kagyu.

Finalmente, hay un texto del 8º Situ Rinpoche que fue escrito en el momento del renacimiento del Dharma de Buda que tuvo lugar en el Tíbet en la década de 1700. También era un gran erudito y, a veces, se le llamaba “omnisciente”, como Padma Karpo. Sin embargo, a diferencia de Padma Karpo, se le conoce como una figura clave en ese avivamiento; fue un brillante erudito cuyos caminos y obras lo convirtieron en una de las principales figuras renacentistas de su tiempo. Fue un maestro y expositor magistral y este es el sentimiento que se manifiesta en su texto.

Un texto de Throphu Kagyu

El discípulo de Phagmo Drupa llamado Rinpoche Gyaltsa y su discípulo llamado “El traductor de Throphu, Nub Jampay Pal” (1173-1225) son, juntos, la fuente de Throphu Kagyu, que es uno de los Ocho Linajes Menores Kagyu. Nub Jampay Pal se estableció en Throphu, un lugar en Tsang, y estableció allí un monasterio. Sus charlas fueron escritas y un texto de esas instrucciones que había escuchado, llamado *Cien Upadeshas*,¹¹ contenía la enseñanza sobre el Mahamudra en Cinco Partes. Las instrucciones orales y los escritos que iban con ellos fueron guardados por el linaje.

El Throphu Kagyu era un linaje muy pequeño y sus enseñanzas terminaron en su mayoría en otros linajes Kagyu. Con el paso del tiempo, algunas de estas enseñanzas se perdieron o corrieron el riesgo de perderse. A mediados del siglo XIX, Jamgon Kongtrul Lodro Thaye recorrió el Tíbet y recopiló estos diversos linajes orales de la enseñanza Kagyu que estaban en peligro de perderse y los textos que los acompañaban. Publicó los textos en una

importante colección llamada *El Tesoro de las Instrucciones Orales* y la utilizó como base para transmitir las transmisiones de estas instrucciones para que no se perdieran. El Mahamudra en Cinco Partes de Throphu en la colección más grande mencionada anteriormente se extrajo e incluyó en el *Tesoro de las Instrucciones Orales*. El texto extraído se llamó “Una Instrucción Escrita que Viene de Throphu Kagyu sobre el Mahamudra en Cinco Partes”. El texto original probablemente solo se tituló “Mahamudra en Cinco Partes”, pero el nombre se habría cambiado para indicar de dónde proviene el texto, un procedimiento estándar en la literatura Tibetana.

El texto es corto, con una declaración muy clara de las cinco partes. Da una idea de la concordancia de las instrucciones que Phagmo Drupa transmitió a sus discípulos y el temprano estilo Kagyu, muy realista. Un resultado de esto es que el mensaje de que estas son instrucciones para la práctica que llega muy claramente. Esta cualidad es el sello distintivo del linaje Kagyu, especialmente en los primeros días de su transmisión en el Tíbet, como se ejemplifica en las canciones e historias de Milarepa. A medida que pasaban los siglos en el Tíbet, las instrucciones anteriores que a menudo eran muy simples en su contenido se embellecían con los adornos de las palabras y explicaciones. Las instrucciones en este texto no tienen ese tipo de elaboración. En su lugar, solo muestran el mensaje básico de lo que se debe practicar.

Un Texto Basado en las Enseñanzas de Drigung Kagyu

Un linaje mucho más fuerte de la enseñanza del Mahamudra en Cinco Partes llegó a través del discípulo de Phagmo Drupa, Rinchen Pal (1143 -1217), quien también se hizo muy famoso en el Tíbet por su práctica y realización. Rinchen Pal estaba en la gran asamblea mencionada anteriormente que recibió la instrucción en cinco partes de Phagmo Drupa. Todas las historias sobre él dicen

que practicó estas y todas las demás instrucciones recibidas de su guru hasta el punto del dominio total y logró una gran realización de las enseñanzas del Buda. Después de hacerlo, estableció su sede en el lugar llamado Drigung. El linaje que se desarrolló a partir de él se llamó así Drigung Kagyu y es otro de los Ocho Linajes Menores Kagyu. Después de lograr la realización, se hizo ampliamente conocido como Jigten Sumgon “El Guardián de los Tres Mundos” y se le conoció como el Drigung Kyobpa, “Protector de Drigung”.

Drigung Kyobpa transmitió verbalmente a otros la enseñanza de Phagmo Drupa del Mahamudra en Cinco Partes, y en ese momento le añadió más estructura. Específicamente, agregó información sobre los puntos clave asociados con cada una de las cinco partes que se conocieron como los “Diez Dharmas, Tres Dharmas”. El material preliminar del texto incluido aquí y basado en esta transmisión, *La Fuente de las Joyas de la Experiencia y la Realización, Las Instrucciones Como un Océano de las Cinco Partes*, dice:

“El Drigungpa ... para cada [de las cinco] parte logradas de los puntos [clave] [de la práctica] y pacificados los obstáculos, tanto temporales como últimos, y obtenidas, en su totalidad, cada una de las cualidades supremas y ordinarias [de realización en el vehículo vajra]. Así llegó a tener pleno conocimiento de cada una de las [cinco] partes. Luego mostró cada una de todas las instrucciones profundas y vastas como su significado y también mostró los “Diez Dharmas, Tres Dharmas como sus puntos ...”

En otras palabras, transmitió el significado de todas las instrucciones de su guru como la enseñanza de las cinco partes y luego, además de eso, ya que personalmente había cumplido los puntos clave asociados con la práctica, enseñó estos puntos de la práctica en lo que se conoció como “Los Diez Dharmas, Tres Dharmas”.

La forma específica de Drigung Kyobpa de presentar el Mahamudra en Cinco Partes se mantuvo con Drigung Kagyu, pero también encontró su camino hacia los otros linajes mayores Kagyu. En particular, se convirtió en parte del linaje Karma Kagyu. El 5º Zhamar de ese linaje, Konchog Yanlag (1525-1583), también conocido por el epíteto “Sujeto de las Joyas”, compuso un texto como comentario al Mahamudra en Cinco Partes, transmitido a través del Drigung Kyobpa. Su comentario consiste en un prefacio seguido de cinco secciones de instrucciones, una para cada una de las cinco partes. El prefacio cita las palabras de Phagmo Drupa como la base para la enseñanza. Las instrucciones para cada sección algunas veces fueron escritas por él mismo, pero en la mayoría de los casos se recopilaron a partir de los escritos de sus predecesores Zhamarpa II Kacho Wangpo y Zhamarpa IV Chokyi Drakpa, ambos autores prolíficos. Luego, estas instrucciones para cada sección fueron coronadas con una larga cita de Drigung Kyobpa que comienza con los puntos clave del tema, llamados los Diez Dharmas, Tres Dharmas, y termina con los versos de Phagmo Drupa. Como se dice en el colofón:

“... el llamado “Sujeto de las Joyas” reunió esta expresión de solo las partes importantes de las palabras del Protector de los Seres, Phagmo Drupa, las palabras del Protector de los Tres Mundos, Drigungpa, los escritos del Glorioso Khachopa “Introducción a la Propia Mente”, y las “Instrucciones Sobre las Cinco Partes” de Chokyi Drakpa Yeshe Palzangpo ... ”

Este texto también se incluyó en *El Tesoro de las Instrucciones Orales*.

Un Comentario Oral Completo Por Benchen Tenga Rinpoche

El linaje de esta instrucción que viene de Jigten Sumgon y se transmite a Zhamarpa que se ha transmitido en el Karma Kagyu desde entonces. Uno de los sostenedores actuales de la enseñanza

es Benchen Tenga Rinpoche, tercera encarnación de la línea Tenga Tulku.

Tenga Rinpoche nació en 1932 en el Este del Tíbet. El nombre de los padres, su fecha de nacimiento y el lugar de nacimiento fueron profetizados por el 11º Situ Rinpoche a petición del 9º Sangye Ñenpa Rinpoche. Tenga Rinpoche fue encontrado a la edad de siete años, con lo cual comenzó sus estudios. Tomó la ordenación de un bhikshu a la edad de diecinueve años, y recibió entrenamiento y educación Budista en los monasterios de Benchen y Palpung del 9º Sangye Ñenpa Rinpoche y los antiguos Situ y Jamgon Rinpoches, respectivamente. También estudió rituales tántricos y filosofía con diferentes maestros y aprendió la medicina tradicional Tibetana de su tío. Completó sus estudios con un retiro de tres años.

Abandonó el Tíbet en 1959, después de la invasión Comunista China, pasó un año y medio en Kalimpong, y luego se instaló en el Monasterio Rumtek, la sede de S.S. el 16º Karmapa. Sirvió a Su Santidad durante diecisiete años, los últimos nueve años de los cuales actuó como el Maestro Vajra de Rumtek. Acompañó a Su Santidad en su primer viaje a América y Europa en 1974 y ha estado viviendo junto a la gran estupa Swayambunath en Nepal, desde 1976, donde fundó el monasterio Benchen Phuntsok Dargyeling. También fundó un centro de retiro en Pharping.

Tenga Rinpoche es uno de los grandes maestros que recibió toda su educación en el Tíbet a la manera antigua. Está lleno de conocimiento y realización, y es muy apreciado en la tradición Tibetana Budista en general y dentro de la Tradición Karma Kagyu en particular. En estos días, el monasterio de Tenga Rinpoche se encuentra en Swayambunath, Katmandú, Nepal.

En la primavera de 2004, Tenga Rinpoche dio una explicación completa del Mahamudra en Cinco Partes a aproximadamente a cerca de cien de sus estudiantes en su monasterio en

Swayambunath usando el texto del 5º Zhamar mencionado anteriormente. El antiguo siervo del Dharma de Buda, Lotsawa Tony Duff, recibió la enseñanza en su totalidad y tradujo el texto utilizando el comentario de Tenga Rinpoche como guía, y luego tradujo todo el comentario.

Se debe decir que Tenga Rinpoche manifestó su gran placer en que Lotsawa Tony hiciera este trabajo. Tenga Rinpoche y su asistente principal Sherab revisaron en silencio la traducción cuando recibieron un borrador de las enseñanzas de Tenga Rinpoche e indicaron su total alegría al descubrir la precisión y la legibilidad de la misma. Se mencionó en ese momento que la calidad de la traducción era algo que no estaban acostumbrados a ver. Rinpoche inmediatamente dio su permiso para reproducir su enseñanza en su totalidad en este libro.

Un Texto de Drukpa Kagyu.

Tsangpa Gyare fue otro de los hijos del corazón de Phagmo Drupa. Era un yogui que no era un monje y era notable tanto por su alto nivel de realización como por el número extraordinario de estudiantes que se decía que tenía —algunos lo calificaron tan alto como cincuenta mil, que es realmente un número enorme en el sistema Tibetano.

Uno de sus discípulos del corazón fue el repa¹² llamado Lingje Repa. El linaje de enseñanza que llegó a través de ellos se conoció como Drukpa Kagyu, que en el Tíbet era conocido por su práctica, incluso entre los Kagyus, que en general se conocían por su énfasis en la práctica. En consecuencia, era conocido por tener muchos practicantes realizados. El Drukpa Kagyu tiene varios sub-linajes, pero se considera que la tradición en su conjunto está encabezada por la serie de encarnaciones llamadas los Drukchens.

Los Drukchens se consideran emanaciones de Tsangpa Gyare y, en línea con su alto nivel de realización, se consideran

universalmente como siddhas muy realizados. Sin embargo, más que eso, son famosos por tener un conocimiento extraordinario del Dharma y habilidades incisivas al usar ese conocimiento por el bien de los discípulos. El mayor erudito entre ellos hasta la fecha ha sido el 4º Drukchen, Padma Karpo (1527-1592). Fue excepcionalmente erudito, tanto que le dieron el título de “el que todo lo sabe”, un título otorgado en el Tíbet aproximadamente una vez por siglo, cuando aparecía una persona de increíble conocimiento. Como podría esperarse de alguien con este tipo de calidad, fue un autor prolífico con sus obras completas que suman más de veinte volúmenes.

Su tratamiento del Mahamudra en Cinco Partes también marca un cambio en el estilo literario en el Tíbet. Se observa cómo organiza la enseñanza en temas y sub-temas, y agrega las enseñanzas sobre los preliminares ordinarios y extraordinarios. La enseñanza original era muy concisa y no contenía estas cosas.

Su texto es interesante de otras dos maneras. En primer lugar, muestra el estilo particular de los Drukpa Kagyu, quienes tienen sus propias preferencias y formas al exponer el Mahamudra; ha habido poca literatura de Drukpa Kagyu traducida hasta ahora, por lo que esto debería ser de gran interés. En segundo lugar, Padma Karpo es uno de los grandes autores del Tíbet, conocido por los seguidores de todos los linajes Tibetanos, y tiene un estilo de escritura único. Es bien conocido por sus composiciones eruditas que están marcadas por un extraordinario nivel de detalle entretejido en un espacio muy corto, generalmente con una capa sobre otra de significado en las palabras. Esto hace que sus obras sean difíciles de traducir sin perder significado y también requiere que el lector preste mucha atención para obtener la plenitud de lo que está diciendo. Los otros textos que se incluyen aquí son fáciles de leer, si conoces el material, pero Padma Karpo exige que te detengas y pienses en cada frase y en cómo se une a la imagen que él ha estado construyendo. Ciertamente, habrá lugares en su texto

donde, a menos que tenga muchos conocimientos, es probable que tenga problemas para entenderlo.

Un Texto de Karma Kagyu.

El texto final en este libro es Karma Kagyu y está escrito por el 8º Situ Rinpoche. En general, Situ Rinpoche es uno de los cuatro tulkus más elevados del linaje Karma Kagyu que viene después del cabeza del linaje, el Karmapa. El 8º Situ tenía varios nombres, aunque se le conoce principalmente como Gran Pandit Situ Chökyi Jungne, en deferencia a su gran conocimiento. Vivió desde 1700 hasta 1744.

Situ Chökyi Jungne fue una de las figuras clave en un gran resurgimiento del Budadharma que ocurrió en el Tíbet en la década de 1700. Una característica de su escritura es la brillantez de la presentación. Al igual que Padma Karpo, era muy erudito, pero leer sus escritos te da la sensación de tocar oro. Padma Karpo tiende a ser más impresionante —cuando finalmente juntas todos los hilos— donde Situ Rinpoche es excepcionalmente claro y fino, de principio a fin. El texto de Situ Rinpoche es apropiadamente el último en el libro, porque su estilo de presentación y el desarrollo del pensamiento en el Tíbet habían alcanzado un pináculo. Los autores posteriores podrían juntar cosas o ser tan eruditos, pero no hay más adornos que agregar; se ha hecho todo lo que se podía hacer, por así decirlo.

El texto de Situ Rinpoche exige un buen conocimiento del Dharma, aunque debería ser un poco más accesible que el texto de Padma Karpo. La presentación inicial de Situ Rinpoche de las cinco partes y, a continuación, de los dos tipos de mente iluminada, está muy bien hecha. Su presentación de las distinciones entre las prácticas Shamatha y Vipashyana del Mahamudra son especialmente útiles. Estas distinciones se hacen en los otros textos pero no tan claramente. Un punto interesante es que su trabajo está

enteramente en verso, pero el Tibetano lee más como una prosa continua que se ha puesto en verso. Este tipo de composición podría ser el trabajo pirata de un autor incapaz, pero, en este caso, muestra claramente el dominio de Situ Rinpoche sobre las palabras y la composición. Este texto es mi favorito de muchas maneras, aunque eso podría reflejar mi sincero amor por el presente Situ Rinpoche.

Situ Rinpoche, le dio a Lotsawa Tony la transmisión del texto de Situ Chokyi Jungney sobre el tema poco después, expresó su gran placer de que se estuviera produciendo este libro y expresó claramente su confianza en las capacidades y el conocimiento del autor.

4. SOBRE LOS TEXTOS Y LA TRADUCCIÓN

Hay una serie de textos sobre la instrucción de las cinco partes dentro del linaje Kagyu. Tres de los textos de este libro se pueden encontrar en el *Tesoro de las Instrucciones Orales* de Jamgon Kongtrul Lodro Thaye. Un cuarto texto del Mahamudra en Cinco Partes en esa colección llamada *El Empoderamiento de Torma de las Instrucciones en Cinco Partes* es un texto pequeño mediante el cual se otorga un empoderamiento en el Mahamudra utilizando una torma como base para el empoderamiento. También hay un quinto texto de Lorepa, uno de los grandes yoguis tempranos de Drukpa Kagyu, sin embargo, no había espacio para incluirlo. El texto de Padma Karpo es uno de sus muchos escritos sobre Mahamudra que se pueden encontrar en sus obras completas.

La edición de *El Tesoro de las Instrucciones Orales* utilizada como fuente de los textos es una reimpresión moderna de una edición anterior del Tíbet. Como suele ocurrir con los textos Tibetanos, esta edición es conocida por tener una cantidad de errores en ella. Por lo tanto, para hacer las traducciones de esta publicación, edité copias de los textos yo mismo, y en el caso del texto que transmite las palabras de Drigung Kyobpa, S.S. Drigung

Kyabgon Rinpoche, el actual sucesor de Drigung Kyobpa, también proporcionó correcciones. El texto de Padma Karpo se obtuvo del Proyecto de Herencia Drukpa Kagyu, del cual fui director durante los diez años que funcionó en Katmandú, Nepal.

Recursos Útiles

Se agregaron notas al final para aclarar varios puntos y se proporcionó un glosario, aunque se recomienda *The Illuminator Encyclopaedic Tibetan-English Dictionary* como el mejor medio para buscar el significado de los términos. Todos los términos técnicos en este texto están incluidos en el diccionario y los términos de experiencia tienen definiciones detalladas y precisas que te ayudarán a obtener una comprensión mucho más profunda de los textos y comentarios.

El material del cuarto de las cinco partes, el mismo Mahamudra, incluye la sección sobre la introducción a la naturaleza de la mente. Este contiene muchos “términos de experiencia” como se les llama en Tibetano. Estas son palabras que apuntan a la experiencia directa. No son un lenguaje secreto, pero son inaccesibles a menos que hayas estudiado con un maestro y tengas experiencia en la práctica. Además, casi nunca tienen equivalentes directos en Español. He hecho todo lo posible para mostrar el significado pero, al final, un lector tiene que pasar por el proceso y convertir las palabras de experiencia en experiencia real. Aunque *The Illuminator Dictionary* no puede dar las experiencias señaladas por los términos, sus explicaciones completas de estos términos intentan dar el tono de significado correcto.

The Illuminator Dictionary y otros recursos útiles se comentan al final del libro en la sección llamada “Otros recursos”.

Una Nota Sobre el Sánscrito

El libro utiliza un sistema ligeramente modificado de transliteración Sánscrita para facilitar la lectura del Sánscrito. Los

śa y ṣa habituales se expanden a sha y sha, para reflejar su pronunciación real, y de la misma manera ca se convierte en cha y cha en chha.

Lo Que no Está Incluido

Las instrucciones orales siempre contienen enseñanzas especiales, como las upadesha ya mencionadas, que no están destinadas a la exhibición pública. Por lo tanto, este libro ofrece casi todas las instrucciones orales aprobadas por Tenga Rinpoche, pero se excluyeron dos partes simplemente porque no son para la exhibición pública. Cualquiera que reciba estas enseñanzas en persona obtendrá estas instrucciones específicas. Por ejemplo, los detalles de la visualización y práctica de la deidad no se incluyeron aquí, pero un estudiante los recibiría. De manera similar, se dio una instrucción oral de la visualización del guru-yoga que es específica de este linaje, pero no se incluye aquí. Las instrucciones completas del Mahamudra están incluidas, pero el hecho es que no puedes practicarlas hasta que hayas recibido las instrucciones de un gurú cualificado. Como mínimo, debes tener lo que se llama “la introducción a la naturaleza de la mente” para poder utilizarlos.

En resumen, este libro está destinado a ser de mayor ayuda para aquellos que quieran practicar el Mahamudra o el Completo Corte de la Gran Disolución¹³ o que deseen saber más sobre el linaje Kagyu o Mahamudra. También podría servir como un manual para aquellos que han recibido las instrucciones sobre la práctica. No puede, sin embargo, servir como un manual de hágalo usted mismo. Entonces, como con cada paquete de cualquier cosa producida en estos días, esto viene con la etiqueta de advertencia, “¡Advertencia! ¡Puede ser peligroso para su salud espiritual!” Curiosamente, casi todos los textos de este género en la literatura Tibetana también vienen con una advertencia equivalente. Tal vez debería ser respetado.

El Punto Real

Siempre vale la pena decir que los textos como este no son para fines académicos; son la carne y las patatas absolutas (¡Un término de experiencia en Inglés!) del camino del vehículo vajra. Están destinados a ser utilizados por un gurú competente como base para impartir las instrucciones del camino del Mahamudra oralmente a los estudiantes. El gurú los usa como base para transmitir la energía de su comprensión sobre el camino y la práctica en general a los estudiantes. Sin embargo, especialmente, el gurú utiliza cualquiera de una variedad de métodos, incluidos los sugeridos aquí en la sección sobre la “introducción”, para presentar al estudiante directamente a la naturaleza de la propia mente del estudiante.

Cuando el estudiante ha tenido este tipo de introducción y luego ha practicado las instrucciones sobre qué hacer con ellas, las palabras de experiencia mencionadas anteriormente se convierten en una parte clave de los comentarios sobre la experiencia y el desarrollo a lo largo del camino. Su uso por parte del gurú puede elevar enormemente el nivel de certeza del estudiante en la naturaleza de la mente.

Puedas reconocer la naturaleza de tu mente,
Estar seguro de ello,
Y completar el entrenamiento en ella
Para ser una cornucopia de beneficio y facilidad
¡Para aquellos que aún no lo han realizado!

Lotsawa Tony Duff,
Swayambunath,
Nepal,
18 de Mayo de 2008

PARTE 1

La Fuente:

La Instrucción de Gampopa a
Phagmo Drupa que Comenzó la Enseñanza
del Mahamudra en Cinco Partes



Lord Gampopa



Sugata Phagmo Drupa

EXTRACTO DE LAS PREGUNTAS DE PHAGMO DRUPA Y RESPUESTAS DE GAMPOPA

Phagmo Drupa ofreció:

“Homenaje a ti, precioso guru. Joya del Guru, he investigado completamente tanto el samsara como el nirvana y te solicito que me des una introducción sobre el Dharmata”¹⁴

El gurú dijo:

“Nosotros decimos: “Los dos, los Budas y los seres sensibles”, entonces, ¿Qué significa esto? En la mente, hay rigpa y no rigpa;¹⁵ están presentes como reconocimiento de rigpa y no reconocimiento. Si se reconoce rigpa, se llama “Buda”, por lo que rigpa se debe introducir como Dharmata”.¹⁶

“Vas a áreas montañosas y etc., a lugares agradables donde se puede producir el desencanto y se puede desarrollar la experiencia. Allí despiertas la mente¹⁷ pensando: “Para los propósitos de los seres sensibles, alcanzaré la Budeidad”. Medita en tu cuerpo como la deidad.¹⁸ Medita en el guru sobre tu coronilla.¹⁹ Luego, sin dejar que tu mente se vea afectada por los pensamientos, sin alterar esta mente —porque no es nada en absoluto— en cualquier forma, establece una claridad pura, vívidamente presente, clara, despierta! ... ”²⁰

La Enseñanza:
Las Instrucciones de Phagmo Drupa
Transmitidas por
El Traductor de Throphu,
Jampay Pal

UNA INSTRUCCIÓN ESCRITA QUE VIENE DE THROPHU KAGYU SOBRE EL MAHAMUDRA EN CINCO PARTES

Me postro ante los santos gurús.²¹

La introducción al Mahamudra, el núcleo de la mente iluminada del gran gurú Naropa, en cinco partes es la siguiente:

- 1) Despertar la mente para la iluminación suprema.
- 2) Meditar en el guru-yoga.
- 3) Meditar en el orgullo de la deidad yidam.
- 4) Introducir²² la mente²³ como el Buda.
- 5) Dedicar las raíces del mérito para la completa Iluminación.

1) Con una bondad y compasión amorosas muy fuertes, debes meditar mientras repites desde tu corazón tres veces la aspiración tanto del surgir como de entrar en la mente iluminada.²⁴

2) Durante el día en la coronilla de tu cabeza y durante la noche en tu corazón, visualiza en un triple trono de leones, un loto y una luna, uno encima del otro, a tu guru raíz con sus manos en un mudra de equilibrio y el surgir del reconocimiento de que él es Buda. Suplícale intensamente.

3) Despierta el orgullo de tu cuerpo con su mandala de canales que es la deidad yidam. Debes hacer ciento ocho o más recitaciones.²⁵

4) i) Introduciendo lo no fabricado como lo innato. Coloca el cuerpo en las posturas de la meditación y luego tu mente, junto con esto, se debe dejar sin fabricación.²⁶ Descansa tranquilo, descansa en quietud, descansa en una franqueza abierta. Retira los

obstáculos de los cuatro puntos de desviación y las tres desviaciones. El hundimiento, la agitación y los actos mentales que se ponen así al amanecer de las apariencias es la eliminación, a través de la condición de las formas visuales y los sonidos, de las obstrucciones a la sabiduría que se despiertan a sí mismas.²⁷

ii) Introducción del pensamiento discursivo como luminosidad. Dentro de ese estado,²⁸ surgirá algún pensamiento.²⁹ Lo que surja, lo miras directamente y, al hacerlo, ves que no hay nada que ver, y precisamente en eso, se auto-libera. Por lo tanto, el pensamiento mismo puesto en el amanecer de las apariencias por las condiciones de diversos objetos es la actividad, a través de la condición de formas visuales y sonidos, de la sabiduría que se despierta. El descubrimiento al mirar directamente que no hay nada que ver es el funcionamiento de la actividad de la sabiduría en sí misma para conocer su propio rostro.

5) Las tres partes preliminares son la acumulación de mérito. La cuarta parte principal es la acumulación de sabiduría. Por lo tanto, hay dos acumulaciones que dan origen a las dos frutos de la vigilia y la expansión, la Budeidad.³⁰ Por lo tanto, la dedicación debe hacerse de acuerdo con esto, la forma en que surgen,³¹ diciéndolo tres veces:

“Por estas raíces de mérito mías,
Pueda la Budeidad realizarse por el bien de los migrantes”.³²

Esto completa las instrucciones verbales del Precioso, el Jetsun de Dvagpo.

Lo anterior proviene de las Cien Upadeshas, extraídas de la Colección de Conversaciones Escritas Impartida por los Lotsawa de Throphu, Nub Jampa'i Pal.

La Enseñanza:
Las Instrucciones de Phagmo Drupa
Transmitidas por Drigung Kyobpa,
Jigten Sumgon



Jigten Sumgon

LA FUENTE DE LAS JOYAS DE LA EXPERIENCIA Y LA REALIZACIÓN, LAS INSTRUCCIONES COMO EL OCÉANO DE LAS CINCO PARTES³³

A los pies del precioso guru, la esencia de cada uno de los Budas de los tres tiempos, me postro respetuosamente y tomo refugio; ¡Concede tus bendiciones!

Ahora, por lo que se conoce como el “Mahamudra en Cinco Partes”. El Protector de los Seres, Phagmo Drupa, resumió los significados de las tres cestas³⁴ y las cuatro secciones de tantra en cinco sistemas de práctica y luego los enseñó a una asamblea de cinco mil miembros de la Sangha de la perfección.³⁵ Basado en esto y para otros que no habían encontrado certeza en el profundo significado, el Protector del Mundo, el Drigungpa,³⁶ que entendió el significado como un jarrón lleno con la transferencia de líquido en él,³⁷ practicó, y a través de la práctica, para cada parte, logró los puntos y pacificó los obstáculos, tanto temporales como definitivos, y obtuvo, en su totalidad, cada una de las cualidades supremas y ordinarias. Así llegó al pleno conocimiento de cada parte. Luego mostró cada una de las instrucciones profundas y vastas con su significado y también mostró los “Diez Dharmas, Tres Dharmas” con sus puntos; es un gran tesoro del discurso del Señor Gurú del Dharma en relación con las cinco partes.³⁸

En relación con esto, el precioso gurú dijo:

“Primero, medita en la mente iluminada;
Medita en la deidad yidam;

Medita en el santo guru;
Medita en Mahamudra;
Después, sállalo con la dedicación”.

De esa manera, habló de cinco cosas. De ellas, la primera y la última pertenecen al vehículo ordinario, por lo que las tres del medio son la práctica del extraordinario mantra secreto.

Primera Parte, El Despertar de la Mente Iluminada

El texto llamado *Los Ritos de la Meditación en el Grupo de las Cinco Partes* que viene de las palabras pronunciadas por el Señor de los Conquistadores, Mikyo Dorje³⁹ dice:

“El cuerpo está posicionado en los siete Dharmas de
Vairochana.

El aire suave se mantiene y se inserta.”⁴⁰

Siguiendo con estas palabras, para la meditación sobre las tres cosas de la bondad amorosa, la compasión y la mente iluminada, piensa de la siguiente manera. “A lo largo de mis vidas sin comienzo y por un número inconcebible de veces, cada uno de los seres sintientes han sido una madre para mí y me han ayudado; son muy bondadosos. Estas madres muy bondadosas se les debe devolver su bondad. Deben ser ayudados. Deben ser llevados a la felicidad”. Asegurar que la mente sea bondad amorosa.

Piensa de la siguiente manera: “Cuando miro a estos seres que son como mi madre para ver si tienen felicidad o no en este momento, descubro que no la tienen. Viven con las causas de la insatisfacción, están experimentando los resultados de eso y no tienen las condiciones para la felicidad. Estos seres que ignoran el significado auténtico son como un ciego separado de un guía; ¡Cuanto cariño les tengo! ¡Compasión por cada uno de ellos!” Meditar de esa manera hasta que no puedas soportarlo es compasión.

Para liberar a estos seres que son como mi madre de la insatisfacción y establecerlos en la felicidad, la mente que quiere

alcanzar la Budeidad se pone la gran armadura y luego toma los votos de Bodhisatva de manera verdadera y adecuada.⁴¹ No tiene pensamientos de paz y felicidad propios incluso ni por un momento. Cada aplicación del pensamiento se hace para el propósito de los demás.

Para esta mente iluminada, entrenas en el nivel ficticio en el modo de ilusión⁴² y en el nivel superfactual⁴³ meditando que tú, y los seres sensibles, la insatisfacción y la actividad con propósito, y etc, no existen como una continuidad del yo sino que son, desde el principio, libres de los tres, producción, cese y permanencia.

Participa en la meditación sobre esto durante tres sesiones o más, hasta que se produzca una certeza profunda.

Al despertar⁴⁴ la mente iluminada de ese tipo llega al punto concerniente a la ira, pacificará las fuerzas negativas de *rgyal 'gong*,⁴⁵ pondrá a los estados enojados bajo control, cumplirá los propósitos de los demás y hará que surja una sabiduría similar al espejo. Por lo tanto, es importante trabajar asiduamente en ello; él dijo:

“Si, en el corcel de la bondad y compasión amorosa,
el beneficio de los demás no corta el hilo central,
En el mercado, el tipo de hombres y dioses no surgirá,
Así que debes ser asiduo en esta mente iluminada”.⁴⁶

Segunda Parte, Etapa de Desarrollo, Meditación sobre la Deidad Yidam

Cuerpo, skandhas, dhatus, ayatanas, todos son el mandala de la deidad; el mundo contenedor es la mansión inconmensurable; los seres sintientes contenidos son los devas y devis; y todos ellos han estado presentes primordialmente como su unificación. Reconoces que esto es así. Ahora, habiéndolo hecho, la certeza de esto debe ser generada y finalizada.

Completa el mantra *Svabhava* y medita en todos los fenómenos como vacíos. Dentro de ese estado, de la *Pam* surge un loto

multicolor, de *Ram* un disco de sol, y encima de él esta la *Hum* de la que surge un vajra cruzado con una letra *Hum* sobre en un disco de sol en su centro. Los rayos de luz de la *Hum* se convierten en tierra, tienda y dosel de vajras fuera de los cuales arde una masa de fuego. En el centro del círculo de protección generalizado que se acaba de hacer, la sílaba semilla se convierte en un vajra de cinco puntas marcado en el centro con una *Hum* desde la que se irradia la luz. La luz realiza los dos propósitos y luego se reúne de nuevo, después de lo cual me presento como Chakrasamvara co-emergente con una cara, tres ojos, colmillos ligeramente cerrados y, con las cejas dobladas, una mueca iracunda. Su cuerpo azul oscuro como el color del zafiro brilla con la luz. Su largo cabello está atado en un nudo superior y en su extremo hay una joya que satisface los deseos y un vajra cruzado. El lado izquierdo está adornado con una luna creciente. Tiene una corona de cinco cráneos secos y un collar largo de cincuenta cráneos frescos que cuelgan. La derecha de sus dos manos sostiene un vajra de nueve puntas y la izquierda en el interior que sostiene una campana, ambas abrazando a su consorte. Tiene una falda de piel de tigre. Está adornado con los cinco adornos de hueso y la ceniza —los seis símbolos. La pierna derecha extendida se encuentra entre los pechos de Kalaratri roja que está acostada sobre su espalda con las manos en añjali. La pierna izquierda doblada presiona hacia abajo y aprieta la cabeza de Bharaiva negro que tiene sus manos en añjali. En su regazo está la consorte Vajravarahi, roja, con una cara, dos brazos y tres ojos. Su pelo está suelto y los cráneos secos forman una corona y un collar largo. Su mano derecha blande un cuchillo en forma de gancho. Su mano izquierda que sostiene una copa de cráneo de sangre abraza al consorte masculino alrededor de su cuello. Está adornada con los cinco adornos simbólicos. Sus dos piernas están sobre los muslos del bhagavat; entrelazándolo.⁴⁷

El aspecto masculino está marcado en los tres lugares con las tres letras. El centro del corazón del bhagavat está marcado con una *Om Ha* blanca, su cabeza con una *Nama Hi* amarilla, su coronilla con una *Sva Ham Hum* roja, sus dos hombros con una *Vaushat He* negra, sus dos ojos con un *Him Hum Hoh* naranja, y todas las extremidades. con

una *Phat Ham* verde; estas son las seis armaduras⁴⁸ del héroe. El ombligo de la consorte femenina está marcado con una *Om Vam* roja, el centro de su corazón con una *Ham Yom* azul, su boca con una *Hrim Mam* blanca, su cabeza con un *Hrim Hrim* amarilla, su coronilla con una *Hum Hum* verde, y entre sus cejas con una *Phat Phat* de color humo: estas son las seis armaduras de la heroína.

La luz de la sílaba semilla en el centro del corazón del masculino invita a dieciséis jñanasatvas como la deidad en la que se medita y los héroes y yoguis los rodean. Las dieciséis vidyas femeninas hacen las ofrendas con *Argham* hasta *Shabda*. Al decir *Jah Hum Bam Hoh*, los samayas y jñanas se hacen inseparables. Una vez más, la luz de la sílaba semilla en el centro del corazón invita a los seres de sabiduría como el que está meditando y estos héroes, y yoguis hacen ofrendas.

Suplicando con *Om Sarva Tathagata Abhishincha Mam*, con lo cual las vasijas enjoyadas que sostienen las devis realizan Abhisheka a través del cual el bhagavat es coronado sobre su cabeza con Akshobya y Vajravarahi con Vairochana.

Piensa que esto, es la claridad completa de la visualización. Establece firmemente el orgullo de la certeza de que el cuerpo, el habla y la mente son el cuerpo, el habla y la mente de Heruka. Recordemos las purezas, que debido a la unión de la vacuidad y la compasión, aparecen como masculino y femenino en consorte, y etc.

Si te cansas de la meditación, produce una guirnalda de mantras de *Hum* en el centro del corazón. Visualiza que va de la boca a la boca de la consorte femenina y, recorriendo los lugares secretos, se disuelve en la sílaba semilla. Diciendo *Om Hrih Ha Ha Hum Hum Phat* recita lo que sea necesario del corazón cercano, al corazón,⁴⁹ y etc.

Cuando llega el momento de cerrar la sesión, el círculo protector se reúne en el consorte femenino, el femenino en el masculino, y luego en la *Hum* en el centro del corazón del masculino. Que se absorbe por pasos en la llama de la nada. Entonces descansa en la no referencia.

De esa manera, se abandonan tanto la fijación en contenido como en el contenedor,⁵⁰ las apariencias ordinarias que están aferradas en la propia corriente mental, y la fijación en una deidad magnífica que se está aferrando solo para la etapa de desarrollo son abandonadas. Por lo tanto, existe la certeza de una forma⁵¹ de unificación que es apariencia sin naturaleza, una luna de agua y que es la finalización de la etapa de desarrollo.

Meditar en una etapa de desarrollo como la que llega al punto en relación con el deseo, pacificará las fuerzas negativas del senmo,⁵² pondrá el deseo bajo control, dominará las apariencias y hará que surja la sabiduría discriminativa individual. En resumen, es importante ser asiduo en la etapa de desarrollo; dijo:

“El propio cuerpo es el rey de las formas de la deidad,
 Pero si no se lleva a la etapa firme de fundación inmutable,
 Las dakinis no se reunirán en un séquito a tu alrededor,
 Así que debes ser asiduo con este cuerpo, la deidad yidam”.

Tercera Parte, Guru Yoga

El guru es un ser inseparable de la sabiduría que reside en cada uno de los Budas, por lo que se tiene la actitud de la certeza de que él es los tres kayas y cinco sabidurías encarnadas de Buda, cuya inagotable esfera de ornamentación del cuerpo, el habla, la mente realiza la maduración y liberación de todo ser sintiente hasta el fin de la existencia cíclica. Y, tienes la actitud de que tu propia mente es inseparable del guru debido a que todos los Dharmas del samsara y el nirvana son la naturaleza de la apariencia y la vacuidad;⁵³ esta actitud es la devoción del Dharmakaya.

Con el propósito de hacer una visualización del guru, haz esto. Sobre tu coronilla, ves claramente como la deidad, en el espacio, en un trono de leones, en un asiento de loto y luna, el gurú de la raíz aparece en la forma que es la encarnación de las Joyas, la suma de las familias, Vajradhara. Tiene un cuerpo azul, una cara y dos brazos, y sostiene un vajra y una campana cruzada en su

corazón. Está adornado con varios adornos enjorados y usa los pantalones de seda. Sus pies están cruzados en Vajrasana. Tiene un ambiente de paz y está rodeado por los gurus del linaje, las asambleas de deidades de los mandalas yidam y los Dharmapalas y guardianes.

Presta atención a esto, adora con las siete ramas —extensas o abreviadas, lo que sea— y en ese momento se ofrece un mandala, que incluye tu cuerpo y tus posesiones en su totalidad. Luego, suplicas: “Glorioso guru, gran Vajradhara, por favor, bendice los tres, mi cuerpo, mi habla y mi mente”.

De este modo, la luz blanca, roja y azul brotan una tras otra desde la coronilla, la garganta y el centro del corazón de Vajradhara. En secuencia, se disuelven en tus propios tres lugares, purificando los oscurecimientos de las tres puertas. Medita en el pensamiento de que te has convertido en un afortunado cuyo cuerpo, habla y mente ordinarios se han manifestado como los vajras de cuerpo, palabra y mente iluminados. Al final de la sesión, la comitiva se disuelve en el guru Vajradhara. Luego se disuelve en ti, y tu persona común se convierte ahora en el cuerpo, el habla y la mente iluminados del guru, inseparables de tu propio cuerpo, palabra y mente.

⁵⁴Al meditar sobre el guru-yoga se llega al punto del orgullo, pacificará la fuerza negativa del devaputra,⁵⁵ pondrá bajo control los estados de orgullo, te dará la capacidad de bendecir a los demás y hará surgir la sabiduría de la igualdad. En resumen, es importante ser asiduo en el guru-yoga; dijo:

“Si el sol de la devoción no brilla
En la montaña nevada de los cuatro kayas del gurú,
La corriente de las bendiciones no descenderá,
Así que se asiduo a la devoción por la mente”.

Cuarta Parte, Mahamudra

La forma en que la mente está presente dentro de ti no es conocida por la mente racional del samsara y el nirvana.⁵⁶ No se conoce a través de las exageraciones de la apariencia y la vacuidad.⁵⁷ No es la experiencia de la apariencia. No es la experiencia de la vacuidad. No es la experiencia de la existencia. No es la experiencia de la no-existencia. No es la experiencia de la confusión.⁵⁸ No es la experiencia de la liberación. Está más allá de cada una de estas posiciones sesgadas, todas las cuales cortan a un lado u otro. No está hecho por Buda. No es creado por seres sintientes. No se purifica por el camino. No es un cambio de color. Es primordialmente libre de los extremos. Es el fruto, los tres kayas, inherentes dentro de ti. Es la perfección del descarte y la realización. Es el brillo inmediato que tienen los dos conocimientos.⁵⁹ Es la cosa que está primordialmente presente espontáneamente.

La realidad⁶⁰ que es la forma en que está presente tu disposición interna se llama “Mahamudra Base”. Se introduce por medio de las bendiciones del gurú y el método del tiempo,⁶¹ luego el estudiante descansa en la realidad que se acaba de presentar, luego se reconoce que la realidad es así. Justo sobre la base de esto y sin fabricar nada, simplemente descansando en lo que no está contaminado por la mente racional, se permite que el núcleo⁶² siga su propio camino, la forma en que los conceptos se detienen y se cierran, y luego se conoce la esencia desnudamente como claridad⁶³ que está vacía. Esta conciencia, que no está atrapada en la claridad que se ha liberado de conceptos de bueno, conceptos de malo y conceptos indeterminados, no da ninguna presentación en absoluto.⁶⁴ Mantenerse en un estado libre de nombres y sus referencias es mente, el funcionamiento del Mahamudra.⁶⁵ Cuando has llegado al punto en que, no importa qué circunstancia surja, nunca pasas de ese estado a vivir en uno de los extremos de la paz o la existencia, entonces eso se llama “Mahamudra Fruto”.⁶⁶

En resumen, si el guru no lo enseña, el estudiante no lo entenderá. Es el gran significado más allá de la mente racional, el significado que no puede ser experimentado por medios racionales, el que está libre de todo “es esto, es eso” hecho por la mente racional, la conciencia común⁶⁷ no construida por nadie que es el estado innato, auto-establecido; esto se llama “Mahamudra”.

La forma de meditar en el tiene dos partes:⁶⁸

- A) calma mental
- B) visión penetrante

A. La Calma Mental

Hay tres partes en esto: 1) soporte donde no hay ningún soporte; 2) estabilización del soporte; y 3) formas de mejorar la estabilidad.⁶⁹

1) Las piernas se colocan en la postura. Con las manos en el mudra de equilibrio, los hombros se estiran. La columna vertebral se endereza. La barbilla se curva un poco. Los labios y los dientes se dejan reposar a su manera. La mirada se dirige hacia la punta de la nariz, directamente hacia el espacio. Habiendo hecho esto, la mente se deja reposar auto-estable. Si la mente no permanece cuando se hace esto, entonces, como se explica en el Sutra del Rey de los Samadhis:

“El cuerpo como el color del oro,
El protector del mundo, más hermoso que todos—
Cualquiera que sea la colocación mental se hace con eso
como soporte
El Bodhisatva llama “equilibrio”.

En consecuencia, visualiza frente a ti, en un trono de leones, en un asiento de loto y luna, la forma verdaderamente completa de Buda⁷⁰ y, poniendo la mente en él de manera concentrada, no te distraigas de ese objeto de visualización a otra cosa. Al hacerlo, si se produce un hundimiento-embotamiento,⁷¹ mueve tu enfoque

mental a la parte alta de la cabeza y si ocurre la agitación-excitación,⁷² mueve tu enfoque mental al asiento. Además, mueve la mirada hacia arriba o hacia abajo junto con eso. Si lo haces, se solucionará el problema.

En caso de que haya una gran distracción mental, entonces enfoca la mente en el movimiento de la respiración dentro y fuera, y solo así la corriente de permanencia se alargará y, por lo tanto, el aspecto perdurable se estabilizará.

2) Una vez que ha comenzado la producción de permanencia, visualiza un loto blanco en el centro del corazón y que produce una gota que sale del punto de la coronilla y se expulsa hacia el espacio. De manera similar, hay un loto negro que mira hacia abajo y desde el centro se produce una gota negra que sale de la uretra y se sienta en el límite del asiento. La mente debe mantenerse sobre cada uno a medida que se emiten. Para los primeros, la mirada debería elevarse y, cuando se hayan extraído y retirado muchos vientos muertos, se habrá fortalecido la conciencia y deberías descansar en eso. Para esto último, la mirada debe ser bajada y, cuando has sido persistente en el objeto de visualización, la mente puede dejarse a sí misma, etc., y la conciencia será como antes.

3) Cualquiera que sea el pensamiento discursivo que surja en la mente debido a algún objeto —vista, sonido, olfato, gusto o tacto— existe, para evitar que continúe hasta un segundo pensamiento, la instrucción de apoyarse en ese pensamiento en sí mismo. Cuando se hace esto, hay una mejora en el equilibrio. Al principio, el estilo de la mente que deambula de su objeto es que se producen muchos pensamientos y que vuelve a capturarlos con atención plena⁷³ es difícil, sin embargo, a pesar de la dificultad, ¡No se debe postergar! Cuando, en comparación con esto, el deambular se ha reducido en intensidad, los pensamientos discursivos se habrán calmado y se notará el movimiento de los sutiles. Al final, el estilo del vagabundeo es que los pensamientos discursivos no son

capaces de impulsar la mente en absoluto y hay una calma mental en la que la permanencia real y el momento⁷⁴ es el mismo tipo de cosas. De esa manera, una calma mental ocurre gradualmente.

B. Visión Penetrante; la Introducción⁷⁵

Cuando permaneces de manera puntual en samadhi, ¿Exactamente cómo es con esta mente que permanece? ¿Qué tipo de color tiene mientras permanece? ¿Qué tipo de forma tiene mientras permanece? “Bueno, si no veo cómo es cuando permanezco, entonces debería mirarlo cuando prolifera”. Ese pensamiento mismo es también proliferación; por lo tanto, ¿Qué tipo de color tiene mientras prolifera? ¿Qué tipo de forma tiene mientras prolifera? ¿Qué tipo de esencia tiene la proliferación? ¿Es forma visual, sonido, olfato, gusto, tacto? ¿Cómo es este Dharma, lo opuesto a la permanencia?

Si no lo descubres, entonces haz lo siguiente. ¿De dónde surge para empezar? ¿Dónde se queda en el íterin? ¿A dónde va al final? Debes hacer una búsqueda real de todo esto por dentro y por fuera.

Si se vuelve difícil de ver, ofrece un mandala al gurú y suplica. Piensa con firmeza: “Si no reconozco la esencia de la mente, no me liberaré de la existencia. Si no me libero de eso, la insatisfacción del nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte serán insoportables. Por lo tanto, trabajaré solo para obtener certeza en el reconocimiento de la mente”. En todo momento, esfuérzate solo en mirar fijamente⁷⁶ tu propia mente; si lo haces, entonces definitivamente la verás, sea lo que sea.

No hay introducción sin que la propia mente vea la propia mente; por ejemplo, si no ves las letras, ¿Cómo serás instruido en las letras? ¡Si solo ves una parte de ella, entonces tienes una gran introducción! Después de haberla visto, si crees que no te ha parecido, ¡Mira el buscador! Simplemente no verlo no lo hace inexistente, como con un tesoro escondido debajo de la tierra.

Por lo tanto, ¡No verlo en ninguna parte es la visión suprema! De ahora en adelante, ahora que entiendes la falta de saber como saber, la falta de conciencia como conciencia, la falta de atención como atención, la falta de mente como mente, la falta de comprensión como comprensión, entenderás eso ¡Como una distracción completa!.

Hijo de la familia, tu mente, como el cuerno de un conejo, no tiene base, no tiene naturaleza, no tiene ocurrencia, no surge, no se queda, no tiene desaparición. Tu propia esencia no está compuesta, ni siquiera la ve el Omnisciente que todo lo sabe.⁷⁷ ¡Este hecho cierto se encuentra muy bien en tu corazón, por lo tanto, descansa en el estado de esta falta de mente en sí misma! Por favor, descansa en el estado de falta de mente! Nuevamente, hijo de la familia, ya sea que tu mente sea femenina o masculina, es simplemente saber, vívidamente aparente y comprender varias cosas; ¿No es esto increíble? Por lo tanto, no importa cómo te parezcan las cosas, descansa en esto mismo tal como es. Descansa en ello relajado. Descansa puramente. Hijo de la familia, si te aferras a la idea de que hay algo malo en la apariencia y algo bueno en la vacuidad o algo malo en la vacuidad y algo bueno en la apariencia, eso es infantil: la apariencia en sí misma es vacía, la vacuidad en sí es apariencia, por lo que hay que ver la apariencia-vacuidad como un sabor. En resumen, debes permanecer en la llanura⁷⁸ de no agarrarte en los amaneceres y regocijarte en la irrealidad de lo que aparece. ¡Todo se deshace en la liberación! ¡Agradable en la no dualidad de samsara y nirvana! ¡Nublado en la indefinición de rigpa! ¡Vivo en ir y venir sin dejar rastro! ¡Brillante en la no dualidad de la confusión y la liberación! Por favor alimenta el tiempo que puedas permanecer en esto, la ausencia de aferrarte al realismo.

Este tipo de esencia de la mente se denomina “Conciencia común no controlada”,⁷⁹ “La esencia innata a tu propia mente”, “La realidad que es el carácter innato de los fenómenos”, “La forma en que se asienta el superfacto,⁸⁰ el Dharmakaya”.

¿No está tu mente presente allí como algo claro, despierto, brillante? Sólo eso se llama “la esencia rigpa auto-surgida”. ¿No tienes la confianza de que “es así”? A eso se le llama “sabiduría que se da cuenta del visión”. En ese estado, ¿No hay algo que está sin duda presente? Eso se llama “La puerta de la apariencia del samadhi de la calma mental”.

Por lo tanto, este mismo samsara es brillantemente evidente como el nirvana. Estos seres sensibles se mueven como Budas. Esta misma confusión se deshace en la autoliberación. Esta misma aflicción está ahí como sabiduría. Esto, que se ha entendido con el nombre de “introducción al Dharmakaya innato” o “comunicado” o “encontrar la certeza” o “dominio de la extensión” o “el significado definitivo de lo auténtico”, debe mantenerse siempre en tu corazón. Y por favor, para esto que no necesita habituación; ¡Por favor, habitúate a ello! Para este significado que no necesita ser preservado; ¡Por favor, siempre preservarlo! Por eso, abandona el apego a esta vida, ten en cuenta la impermanencia, genera siempre una mente de desencanto, suplica al señor, diga lo que diga, hazlo como una orden, vaga continuamente por los lugares montañosos, incítate a perseverar, observa el propio rostro de lo innato, guarda la introducción en tu corazón.

Dar una introducción a los discípulos con esas u otras palabras que se adapten al nivel de sus mentes.

Al meditar en el Mahamudra cuando llega al punto concerniente a la ignorancia, pacificará las fuerzas negativas de los nagas, pondrá bajo control el engaño, liberará del samsara y hará que amanezca la sabiduría del Dharmadhatu. Por lo tanto, es importante ser asiduo en ello; él dijo:

“En el vasto espacio abierto de la mente,
Si no hay seguridad de las nubes reunidas del pensamiento
discursivo,
Los planetas y las estrellas de los dos conocimientos⁸¹
no brillarán,
Así que sé asiduo en esta mente no conceptual”.

Quinta Parte, Dedicación

Lo que se dedica se incluye en el mérito y la sabiduría. La dedicación se realiza a causa del nirvana que no es duradero, para los propósitos de los seres sensibles. La manera de hacer tal dedicación es que la dedicación se realiza a través de prajna, que ve la vacuidad de lo que se debe dedicar, la dedicación y el dedicador.

Una dedicación como esa llega al punto concerniente con los celos, pacificará las fuerzas negativas de naga tsan,⁸² pondrá bajo control los estados de los celos, evitará la pérdida de las raíces de mérito y hará que la sabiduría de la actividad se manifieste. Por lo tanto, es importante trabajar asiduamente en esto; él dijo:

“Si la joya que cumple los deseos de las dos acumulaciones,
No se pule con plegarias de aspiración,
El fruto de tus deseos no aparecerá.
Sé asiduo en la dedicación final.”



En el momento en que se finalizan estas cosas, los cinco temas se convierten en Mahamudra. Se convierten en: mente esclarecedora sin referencia; el cuerpo de la deidad inseparable de la apariencia-vacuidad; la obra del guru, samsara-nirvana; el gran mudra inseparable rigpa-vacuidad; y la dedicación de la pureza envolvente de la triple esfera; y etc. Y estos se llaman respectivamente Mahamudra de la mente iluminada, Mahamudra del cuerpo de la deidad, Mahamudra de la devoción, Mahamudra de la realidad, Mahamudra de la dedicación, etc. Y, en términos de lo que es equivalente, son universalmente conocidos como “Mahamudra en Cinco Partes”. Y también, vistos como preparación, parte principal y conclusión, pueden tomarse como la práctica a realizar en una sesión y en un asiento.



Urgida durante mucho tiempo por el gran Shakya Elder Yungja Drelwa Rinchen Gon, el llamado “Sujeto de las Joyas”, reunió esta expresión de solo las partes importantes de las palabras del Protector de los Seres, Phagmo Drupa, las palabras del Protector de los Tres Mundos, Drigungpa, los escritos del Glorioso Khachopa “Introducción a la Propia Mente” y las “Instrucciones sobre las Cinco Partes” de Chokyi Drakpa Yeshe Palzangpo; ¡Que la virtud de hacerlo ponga a todos los migrantes en equilibrio meditativo en el Mahamudra!

La Enseñanza:
Las Instrucciones de Phagmo Drupa
Transmitidas por el
Omnisciente Padma Karpo



Omnisciente Padma Karpo

“COSECHA MENTAL” UNA INSTRUCCIÓN SOBRE EL MAHAMUDRA EN CINCO PIEZAS POR EL OMNISCIENTE PADMA KARPO

Namo Mahamudraya

Rindo homenaje a los padres e hijos del
Glorioso Phagmo Drupa y el Siddha Ling.⁸³

Me postro ante todos los que guían a los migrantes desde los
lugares del devenir,

Los difusores del mensaje del santo Dharma que tan bien
muestran

La vacuidad que esta libre de los cuatro extremos, ni existencia,
ni no existencia, ambos, ni ninguno—

Esto tiene un núcleo de compasión.

Esto, que no presenta nada que no haya sido dicho previamente.

Y lo presenta tal como se dijo anteriormente, sin distorsión,

Fue descubierto a través del despertar debido a la fuerza de las
bendiciones del entrenamiento anterior,

Y dado como fruto del vasto mérito construido anteriormente.

Los ochenta y cuatro mil veces el Dharma⁸⁴ escrito claramente
en unas pocas palabras para que las mentes de quienes dominaran,
las instrucciones orales que guían a los que aún no se han
conectado con la certeza de la penetración⁸⁵ que viene de la palabra
vajra empoderamiento⁸⁶ al nivel de un Buda en una vida, la
característica especial del precioso elemento sugata,⁸⁷ las
instrucciones del Mahamudra en Cinco Partes, se explicarán aquí
en tres partes.

I. LA EXPLICACIÓN DE LA BONDAD DEL PRINCIPIO

A. Procedimientos Ordinarios

1. Libertad y conexión difícil de conseguir.

La causa es la disciplina por lo que el resultado, este cuerpo humano, es difícil de obtener. ¿Por qué? Porque la disciplina está custodiada en mayor o menor medida. La esencia son las ocho libertades y las diez conexiones. Como uno está separado de los ocho estados no libres, son libertades. Conexiones personales y otras cinco cada una hacen diez. El cuerpo humano significa el apoyo humano. Precioso significa raro, más valioso, más poderoso, y etc. en términos de sincronización con el Dharma.

2. La Impermanencia

Examina tu cuerpo mirando cada parte desde la parte superior de la cabeza hasta las plantas de los pies; ¿Qué parte de ella es permanente? Mira lo externo del lugar, la casa, la riqueza y la propiedad; ¿Qué ves que no es transitorio, que realmente existe allí? Cada momento que pasa te acerca a la muerte. No hay certeza del momento de la muerte; como dijo el Hijo de los Conquistadores,⁸⁸ Bhadrashri:

“No hay seguridad de que no morirás incluso hoy.
Sin embargo, vives la vida como si estuvieras aquí para una
estancia permanente;
¡Golpearte el pecho con el puño en el momento de la muerte no
está muy lejos!”

Lord Milarepa dijo:

“Llueven durante años y meses.
Las gotitas de las grasas y los alimentos golpean.
Esta casa ilusoria de un cuerpo está al borde del colapso.
¿Qué tan listos estamos para la imagen punteada de la muerte?
Listos, pero acabamos de dejarlo demasiado tarde ... ”⁸⁹

3. El Karma y sus Resultados.

Al cultivar tales pensamientos de muerte una y otra vez, uno piensa en el karma y sus resultados. Realizar las diez virtudes es la causa temporal de los estados superiores y, en última instancia, de la Budeidad, mientras que las diez no virtudes y lo que las acompaña producen las tres migraciones malas y, incluso en los estados superiores, solo la insatisfacción.

4. Las Desventajas de la Existencia Cíclica.

No importa donde vivas, es insatisfactorio; no importa con quien te asocies no es satisfactorio; no importa qué actividad hagas, es insatisfactoria; y, además, es solo la causa de tales cosas,⁹⁰ por lo tanto, no hay una sola circunstancia feliz en ninguna parte. El Invencible Guardián⁹¹ lo dijo con estas palabras:

“La existencia cíclica nunca tiene ni siquiera una felicidad digna del punto de una aguja.
La felicidad definida es solo el nirvana”.

B. Procedimientos Extraordinarios

Esto tiene las tres partes de: surgir la mente de la iluminación; meditación de la deidad especial; y guru-yoga. Estos tres son Mahamudra, están determinados a ser un significado definitivo. Siendo así, podrías decir: “¡Entonces no tiene sentido que deban explicarse como preliminares!”. Sin embargo, no hay falta. Estas etapas del yoga para meditar se explican de antemano porque, al estar asociadas con signos conceptuales,⁹² están conectadas con un significado provisional; si se determinan como Mahamudra de significado definitivo, no tienen otro significado que no sea la parte principal que debe explicarse. Con respecto a eso, una persona que tiene los preliminares de los tres refugios despierta la mente de la iluminación y luego trabaja en cada una de las cosas en las que debe entrenarse. Esta forma de hacer la meditación es lo que aceptaron los gurús anteriores.

1. Despertar la mente iluminada.

Cultivas la bondad amorosa con el pensamiento: “Si todos los seres sintientes tuvieran felicidad y la causa de la felicidad, ¿Qué tendría de malo?” Al hacerlo, si al principio no puedes producir un pensamiento muy vasto, entonces medita en tu madre frente a ti y piensa cómo sería “Si obtuviera la felicidad del nirvana ...” y “Si tuviera la causa de la felicidad, es decir, si hubiera producido las raíces del mérito ...” . Cuando hayas entrenado bien en esto, la compasión debe ser cultivada: para la insatisfacción, piensa, “si aquellos dentro de la existencia fueron emancipados de la existencia cíclica ...”; y para las causas de la insatisfacción, piensa, “si se liberaran de todas las no virtudes ...”. Ambos se hacen primero para la madre de uno y luego para aquellos que están cerca de ti, a quienes aprecias, y luego para todos los seres sensibles.⁹³

La compasión se explica como de tres tipos: con respecto a los seres sensibles, con respecto al Dharma, y no-referencial.⁹⁴ A continuación se explica un resumen en tres pasos. *Entrando en el Camino del Medio* dice:

“Inicialmente, los seres se apegan al “yo” del yo y
Produce apego a “esta” cosa “mía”;
Entonces, como una rueda de agua empujada, son migradores
Sin control; ¡Homenaje a lo que es compasión para ellos!
Los migrantes desplazados como el movimiento de la luna
En el agua sin embargo se ven vacíos de una naturaleza ... ”

Para lo primero, piensa: “Debido a la permanencia, la singularidad y la independencia, estos seres sensibles tienen la insatisfacción de la permanencia, la singularidad y la independencia;⁹⁵ si fueran liberados de causa y efecto kármicos ...”.

Para lo segundo, piensa: “Estos seres sensibles tienen la naturaleza de ser empujados por el karma; si se liberaran de la causa y el efecto de la insatisfacción, que es un reflejo de ser empujado por el karma, ¿Qué habría de malo es eso?”.

Para lo tercero, medita sobre el pensamiento, “si los seres sensibles con ilusión se liberaran de la causa y el efecto de la falta de satisfacción con la ilusión ...”. La vacuidad del “movimiento todavía está ... vacío de una naturaleza” no es diferente de la “ilusión”. En el *Comentario del Corazón Vajra* y otros, el tercer paso, explicado como la vacuidad del carácter y la compasión de la complejión,⁹⁶ aparece implícitamente en las prácticas que deben abordarse.

Luego, hay meditación sobre la mente iluminada a través del intercambio de uno mismo por otro. Piensa de esta manera: “Toda mi felicidad se da a los demás. Todas las insatisfactoriedades de los demás maduran sobre mí (por lo que crees que se purifica en su propio lugar)”. Y también, “cualquier dolor que surja para el cuerpo es la liberación de toda insatisfacción de los demás al madurarse en mí y que los seres sintientes tengan felicidad”.

2. Meditación sobre la deidad especial.

Realiza la auto-visualización de ti mismo como tu propia deidad especial cualquiera que sea.

Hacerlo de modo que se visualiza completamente, es la claridad completa. La actitud firme de que el cuerpo, el habla y la mente iluminados de la deidad son inalterables, el habla y la mente de tu propio cuerpo es un orgullo firme. Saber que la forma, y etc., del cuerpo de esa deidad es solo el juego de la sabiduría de la pureza completa es el recuerdo de la pureza completa.

Si, después de que el yoga de ese tipo de cuerpo ilusorio se haya cultivado durante mucho tiempo, la mente se debilita un poco, dirige tu esfuerzo a la recitación del mantra como se explica para la deidad. Cuando hayas terminado con esto, los contenedores se disuelven en el contenido, en el asiento, en uno mismo, en la guirnalda del mantra de la sílaba semilla, en la sílaba de la semilla, y de ahí entra en la luminosidad no-referencial y permanece

equilibrado en esto. Luego, en el post-logro, la visualización como la deidad ilusoria se hace así: todo lo que aparece se toma en conciencia como el cuerpo; todo lo que se oye se toma en conciencia como la palabra; todo lo que se piensa se toma en cuenta como el juego de Dharmata. Ese tipo de cosas, además, se ha hablado así:

“Si la elaboración mental se hace como un sueño,
La elaboración mental en sí misma hace la ausencia de
elaboración”.

3. Gurú yoga

Por encima de la coronilla de uno mismo, visualizada como la deidad, encima de un trono perfecto, el gurú raíz está claramente presente como Vajradhara y encima de tu cabeza los gurús del linaje están alineados verticalmente en orden. Desarrolla que la meditación produce la actitud de que, en esencia, son lo mismo en Dharmata y, en apariencia, son una joya que satisface los deseos y satisface todas las necesidades, y deseos de los que deben ser domesticados. Con esta actitud, alabas con ofrendas de las mejores cosas de todo lo animado e inanimado, y también con ofrendas secretas y tales. Con:

“La etapa de maduración del fruto de los tres kayas,
En el palacio del Dharma del lugar de Akanishtha ... ”⁹⁷

y etc., suplica a la línea de gurus del linaje desde tu corazón, desde lo más profundo de tus huesos. Si quieres algo más abreviado, medita y ofrécelo al propio guru y dilo muchas veces:

“Todos los seres sensibles como mi madre equivalentes al
espacio toman refugio en el guru, el Dharmakaya del Buda;
Toman refugio en el guru, el Sambhogakaya;
Toman refugio en el guru, el compasivo Nirmanakaya;
Toman refugio en el guru, el precioso Buda ... ”, etc.

Si la depresión y el desencanto surgen y te retraes y demás, si ya no estás contento en el corazón y en tu mente, te apartas de la

práctica, ya no quieres quedarte sentado, entonces debes visualizar a tu guru sonriendo alegremente en el centro de tu corazón y sonríe, tú también. Lo que sea que veas, lo que sea que te aparezca, lo ves como el gurú sonriendo y le suplicas o cantas una buena melodía, di buenas palabras, relaja tu mente, sé feliz y abierto, y despeja tu estado de infelicidad. Si tienes muchos pensamientos descabellados y discursivos, entonces, desde ese tipo de estado de mezcla de tu mente con la mente del guru, descansa de una manera no controvertida, suplica y vuelve a estar no-distraído.

II. LA EXPLICACIÓN DE LA BONDAD DEL MEDIO

A. Los Puntos del Cuerpo

Las piernas se cruzan en la postura vajra; las manos colocadas en el mudra del equilibrio. la columna vertebral se mantiene recta como una columna de monedas; los hombros se estiran como las alas de un buitre; para la garganta, la barbilla debe presionarse un poco hacia la laringe; y los ojos se dirigen a la punta de la nariz. La necesidad de esto es que causan que los vientos —Compensación hacia abajo, Acompañamiento de Fuego, Impregnador, Movimiento hacia Arriba y Soporte de Vida, respectivamente— se inserten definitivamente en el canal central y luego la intención de las preciosas secciones del tantra es que, a partir de ese suceso, produce sabiduría.

B. Los Puntos de la Palabra

Los vientos muertos son expulsados tres veces, luego se toma la inhalación, se empuja hacia abajo y se mantiene durante un período posible. Cuando no se puede sostener,⁹⁸ se suelta, y descansas auto-estable. Entonces, se silencia la palabra.

C. Los Puntos de la Mente

1. El método de descansar la mente.

Saraha dijo:

“La implicación con la vacuidad separado de la compasión
No gana el camino supremo
Y la meditación solo en la compasión tampoco
No se obtendrá un lugar de emancipación en este samsara.
La capacidad de lo que sea que tenga conectados los dos
No trae morada en el samsara, ni morada en el nirvana”.

Esto significa que la meditación se realiza con prajna-vacuidad y upaya-gran compasión unificada. El carácter, la vacuidad y la complejidad, que brilla como compasión, es tal que cuando el resplandor surge efecto, hay vacuidad e, igualmente, cuando la vacuidad surge efecto, brilla como compasión, de modo que los dos son indistintamente inseparables.

En este punto, los principiantes no deben pensar en el pasado, no deben pensar en el futuro y no deben analizar el presente; deben abandonar por completo cada pensamiento del tipo “Esto es para meditarlo, eso es para no meditarlo”, y luego reposar en el auto-establecido, permaneciendo sin distracciones en ese estado no-artificial. Así, el gran siddha Señor Ling dijo:

“Si uno descansa en la frescura sin artificio surge la realización;
Si preservas eso como el flujo de un río, también surgirá la
totalidad.
Abandona totalmente todos los signos conceptuales de
referencia,⁹⁹
Entonces descansa perpetuamente en equilibrio sobre eso, ¡Oh,
yogin! ”

En otras palabras, habiéndote colocado de la manera mencionada, si los pensamientos proliferan y no puedes permanecer allí, córtalos implacablemente y eso hará que se detengan. Si lo preservas así, se desarrollarán grandemente. Eso es conocer la puerta de la apariencia de la realización a través de mantener la mente.

El glorioso Archer¹⁰⁰ dijo:

“Si está atado, sale en las diez direcciones ...”

Por lo tanto, la manera de ubicarse es dejar que el pensamiento discursivo haga lo que quiera y luego ser diligente ante la atención de la mera no-distracción; al hacerlo de esta manera, surgirá una morada sin proliferación de conceptos. Como dijo Saraha:

“Si lo dejas ir, permanece constantemente sin vagar;
He realizado que es lo contrario, como un camello”.

La intención aquí con respecto al punto que se comenta en esta sección, de descansar en equilibrio, es que es el desarrollo de la capacidad de mantenerse por encima de lo que aparezca y sin fabricar nada, que luego se usa como el lugar en el que se basa la meditación real. está hecho. En otras palabras, como se dijo:

“Esta mentalidad que está atada en nudos
Se liberará si se afloja, no hay duda”.

Y, de Hevajra:

“Todo lo que sea insoportable de los karmas de los seres
Que hacen que estén encadenados,
Si tiene un método con ese, entonces eso mismo
Liberará de las trabas del devenir”.¹⁰¹

Además, también dice:

“Los conceptos mismos purifican los conceptos y ...”

En el momento de hacer esta meditación, si hay hundimiento, levanta la mirada para aclarar la conciencia. Si hay agitación, relájate. Si hay aburrimiento, hazlo más fuerte intensificando la fuerza del conocimiento. Así los problemas serán definitivamente disipados. Si los conceptos afligidos no brillan como pureza,¹⁰² medita asiduamente en la unificación de la vacuidad y la compasión explicada anteriormente.

2. El método de perfeccionar la mente.

i. Perfeccionando la esencia de la mente

¿Mirar para ver qué tipo de cosas es la esencia de la mente que está descansando así? Si te aseguras de que es claridad-vacuidad, mira la esencia de lo que se mueve a partir de esto.¹⁰³ Y mira si es una situación doble cuando algo sale de la mente o no. Si es doble, examina cómo es. Si no son dos, examina cómo se mueve, cómo permanece. Este llamado “claridad-vacuidad” es un tema de luminosidad auto-consciente y un objeto conocido como vacío, los dos de los cuales no son diferentes. Luego, si examinas la esencia de la mente para ver si nace o se detiene, si es permanente o aniquilada, si viene o va, si es diferente o una, verás que está más allá de ser un objeto de elaboración. Si te realizas en la percepción directa de lo que se está describiendo, los gurús de los preciosos Kagyu, padres e hijos, dicen “Está pisando los bhumis del Gran Vehículo”.

ii. Perfeccionando en la apariencia

Cada apariencia es la propia mente; como se dice en las *Dohas Vajra*:

“Por eso, todos los dharmas, cada uno,
Se realizará como la propia mente”.

Generalmente, en relación con esta apariencia, en lo que se convierte en una sola base surgen muchas cosas: apariencias de engaño profundo como un sueño, una ilusión, percepción directa; apariciones de la experiencia. Sin embargo, ¿Cómo podría alguna de ellas estar separada de la propia mente? ¡Ellas no lo están! Por lo tanto, aunque las seis clases cuando miran el agua en un recipiente ven diferentes apariencias, en realidad esas cosas no se producen realmente. De manera similar, uno que ve a otro como un enemigo produce enojo, donde los familiares producen apego, y otros entre los dos ven al otro solo con un tono neutral. Todo esto

es la propia mente de uno que produce una superficie exagerada.¹⁰⁴
Al respecto, el soberano de los hijos de los conquistadores, Maitripa, dijo:

“Los dharmas, cada uno, es la propia mente.
Visto como hechos externos, son la mente racional confundida.
Como un sueño, están vacíos de esencia”.

Lo que significa que las apariencias aparecen así, pero que están vacías de una auto-esencia y que esa vacuidad explicada como una negación no-afirmativa es un engaño sobre el significado de la talidad. Si se determina que el objeto siendo sin verdad, entonces el comprender la verdad en las apariencias del sujeto se derrumba. La vacuidad, que es el sello distintivo de la purificación de comprender la verdad, el que se explica como establecido en la verdad, es el pensamiento con respecto al significado de cómo son las cosas que no se desmorona; el camino de las apariencias no es contradictorio con el anterior.¹⁰⁵ Además, el Señor de los Yoguis, la Risa Vajra¹⁰⁶

“Desde el punto de vista de la verdad absoluta:
No hay, y muchos menos bloqueos, incluso los mismos Budas”

y,

“Los hábiles que lo realizan
No ven la conciencia, ven la sabiduría ...”

y etc. Aquí, la vacuidad que tiene la excelencia de todos los aspectos y la gran dicha suprema e inmutable están en la unificación.¹⁰⁷

III. LA EXPLICACIÓN DE LA BONDAD DEL FIN.

La dedicación se realiza descansando en el estado libre de hacer referencia a las tres causas —el objeto de la dedicación, etc. Los tres se explican como “la forma mundana de hacer referencia a los tres en la dedicación de la paramita”. En lo que se refiere a: la

causa de la dedicación es la virtud creada; el objeto de la dedicación es la Budeidad a causa de los seres sensibles; las palabras de la dedicación son las palabras inmaculadas de los conquistadores, así que el *Rey de las Plegarias de Aspiración*, la *Excelente Conducta* y demás, deben hacerse. Se deben hacer en el momento en que se sale de una sesión, y etc.

La lista de puntos explicados así, esta buena explicación que determina el significado definitivo, no es el dominio de nadie más que de los seres afortunados. Por lo tanto, por favor asegúrense de mantenerlo en secreto.

La palabra de los sabios en los caminos de lo profundo y vasto.
Realizado como es, trae el significado definitivo sin obstáculos;
Dedico la virtud de resumir ese significado en algo fácil de
entender.

Para lograrlo es la finalización de la buena virtud en su
totalidad.

Del río del intelecto inmaculado.

Aquellos conducidos por el karma actúan en la suciedad
contaminada;

Veo este tipo de conducta horrenda y,

Al verlo, ten una fe especial en los conquistadores y sus hijos.

Esta vasta generosidad, la generosidad del Dharma,

Es medicina para todos los migrantes producidos a partir de
ella.

Por ello se puede obtener el rango de los conquistadores.

Y que las mentes de los migrantes se humedezcan con una fe
lúcida.¹⁰⁸

*Ante la insistencia de Sakyong Dondrub Dorje Palzangpo, miembro de la casta real de Sahora, el monje Budista Ngawang Norbu compuso esto en el gran palacio de Tagtser y dijo esto:*¹⁰⁹

“Si miras la gloria de los lugares más altos, verás que es la
causa de la insatisfacción;

Si miras los lugares más bajos, verás que no hay liberación una
vez que estés en ese fango;

*Para las clases intermedias, esta conducta de acuerdo con el
Dharma.*

¡Es de hecho la fuerza que acumula cientos de méritos!

*La participación en los actos mundanos solo crea más de lo
mismo.*

Y si fallas al hacer una sola, ¡todos te acosan!

*Este divino, sagrado Dharma en el que todos los hechos son
felices,*

*He conseguido obtener, por la fortuna del entrenamiento
anterior”.*

Sarva Mangalam

La Enseñanza:
Las Instrucciones de Phagmo Drupa
Transmitidas por
Situ Chökyi Jungne



El Omnisciente Chökyi Jungne

UNA INSTRUCCIÓN ESCRITA SOBRE EL MAHAMUDRA EN CINCO PARTES POR EL OMNISCIENTE CHÖKYI JUNGNE

Nama Shri Gurave

Las innumerables obras de llegar a ser y de la paz que
Existen sin cambios desde el principio, como Vajrasatva,
Son el guru innato, auto-estable y no-creado.
Me postro ante esto y, habiéndolo hecho, escribo una upadesha
del Mahamudra.

Los preliminares de entrenar la mente iluminada,
Meditar en la deidad yidam y en el guru,
y luego la parte principal, mantenerse en equilibrio en el
Mahamudra,
y la conclusión de sellar con dedicación, todos juntos, son,
Debido a que se practica como un conjunto completo en
cualquier sesión dada,
Universalmente conocido como “Mahamudra en Cinco Partes”.

El primero de ellos, entrenar la mente de la iluminación, es
exactamente el despertar ficticio de la mente,¹¹⁰ que además
comprende

Tanto la aspiración como participando, como querer ir y
realmente ir.

El surgir de la mente de la aspiración es la siguiente.

Los migradores en su totalidad, de los cuales no hay
ninguno que no haya sido ni mi padre y madre,

Quieren la felicidad pero, sin conocer los métodos de la
felicidad,

Solo hacen acciones degradantes, así que vagan en el samsara.
Entendiendo esto, uno

Siempre cultiva la bondad amorosa y la compasión hacia ellos,
Y aspira desde el corazón, “Para sus propósitos, yo mismo
lograré la iluminación”.

El despertar de la mente comprometida es el siguiente.

Las causas de la Budeidad son las seis o diez paramitas que
Se incluyen dentro de las dos acumulaciones como esta: la
disciplina

Es la acumulación de mérito; el prajna la acumulación de
sabiduría;

Y la concentración de Shamatha pertenece a ambos.

El despertar de la mente comprometida es un logro puntual de
Eso con el compromiso, “los cumpliré sin pereza”.

La segunda es la meditación en el cuerpo de uno como la
deidad yidam.

Si tienes una deidad particular, especial o no, no importa;

Medita en Lokeshvara de Cuatro Brazos y

Lleva vistas, sonidos y lo que se conoce en el camino.

A través de la deidad, el mantra y la concentración, y abandona
el apego a lo ordinario.

Tercero, contigo mismo, evidente como la deidad, visualiza
sobre la coronilla de tu cabeza,

Sentado en un loto y una luna, tu gurú raíz que es el

Gran Vajradhara, la encarnación de todas las Joyas,

Rodeado por los gurús Kagyu.

Ahora cuando no hay guru, incluso las capacidades compasivas

De los conquistadores de los tres tiempos no maduran las
corrientes mentales de aquellos que deben ser domesticados.

Y, especialmente, el poder de los conquistadores tropieza

Con las escorias de los tiempos en que los seres se han vuelto
totalmente salvajes, pero

El guru consigue que incluso estos seres produzcan un solo
estado mental virtuoso y,

Desde ese comienzo, por medios hábiles les aporta un beneficio
incalculable.

Por lo tanto, tu guru personal es igual a todos los Budas,
así que con una motivación altruista, suplícale de manera
puntual.

Finalmente, toma los empoderamientos de los tres lugares,
después del cual
El gurú se funde en luz y se hunde en ti, momento en el que
Piensas que “Sus tres vajras y mis tres puertas se han vuelto
inseparables”,
Entonces descansa no-fabricado, auto-establecido.

Cuarto, la parte principal, la meditación en el Mahamudra,
Tiene las dos partes de lo que se debe entender y lo que se debe
practicar.

Para la primera: la naturaleza de los dharmas de la apariencia-
existencia samsara-nirvana

Es la pureza primordialmente completa, el Dharmadhatu —
Profundidad y claridad no dual, libre de extremos, sin
composición.

Se llama “Buda original” y

“Continuo causal” y “Mahamudra real” y

También es muy conocido como “Sugatagarbha”.

En esta extensión similar a un espacio cuya naturaleza es la
pureza completa,

Los pensamientos discursivos adventicios se agitan y ellos
mismos producen

Aferramiento al yo y lo mío —la ignorancia— y al resto
de las relaciones dependientes en orden a seguir, la rueda de la
existencia cíclica.

Su característica innata es entonces presentada por el gurú,

Si la raíz de la existencia cíclica, que se está aferrando a un yo,
y su raíz, que es el pensamiento discursivo, es conocida,

Hay un estado de cesación como el humo que queda después de
extinguir un incendio, y

Esta meditación sobre la vacuidad viene del abandono del
pensamiento discursivo.

Es el camino supremo de la emancipación. En cuanto a los
métodos para realizarlo,

En el mantra se enseñan muchos —etapa de desarrollo, vientos
de entrenamiento, llamas y gotas, etc.—

Y en los sutras se enseñan innumerables —los diversos
referentes de Shamatha que se determinan con Vipashyana, y
etc.—

Pero todos ellos son solo eso.¹¹¹

¿Por qué es así? Porque a menos que se realice la vacuidad, no es posible.

Para cruzar la existencia cíclica y convertirse en un Buda, Por lo tanto, se dice¹¹² “los Dharmas enseñados por el conquistador son para determinar y asentarse en la vacuidad” Y “Los nobles¹¹³ meditan sobre la vacuidad y es la meditación superior.

Eso los libera es ese significado”.¹¹⁴

En relación con ese tipo de abandono del pensamiento y la meditación discursivos:

Algunos Tirthikas también lo consideran “no-concepto, yo supremo”.

Y meditan bien en esa cognición;

Y, diciendo que “es el samadhi no-conceptual del sistema de Hvashang”

Es un lugar donde el Shamatha de los principiantes se atasca;

Y, en los últimos tiempos, los que son muy conocidos son en su mayoría abogan por que

Es una meditación que es una cadena de pensamiento discursivo,¹¹⁵ y etc.

Poniendo tales concentraciones manchadas totalmente a un lado,

La instrucción se da utilizando un tipo de instrucción experiencial, es decir, a través del

Linaje de upadeshas que no son meros ornamentos a la palabra del Conquistador,

Luego, los afortunados que están instruidos de esa manera

Adquieren la experiencia de unificar samadhi con prajna

Y esto es lo que se acepta¹¹⁶ como “Sugatagarbha del camino” y “La corriente mental del método” y “la verdad del camino” y la “acumulación de sabiduría”.

Además, el “samadhi” es un Shamatha que se mantiene concentrado

En el tipo no-conceptual de concentración.

Así liberada de conceptos, la mente-luminosidad no confusa

Es la situación¹¹⁷ para todos los dharmas debido a lo cual

La totalidad de samsara y nirvana brilla con la profunda
Certeza de realizarlo todo como no-nacido y libre de
elaboración.

Y esto se explica como el significado de “Vipashyana” y
“prajna”.

Cuando se equilibran en estos dos, Shamatha y Vipashyana,
Ya que son una sola entidad, se llama “unificación” y,
Mientras el equilibrio y el post-logro no se hayan
entremezclado,

Hay post-logro y en ella, el prajna analítico es el principal.

En el sutra, Vipashyana se denomina conocimiento
y Shamatha se denomina la pierna;

Si no hay conocimiento por el ojo,

Entonces las piernas no conocen el camino pero,

Si no hubiera piernas, ¿Cómo podría ser recorrido?

Por lo tanto, se dice,¹¹⁸ “tener conocimiento y piernas”.

Al meditar así, las nubes en el espacio como Dharmadhatu—
Que podría no tener manchas como parte de su naturaleza pero
Que tiene manchas adventicias de la mente afligida
como nubes—

Se eliminan gradualmente, por lo que todas las clasificaciones
realizadas

De los diez bhumis y cinco caminos, y las divisiones afirmadas
por Shantipa

De un solo punto, libertad de elaboración, un sabor y no
meditación,¹¹⁹

Y etc., junto con las manchas de los hábitos kármicos,

Se agotan finalmente, y en ese punto —lo que se denomina
“Budeidad completa”,

El Dharmakaya, que se encuentra en todo el espacio, se ha
manifestado así.

Al igual que la luz del sol, el fruto de los dos kayas de formas
De acumulación de mérito surgen sin esfuerzo,

Y esto es completamente conocido en esta enseñanza del
Conquistador como

“El continuo fruto” y “el Buda del fruto” y como

“Poseído de las dos purezas del Sugatagarbha”.

Segundo, en la práctica real hay dos métodos de configuración:
 El método para establecer el cuerpo es juntarlo con los siete
 Dharmas de Vairochana.
 El método para establecer la mente es que las asambleas del
 pasado y
 Los futuros pensamientos discursivos no se siguen ni se invitan
 Y la conciencia presente se identifica con la mirada
 inquebrantable, entonces,
 Sin alteración de la construcción,¹²⁰ te pones en relajación
 encima de eso.
 Si se elaboran pensamientos, se identifica al elaborador;
 No deteniéndose o produciendo, abandonando o retomando,
 relájate en ese estado.
 Si no se obtiene una unicidad,
 Mantén la mente centrándose en el apoyo que prefieras—
 Un trozo de madera, un objeto pequeño, la forma de una deidad,
 una sílaba semilla, etc.—
 Y cuando, a través de la gradual habituación a eso, la mente se
 ha estabilizado un poco,
 Haz sesiones cortas muchas veces y, en el momento de la
 sesión,
 Al principio, todas las conciencias del grupo de seis veces¹²¹
 Deben ser redondeadas en una a través de la atención plena de
 un punto y luego
 Inmediatamente, como cortar la cuerda alrededor de una estaca
 de paja,
 Y aparte de simplemente relajarse sin distracciones,
 Cada punto focal del pensamiento relacionado con la idea de
 que esta es la meditación a realizar,
 Tal como “Es esto /no es /existe / no existe esto para meditar y
 esta meditación”,
 Y “la dicha, la claridad y el no-pensamiento”, la “vacuidad”, y
 etc. deben ser abandonados.
 Al final, una atención plena como un cuervo volando hacia su
 objetivo,
 Una atención plena que simplemente no pierde su postura,
 Se convierte en rigpa que hace lo que le agrada sin agarrarse a
 uno mismo.

Debido a esto, los objetos que aparecen en el grupo de seis veces
 Y el pensamiento discursivo sobre la enfermedad y las aflicciones
 Se convierten en el objeto de la meditación y luego se mezclan con ella, y esa es la meditación.
 Esas cosas hacen que un samadhi no errante crezca.
 En resumen, en el momento de la meditación de concentración Shamatha,
 Si te relajas demasiado, te hundirás,
 Y si te tensas severamente, te agitarás y la conciencia no permanecerá en frescura.
 La consideración de las faltas y las virtudes de tensar trastorna la mente—
 Cae bajo el control de la duda y no se alcanza la unicidad—
 Así que con deleite y certeza, medita en una relajación y tensión equilibrados.
 No importa qué experiencia de felicidad, claridad o vacuidad amanezca,
 Si te apegas a ella te desviarás hacia la existencia cíclica, así que, mientras no te aferres,
 Y sin suprimir o producir, preserva un reconocimiento continuo de uno mismo.

Entonces, la introducción a Vipashyana se da como sigue.
 El Guardián Maitreya dijo en la *Sección del Sutra del Ornamento*:
 “Entiende con mente racional que no hay nada más que mente;
 Entonces comprende que esa mente es vacuidad;
 Entonces con mente racional entendemos que ambos no existen;
 Entonces sin ella, conoce la presencia de Dharmadhatu.”¹²²
 Determínalo en consecuencia por los tres de la escritura, el razonamiento,
 Y la experiencia válida de la siguiente manera.
 Primero, todas las apariencias, los eventos cambiantes de los pensamientos,
 No existen como otra cosa que solo la mente;

Por ejemplo, deberían ser conocidos como los objetos de un sueño.

Si piensas, “¿Cómo, desde la mente sin obstáculos, son estas cosas que obstaculizan

Se producen con atributos de dureza, humedad, calidez, etc.? ”, Entonces ahí está la historia del pastor que meditó en una cabra en su coronilla

Y terminó manifestándose a través de la mente y el mantra un naga que brota de la parte superior de su cabeza;

Dado que una etapa de desarrollo establecida puede traer el logro

Incluso en una vida de la visión de la deidad yidam, y etc., entonces

¿Por qué no podría haber la producción de tales cosas, dado Nuestra familiarización con los malos hábitos kármicos desde tiempos sin principio?

En una taza de agua, los devas ven néctar,

Donde las pretas ven pus y sangre, y

Los seres que viven en el suelo ven un buen hogar

Donde los humanos ven la tierra ordinaria y las piedras, y etc.,

Lo cual es una señal de que esa es solo una apariencia de mente sin verdad.

Cuando así te has asegurado de que los objetos aparentes son mente,

Debes saber que la mente también es vacuidad.

La mente no tiene tanto valor como la existencia de un átomo.

¿Por qué? En el momento de las apariencias condicionadas por objetos de aferramiento.

Solo se conocen, solo se encienden y apagan, surgen y cesan en el instante.

Además, si los elementos individuales del octavo grupo de conciencia

Son, cada uno, cortado en la base, la raíz se destruye.

El llamado “alaya” no es más que un nombre.

Por ejemplo, así como un espejismo no tiene agua sino

Animales sedientos, persiguiéndolo confundiéndolo con agua,

¡Así que este mentiroso extremo de una mente que se aferra a un yo,

Entonces acumula malos karmas es más que muy confundido!
 Por lo tanto, el Conquistador, en la cesta de la sección del sutra,
 Dijo claramente: “¡No involucres a tu mente con la mente!”
 Si te vuelves sin mente, entonces está su naturaleza,
 Lo que él dijo, “es la luminosidad” que se aferraba
 A la llamada “mente”, el grupo de ocho partes de la conciencia,
 Y su naturaleza es confusión, un pensamiento discursivo.
 La naturaleza de la mente llamada “luminosidad”.
 Es no-pensamiento, sabiduría no-confusa de auto-
 conocimiento.
 Eso no se obtiene mediante la meditación que crea algo nuevo,
 Tampoco es otorgado por la actividad compasiva de los
 Conquistadores;
 Más bien, el linaje de la corriente mental causal ha estado
 presente sin principio como su naturaleza
 Y es su reunión de acumulaciones, la purificación de los
 oscurecimientos y la fuerza de la meditación
 Combinada con la introducción hecha por las bendiciones de un
 guru realizado
 Eso te hace ver lo que tienes.
 Por lo tanto, se dice, la “Co-emergencia,¹²³ lo que no es
 expresado por otro,
 No es algo que se pueda encontrar en cualquier lugar;
 Más bien, tiene que ser conocido a través de la confianza en el
 método de tiempo del glorioso gurú
 Y a través del propio mérito”.¹²⁴
 Ese tipo de co-emergencia, tu naturaleza liberada de ambos
 El objeto aferrado y la mente que hace el aferramiento,
 Que es puro como el espacio y no cae en los lados que se han
 configurado,
 Una unificación de Shamatha y Vipashyana viendo la libertad
 de elaboración,
 “Que, si puedes mantenerte en equilibrio por un solo momento,
 Derrota la oscuridad acumulada durante un kalpa”, se dijo.¹²⁵
 Ese tipo de Mahamudra con visión a la libertad de elaboración.
 Es el corazón de la visión tanto del sutra como del tantra.
 Acharya Nagarjuna y otros afirman que “no hay una visión más
 alta que Madhyamaka”

Pero la *Lámpara de los Modos* declara, “mismo significado” significa que las visiones tienen el mismo significado.¹²⁶

Por lo tanto, si tomas cientos de los Cuatro empoderamientos
Del tantra insuperable¹²⁷ y empoderas a otros con ellos,
Ya que el significado del cuarto empoderamiento es el
Mahamudra

¿Qué necesidad hay de plantear el problema de su propia
práctica?

Si solo se escucha el nombre, se cubren los oídos, entonces,
¿Cuál es la diferencia con respecto a las actividades del
gobernador del reino de los deseos?¹²⁸

Al meditar en ese tipo de yoga de unificación,
Si empiezas a aferrarte¹²⁹ a la dicha, la claridad y el no-
pensamiento,

Entonces te desvías hacia los reinos del deseo, la forma y los
que no tienen forma.¹³⁰

Por lo tanto, tiene que ser preservado a través de un no
aferrarse, un no detenerse que viene de sí mismo.¹³¹

Además, descartar todos los sistemas de sofisticación
producidos racionalmente—

La idea de que la comprensión intelectual justa es suficiente;
Referencia la vacuidad después del colapso de las apariencias;
Tener miedo como al mirar por encima del borde de un
precipicio,

Cuando hay un pequeño cese del pensamiento discursivo;
Verlo como defectuoso siempre que surja un pensamiento
discursivo; y etc.—

Luego practicas con diligencia según el sistema
De las instrucciones orales de práctica adornadas con
experiencia:

El estado se preserva permitiendo que surja lo que surja y no
construyendo nada dentro de lo auto-establecido;

Sin distracción y sin meditación; descansar relajado y etc.

En ese momento, la sabiduría brilla desde el corazón y se cortan
las exageraciones.

Sin tu deseo por ellos, los signos del camino y las buenas
cualidades aumentarán.

Como el mercurio derramado en el suelo, gotas de los ocho dharmas¹³²

No se mezclará con tu práctica; encontrarás todos los Pasatiempos agradables de la existencia cíclica, desagradables como el veneno.

Entendiendo que la vacuidad y la relación dependiente deben ser unificados,

Si upaya y prajna se juntan y los dos propósitos se cumplen espontáneamente,

Entonces, como se dice “las prácticas virtuosas han ido al grano”.

De esa manera, los tres preliminares acumulan mérito y

La parte principal acumula sabiduría por lo que se obtiene

El fruto de las dos acumulaciones, los dos o tres kayas.

Además, el punto en el que las dos luminosidades de la base y el camino se mezclan,

Que se conoce como “la reunión de madre e hijo”,

Se llama “completa Budeidad” y en ese momento:

La esencia vacía, Dharmakaya,

La luminosidad de la naturaleza, el Sambhogakaya

Y la vivacidad que aparecen sin interrupción, los Nirmanakayas universales, son

El totalmente completo, Mahasukhakaya.

La realidad primordial que es la naturaleza de los cuatro kayas,

Es el fruto supremo, reconocido por sí mismo por la cual

Se dice que es “el fruto separado de la esperanza y el miedo”.

Quinto, a la conclusión, sellado con la dedicación.

Las líneas, “En el mandala de la auto-consciente Sugatagarbha,

La virtud reunida de las dos acumulaciones” están diciendo

“Toda la virtud tanto como hay en los tres tiempos”.

Luego, en el estado que sostiene la visión de la vacuidad,

Que no hace referencia a la triple esfera de acción,

Actor y objeto de dedicación ahora reunidos como uno solo,

Dedica con un solo propósito para que ti y los demás, todos los migradores,

Libérate rápidamente de esta jaula de existencia cíclica,

Para que puedan alcanzar el rango de la sabiduría unificada co-emergente del Mahamudra.

Además, no importa cuán grande sea el mérito que se ha acumulado,

Si la dedicación no se mantiene dentro de la visión de la pureza general de la triple esfera, entonces,

Como dijo el Conquistador en la Prajnaparamita y otros sutras,

Será como una persona débil sin ojos

Y como comer comida mezclada con veneno.

Por lo tanto, para que no evites que se convierta en una causa impecable de emancipación,

Cuídate todo el tiempo,

No importa qué práctica virtuosa hagas de yogas de desarrollo y disolución,

¡Haz un esfuerzo para plantar las semillas de la iluminación!

De esta manera dentro de una sesión de cinco ramas

Se practican en conjunto, aunque para principiantes

Al hacer la parte principal —manteniendo la mente y etc.—

Y la meditación y la familiarización van bien,

No es necesario cambiar a otra práctica del yoga de la unificación.

Luego, como complemento a esto, la práctica puede conectar a la hora del día.

Al amanecer, hay “el yoga de aclarar la sabiduría”:

Inmediatamente al despertar, sin dejar que los pensamientos discursivos

Se interpongan en el camino, identifica la rigpa de la unificada luminosidad-vacuidad.

Y descansa en equilibrio sobre el carácter innato.

Medita en una fuerte compasión

Por todos los migrantes que no se han realizado, luego comienza tu práctica virtuosa.

Esto prepara la meditación y proporciona un buen comienzo.

Es el upadesha para entrar en el sistema de práctica virtuosa.

Cuando llega el día, está el yoga de sellar las apariencias;
Es un upadesha relacionado con la purificación de la confusión
de las apariencias en su totalidad.

Al anochecer, existe el yoga de llevar personas deseables como
asistentes.¹³³

No estar demasiado apegado a la comida, la bebida, la ropa, la
ropa de cama, etc.

Pero quedándote en el estado que los conoce como vacíos,
Entrena en ellos como el Dharmata mismo hundiéndose en sí
mismo.

Si eres incapaz de ese nivel, entrena en ellos.

Como posesiones que se ofrecen a la deidad y al guru.

Es el upadesha para completar las acumulaciones sin estar
limitado por elementos deseables.

En la noche temprana, está el yoga de reunir las facultades
sensoriales en la base:

Con el fin de prevenir cualquier pensamiento confuso brilla
durante el día

De continuar más lejos, mira fijamente su esencia.

Es el upadesha de permanecer en la práctica virtuosa en la
noche.

A la medianoche, está el yoga de insertar la conciencia en el
jarrón:

Reproduce el mandala¹³⁴ del corazón sin meditar en el;

Corta los pensamientos discursivos y duermes en equilibrio

Sobre el Dharmata libre de elaboraciones.

Que, en este momento y en el momento de la muerte,

Es la instrucción oral para mezclar luminosidades madre e hijo.

En el momento de la muerte, la persona que realiza el yoga de
la transparencia de la sabiduría

Corta el aferramiento al apego a todas las cosas,

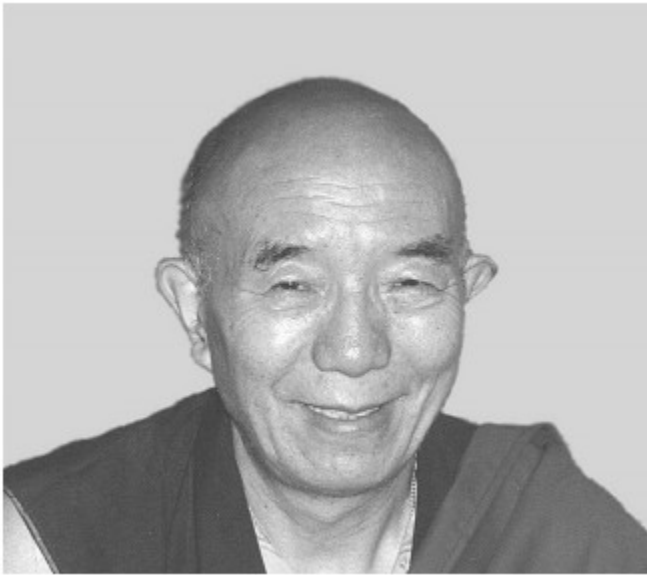
Deja a un lado todas las malas acciones y la caída de esta y
todas las demás vidas,

Y, habiendo traído a la mente todas las virtudes del yo y de los demás,
Regocíjate en ellas y dedica el mérito a la gran iluminación.
Especialmente, si puedes manejarlo, el cuerpo debe convertirse en una ofrenda.
Después de haber decidido que tu propia mente no tiene nacimiento ni muerte,
Desecha las etapas de disolución, y etc, como puedas y,
No participes en muchas visualizaciones diferentes,
Equilíbrate en el mudra mayor, auto-establecido
Sin un átomo de meditación o no meditación
Y transfiere a la expansión de la transparencia Dharmakaya.
Esto cierra las puertas a los malos estados de las malas migraciones.
Y elimina la toma confusa de la existencia cíclica en general
Y especialmente el estado intermedio,
Es el upadesha para realizar la muerte como el Dharmakaya.

*La pequeña instrucción sobre el Mahamudra de Cinco Partes,
Una obra no tan grande, se compuso después
De que el consejero personal del Gran Sawang de Derge,
Drepo Chosong Lodro, presionó verbalmente.
El autor, que escribió lo que vino a la mente
En un derramamiento de palabrería desenfrenada,
Se llama Tsuglag Chökyi Jungne.*

PARTE 2

Comentario Oral
de Benchen Tenga Rinpoche Sobre
“La Fuente de las Joyas de la
Experiencia y la Realización,
las Instrucciones Similares a las
de un Océano Sobre las Cinco Partes”



Benchen Tenga Rinpoche

LA MENTE ILUMINADA ES LA MOTIVACIÓN PARA ESTUDIAR LA ENSEÑANZA

El Señor¹³⁵ ha dicho que cualquier raíz de mérito, ya sea mundana o dhármica, hecha con una motivación conectada con estados mentales virtuosos se vuelve meritoria, mientras que las raíces de mérito se hacen con una motivación influenciada por estados mentales no virtuosos como el orgullo, los celos, la agresión, y etc., son de poco beneficio. Por lo tanto, es necesario asumir la motivación de hacer lo que hagamos por el bien de la iluminación.

Como el hijo del Conquistador, Shantideva dijo:

“Toda otra virtud es como el árbol del plátano;
Cuando el fruto ha sido producido se agota;
El árbol vivo de la mente de la iluminación siempre, aunque
El fruto se produce, no termina sino que aumenta”.

Esto significa que cualquier raíz de mérito que esta plantada con una motivación que tenga la mente iluminada, crecerá más y más hasta que se alcance la iluminación, como un árbol vivo que solo crece más y más, y mejora más y más a medida que se producen sus frutos, mientras que todas las raíces del mérito sembradas con una motivación que no tiene la mente iluminada producen sus frutos y luego, como los árboles de plátano,¹³⁶ están terminados y no tienen más uso.

Por lo tanto, ahora debes despertar esta mente iluminada y, para hacerlo, debes pensar así: “Todos los seres sensibles equivalentes al espacio, cuya naturaleza en la actualidad es el sufriendo, quienes

como un ciego, no conocen el verdadero camino, quienes siempre solo experimentan insatisfacción, han sido mis bondadosos madres y padres. Con el fin de guiarlos al nivel de un Buda, estudiaré las instrucciones del Mahamudra en Cinco Partes”. Con ese tipo de pensamiento de la mente iluminada, claramente en la mente, di la plegaria de refugio tres veces:

“Tomo refugio en el Buda, el Dharma y la Asamblea Suprema,
Hasta que alcance la iluminación.
Por mi mérito de practicar el dar y etc.,
Pueda lograr la Budeidad por el bien de todos los migrantes”

HOMENAJE Y PREÁMBULO

El texto comienza con un homenaje al gurú del autor, visto como todos los Budas encarnados en una sola persona: *A los pies del precioso gurú, la esencia de cada uno de los Budas de los tres tiempos, me postro respetuosamente y tomo refugio; ¡Concede tus bendiciones!*

El texto continúa, *Ahora, para lo que se conoce como el “Mahamudra en Cinco Partes”*. Las instrucciones aquí son instrucciones sobre: el Mahamudra que viene de meditar en la mente como mente iluminada; el Mahamudra de meditar en el cuerpo como la forma de la deidad en la etapa de desarrollo; el Mahamudra de meditar en el guru-yoga; el Mahamudra de meditar en la calma mental y la visión penetrante; y el Mahamudra final de la dedicación. Por lo tanto, es un conjunto de instrucciones del Mahamudra en cinco partes y por eso se llama Mahamudra en Cinco Partes. Es un conjunto de instrucciones que, si se practica, aporta la experiencia del Mahamudra, que es el nombre en este sistema para la realidad última”.

¿Cómo llegó esta enseñanza al mundo? Aquí hay una breve historia que muestra cómo esta enseñanza profunda apareció en este mundo y se transmitió de una generación a otra. Primero, nuestro maestro Shakyamuni, en aras de la iluminación completa, acumuló méritos a través de innumerables números de eones y luego, habiendo ido al asiento vajra en Bodhgaya, manifestó una Budeidad verdaderamente completa. Entonces el jefe de los dioses, Kaushika, le pidió al Buda que girara la rueda del Dharma y mostrara los ochenta y cuatro mil Dharmas. Siguiendo su petición, el Buda giró la primera rueda de las Cuatro Nobles Verdades en Varanasi, la rueda central de No-Características en la Montaña Pico

del Buitre, y la rueda final de Distinciones Finas no en un lugar específico sino en varios lugares. Luego, a petición de varios individuos, como con el rey Indrabodhi que solicitó y recibió el tantra de Guhyasamaja, y el Bodhisatva Vajragarbha que solicitó y recibió el tantra de Chakrasamvara, el Buda enseñó la insuperable sección del mantra secreto de las cuatro secciones del tantra girando lo que se llama la rueda insondable del Dharma.

Muchos seres practicaron y ganaron experiencia de esas enseñanzas de las características causales y el fruto de los vehículos vajra. Por lo tanto, innumerables pandits y muchos siddhas, como los ochenta y cuatro Mahasiddhas, aparecieron en la India. Uno de los ochenta y cuatro Mahasiddhas era el llamado Tilopa. Desde una perspectiva última, logró todos los empoderamientos, instrucciones e instrucciones internas directamente del Dharmakaya Vajradhara; como él mismo dijo:

“Yo, Tilopa, no tengo gurús humanos;
Mi guru es Dharmakaya Vajradhara”.

Desde una perspectiva convencional, confió en los gurús de cuatro líneas de transmisión: Nagarjuna, Acharya Krishnapada, Lavapa y la Dakini Kalwa Zangmo. Solicitó y recibió de ellos los empoderamientos completos, transmisiones orales y upadesha del tantra padre Guhyasamaja, el tantra madre Mahamaya, la esencia Hevajra y el evaluador último, Chakrasamvara. Además, obtuvo todas las instrucciones especiales que más tarde se conocieron como las Seis Enseñanzas de Naropa, cuyas cuatro enseñanzas raíz son el Calor Interno, Cuerpo Ilusorio, Sueño y Luminosidad. Cuando se combinan con las cuatro líneas de transmisión, se denominan los Ocho Preceptos.

Luego estaba el discípulo de Tilopa, el Mahasiddha Naropa. Naropa asistió a Tilopa, pasó por doce pruebas y al final realizó todo lo que Tailopa había realizado sobre Mahamudra.

Luego estaba el discípulo de Naropa, el hombre Tibetano llamado Marpa el traductor. Naropa dio todas las autorizaciones e instrucciones a Marpa y Marpa llevó los textos al Tíbet, donde los tradujo al Tibetano. En el Tíbet, Marpa tenía muchos estudiantes y cuatro discípulos principales. De los cuatro, Marpa le dio todas las facultades e instrucciones a Milarepa. Luego, Milarepa tenía muchos discípulos yoguis, pero había dos hijos especialmente grandes: el Señor Gampopa era como el sol y Rechungpa era como la luna. Gampopa recibió todas las instrucciones de Milarepa y luego fue a las Colinas de Gampo. Se dice que tuvo 51.600 discípulos. De ellos, los más importantes eran un grupo de tres hombres llamados Los Tres Hombres de Kham. Eran Pelo Gris de Khampa que luego se conoció como el Karmapa Düsüm Khyenpa, Khampa Dorgyal que luego se conoció como Sugata Phagmo Drupa, y Saltong Shogom, cuyas encarnaciones muchas vidas más tarde se conoció como Traleg Rinpoche.

El texto dice: *El Protector de los Seres, Phagmo Drupa, resumió los significados de las tres cestas y las cuatro secciones del tantra en cinco sistemas de práctica y luego los enseñó a una asamblea de cinco mil miembros de la Sangha de la perfección.* Cuando Sugata Phagmo Drupa practicó las instrucciones de su guru en el Mahamudra, las practicó como un conjunto de cinco instrucciones. En una ocasión enseñó el Mahamudra a una asamblea de cinco mil de sus alumnos. En esa ocasión, resumió todos los significados de Vinaya, Sutra y Abhidharma —todas las enseñanzas de los ochenta y cuatro mil Dharmas— y todos los significados del mantra secreto en el conjunto de cinco especiales instrucciones orales. Ese fue el comienzo de un estilo de enseñanza del Mahamudra que continuó y en lo sucesivo generalmente se llamó “las Instrucciones en Cinco Partes del Mahamudra”.

Basado en esto y para otros que no habían encontrado certeza en el profundo significado, el Protector del Mundo, el Drigungpa, que entendió el significado como un jarrón lleno por la

transferencia de líquido en él, practicado y a través de la práctica, para cada parte, realizó los puntos y pacificó los obstáculos, tanto temporales como últimos,¹³⁷ y obtuvo, en su totalidad, cada una de las cualidades supremas y ordinarias. Así llegó al pleno conocimiento de cada parte. Su discípulo Drigung Kyobpa Jigten Sumgon estaba en la asamblea y recibió estas enseñanzas en su totalidad. Luego practicó cada una y, para cada una que practicó, realizó los puntos clave asociados con ella, despejó los obstáculos asociados con ella, obtuvo todos los logros ordinarios y supremos, y etc. Al hacerlo de esta manera, obtuvo cualidades muy especiales.

Las palabras reales de Sugata Phagmo Drupa fueron registradas por escrito, por Jigten Sumgon y el texto continúa con las palabras del “gurú precioso” como dice, el significado de las palabras del propio Phagmo Drupa. Esto muestra cómo expuso las cinco partes:

*“Primero, medita en la mente iluminada;
Medita en la deidad yidam;
Medita en el santo guru;
Medita en el Mahamudra;
Después, séllalo con la dedicación”.*

De esa manera, habló de cinco cosas. De ellas, la primera y la última pertenecen al vehículo ordinario, por lo que las tres del medio son la práctica del extraordinario mantra secreto. Esto significa que, de las cinco, instrucciones especiales en esta enseñanza, la primera y la última —la meditación sobre la mente iluminada y el sellar con la dedicación— son instrucciones del Dharma que pertenecen al vehículo común. Las tres restantes —el cuerpo como el cuerpo de la deidad a través de la etapa de desarrollo, la unificación con el guru y la meditación del Mahamudra— son instrucciones orales del vehículo de mantra secreto poco común.

Jigten Sumgon combinó estas instrucciones con instrucciones propias que provenían de su forma específica de practicar las

instrucciones de su guru y se convirtió en el conjunto de instrucciones que se transmiten aquí. Estas instrucciones combinadas de Phagmo Drupa y Jigten Sumgon se convirtieron en la base de este texto, que fue escrito algunos siglos más tarde, y son las instrucciones que se transmiten aquí.

Para entrar al vehículo del mantra secreto, es necesario recibir un empoderamiento del mantra secreto. El empoderamiento es la puerta necesaria para poder practicar la enseñanza. Las instrucciones sobre cómo practicar se proporcionan una vez otorgado el empoderamiento.¹³⁸

COMENTARIO A LA PRIMERA DE LAS CINCO PARTES, LA MENTE ILUMINADA

En la meditación de la mente iluminada, la referencia son todos los seres sensibles. La razón de esto es que, en general, a lo largo de todas nuestras vidas sucesivas sin principio, cada ser sensible ha sido a veces nuestra madre y, a veces, nuestro padre. Como dice el texto: *A lo largo de mi vida sin principio y por un número inconcebible de veces, cada uno de los seres sintientes han sido mi madre y me han ayudado; son muy bondadosos.* Cuando lo miras de esa manera, aprendes que todos estos seres realmente nos han amado y han sido excepcionalmente bondadosos con nosotros; sin embargo, estos mismos seres bondadosos han desarrollado actitudes y prácticas erróneas por sí mismos; como dijo Shantideva:

“Quieren deshacerse de la insatisfacción,
Pero terminan creando más insatisfacción.
Ellos quieren la felicidad pero debido al engaño
Destruyen su propia felicidad como si fuera un enemigo”.

Los seres sensibles quieren deshacerse de sus problemas pero, al no saber cuál es la forma correcta de hacerlo, sus intentos de hacerlo generalmente resultan en malas acciones que solo causan más oscurecimiento para ellos. Y a los seres sensibles les gustaría tener una felicidad perfecta, sin embargo, debido a sus oscurecimientos, destruyen cualquier felicidad que tengan como si fuera su enemigo. Estas actitudes y prácticas erróneas los convierten en un objeto de compasión.

Debido a ver su bondad y a causa de la compasión que viene por ellos dada su situación, surge el pensamiento de que debemos

actuar en su nombre para beneficiarlos a todos. ¿Cómo podríamos hacerlo? Somos personas que obtuvimos un precioso nacimiento humano, nos pusimos bajo el cuidado de un guru o un amigo espiritual virtuoso, y adoptamos las diversas prácticas espirituales de desarrollo del cuerpo, el habla y la mente. Si tuviéramos que realizar nuestras prácticas con el pensamiento de eliminar por completo la insatisfacción de todos estos seres sensibles que actualmente se encuentran atrapados en la insatisfacción, entonces se produciría un gran beneficio para todos ellos. Pensar así, que todas las raíces del mérito que acumulamos a través de lo que hacemos con el cuerpo, el habla y la mente, y también con la meditación, debe hacerse con el fin de proporcionar una felicidad completa, tanto temporal como definitiva, para todos estos seres sensibles, es el mismo pensamiento necesario para la meditación de la mente iluminada. Deberíamos pensar de esta forma una y otra vez.

Las primeras líneas del texto, como se ha citado anteriormente, se refieren principalmente al desarrollo del pensamiento de la bondad amorosa. Para el desarrollo de la compasión, el texto dice: *Piensa de la siguiente manera: “Cuando observo a estos seres que son como mi madre para ver si tienen felicidad o no en este momento, descubro que no la tienen. Viven con las causas de la insatisfacción, están experimentando los resultados de eso, y no tienen las condiciones para la felicidad”*. Si meditamos sobre si los seres sintientes tienen felicidad o no, nos damos cuenta de que no la tienen y que no tienen más que insatisfacción. Si consideramos a los seres del infierno, tienen el sufrimiento del calor o el frío; si consideramos a los pretas, ellos tienen los sufrimientos del hambre y la sed; si consideramos a los animales están perpetuamente atrapados en la servidumbre. Para los seres humanos sensibles, el Buda señaló muchos tipos de sufrimiento. Tienen lo que el Buda llamó “los cuatro grandes sufrimientos” o “los cuatro ríos del sufrimiento”: nacimiento, envejecimiento, enfermedad y muerte. Además, como dijo el Buda:

Tienen los ocho y tres sufrimientos, y así etc. Entonces, incluso aquellos que toman un nacimiento humano tienen sufrimiento. Entonces, los asuras, porque constantemente se involucran en peleas, tienen el sufrimiento del miedo. Entonces, los dioses, aunque tienen una vida excelente mientras están vivos, tienen sus propios sufrimientos específicos de cambio al final de esa vida. En resumen, cuando examinas las seis clases de seres sensibles, encuentras que todas ellas tienen una situación insatisfactoria.

Podrías preguntarte: “Bueno, ¿Cómo es que estos seres experimentan el sufrimiento perpetuamente?”. Es así. Todos los seres sintientes tienen engaño. Sobre esta base, los venenos de las cinco aflicciones surgen en la mente y los karmas se acumulan en la corriente mental. Sobre la base de esos karmas, se producen los diversos tipos de existencia insatisfactoria. Por ejemplo, debido a la ira y los celos, se acumula karma que conduce a la experiencia de los sufrimientos de los reinos del infierno; a causa del deseo y la codicia, aparecen los sufrimientos de los pretas; debido a la estupidez, aparecen los sufrimientos de los animales, y etc.

Podrías preguntarte: “¿Cuándo comenzó esta insatisfacción?”. El señor Gampopa dijo: “La existencia cíclica no tiene principio”. No hay un punto inicial en el que comenzó; hagamos lo que hagamos, siempre hay insatisfacción.

Podrías preguntarte: “¿La insatisfacción llega a su fin por sí misma?”. La respuesta es no; no termina por sí misma. Debemos hacer el esfuerzo de seguir un camino de Dharma, de realidad, para alcanzar el nivel de un Buda. Entonces nos liberaremos de la insatisfacción y no la experimentaremos más.

Estos seres que ignoran el significado auténtico son como un ciego separado de un guía; ¡Cómo me siento por ellos! ¡Compasión por cada uno de ellos! ”Meditar de esa manera hasta que no puedas soportarlo es compasión. Estos seres ignoran el significado de la realidad; no saben de la necesidad de abandonar las malas

acciones, de deshacerse de los oscurecimientos, de acumular virtudes y de conocer correctamente el karma y, su causa y efecto. Los seres sensibles por sí mismos no saben de la posibilidad de la Budeidad y no pueden encontrar su camino sin ayuda. Son como personas ciegas que no tienen guía y, por lo tanto, no pueden ver su destino y no pueden llegar a él. Cuando ves que los seres sensibles son así, surge compasión por ellos.

En este punto, tendrás un pensamiento más fuerte que necesita liberarlos, para liberar, a estos seres sensibles tan bondadosos como la madre y el padre de los sufrimientos insondables de las seis clases de migrantes. Debido a esto, llegas a la idea definitiva de que ahora necesitas un método para ayudarles a alcanzar un estado de perfección. Por lo tanto, el texto dice: *Para liberar a estos seres que son como mi madre de la insatisfacción y establecerlos en felicidad, la mente que quiere alcanzar la Budeidad se pone la gran armadura y luego de manera verdadera y apropiadamente toma los votos del Bodhisatva*. Para hacer lo que has decidido hacer, primero, como dijo Nagarjuna, debes ponerte la gran armadura de la determinación, la actitud valiente de seguir adelante sin importar lo que cueste. Es conveniente meditar un poco sobre la paciencia en este punto, pensando en las dificultades que tendrás que atravesar mientras trabajas para todos los seres sintientes, dificultades como ser ridiculizado o denigrado por otros. Luego, con ese tipo de valor determinado y consciente de la magnitud de la tarea, el siguiente paso es comprometerse con el camino del Bodhisatva tomando los votos del Bodhisatva. Los votos se pueden tomar frente a un amigo espiritual virtuoso o, de lo contrario, frente a una visualización de todos los Budas y Bodhisatvas. En este último caso, piensa que asumes el mismo compromiso que los anteriores Budas y Bodhisatvas, y luego piensa que realmente has recibido los votos. Los votos de Bodhisatva deben tomarse una y otra vez.

La persona que ha entrado del entrenamiento en el camino del Bodhisatva mantiene la mente iluminada en todo momento. La

mente del Bodhisatva *no se entretiene en pensamientos de su propia paz y felicidad ni por un momento*. En este camino, nunca mezcles los pensamientos de hacer tu práctica por una vida más larga o estar libre de enfermedades o gran felicidad con tu práctica. Cada aplicación del pensamiento se hace con el propósito de los demás. Tu mente siempre debe estar ocupada con la mente iluminada. Cualquiera que sea la raíz de mérito que crees, debe hacerse con el propósito de los migrantes en los seis reinos de la existencia y debe hacerse como parte de la promoción de la mente iluminada.

Hay dos tipos de mente iluminada, ficticia y superfactual, y cada una tiene su propio entrenamiento específico. Por lo tanto, el texto dice: *Para esta mente iluminada, entrenas en el nivel ficticio en el modo de ilusión y en el superfactual meditando que tú, y los seres sensibles, la insatisfacción y la actividad intencional, y etc., no existen como una auto-continuidad, pero son, desde el principio, libres de los tres, producción, cese y permanencia*.

Para la práctica del tipo ficticio de la mente iluminada, el pensamiento de la mente iluminada se desarrolla a través de los dos pensamientos de bondad amorosa y compasión. Estos corresponden a los dos primeros de los cuatro ilimitados. En el primero, hacemos la plegaria:

“Que todos los seres sintientes tengan felicidad y la causa de la felicidad”.

Esta es una plegaria para que todos los seres sintientes tengan una felicidad perfecta, temporal y definitiva. La felicidad perfecta se produce debido a su causa, su virtud perfecta, por lo que también oramos para que los seres sensibles recorran el camino del desarrollo de la virtud perfecta. Este deseo de su felicidad es el pensamiento de la bondad amorosa; ¡Medita en ello una y otra vez! Entonces, en el segundo de los cuatro pensamientos inconmensurables, hacemos la plegaria:

“Que todos los seres sintientes estén libres del sufrimiento y la causa del sufrimiento”.

Esta es una plegaria para que todos los seres sensibles sean llevados más allá de sus situaciones insatisfactorias. Para que esto suceda, necesitan ser liberados de las causas de la insatisfacción. El deseo de que tengan esto es el pensamiento de compasión; ¡Medita en ello una y otra vez!¹³⁹

Para el tipo superfactual de la mente iluminada, las tres partes de cualquier actividad de la mente de la iluminación —el meditador; el objeto de la meditación que son todos los seres sintientes; y el acto de meditar en los pensamientos de que todos los seres sintientes deben ser liberados del sufrimiento y su causa, y deben tener la felicidad y su causa, y etc.— se considera que no existe desde el principio. Esto se hace manteniéndose en equilibrio en el estado en el que la mente no se produce para empezar, en el medio, no permanece, y al final no cesa.

Como dice el texto: *involúcrate a meditar sobre esto durante tres sesiones o más, hasta que se produzca una certeza profunda.*

Al final de las instrucciones para cada una de las cinco secciones, hay una parte hablada por el propio Jigten Sumgon. Agrega sus propias instrucciones especiales para aclarar los efectos de practicar las instrucciones de la sección. El texto dice: *Despertar una mente iluminada como la que llega al punto en que se refiere a la ira, pacificará las fuerzas negativas del rgyal 'gong, pondrá a los estados enojados bajo control, cumplirá los propósitos de los demás y hará que surja una sabiduría similar al espejo. Por lo tanto, es importante trabajar asiduamente en ello.* Si meditas en la bondad amorosa y la compasión así una y otra vez, reducirá la ira; en otras palabras, se convierte en un antídoto para la ira. Además, causa que “los propósitos de los demás” —es decir, una mente que se ocupa de cumplir los objetivos de los demás, los objetivos de todos los seres sintientes— se desarrollen y se vuelvan muy

grandes dentro de ti. Además, de las cinco sabidurías, causa que surja dentro de ti una sabiduría similar al espejo, porque el aspecto engañoso de la energía llamada ira ha sido superado y el aspecto de sabiduría de la ira así revelado es la sabiduría similar al espejo.

Luego, al final de cada sección, hay un verso del propio Phagmo Drupa, citado por Jigten Sumgon, que resume la necesidad de practicar las instrucciones de la sección. Dijo:

“Si, en el corcel de la bondad amorosa y la compasión,
El beneficio de los demás no corta el hilo central,
En el mercado, el tipo de dioses y hombres no surgirá,
Así que debes ser asiduo en esta mente iluminada.”

Aquí, la bondad amorosa y la compasión se asemejan a un corcel. Un corcel muy bueno, rápido que se hace famoso. Si desarrollas el corcel de la bondad amorosa y la compasión dentro de tí mismo, podrías aportar un gran beneficio a todos los seres sensibles y, si lo haces, llegarás a ser muy famoso entre los dioses y los hombres. Hablarán sobre lo bondadoso que eres con ellos y las noticias tuyas se difundirán por todos los lugares de reunión. En otras palabras, te convertirás en la conversación tanto para dioses como para los hombres. Por lo tanto, debes trabajar asiduamente en la mente de la iluminación.

COMENTARIO A LA SEGUNDA DE LAS CINCO PARTES, ETAPA DE DESARROLLO

La segunda de las Cinco Partes es la meditación de la etapa de desarrollo de la deidad yidam. En general, el Buda presentó el camino profundo y secreto del mantra que puede llevar a la iluminación en este cuerpo en una vida, en dos partes principales llamadas etapa de desarrollo y etapa de disolución. La etapa de desarrollo es la práctica de meditar en el cuerpo ordinario de uno como el cuerpo de la deidad yidam.

El Buda enseñó muchas diferentes deidades yidam: algunas apareciendo en forma masculina, otras en forma femenina; algunas con una cara y dos brazos, algunas con una cara y seis brazos; algunas iracundas y otras pacíficas. No obstante, como no son más que la luminosidad del Dharmakaya, en realidad son la misma entidad. Y debido a esto, no puedes decir que una lleva más bendiciones que otra; todas son iguales a este respecto. Es por eso que se dice que si practicas solo una deidad hasta que perfeccionas la práctica y realmente observas el rostro de la deidad, entonces en ese punto ves los rostros de todas las deidades yidam.

Algunos practicantes solicitan muchos empoderamientos diferentes. Reciben los empoderamientos y los diversos compromisos de samaya que los acompañan, hacen las diversas prácticas de recitación asociadas con ellos, y así realizan las diversas características profundas de cada uno de ellos. A pesar de esto, no hay una diferencia real entre hacer esto y solicitar, y practicar una deidad.

¿Por qué entonces, si todas las deidades son una entidad desde la perspectiva de que son la luminosidad del Dharmakaya, se enseñaron varias deidades? Es porque los seres sintientes que deben ser domesticados a través de la práctica de una deidad yidam, los discípulos, tienen sus propios intereses y sus propias capacidades —por ejemplo, al momento de practicar, tienen diferentes capacidades para abrirse a las bendiciones. Así, varias deidades con sus cualidades específicas fueron enseñadas para adaptarse a los diversos discípulos con sus diversas capacidades y cualidades.

Cada uno de los diversos yidams pertenece a un tantra específico y cada tantra pertenece a una de las cuatro clases principales de tantra. Las clases de tantra y por lo tanto los yidams que las acompañan se adaptan a diferentes individuos. Para la persona que prefiere la práctica en la que se destacan las actividades rituales de limpieza, se enseñó el sistema de Kriyatantra, es decir, el Tantra de la Actividad. En la práctica del Kriyatantra, hay un gran énfasis en las actividades rituales externas en general y en la limpieza en particular. Por ejemplo, el lavado es importante; el alcohol, la carne y otros alimentos impuros son rechazados. Algunas personas prefieren una práctica en la que la concentración meditativa es importante. Para ellos, se enseñaban los tantras de la clase Yogatantra. Algunos otros tienen fe en ambos enfoques de actividades rituales y de concentración meditativa. Para ellos, se enseñaban los tantras de Charyatantra, es decir, Tantra de la Conducta. Luego hay algunos que son tipos de Grandes Vehículos, pero que tienen una gran determinación y perseverancia, y aflicciones muy fuertes. Para ellos, fue enseñado el Yogatantra Insuperable.

El Buda declaró que el Yogatantra Insuperable tiene la característica especial de que un practicante de él, puede alcanzar la Budeidad en una vida, en un solo cuerpo. Una razón para esto es que el sistema de Yogatantra Insuperable tiene enseñanzas para

tratar los aspectos sutiles del cuerpo: los canales por los que viajan los vientos y las gotas que están situadas dentro de ellos. Específicamente, tiene métodos para eliminar los aspectos impuros y devolverlos a sus equivalentes primordialmente puros, que corresponden a la iluminación misma.

Cuando morimos, el cuerpo físico basto termina y, al mismo tiempo, los canales, los vientos y las gotas también terminan. Sin embargo, debido a los hábitos kármicos, vuelven a aparecer cuando nacemos de nuevo. Estos aspectos sutiles pero impuros del cuerpo reaparecerán continuamente hasta que los hábitos kármicos que los causan hayan sido purificados.

En cuanto a los canales, el cuerpo humano tiene un canal principal y muchos canales subsidiarios. Los subsidiarios se ramifican y se separan de la principal en etapas, extendiéndose por todo el cuerpo; se cuentan mil setenta y dos de ellos. En la meditación del cuerpo de una deidad, solo algunos de estos canales se visualizan y trabajan con ellos. Estos se llaman “los canales del viento de meditación”. Son el canal principal que se encuentra en el eje central del cuerpo, un canal mayor a la izquierda de ese canal central y uno a la derecha de este. Hay cuatro chakras asociados con el canal central. No obstante, al usar los canales de meditación del viento en las prácticas de la deidad del yidam, todos los canales y vientos se purifican al final y el resultado de purificarlos totalmente es que la realidad de la mente, el Mahamudra, se manifiesta en la percepción directa.

De hecho, hay tres aspectos principales del cuerpo sutil como se mencionó anteriormente: los canales son una base a través de la cual los vientos se mueven y los vientos son los portadores de las gotas. Cuando hacemos estas prácticas conectadas con el cuerpo sutil, los canales, los vientos y las gotas se purifican de su situación impura a su forma primordial y pura. Por ejemplo, en el caso de los vientos, se purifican de su condición impura como vientos

kármicos en vientos de sabiduría. La purificación final colectiva de los canales, gotas y vientos son los tres vajras de iluminación. Los canales, vientos y gotas impuras purificados en canales puros, vientos y gotas dan como resultado el Nirmanakaya, Sambhogakaya y Dharmakaya de un Buda.

¿Cuál es la base que soporta estos canales, vientos y gotas? Es nuestro cuerpo físico impuro. Debido a que nos aferramos al cuerpo, a los hábitos kármicos de tener un cuerpo, a un apego a un cuerpo, etc., pasamos por el proceso de la muerte y luego el nacimiento de una de las cuatro formas y así vagamos en la existencia cíclica. El Buda enseñó cuatro métodos diferentes dentro de la etapa de desarrollo para purificar las cuatro formas de nacimiento en un cuerpo. La meditación en el primero, llamada Las Cinco Iluminaciones Manifiestas, purifica el hábito del nacimiento en el útero; la meditación en el segundo, llamada Los Cuatro Vajras, purifica los hábitos de nacimiento en un huevo; la meditación en el tercero, llamada Los Tres Rituales, purifica los hábitos del nacimiento a través del calor y la humedad; y la meditación en el cuarto, llamada Recuerdo del Instante, purifica los hábitos de nacimiento de una manera milagrosa.

El aferramiento, los hábitos kármicos, el apego, etc., que tienes en relación con un cuerpo no desaparecerán por sí mismos. Métodos como los mencionados deben ser aplicados. Por ejemplo, si vas a renacer en los reinos del infierno, tienes un tipo de cuerpo que sufre horriblemente. Es continuamente asesinado y revivido solo para ser asesinado y revivido nuevamente. Este tipo de cuerpo viene de los hábitos kármicos de un cuerpo creado por anteriores malas acciones. Y en los sueños te encuentras con varios peligros y temores, por ejemplo, estar al borde de grandes abismos, a merced de las inundaciones, devorado por animales salvajes, etc. estos cuerpos de los sueños también son la creación de hábitos kármicos que vienen originalmente de aferrarse en relación con un cuerpo. Y en el estado intermedio desarrollas un cuerpo sutil también debido

a los anteriores hábitos kármicos. Cuando estos hábitos kármicos se han purificado, los cuerpos con patrones kármicos cesan. Ese es el punto de hacer estas prácticas de la etapa de desarrollo.

En el momento de la muerte, la luz base amanece, pero si no se reconoce, aparece el cuerpo mental de un ser de estado intermedio. Sin embargo, si se ha practicado una deidad yidam en la vida anterior, es posible que el aspecto de la luminosidad no salga como el cuerpo mental de un estado intermedio, sino que salga como el mandala de la deidad yidam, y si eso sucede, es posible que la persona pueda alcanzar la iluminación en el reino puro de la deidad.

En la práctica de una deidad yidam, se dice que primero se debe hacer la visualización mediante el método de la Recolección en el Instante, justo cuando uno lo piensa, aparece la visualización completa —el asiento, divinidad, sílabas semilla, etc.— Esto corresponde, por ejemplo, a “En un instante, me presento como Heruka co-emergente”. El efecto de producir la visualización con este método es que purifica las latencias kármicas de los cuatro lugares de nacimiento, pero especialmente del nacimiento milagroso.

El segundo estilo es producir la visualización con los Tres Rituales. En esto, el primer ritual es la visualización del asiento; la segunda es la visualización de la sílaba semilla en el asiento; y el tercero es la visualización de la deidad de esa sílaba semilla. Por ejemplo, “En la parte superior de un loto, de una letra *Hri* blanca, viene Avalokiteshvara”. Este método purifica las latencias kármicas de los cuatro tipos de lugares de nacimiento en general y el renacimiento del calor y la humedad en particular.

El tercer estilo es producir la visualización con Los Cuatro Vajras. En este, el primer vajra es descansar un poco en la vacuidad; el segundo es que el asiento con sílaba semilla aparece de la vacuidad; el tercero es la visualización de la deidad completa

con todos los atributos; y el cuarto es la visualización dentro del cuerpo de la deidad de las sílabas semilla en la coronilla, la garganta y el centro del corazón del cuerpo, el habla y la mente iluminados, y la sílaba semilla y el asiento particular de la deidad. Este método purifica las latencias kármicas de los cuatro tipos de lugar de nacimiento en general y el renacimiento en un huevo en particular.

El cuarto estilo es producir la visualización con los Cinco Iluminados Manifiestos. En este, lo primero es descansar un poco en la vacuidad; el segundo es la producción a partir de la vacuidad de una sílaba semilla y de esa un asiento; el tercero es la visualización de la sílaba semilla de la deidad en el asiento; y el cuarto es la visualización de la luz que emana de la sílaba semilla para lograr los dos propósitos de reunir las bendiciones de todos los Budas y seres iluminados, y de purificar los actos negativos y los oscurecimientos de todos los seres sintientes; y el quinto es la visualización de la sílaba semilla transformándose en la deidad completa. Por ejemplo, en la visualización de Tara, “De la vacuidad a *Pam*, de ahí un loto blanco, sobre él una *Tam*. De ella sale la luz a todos los Budas y reúne sus bendiciones y a todos los seres sintientes, y purifica todas sus acciones negativas y oscurecimientos. La *Tam* se transforma en la forma de la deidad, Tara”. Este método purifica las latencias kármicas de los cuatro tipos de nacimiento del lugar de nacimiento en general y el renacimiento en un útero en particular.

El autor de este texto, Zhamarpa Konchog Yanlag, describe la visualización de la deidad y la recitación, etc., utilizando el ritual de la visualización de Chakrasamvara.

El texto dice: *Meditar en una etapa de desarrollo como la que llega al punto en relación con el deseo, pacificará las fuerzas negativas de senmo, pondrá bajo control el deseo, dominará las apariencias y hará que surja la sabiduría discriminativa individualmente. En resumen, es importante ser asiduo en la etapa de desarrollo; él dijo:*

*“El propio cuerpo es el rey de las formas de la deidad,
Pero si no se lleva a la etapa firme de fundación inmutable,
Las dakinis no se reunirán en un séquito a tu alrededor,
Así que debes ser asiduo en este cuerpo, la deidad yidam”.*

Las formas primordiales de los canales, los vientos y las gotas están dentro de tu cuerpo, pero si no practicas el método para purificarlos, no se producirán. Por lo tanto, debes practicar la etapa de desarrollo.

COMENTARIO A LA TERCERA DE LAS CINCO PARTES, EL GURU-YOGA

La tercera de las Cinco Partes es la unificación con el guru, llamado guru-yoga. El texto dice: *El guru es un ser inseparable de la sabiduría que reside en cada uno de los Budas, por lo que tenemos la actitud de la certeza de que él es los tres kayas y las cinco sabidurías encarnadas de Buda, cuya inagotable esfera de ornamentación del cuerpo, habla, la mente realiza la maduración y liberación de cada ser sintiente hasta que la existencia cíclica termine.* Hay ciertas actitudes que debemos tener en términos del gurú. Una es la actitud de que tu gurú raíz es un ser que se ha vuelto inseparable de la sabiduría de los Budas de los tres tiempos y, siendo así, él es los tres kayas y las cinco sabiduría de un Buda encarnado, un ser que trabaja para los fines de los seres sensibles en la existencia cíclica hasta que la existencia cíclica se vacíe. Y, tienes la actitud de que tu propia mente es inseparable del guru debido a que todos los Dharmas del samsara y el nirvana son la naturaleza de la apariencia y la vacuidad; esa actitud es la devoción Darmakaya. Descansar en equilibrio en la mente del guru y tu mente siendo inseparable se llama devoción Dharmakaya.¹⁴⁰ Habiendo fusionado tu mente con la mente del guru de esa manera, es posible adoptar la actitud de que todos los Dharmas del samsara y el nirvana son la naturaleza de la apariencia-vacuidad. En ese punto, meditas en las formas visuales que ves que son los detalles del cuerpo del guru, todos los sonidos son los sonidos de la palabra del guru, y todos los pensamientos son la realización de la mente del guru, la luminosidad del Dharmakaya.

Se dice que hay muchos gurús cualificados en el mundo que enseñan a sus estudiantes, pero solo hay uno que realmente nos

ayuda. Esto significa que hay muchos gurús en el mundo con grandes cualidades y experiencia de meditación y que tienen sus propios alumnos a quienes están enseñando. No podemos reunirnos con todos ellos y no podemos recibir instrucciones orales de todos ellos, pero podemos reunirnos, obtener instrucciones y practicar con algunos de ellos. Terminamos practicando con los gurús con los que tenemos una conexión.

Hay dos tipos de conexión: una está ahí pero no es obvia; la otra está ahí y somos conscientes de ella. A veces nos encontramos con un gurú con el que nos habíamos encontrado e hicimos una relación en una vida pasada. La fuerza de la conexión pasada nos lleva a una conexión una y otra vez en vidas futuras y, cuando nos volvemos a encontrar, la conexión es muy clara. Por ejemplo, hay una historia de Milarepa. Su madre le había dicho que aprendiera magia negra y luego se vengara de sus familiares que habían perjudicado a la familia. Lo hizo con éxito y causó un gran daño a sus familiares. Milarepa finalmente se arrepintió de sus actos malvados y buscó un maestro espiritual que pudiera ayudarlo. Encontró un maestro llamado Rongtong Lhaga. Rongtong Lhaga le enseñó las instrucciones de Dzogchen, sin embargo, el practicar las instrucciones no tuvo mucho efecto. Rongtong Lhaga le dijo a Milarepa que no tenían una conexión tan fuerte y que debía acudir a otro maestro con quien tuviera una conexión más fuerte. Mencionó el nombre de Marpa de Lhodrak y, solo al escucharlo, Milarepa se sintió abrumado de inmediato por sus fuertes sentimientos y supo que debía reunirse con Marpa. Milarepa se dirigió a Lhodrak para encontrar a Marpa. Marpa sabía que uno de sus discípulos importantes llegaría esa mañana, así que cogió cerveza y se fue por el camino a uno de sus campos, donde comenzó a arar el campo. Milarepa llegó y le preguntó si sabía de Marpa. Marpa no reveló quién era, pero le dijo: “Mira, ara este campo y toma un poco de cerveza, y haré los arreglos necesarios para que conozcas a Marpa”. Milarepa estuvo de acuerdo y bebió toda la jarra de cerveza de una sola vez. Marpa estaba muy

complacido con esto porque lo tomó como una señal de que en el futuro Milarepa sería un buen recipiente para todas las instrucciones que él podría darle. Marpa se fue a su casa. Algún tiempo después, alguien más vino y llevó a Milarepa a la casa de Marpa, luego lo llevó adentro, donde Milarepa descubrió que Marpa no era otro que el hombre que le había dado la cerveza y le pidió que arara el campo. Milarepa fue vencido por la alegría y realizó postraciones. Le dijo a Marpa: “Soy un gran pecador. Por favor, enséñame el Dharma y dame comida, y ropa”. Marpa respondió que podía hacer una o la otra pero no ambas cosas y le preguntó a Milarepa cuál quería. Milarepa respondió que aprendería el Dharma de él y encontraría comida, y ropa de alguna otra manera. Entonces, si se produce este tipo de reunión, es muy claro que el guru y el discípulo tienen una conexión muy fuerte con el pasado y que probablemente tendrán la misma buena conexión nuevamente en esta vida.

Fue similar con Milarepa y su estudiante principal, Gampopa. Gampopa había escuchado muchas enseñanzas Kadampa de su maestro Kadampa, se había convertido en un monje totalmente ordenado, y solo al escuchar las instrucciones sobre la mente iluminada y la vacuidad tenía excelentes meditaciones. Un día, Gampopa se encontró con tres mendigos que discutían sobre Milarepa y sus grandes cualidades. Cuando Gampopa escuchó el nombre de Milarepa, una gran fe surgió en él y más tarde recibió todas las instrucciones de Milarepa.

Si te encuentras con un gurú cualificado con cualidades especiales, debes crear una conexión y solicitarle instrucciones. Si no lo haces, como dijo el Buda, su efectivamente no hay guru, no hay instrucción, y sin instrucción no es posible practicar. Dijo en el *Sutra Condensado de la Prajnaparamita* que un estudiante que tiene buena mente y diligencia debe asistir a un guru auténtico y erudito porque al confiar en él, pueden surgir todas las buenas cualidades y la realización. Luego dijo en el *Sutra de la Prajnaparamita de Ocho*

Mil Versos que, para aquellos que están orientados hacia el logro de la iluminación, es necesario asistir y confiar en un amigo espiritual virtuoso.

Cuando tienes el tipo de fe de que el guru es alguien que tiene las actividades de un Buda, que en realidad libera a los seres sensibles de la insatisfacción, también ves que el guru es tan bondadoso como cada uno de los Budas. Está escrito en muchos lugares que “el guru es lo mismo que Buda”, pero esta instrucción no dice que las cualidades del guru sean las mismas que las de un Buda. Un Buda Nirmanakaya supremo, un Buda líder mundial que realiza los doce actos de iluminación, etc., tiene muchas cualidades especiales que no son compartidas por nadie menos que un Buda de ese nivel. Lo que está diciendo es que el guru y un Buda son lo mismo desde la perspectiva de la bondad. El Buda Completo Bhagavat Perfecto apareció en el mundo y giró la insondable rueda del Dharma, y así la enseñanza del Buda se difundió en el mundo. Sin embargo, si no hubiera un gurú, no podríamos obtener las iniciaciones, transmisiones e instrucciones orales especiales necesarias para la práctica. Dado que el guru nos proporciona esto, su bondad es igual a la bondad del Buda.

En la India, por ejemplo, el Buda dio todas las enseñanzas del Dharma, el sutra y el tantra, y éstas florecieron. Muchas generaciones de seres las practicaron y alcanzaron la realización. Habiendo alcanzado la realización, pasaron el significado a otros seres que a su vez las practicaron y las realizaron. Las enseñanzas se convirtieron en una gran fuerza en la India, pero todo eso dependía de los gurús que tuvieron la amabilidad de transmitir las enseñanzas. Finalmente, los Tibetanos bajaron a la India, obtuvieron las instrucciones y las llevaron de vuelta al Tíbet, donde fueron traducidas al idioma Tibetano. Estas enseñanzas se han practicado, realizado y transmitido de un guru a un discípulo hasta el día de hoy.

En el Tíbet, aparecieron cuatro líneas principales de transmisión, pero son esencialmente las mismas en que transmiten la enseñanza del Buda. Antes del siglo VII D.C., la enseñanza de Buda no se había extendido en el Tíbet. Debido a las oraciones y actividades de los Budas y Bodhisatvas, el rey Songtsen Gampo apareció en el Tíbet a principios del siglo VII D.C. y estableció el Budismo como la religión estatal del Tíbet. Unos cien años después, su rey descendiente Trisong Deutsen, para promover el Dharma, invitó al gran gurú llamado Padmasambhava, quien más tarde se conoció en el Tíbet como el Gurú Precioso, el Gurú Rinpoche. Guru Rinpoche fue especialmente instrumental en fortalecer y difundir el Dharma en el Tíbet y es considerado por los Tibetanos como el guru más bondadoso que ha venido al Tíbet. Las enseñanzas impartidas por él se mantienen en lo que se llama la tradición Ñingma y todas las escuelas de Ñingma lo consideran como el gurú fuente de sus enseñanzas.

En el siglo IX, el rey llamado Langdarma purgó las enseñanzas Budistas lo mejor que pudo y casi las destruyó en el Tíbet. A principios del siglo XI, hubo un renacimiento del Budismo en el Tíbet. Al comienzo de este renacimiento, el gran maestro Indio Atisha fue invitado de la universidad monástica Nalanda. Permaneció en el Tíbet durante varios años hasta su muerte. El linaje de sus enseñanzas se conoció como la tradición Kadampa y se le considera el gurú fuente de esas enseñanzas. Más tarde, en el Tíbet, en el siglo XV, nació en Amdo un hombre excepcionalmente brillante. Finalmente se mudó a Lhasa, donde fue conocido como Tsongkhapa. Tenía más de ciento cincuenta gurús, aunque sus principales eran Kadampa, Sakya y Kagyu. Estableció una sede en un lugar llamado Colina Ganden y el linaje que se desarrolló a partir de él se conoció como el Gadenpa. Continuaron con el linaje Kadampa en particular, y más tarde se conocieron como los Gelugpa. Cuando los seguidores de la tradición piensan en su gurú principal, admiran a Tsongkhapa como el gurú fundador del linaje.

En el siglo XII, un hombre llamado Drogmi Lotsawa fue a la India varias veces, donde conoció a los Mahasiddhas Gayadhara y Virupa y recibió todas sus instrucciones. De vuelta en el Tíbet, tradujo y transmitió estas enseñanzas que consistían principalmente en Hevajra y las enseñanzas del Camino y el Fruto. Estaba ubicado en un lugar llamado Sakya, por lo que el linaje que se desarrolló a partir de él se conoció como el linaje Sakya. Poco después de él llegó el titular principal y la fuente Tibetana del linaje El Gran Sakya, Kunga Ñingpo. Otros cuatro grandes maestros y sostenedores del linaje que lo siguen se agrupan con él como los principales gurús del linaje; colectivamente se llaman los Cinco Antepasados Sakya.

También en el siglo XII, Marpa el traductor fue a la India y recibió todas las instrucciones del Mahasiddha Naropa. Regresó al Tíbet y el linaje que se desarrolló a partir de él se conoció como el linaje Kagyu. Se considera que el linaje Kagyu comienza con Tilopa, quien se lo pasó a Naropa, de quien fue a Marpa, luego a Milarepa, luego a Gampopa. Los tres discípulos principales y secretos de Gampopa eran los Tres Hombres de Kham como se mencionó anteriormente. Uno de ellos se llamaba Pelo Gris de Kham. Más tarde se le conoció como Düsüm Khyenpa, el 1º Karmapa, y se le considera el fundador del linaje Karma Kagyu. Las instrucciones que están siendo transmitidas aquí se transmiten a través de este linaje.

El Pelo Gris de Kham no era un ser común. Ya había practicado durante muchas vidas. En una vida anterior, una cantidad incalculable de tiempo anterior, hubo un rey llamado Rey Yungkhor Jung que tuvo mil hijos, el más joven de los cuales fue nombrado Gran Ser Chokyi Lodro. El Gran Ser Chokyi Lodro descubrió que la existencia cíclica era una renunciación hueca y excitada, desarrolló la concentración y percibió directamente la realidad. Era un poseedor de la enseñanza de los Budas con cualidades de gran determinación y perseverancia. Todos los Budas

le dieron empoderamiento con una iniciación llamada “el empoderamiento de la actividad de los Budas”. Debido a esto, fue conocido más tarde, para ejemplo en nuestro mundo, en su encarnación como Pelo Gris de Kham, como “Karmapa” que significa “el que realiza las actividades de los Budas”. Ese gran ser fue alabado por muchos seres, incluyendo cien mil dakinis. Cada una de ellas tomó un cabello de sus cabezas y lo usó para tejer una corona negra que luego le presentaron. El sombrero siempre está con él y, si tus oscurecimientos se han purificado lo suficiente, se dice que lo puedes ver flotando sobre su cabeza. En este mundo, se dice que nació en India como el brahmín llamado Saraha. Saraha fue una gran siddha que continuamente mostraba y enseñaba el Mahamudra. Esto fue mencionado por Kunkhyen Longchen Rabjam; está registrado en su biografía que dijo: “El gran siddha Saraha de la India, en su último renacimiento como el 3º Karmapa, Karmapa Rangjung Dorje ...”. Luego, más tarde en el Tíbet en la época de Guru Rinpoche, se dice que fue uno de los veinticinco principales discípulos de Gurú Rinpoche, un ser llamado Gyalwa Chowang. Más tarde aún, se convirtió en Pelo Gris de Kham, como se mencionó anteriormente. Karmapa es considerado como el padre fundador del linaje Karma Kagyu.

Dentro del linaje Kagyu hay cuatro grandes y ocho escuelas menores Kagyu. Las cuatro mayores se derivan de los cuatro discípulos principales de Gampopa y los ocho menores se derivan de los principales discípulos de Phagmo Drupa. Cada una de estas tradiciones considera al fundador de su linaje como el gurú más importante del linaje. Por ejemplo, Jigten Sumgon es el fundador de Drigung Kagyu y el gurú más importante de ese linaje, y Tsangpa Gyare, en sus encarnaciones como Drukchen, es el gurú más importante de la tradición Drukpa Kagyu.

Por lo tanto, los seguidores de Karma Kagyu visualizarán al Karmapa cuando realicen esta práctica de guru-yoga o realicen otras prácticas en las que se debe meditar al principal guru del

linaje. El texto da las siguientes instrucciones para hacer la visualización al practicar guru-yoga: *Para el propósito de hacer una visualización del guru, haz esto. Sobre la coronilla de ti mismo, visto claramente como la deidad, en el espacio, en un trono de león, en un asiento de loto y luna, aparece el gurú de la raíz en la forma que es la encarnación de las Joyas, la suma de las familias, Vajradhara. Tiene un cuerpo azul, una cara y dos brazos, y sostiene un vajra y una campana cruzada en su corazón. Está adornado con varios adornos enjoyados y usa pantalones de seda. Sus pies están cruzados en Vajrasana. Tiene un ambiente de paz y está rodeado por los gurus del linaje, las asambleas de deidades de los mandalas yidam y los Dharmapalas y guardianes. Así, en la parte superior de tu cabeza, en un trono sostenido por ocho leones, en un loto de mil pétalos, en el sol y en el asiento de la luna encima de eso, se encuentra el Karmapa, que aparece en la forma de Dharmakaya Vajradhara, sosteniendo el vajra y la campana cruzados frente a su pecho, y sentado en postura vajra. Por encima de él, todos los gurus del linaje, Tilopa, Naropa, Marpa, etc., están realmente presentes. Delante de él, todos los yidams de la tradición Kagyu — Chakrasamvara y demás— están realmente presentes. Debajo de él, todos los Dharmapalas y guardianes del linaje, como Mahakala, están realmente presentes. Esta instrucción no es la misma que la usual para las prácticas preliminares. Es una instrucción especial del linaje Mahamudra en Cinco Partes.*

Luego, suplica: “Glorioso guru, gran Vajradhara, por favor, bendice mi cuerpo, palabra y mente, los tres”. Aquí, los seguidores de Karma Kagyu rezarían utilizando el mantra “Karmapa Khyenno”, que tiene el mismo significado en este contexto que , “Karmapa, tomamos refugio en ti”.

De este modo, la luz blanca, roja y azul brotan una tras otra desde la coronilla, la garganta y el centro del corazón de Vajradhara. En secuencia, se disuelven en mis propios tres lugares, purificando los oscurecimientos de las tres puertas. Medita en el pensamiento de que te has convertido en un afortunado cuyo cuerpo, habla y mente

ordinarios se han manifestado como los vajras de cuerpo, palabra y mente iluminados. Entonces, habiendo suplicado a Karmapa de esa manera, piensa que la luz blanca irradia de la frente de Karmapa y se disuelve en tu coronilla. “Todas las malas acciones y oscurecimientos del cuerpo han sido purificados. Las bendiciones del cuerpo iluminado de Karmapa han sido recibidas”. Luego piensa que la luz roja se irradia desde la garganta de Karmapa y se disuelve en tu garganta. “Todas las malas acciones y oscurecimientos del habla han sido purificados. Las bendiciones de la palabra iluminada de Karmapa han sido recibidas”. Luego piensa que la luz azul irradia desde el centro del corazón de Karmapa y se disuelve en el centro de su corazón. “Todas las acciones negativas y oscurecimientos de la mente han sido purificados. Las bendiciones de la mente iluminada de Karmapa han sido recibidas”. Luego piensa que las luces blancas, rojas y azules se irradian simultáneamente desde el centro de la frente, la garganta y el corazón de Karmapa y se disuelven en tus tres lugares. “Todas las acciones negativas combinadas y los oscurecimientos de las tres puertas en total se han purificado. Las bendiciones del Mahamudra han sido recibidas”.

Al final de la sesión, la comitiva se disuelve en el guru Vajradhara. Luego se disuelve en ti y tu persona común se convierte ahora en el cuerpo, el habla y la mente iluminados del guru, inseparables de tu propio cuerpo, palabra y mente. Los gurus del linaje sobre el gurú Vajradhara primero se funden en luz y se disuelven en él. Luego los yidams de enfrente se funden en luz y se disuelven en él. Luego los Dharmapalas y los guardias de abajo se funden en luz y se disuelven en él. Finalmente, el guru se funde en luz y luego se disuelve en ti, su mente se fusiona con la tuya, y te mantienes en equilibrio en la realidad de la mente directamente manifestada.

Meditar sobre el guru-yoga como ese llega al punto relacionado con el orgullo ... en otras palabras, de entre las cinco aflicciones, se

convierte en un antídoto para el orgullo. ... *pacificará la fuerza negativa de devaputra, pondrá bajo control los estados de orgullo, te dará la habilidad de bendecir a los demás ...* Te dará la capacidad de bendecir a los demás ... *y hará que surja la sabiduría de la ecuanimidad ...* en otras palabras, de entre las cinco sabidurías surgirá la sabiduría de la ecuanimidad. *En resumen, es importante ser asiduo en el guru-yoga; él dijo:*

*“Si el sol de la devoción no brilla
En la montaña nevada de los cuatro kayas del gurú,
La corriente de bendiciones no descenderá,
Así que se asiduo a la devoción por la mente”.*

Él compara los cuatro kayas iluminados del gurú con una montaña nevada y dice que, a menos que el sol de la devoción caiga sobre esa montaña nevada, no se derretirá y la corriente de bendiciones no descenderá, por lo tanto, ser asiduo con la devoción es importante.

COMENTARIO A LA CUARTA DE LAS CINCO PARTES, EL MAHAMUDRA

La cuarta instrucción oral de las Cinco Partes es el Mahamudra. La explicación del Mahamudra contiene tres temas: Mahamudra base, Mahamudra camino y Mahamudra fruto.

Mahamudra es un nombre que se refiere a la realidad. La realidad está presente en nuestra mente como su base. Ese es el Mahamudra base. A pesar de que está presente en nosotros, está oculto y debe ser manifestado. El camino para que se lleve a cabo se llama Mahamudra camino. Cuando finalmente se manifiesta completamente al practicar el camino, nos convertimos en Buda y eso se llama Mahamudra fruto.

Para recorrer el camino del Mahamudra, tenemos que hacer la práctica de meditación del Mahamudra. Sin embargo, para hacerlo, primero tenemos que determinar la visión del Mahamudra. En otras palabras, primero tenemos que llegar a una comprensión clara del Mahamudra base, luego será posible que nuestra práctica de meditación haga que el Mahamudra base se manifieste. La visión del Mahamudra se obtiene al analizar la situación de la mente y su realidad.

Con respecto a esto, el texto dice: *La forma en que la mente está presente dentro de ti es algo que la mente racional del samsara y el nirvana no conoce. La mente del Mahamudra aparece en una de dos formas, que llamamos samsara y nirvana.* Cuando aparece como existencia cíclica, aparece como las apariencias de los seis tipos de migrantes y los sufrimientos que experimentan. En este caso, las

apariencias son el resultado del karma y las latencias que fueron producidas previamente por hechos negativos y oscurecimientos. Si estos seres aparentes de la existencia cíclica practican el camino, van del lado del samsara al lado del nirvana. Cuando la mente del Mahamudra aparece como nirvana, aparece como los Budas con todas sus cualidades: cuerpo, habla, mente, cualidades, acciones, etc. De esta manera, el texto enseña que todas las diferentes apariencias, las del samsara y las del nirvana, vienen de la única fuente; todas son apariencias que vienen de la mente.

Todos los seres sintientes tienen una mente y también tienen una esencia de esa mente. Para todos ellos, la confusión que experimentan se produce solo en su mente; para todos ellos, la esencia de la mente nunca cambia, nunca se confunde. Esta esencia de la mente en sí misma tiene dos aspectos principales —una esencia de vacuidad y una naturaleza de claridad— y estos dos aspectos están primordialmente unificados. Cuando se produce la confusión, la claridad se vuelve ignorante de la unificación de los dos y se desarrolla un estilo de aferramiento de las apariencias, ya que se desarrolla una sensación de esto y aquello. Luego hay un estilo de aferrarse a un yo solidificado sobre la base del factor vacío. La confusión sobre las apariencias de la claridad se convierte en la base de la ira y la envidia, y la confusión sobre la vacuidad, la confusión de aferrarse a un yo solidificado, se convierte en la base de las aflicciones del deseo y los celos. Sobre la base de esta ignorancia y las aflicciones que surgen de ella, el karma se acumula y aparece un patrón de oscurecimientos adventicios. La esencia de la mente no tiene oscurecimientos, pero el proceso de ignorancia, aflicciones y karma que se ha producido es un tipo de movimiento dualista de la mente que tiene varios tipos de oscurecimientos adventicios.¹⁴¹ Estos oscurecimientos hacen que los seres sensibles deambulen entre los seis tipos de existencia y experiencia de los diversos tipos de insatisfacción que les pertenecen. De esta manera, la totalidad de la insatisfacción de la existencia cíclica se presenta como una apariencia de la mente.

Si practicamos el camino de la meditación profunda, gradualmente eliminamos los oscurecimientos adventicios y alcanzamos las cualidades de los caminos y etapas a medida que avanzamos a través de los bhumis de un Bodhisatva. Las cualidades de realización de estas etapas del camino que vienen de la eliminación de los oscurecimientos y purificación adventicios al practicar el camino, y todas las cualidades de la Budeidad al final son cosas que ocurren solo sobre la base de la mente. De esta manera, todas las cosas del nirvana también se presentan como apariencias de la mente.

El texto dice: *No se sabe a través de las exageraciones de apariencia y vacuidad. No es la experiencia de la apariencia. No es la experiencia de la vacuidad.* Cuando consideramos la mente que es Mahamudra y tratamos de determinar qué es, podemos decir que era solo la parte de la apariencia, solo el aspecto de claridad de la esencia de la mente, y que no había ningún aspecto de vacuidad asociado con ella, pero no es así. El aspecto de la claridad aparece como todos los fenómenos del samsara y el nirvana, pero ese aspecto de la claridad se unifica primordialmente con el aspecto de la vacuidad —no es algo por sí mismo.

De manera similar, podríamos pensar que la mente del Mahamudra es la vacuidad, una especie de cosa inexistente como los cuernos de un conejo, algo que no tiene función, pero tampoco es así. Es una esencia vacía, sin embargo, también hay una parte de la naturaleza de la claridad por la cual pueden aparecer todas las apariencias del samsara y el nirvana, se pueden experimentar todos los placeres y dolores de la existencia cíclica y así es como se conoce directamente.

El texto dice: *No es la experiencia de la existencia. No es la experiencia de la no-existencia.* Si identificaras la mente como una cosa real que existió, eso no sería correcto. Si fuera así, entonces tendría alguna característica particular como el color y la forma.

Sin embargo, incluso las mentes de los Budas no han visto la mente con tal color, forma o característica. Por lo tanto, no es una cosa existente. Del mismo modo, no es algo que no existe, ya que es la base de todo en el samsara y el nirvana.

El texto dice: *No es la experiencia de la confusión. No es la experiencia de la liberación. Está más allá de cada una de estas posiciones sesgadas, todas las cuales cortan a un lado u otro.* Los seres sensibles están confundidos. Cuando eliminan totalmente los oscurecimientos adventicios, se liberan como Budas con todas las diversas cualidades de Buda. Al hacerlo, no mejoran la mente y la hacen mejor. Más bien, eliminan los oscurecimientos que cubrían la esencia de la mente y solo haciendo esto, se revela el Dharmakaya con todas sus cualidades de Buda. Por lo tanto, cuando un ser se convierte en un Buda, la esencia de la mente no cambia o se vuelve mejor. De manera similar, cuando los seres caen en los diversos estados de la existencia cíclica —por ejemplo, en los reinos del infierno— con las diversas experiencias de sufrimiento que conlleva, no es que las mentes de los seres hayan desarrollado algunas malas cualidades y hayan empeorado más que antes. Más bien, la esencia de la mente de esos seres se ha oscurecido y, habiéndose oscurecido, fabrica las apariencias sufridas de la existencia cíclica experimentada por los seres. Así, cuando un ser cae en la existencia cíclica, la esencia de la mente no cambia o empeora. En general, la esencia de la mente nunca se vuelve mejor o peor, ya que experimenta el samsara y nirvana.

El Buda habló de esta esencia de la mente que es la apariencia unificada de vacuidad-apariencia como “el elemento del linaje Tathagatagarbha”¹⁴² porque está presente en la mente de todos los seres sintientes y es el progenitor de convertirse en un Tathagata. Todos nosotros tenemos este elemento en la mente, por lo tanto, es posible que nos convirtamos en Budas por ello. El Buda no dijo que solo porque tenemos el Tathagatagarbha dentro de nosotros, somos Budas. Dijo que lo tenemos, pero solo como potencial para

la iluminación futura. Dijo que este potencial se puede limpiar mediante la práctica de la meditación y que lo convertirá en la mente de un Buda. Dijo que para poder hacerlo, es necesario nacer no solo en cualquier cuerpo humano, sino en el excelente tipo de cuerpo humano llamado cuerpo humano precioso. Además, el simple hecho de tener un precioso cuerpo humano no es suficiente; entonces es necesario, además de eso, encontrar un amigo espiritual virtuoso y reunirse con él. Y solo encontrar y estar con un amigo tan espiritual no es suficiente, también es necesario recibir instrucciones de él. Incluso eso no es suficiente; es necesario tomar esas instrucciones y practicarlas y, a través de eso, será posible, debido a la causa, el elemento del linaje, que está presente en la mente del practicante, convertirse en un Buda.

El texto dice: *La realidad que es la forma en que está presente tu disposición interior se llama “Mahamudra Base”*. Al principio, para explicar la meditación del Mahamudra, hay una explicación de la realidad fundamental que se acaba de dar: se trata de la realidad de la mente que es la esencia de la mente, que es la apariencia unificada de vacuidad-apariencia, que es la base de donde vienen los dos tipos de apariencia —las apariencias de la existencia cíclica y nirvana— que es la causa presente en todos los seres llamados Tathagatagarbha que permite a los seres sintientes convertirse en Buda si practican el camino. Eso se llama Mahamudra Base.

Necesitamos desarrollar una comprensión correcta de este Mahamudra Base y, si lo hacemos, eso se llama la visión del Mahamudra. Sin embargo, tener la visión no es suficiente. Hasta que el Mahamudra Base se haya manifestado plenamente en el ser del practicante, es decir, hasta que se haya realizado plenamente, es necesario practicar la meditación para manifestarla, es decir, realizarla. La práctica de meditación necesaria para realizar el Mahamudra implica dos prácticas: calma mental y visión penetrante. Como dice el texto, *La forma de meditar en él tiene dos partes: A) calma mental y B) visión penetrante*

A. La Calma Mental

El texto dice: *Hay tres partes en esto: 1) soporte donde no hay ningún soporte; 2) estabilización del soporte; y 3) formas de mejorar la estabilidad*

Con el fin de hacer la meditación en la calma mental, el cuerpo se coloca en una postura particular llamada “Los siete Dharmas de Vairochana”. La postura es importante porque crea una base para la práctica de la calma mental. No poder asumir la postura no significa que no puedas hacer la práctica. Por ejemplo, si tienes alguna enfermedad o discapacidad que te impide sentarse en la postura, siéntate en la postura en la medida que puedas, de lo contrario, simplemente toma una postura que sea cómoda y haces la práctica de esa manera.

El texto dice: *Las piernas se colocan en una postura. Con las manos en el mudra de equilibrio, los hombros se estiran. La columna vertebral se endereza. La barbilla se curva un poco. Los labios y los dientes se dejan reposar a su manera. La mirada se dirige por la punta de la nariz, directamente hacia el espacio.*

La postura para las piernas es la llamada “postura vajra” o Vajrasana. En ella, las piernas se cruzan una encima de la otra, justo encima de la izquierda. La ventaja de esta postura es que, de los cinco vientos básicos del cuerpo sutil, hace que el Viento de la Limpieza que Desciende entre en el canal central. La postura para las manos se llama el mudra de equilibrio. La palma derecha se coloca encima de la palma izquierda y los dos pulgares solo se tocan, se levantan sobre las palmas. La ventaja de esta postura es que hace que el Viento que Acompaña al Fuego entre en el canal central. La postura de la columna vertebral es que la columna debe mantenerse recta. La ventaja de esta postura es que se hace que el Viento Impregnador entre en el canal central. La postura de los hombros es una en la que los hombros se sostienen ligeramente de una manera particular. La ventaja de esta postura es que se hace

que el Viento Ascendente entre en el canal central. El cuello y el mentón se mantienen en una postura particular: el cuello está ligeramente estirado y el mentón ligeramente curvado hacia la garganta. La ventaja de esta postura es que se hace que el Viento de Soporte Vital entre en el canal central. La punta de la lengua está tocando la parte delantera del paladar y las mandíbulas están relajadas, con los dientes y los labios que se pueden apoyar normalmente. Los ojos se dirigen más allá de la punta de la nariz, hacia el espacio. Poner la mirada de esta manera mantiene la claridad mental y evita el sopor, la agitación, etc.

El texto dice: *Habiéndolo hecho, la mente se deja reposar auto-estable*. Ahora que el cuerpo se ha puesto en la postura adecuada, pon tu mente en equilibrio sin el uso de un objeto de meditación —ponla en equilibrio sobre la vacuidad. Esta es una meditación de la calma mental porque está poniendo la mente en un lugar y, dado que se realiza sin un objeto específico en el que se está poniendo la mente, es la calma mental sin un objeto.

El objetivo de la meditación en la calma mental es desarrollar una mente calmada, una mente que no tenga ninguna proliferación mental dentro de ella. Si, cuando mantienes la calma mental de la manera que acabamos de mencionar —utilizando la vacuidad como base para el descanso— no aparecen pensamientos discursivos, entonces significa que estás permaneciendo en lo que se denomina “permanecer”. Si, por otro lado, los pensamientos discursivos aparecen, entonces la permanencia ha sido apartada y reemplazada por lo que se llama “movimiento”. Cuando se practica la calma mental, si se produce un movimiento, es necesario detener el movimiento, es decir, los pensamientos discursivos, y volver a la permanencia. Al practicar de esta manera, desarrollas una permanencia que es cada vez más estable.

En general, se dice que los principiantes que practican la meditación Mahamudra deben hacer “sesiones cortas muchas

veces”. Se dice que si medita sobre la realidad de la mente de esta manera, poco a poco lograrás la estabilidad en la meditación y, finalmente, las grandes cualidades vendrán a causa de ello.

El texto dice: *Si la mente no permanece cuando se hace esto, entonces, como se explica en el Sutra del Rey de los Samadhis:*

*“El cuerpo como el color del oro,
El protector del mundo, más hermoso que todos—
Cualquiera que sea la colocación mental se hace
con eso como soporte
El Bodhisatva lo llama “equilibrio”.*

En consecuencia, visualiza frente a ti, en un trono de león, en un asiento de loto y luna, la forma del Buda Verdaderamente Completo y, poniendo la mente en él de manera puntual, no te distraigas de ese objeto de visualización hacia otra cosa.

El *Sutra del Rey de los Samadhis* es un sutra del Buda. Las dos primeras líneas se refieren al tipo de cuerpo que tiene un Buda, con las treinta y dos marcas y ochenta signos y etc. Si una persona meditara utilizando ese tipo de cuerpo dorado como un objeto de la meditación en la calma mental, entonces, como dice, un Bodhisatva consideraría esto como lo que se llama “equilibrio”. Para meditar de esta manera, visualiza ante ti un trono sostenido por ocho leones, con un loto encima, con un disco lunar encima de este, y el Buda Shakyamuni encima de este. Su cuerpo es el color del oro refinado. Tiene una cara y dos brazos, con la mano derecha colocada en el mudra que toca la tierra y la izquierda en el mudra de equilibrio. Lleva las tres ropas del Dharma y sus pies están en posición de loto. Especialmente debes poner tu atención en el centro del corazón de la visualización.

El texto dice: *Al hacer esto, si se produce hundimiento/embotamiento, mueve tu enfoque mental hacia el moño superior y, si se produce agitación/excitación, mueve tu enfoque mental hacia el asiento. Al hacer este tipo de meditación, si se produce un*

embotamiento de cualquier tipo, cambias tu atención a la protuberancia de la coronilla del Buda visualizado y meditas con tu mente ahí. Por otro lado, si la mente se agita y emite muchos pensamientos o muy intensos, cambias tu atención al asiento de loto y meditas con tu mente ahí.

Otra forma de practicar la meditación de la calma mental es usar la respiración como el objeto de la meditación. Al hacer la calma mental de esta manera, se permite que la respiración salga y entre como lo haría normalmente sin ninguna alteración en el patrón de respiración. En general, la atención se centra en la sensación de que la respiración entra y sale por la punta de la nariz. Sin embargo, en este tipo de meditación, también es posible practicar el movimiento de la respiración a través de cada una de las fosas nasales derecha e izquierda. El movimiento de la respiración a través de la fosa nasal derecha está relacionado con el movimiento de los vientos del canal derecho llamados vientos solares de prajna. El movimiento de la respiración a través de la fosa nasal izquierda está relacionado con el movimiento de los vientos del canal izquierdo llamados vientos lunares de upaya. A través de estas prácticas, el practicante finalmente obtiene el control sobre los vientos del canal izquierdo similares a la luna y los vientos del canal derecho similares al sol. En ese momento, los vientos respectivos son capturados e insertados en el canal central.

Cuando los vientos como la luna son capturados y llevados al canal central, el practicante obtiene el control sobre las cinco facultades de los sentidos. Por ejemplo, un practicante que tiene control sobre las facultades de los sentidos de esta manera podría mirar algo como una flor y al mover los ojos podría hacer que la flor se mueva con la mirada. De manera similar, se obtiene el control sobre los otros cuatro sentidos: los oídos pueden escuchar sonidos distantes; los olores distantes se pueden oler por la nariz; los gustos pueden cambiarse de uno a otro por medio de la lengua, como dulce a astringente, etc. y las sensaciones del cuerpo se

pueden cambiar de una a otra, como de frío a caliente, y así sucesivamente. Hay una historia sobre el Mahasiddha Indio llamado Krishna, un yogui Chakrasamvara, que ilustra esto. Krishna se encontró con un huerto protegido por una joven mujer. Pidió algo de fruta, pero ella respondió: “Si eres un yogui con logros, entonces baja la fruta y luego puedes tenerla”. Entonces él puso su mirada en la fruta, movió sus ojos hacia abajo, y la fruta cayó al suelo. Sin embargo, luego puso su mirada en la fruta, movió sus ojos hacia arriba, ¡Y la fruta volvió a los árboles!

Cuando los vientos similares al sol son capturados y llevados al canal central, el practicante obtiene tres cualidades. Cuando se capturan los vientos solares, los vientos lunares del lado izquierdo y los vientos Rahula del centro también se capturan y se llevan al canal central. Cuando los tres grupos de vientos se han llevado al canal central, los tres venenos de la mente se controlan, reducen y finalmente se eliminan. Llevar los vientos del canal derecho al canal central trae control sobre la ira; traer los vientos del canal izquierdo al canal central trae control sobre la pasión; y traer los vientos centrales al canal central trae control sobre el engaño. Se dice que esto es un método especial para obtener control sobre los pensamientos discursivos de las aflicciones.

Un efecto de hacer una meditación en la calma mental usando la respiración como objeto es que los vientos del cuerpo en general se ponen en armonía. Cuando los vientos se ponen en armonía, entonces, para el cuerpo, no pueden surgir varios tipos de enfermedades, y ciertos tipos de enfermedades, aunque surjan, se aliviarán o al menos se reducirán. Además de esto, para la mente, dado que la actividad de la mente se basa en el movimiento de los vientos, las diversas experiencias de la mente, como el sufrimiento, el miedo, la infelicidad, etc., se reducirán o no sucederán. En general, se dice que la meditación en la calma mental usando la respiración tiene muchas ventajas.

En lo anterior, se han explicado tres formas de hacer una meditación en la calma mental: sin un objeto; usando la forma del Buda como un objeto; y usando la respiración como un objeto. No es necesario hacer estos tres, sino encontrar con el que te sientas cómodo y usarlo.

B. La Visión Penetrante, La Introducción

En términos generales, se dice que aquellos que han sido capaces, en vidas anteriores, de entrar en el camino en general, luego encontrar el camino de las bendiciones y, dentro de este, acumular méritos y purificar actos negativos y oscurecimientos, y así convertirse en un sostenedor del mantra, se puede dividir en esta vida en dos tipos: repentino y gradual. El tipo repentino de persona, a pesar de que no practica la meditación en la calma mental una y otra vez, puede, a partir de las bendiciones del guru y también a veces en el momento de los cuatro empoderamientos, ser introducido a la realidad de la mente y realizarla automáticamente. Para este tipo de persona, no practicar la calma mental durante un período prolongado, sino comenzar de inmediato con el entrenamiento para comprender mejor la realidad de la mente, está bien. El tipo gradual de persona primero medita una y otra vez en la calma mental, entonces, una vez que tiene cierta estabilidad en esto, se mueve hacia la visión penetrante y se le da la introducción; hacerlo de esta manera hace que sea fácil para él realizar la visión penetrante, es decir, recibir la introducción.

¿Por qué es necesario que el tipo gradual practique la calma mental para obtener la visión penetrante que viene con la introducción? Porque para él, los pensamientos discursivos ocurren en una corriente ininterrumpida, como las olas de un océano, y esta corriente de pensamiento discursivo oscurece parcialmente la esencia de la mente. La analogía dada para esto es que, cuando la superficie de un océano es perturbada por las olas, no es posible ver las rocas y otras características del fondo oceánico, sin

embargo, cuando las olas disminuyen, el fondo se puede ver claramente.

Esta sección del texto llamado “Visión Penetrante, La Introducción” está tomada de otro texto, un texto de Zhamarpa V. Konchog Yanlag, que instruye sobre la introducción a la esencia de la mente. Las palabras de esta sección del texto muestran cómo la visión penetrante, la introducción, se da realmente al discípulo.

Las palabras que muestran cómo dar la introducción comienzan con: *Cuando estás permaneciendo de manera puntual en el samadhi, ¿Exactamente cómo es con esta mente que permanece? ¿Qué tipo de color tiene mientras permanece? ¿Qué tipo de forma tiene mientras permanece?* De acuerdo con la instrucción de las Cinco Partes, primero suplicas las bendiciones del guru, luego tomas los cuatro empoderamientos del guru, luego, al final, el guru se disuelve en ti y tu mente se mezcla con la mente del guru, y finalmente descansas de un solo punto en ese estado de la mente. Ahora, mientras tienes esa permanencia en la mente, examina la mente que esta en calma en sí misma para ver si hay algo de color en ella o no. Si no puedes ver ningún tipo de color en esa mente en calma, entonces la examinas para ver qué tipo de forma tiene—por ejemplo, una forma cuadrada, etc. Ahora, no verás ningún color o forma en la mente que esta en calma, así que cuando no lo veas, medita descansando en el equilibrio de lo que no ves.

El texto dice: *“Bueno, si no veo cómo está en calma, entonces debería mirarla cuando prolifera”*. Entonces, surgirá un pensamiento discursivo mientras permaneces en ese equilibrio de no ver ninguna forma o color en la mente que esta en calma. Así que ahora, examina ese pensamiento discursivo para ver si tiene algún color o forma. Luego, si no le ves ningún color o forma, descansa en ese pensamiento discursivo de pensar: “No lo veo”.

Mientras meditas de esa manera, si no puedes obtener el punto de la mente que esta en calma y la mente en movimiento y, por lo

tanto, no puede establecerse en un equilibrio real como se mencionó anteriormente, entonces una y otra vez: ofrece un mandala al gurú, suplica por sus bendiciones, toma los cuatro empoderamientos, luego medita sobre la realidad de la mente.

El texto dice: *Piensa firmemente: “Si no reconozco la esencia de la mente, no me liberaré de la existencia. Si no me libero de eso, la insatisfacción del nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte serán insoportables. Por lo tanto, trabajaré solo para obtener certeza en el reconocimiento de la mente”*. Piensa así: “Si no me encuentro con la realidad de la mente, entonces no podré liberarme de la existencia cíclica. Si no soy capaz de liberarme de la existencia cíclica, no podré emanciparme de sus sufrimientos. Por lo tanto, meditaré una y otra vez en la realidad de la mente”.

El texto dice: *En todo momento, esfuérzate solo mirando fijamente tu propia mente; si lo haces, entonces definitivamente la verás, sea lo que sea*. Cuando hablamos de meditar en Mahamudra, no hay otra meditación que hacer excepto esto: mira aquí¹⁴³ a tu mente una y otra vez. Como el 3º Karmapa, Rangjung Dorje dijo en su Plegaria de Aspiración al Mahamudra:

“Al mirar repetidamente la mente que no se la puede ver,
El hecho de que no se puede ver se destaca, vívidamente.
Cortando las dudas sobre si la naturaleza última es así o no,
Que puedas reconocer tu propio rostro sin error.

El objeto que miras, la mente, no tiene color, forma, etc. A pesar de que no hay nada que ver, al utilizar a su propio conocedor de sí mismo y al mirarlo una y otra vez, resulta que lo que miras no tiene color, forma, etc., pero se puede ver definitivamente, destacándose vívidamente. Si haces meditación como esta en la realidad de la mente y terminas teniendo pensamientos como “¿Es esto? ¿Tal vez esto no es así? Creo que esto es todo. ¡No creo que sea esto!”, entonces esta es una señal de que realmente no la has visto. Si realmente ves la realidad de la mente, sales del reino de la duda y por lo tanto no tienes dudas.

El Mahasiddha Tailopa dijo:

“La co-emergencia, la sabiduría innata,
 Habita en el núcleo de todos los migrantes pero
 No se puede realizar a menos que sea mostrado por el guru;
 Al igual que el aceite en el sésamo no se ve sin machacar.

La sabiduría co-emergente está presente en la mente de todos los seres sintientes. Sin embargo, para realizarlo, es necesario primero ser introducido por el guru y luego realizarlo practicando el guru-yoga y el camino del mantra secreto sobre la base del guru. Excepto por eso, no hay manera de realizarlo. Por ejemplo, hay aceite dentro de las semillas de sésamo, pero no se puede obtener a menos que las semillas de sésamo sean machacadas.

Luego, Jamgon Kongtrul Lodro Thaye también habló sobre la forma de hacer esta meditación en *La Lámpara de la Certeza del Mahamudra*, un texto que se ha traducido al inglés. Dijo: “Al meditar sobre la realidad de la mente, permanece sin hacer rastros del pasado”, lo que significa que no es necesario pensar en las cosas que se han hecho en el pasado, por ejemplo, lo que acabas de hacer, lo que hicistes ayer. Hace una semana, hace un mes, hace un año, y etc. Luego dijo: “Permaneced sin rastros del futuro”, lo que significa que no es necesario pensar, “Necesito hacer esto, necesito hacer eso, dentro de un mes debo hacer esto, dentro de un año tendré que hacer esto”, y etc. Luego dijo: “Descansa auto-estable en la conciencia presente”, lo que significa que deberíamos descansar auto-estables en nuestra conciencia actual, tal como es, sin ninguna construcción o alteración de la misma. Luego, habiendo descansado de esa manera, en algún momento un pensamiento discursivo brotará repentinamente del equilibrio, por lo que dice: “Observa directamente¹⁴⁴ la esencia de este pensamiento discursivo”. Luego dice: “Tampoco es necesario detener el pensamiento discursivo o seguirlo”. Pensando: “Este pensamiento discursivo es un obstáculo, una interrupción de mi calma” y, por lo tanto, intentar detener el pensamiento es

innecesario. Del mismo modo, no debemos seguir el pensamiento porque eso solo produciría más pensamientos a partir de él.

Luego, muchos de los textos de instrucción de la mente en el sistema Mahamudra explican la técnica de meditación llamada “los tres: permanecer, moverse y conocer”. Permanecer se refiere a meditar con la mente que permanece libre de pensamiento discursivo y con esto, es necesario saber que la mente está realmente en calma. Entonces, desde dentro de este estado de permanencia, aparecerán pensamientos discursivos y eso se llama movimiento. Nuevamente, cuando un pensamiento discursivo surge de esta manera y la mente se está moviendo, también es necesario saber que es así. Por lo tanto, en el momento de permanecer allí hay permanencia y uno sabe que la mente es permanente y en el momento del movimiento hay movimiento y uno sabe que la mente se está moviendo. Por lo tanto, desde esta perspectiva, la meditación Mahamudra se llama “los tres: permanecer, moverse y conocer”.

El anterior Dudjom Rinpoche, Jigdrel Yeshe Dorje, escribió un texto sobre Dharma de montaña llamado *Un Resumen del Dharma de Montaña*. En él, dijo, “Si todos los significados del sutra y el tantra se enrollan en uno y se explican ...”, lo que significa que hay muchas técnicas de meditación, pero si todas ellas se resumen en una y se muestra el significado, es así: “Cuando los pensamientos pasados han cesado y los pensamientos futuros no han aparecido, si te sientes perturbado en la realidad de la mente, entonces hay algo allí que es claramente conocido, una conciencia que es evidente y clara, ¿No es así?” Y cuando estás descansando auto-estable en ese estado claro-vacío, él dice: “En ese momento sin pensamiento discursivo, exactamente esa misma es la forma de ser de rigpa”. En otras palabras, permaneces dentro de la realidad no-fabricada de la mente. Continúa: “Ahora, la permanencia se convertirá en permanencia no-auténtica, es decir, un pensamiento discursivo brotará repentinamente de su interior, lo que significa

que no podrás permanecer permanentemente en un verdadero permanecer, pero en algún punto los pensamientos discursivos aparecerán. Él dice: “Esa es la auto-claridad del rigpa”, en otras palabras, esa es la luminosidad del rigpa en sí. Continúa: “Se permite que surjan pensamientos discursivos y, excepto solo por reconocerlos, no crean más rastros. Si se les deja reconocidos directamente sobre sí mismos, entonces los pensamientos discursivos vagarán en la liberación hacia el espacio abierto de Dharmakaya.” Con eso quiere decir que no hay nada más que hacer cuando surgen pensamientos discursivos sino reconocerlos y luego, observándolos descansan en ello. Si lo haces de esa manera, un pensamiento discursivo no conducirá a otro, creando más huellas. Si lo haces así una y otra vez, los pensamientos discursivos se irán liberando en el Dharmakaya. Continúa diciendo: “Si meditas así, es exactamente la única instrucción de la Gran Disolución. Es la práctica principal, la de la visión y la meditación combinadas en una sola”.

Entonces también, el gran practicante del linaje Karma Kamtsang, Khenpo Tashi Özer, dijo:

“Dado que esta es la raíz de la meditación,
¡Mira la mente con la mente!”

Significa que “La raíz de todas nuestras meditaciones es esta meditación Mahamudra. ¿Cómo se hace la meditación Mahamudra? Hay que mirar a la mente con la mente” Entonces él dijo:

“Cuando la mente mira a la mente,
Si no hay nada que ver,
¡Entonces medita en ese estado!

Significa que cuando la mente mira a la mente, no hay nada que ver —ni color, forma, etc.— por lo que si no ves nada, debes descansar en equilibrio en ese estado. Entonces dijo:

“Si aparece una ventisca de pensamientos diferentes,
¡Mira la esencia del pensamiento!

Si los pensamientos pasados se han disuelto,
 ¡Entonces descansa en esa esencia!

Significa que a veces surgirán muchos pensamientos discursivos diferentes y cuando eso suceda, observa su esencia. Cuando hagas esto, se disolverán. Cuando lo hayas hecho, medita en equilibrio sobre esto.

¡Esa es la manera de meditar en el Mahamudra! Para mí, creo que la práctica es bastante fácil cuando lo haces siguiendo lo que han dicho los gurús del pasado y se une esto con el pensamiento de todos los seres sensibles. Sin embargo, necesitas ¡Perseverancia! Necesitas meditar una y otra vez. ¡No puedes realizar el Mahamudra solo a través de la comprensión intelectual, así que debes aplicarte a la práctica! Una vez que hayas obtenido las instrucciones, debes practicar, al menos un poco.

En general, hay muchas instrucciones orales diferentes de los predecesores del pasado. Sin embargo, aunque sus nombres pueden ser diferentes, la meditación a la que apuntan es la misma. Hay una enseñanza que dice:

“Co-emergente, la Caja de Amuleto;
 Cinco Partes, Ecuilización del Sabor; Cuatro Letras;
 El Pacificador, Cortar; Gran Finalización;
 Instrucción de Camino Medio en la Visión; y etc.—
 Hay muchos, cada uno con su propio nombre,
 Pero sus puntos clave, escrituras y razonamientos
 Son solo circunstancias diferentes, y un yogi experimentado
 Entiende que son lo mismo”.

Las instrucciones de Gampopa sobre Mahamudra, tal como se transmiten a partir de la tradición India, en general se llaman *Co-emergente*. Khyungpo Naljor fue un gran maestro que fue a la India, donde permaneció durante mucho tiempo y recibió todas las instrucciones de Niguma y la Mahasiddha Sukhasiddhi; estas fueron destiladas en el texto llamado *Caja de Amuletos del*

Mahamudra, que pertenece a la tradición Shangpa Kagyu. El discípulo de Gampopa, Phagmo Drupa, le dio a su discípulo Drigung Kyobpa Jigten Sumgon la instrucción sobre las Cinco Partes, que se registró en el texto que se explica aquí, *La Fuente de las Joyas de la Experiencia y la Realización, Las Instrucciones Similares al Océano sobre las Cinco Partes*. Phagmo Drupa le dio a su discípulo Lingje Repa la instrucción Mahamudra llamada “Ecuilización del Sabor” y se la pasó a su discípulo principal Tsangpa Gyare, la primera encarnación de las encarnaciones Drukchen. El principal discípulo de Milarepa, Rechungpa, fue a la India y solicitó muchas enseñanzas que luego se reunieron y se denominaron “Linaje de la Escucha de Rechung”; una de ellas fue *Las Cuatro Letras del Mahamudra*. El maestro Indio Phadampa Sangye obtuvo las instrucciones de ciento cincuenta maestros Indios y luego fue al Tíbet tres veces; dentro del Tíbet, sus instrucciones se conocieron como “El Pacificador, Cortar”. Guru Rinpoche fue al Tíbet a petición del rey Trisong Deutsen; sus instrucciones especiales se conocen en el Tíbet como “La Gran Finalización”. Arya Nagarjuna y Arya Asanga y los demás en sus linajes dieron origen al sistema de “El Gran Camino del Medio”; en el hay muchos textos, como las colecciones de textos llamados *La Colección de Razonamiento*. Por lo tanto, hay muchos nombres diferentes para el Dharma que han llegado a través de estos sistemas. Sin embargo, un yogui experto —es decir, uno que sea experto en el sentido de tener una experiencia real del significado a través de la meditación— que examine sus puntos clave, escrituras y razonamientos utilizando la decisión general verá que todos tienen la misma intención. Comprenderá que al final uno no es mejor o peor que los otros, y que ninguno de ellos contradice a los demás.

Hay un texto que presenta la visión y la práctica de la meditación que es especial para la tradición de la Gran Finalización. Fue escrito por Dza Patrul y se llama *Tres Frases que Tocan los Puntos Clave*.¹⁴⁵ El texto explica la práctica al expandir

las tres líneas que pronunció el primer ser humano del linaje de la Gran Finalización, Vidyadhara Garab Dorje. Garab Dorje en el momento de ir a su nirvana, regresó de la muerte y apareció en una masa de luz a su discípulo Manjushrimitra. Dijo las tres líneas como instrucciones orales para su discípulo y éstas se han mantenido como instrucciones orales especiales para la práctica de la Gran Finalización.

La primera de las tres líneas de Garab Dorje fue “Reconocimiento de uno mismo” y *Tres Líneas que Alcanzan los Puntos Clave* se amplían con:

“Nada en absoluto vacío;
El vacío tiene transparencia;
La transparencia es inexpresable.
¡Identifica el rigpa Dharmakaya!

“Nada en absoluto vacío” se refiere a dejar la mente auto-establecida en un estado en el que, dado que todos los pensamientos discursivos pasados y futuros se han detenido, no hay nada en absoluto. Entonces, “la transparencia es inexpresable” significa que cuando estás descansando auto-establecido en ese estado, no hay forma de que puedas describir el estado a otros usando palabras. Luego, cuando dice “Identificar el rigpa Dharmakaya”, quiere decir que debes tomar ese vacío que tiene transparencia y que se puede expresar como algo en lo que se debe meditar, al meditar sobre la esencia de la mente.

La segunda de las tres líneas de Garab Dorje fue “Decisión sobre una” y las *Tres Líneas que Alcanzan los Puntos Clave* se amplían con:

“Entonces, si hay proliferación o morada ...
En todo momento y en toda circunstancia ...
Preserva los eventos cambiantes de Dharmakaya.
Decide que no hay nada más que eso”.

A veces nos viene una ira muy fuerte. Aún así, debe ser llevada al camino poniéndola en la extensión de la meditación. De manera

similar, no importa qué aflicción surja, no importa qué surja el pensamiento discursivo —orgullo, celos, pasión— se debe llevar al camino al ponerlo en el estado. Podrías pensar, por ejemplo, “Bueno, si surge un enojo muy fuerte, ¿Cómo se lleva esto al estado de meditación?” A esto, Dza Patrul le dice en otra parte que siempre se debe mantener la virtud en relación con el otro. En el caso de la ira, no sigues el pensamiento y te involucras en peleas, ya sea física o verbalmente, y etc. En cambio, si se permite que el pensamiento enojado permanezca en el estado, como se le llama,¹⁴⁶ de la práctica, se sumergirá en lo que es en esencia, que es una Sabiduría Similar al Espejo. De manera similar, para la pasión, el orgullo, los celos, etc. —todos ellos son tratados de la misma manera y regresan a su propia sabiduría de la misma manera.

Ahora, cuando practicas de esta manera, a veces surgen circunstancias felices o buenas. El pensamiento discursivo asociado con esto, de la felicidad, etc., también debe ser tratado de la misma manera; debe ser llevado al camino poniéndolo en el estado. A veces, sucederán experiencias desagradables o de sufrimiento. Por ejemplo, el cuerpo se enfermará o, a veces, los familiares o amigos tendrán problemas y sufrirás por ello; hay muchos tipos de sufrimiento como este. Cuando esto sucede, los conceptos del sufrimiento deben mezclarse con el estado de la práctica y convertirse en uno de ellos. Al ponerlos en el equilibrio de la práctica, puedes llevarlos al Dharmakaya.

Luego están las dos últimas líneas, “Preserva los eventos cambiantes de Dharmakaya. Decide que no hay nada más que eso”. Todas las diversas aflicciones y sufrimientos que surgen en la mente vienen del aspecto confuso de la mente. Si se purifican utilizando el antídoto de la meditación en Mahamudra o Gran Finalización, entonces se llevan al camino y se convierten en el Dharmakaya, y no se necesita ningún otro método para tratar con ellos. Es necesario decidir firmemente que esto es así y luego seguir esa decisión.

La tercera de las tres líneas de Garab Dorje fue “la Garantía de Liberación” y las *Tres Líneas que Alcanzan los Puntos Clave* se amplían con:

“Cada uno de los pensamientos discursivos adventicios
Se auto-reconocen en el estado sin dejar rastro ...
La forma de brillar es como antes en comparación con
El modo de liberación siendo distinto es un punto clave
importante”.

No importa que el pensamiento discursivo adventicio surja, se auto-reconoce y, junto con esto, continúa hacia la liberación. En ese caso, no se acumula karma y el pensamiento no pasa a un segundo pensamiento. En esta forma de práctica, la forma en que surgen los pensamientos discursivos es la misma para el practicante que para todos los demás seres sensibles. Sin embargo, hay una gran diferencia: para el practicante que entiende cómo hacerlo, la forma en que se liberan los pensamientos es muy diferente de la forma en que los pensamientos disminuyen para los seres ordinarios. Para el practicante, los pensamientos surgen pero, junto con su surgimiento, continúan hacia la liberación y esa es la diferencia.

Entonces el Mahasiddha Saraha dijo:

“Si descansas en la frescura no-fabricada, la realización se
extiende;
Si entrenas en una corriente continua, aparecerá
constantemente.
Abandonando totalmente toda lógica que depende de la
referencia
¡Descansa perpetuamente en equilibrio, oh yogin!”

Esto tiene el siguiente significado. Cuando meditas en el Mahamudra, debes estar sin esperanzas de que “Mi meditación será una buena meditación; lo necesito” y, de manera similar, sin temores de que “Mi meditación no es correcta, estoy siguiendo el camino equivocado”. Si descansas libre de esperanza y miedo,

libre de las necesidades de éxito y fracaso, tendrás una frescura no-fabricada. Si descansas auto-establecido en una frescura no-fabricada como esta, entonces, en el momento en que estás libre de pensamientos discursivos estás sentado en la realidad de la esencia de la mente y luego, cuando los pensamientos discursivos se desprenden de esto, son la auto-luminosidad del Dharmakaya. Estos pensamientos discursivos no deben ser abandonados ni seguidos; cuando descansas en el pensamiento discursivo de esta manera, los pensamientos discursivos se disuelven y el Dharmakaya está ahí. Esta es la manera de hacer la meditación.

Sin embargo, si solo meditas así una o dos veces, no podrás expresar la realidad de la mente, por lo tanto, debes meditar en todo momento sobre la realidad de la mente, como el flujo continuo de un río.

Ahora, algunas personas afirman que la mente realmente existe y que el mundo exterior es producido por ella, y etc.; si piensas así, entonces has desarrollado una visión de la permanencia. Otros afirman que no hay mente en absoluto, no hay karma con causa y efecto, etc. Si piensas así, entonces has desarrollado una visión del nihilismo. Abandonando todas estas ideas, el yogui siempre debe permanecer, meditar en, el equilibrio de la frescura no-fabricada.

Ahora, y como se dice en la instrucción sobre las Cinco Partes, *Este ... el significado definitivo de lo auténtico”, debe mantenerse siempre en tu corazón. Y por favor, para esto que no necesita habituación; ¡Por favor, habitúate a ello!* Así que, por favor mantenerlo siempre en tu corazón. Aunque no hay nada sobre lo que meditar, ¡Por favor, medita una y otra vez! Luego dice: *ten en cuenta la impermanencia*, así que siempre piensa en la impermanencia. Luego dice: *genera siempre una mente de desencanto*, así que siempre mantén presente el pensamiento de que debes ganar la emancipación de los sufrimientos de la existencia cíclica. Entonces dice: *suplica al señor*.¹⁴⁷

Luego el texto dice: *Al meditar en el Mahamudra así se llega al punto relativo de la ignorancia*, lo que significa que practicar Mahamudra de esta manera es el antídoto contra la ignorancia; a través de ella, la ignorancia colapsará. Al poner fin a la ignorancia, esto surge como la sabiduría del Dharmadhatu. De modo que el texto continúa ... *pacificará las fuerzas negativas de los nagas, pondrá bajo control el engaño, liberará del samsara y hará que amanezca la sabiduría del Dharmadhatu. Por lo tanto, es importante ser asiduo en ello*; dijo:

*“En el vasto espacio abierto de la mente,
Si no hay seguridad de las nubes reunidas del pensamiento
discursivo,
Los planetas y las estrellas de los dos conocimientos no
brillarán,
Así que sé asiduo en esta mente no-conceptual”.*

Dice que los pensamientos discursivos son como nubes en el cielo; oscurecen los dos conocimientos de la Budeidad que están presentes dentro de nosotros para que no brillen, al igual que las nubes oscurecen los planetas y las estrellas que están presentes en el cielo e impiden que resplandezca su brillo. A menos que ganes seguridad en los pensamientos discursivos,¹⁴⁸ los dos conocimientos de un Buda —el conocimiento de las cosas en su profundidad y las cosas en su extensión— no brillarán, ¡Por lo que debes ser diligente en tu práctica.

Cuando practicas las instrucciones que se dieron anteriormente, te involucras en el camino Mahamudra. A medida que practicas el camino del Mahamudra y progresas, recorres lo que se llama los cuatro yogas de Mahamudra, que son cuatro niveles sucesivos de logro del Mahamudra —se llaman El Yoga de la Unicidad, El Yoga de la Libertad de la Elaboración. El yoga del Sabor Único y el yoga de la No-Meditación. En términos generales, el logro del Yoga de la Unicidad es el logro de la calma mental; el logro del Yoga de la Libertad de la Elaboración es el logro de la visión

penetrante; y el logro de los dos caminos restantes es el logro de niveles crecientes de unificación de calma mental y visión penetrante. Al final, habiendo completado todos esos niveles, lograrás el resultado de la práctica del camino, que es el Mahamudra fruto. En ese punto, habrás purificado completamente todos los oscurecimientos de la mente. En ese punto, habrás alcanzado el fruto de tus propios propósitos, que es la manifestación completa del Dharmakaya, y habrás alcanzado el fruto de los propósitos de los demás, que es la emanación, por el bien de los seres sintientes y durante el tiempo que exista la existencia cíclica, de los Sambhogakayas y Nirmanakayas.

COMENTARIO A LA QUINTA DE LAS CINCO PARTES, LA DEDICACIÓN

“Dedicación” significa dedicar toda la virtud que se haya producido a través del cuerpo, el habla y la mente hasta el fin de que todos los seres sensibles alcancen la Budeidad. Esto se hace generalmente con la recitación de plegarias para el propósito.

El texto dice: *La forma de hacer tal dedicación es la dedicación que se hace a través de prajna que ve la vacuidad de lo que se debe dedicar, la dedicación y el dedicador.* Para alguien que ha practicado la meditación sobre la realidad de la mente, la verdad del Dharmata, y realmente la ha visto, la dedicación se puede hacer de la manera llamada dedicación con la triple esfera de vacuidad. En ella, las tres partes de la acción de dedicación (lo que se dedica — la virtud, el acto de dedicación en sí y la persona que realiza la dedicación) están selladas con la vacuidad, la Prajnaparamita. Para alguien que no puede hacer ese nivel de dedicación, una dedicación se hace utilizando las palabras de una plegaria. Por ejemplo:

“El guerrero Manjushri sabe como es,
Y Samantabhadra también lo hace;
Entreno siguiéndolos plenamente y
Al igual que ellos dedico plenamente todas estas virtudes”.

Pensando que harás una dedicación de la misma manera que los grandes Bodhisatvas Manjushri, Samantabhadra, Avalokiteshvara, etc., repite las palabras de los anteriores y eso será suficiente.

Podrías preguntarte qué sucederá si no dedicas el mérito en beneficio de los seres sensibles. El hijo del Conquistador Shantideva dijo:

“Cualquier bondad que se ha acumulado a través de
Miles de eones dando, ofreciendo a los Tathagatas,
Y etc., se destruye, todo ello,
Por un momento de ira.

Si acumulamos raíces de mérito con el cuerpo, el habla y la mente a través de miles de eones —o también podríamos pensar en muchos, muchos años— pero sino lo dedicamos, entonces se dice que un momento de cualquier aflicción fuerte —la ira, el orgullo, y etc., hará que la virtud sea eliminada. Entonces, la característica especial de la dedicación es que evita que las raíces del mérito que hemos acumulado sean destruidas más tarde por las aflicciones.

Además, las plegarias de dedicación son la fuente de grandes cualidades. En el *Sutra Solicitado por Sagaramati*:

“Así como una gota de agua colocada en un océano
No se agotará mientras el océano no se seque,
Así también las raíces de la virtud dedicadas a la iluminación.
No se agotarán mientras no se alcance la iluminación”.

Esto utiliza el ejemplo de una gota de agua colocada en un vasto océano. Así como la gota permanecerá y no se agotará mientras el océano permanezca y no se seque, las raíces de la virtud que dedicamos con la actitud de la mente iluminada permanecerán y no se agotarán hasta que hayamos alcanzado la iluminación.

Entonces Jigten Sumgon dice: *La dedicación como esta llega al punto con respecto a los celos ... lo que significa que se convierte en un antídoto para los celos. Como resultado, de las sabidurías vivas, los celos se convierten en la sabiduría de la actividad ... y hace que aumente la sabiduría de la actividad. Por lo tanto, es importante trabajar asiduamente en esto; él dijo:*

*“Si la joya que cumple los deseos de las dos acumulaciones,
No se pule con plegarias de aspiración,
El fruto de sus deseos no aparecerá.
Se asiduo en la dedicación final.”*

Aquí, él compara las dos acumulaciones —la acumulación referencial del mérito y la acumulación no-referencial de sabiduría— a una joya que satisface los deseos. La joya debe ser frotada y pulida con grandes plegarias de aspiración, si no lo es, lo que sea que queramos no ocurrirá en absoluto. Por lo tanto, es importante ser muy diligente en hacer grandes plegarias de aspiración.

INSTRUCCIONES ADICIONALES PARA AQUELLOS QUE SE HAN INVOLUCRADO EN LA PRÁCTICA

Las personas que han encontrado un amigo o guru espiritual virtuoso y están involucrados en la práctica de la meditación necesitan más instrucciones. Los practicantes tendrán varias aflicciones —deseo, agresión, orgullo, etc.— y surgen problemas, por lo que necesitan instrucciones sobre cómo llevarlos al camino de la práctica.

Para el principiante, los métodos del vehículo del Bodhisatva son una forma fácil de llevar al camino las aflicciones, sufrimientos, etc. Cuando surgen aflicciones muy fuertes, puedes pensar: “Los seres sensibles tienen aflicciones aún más fuertes que esta. Debido a esto, acumulan karma y no hay un final posible para su deambular en el samsara. ¡Que todas sus aflicciones se disuelvan en las aflicciones que estoy experimentando ahora!” Habiéndolo pensado, desarrolla la certeza, “¡Todas sus aflicciones han sido eliminadas por esto!” Y luego haces la plegaria “¡Que vayan al nivel de un Sugata!”

Este tipo de mente se puede unir con la práctica de dar y tomar de la siguiente manera. En la inhalación, tomas todas las aflicciones de los seres sensibles en forma de humo negro y piensa que se disuelve en ti mismo. Luego, en la exhalación, pon todas tus virtudes juntas como luz blanca y la envías a todos los seres sensibles; la luz se disuelve en ellos para producirles todas las buenas cualidades de la mente. Si cultivas esto una y otra vez, podrás convertir las aflicciones que te sucedan en el camino del Bodhisatva. No hay diferencia en el tratamiento dado a ninguna de

las cinco aflicciones en este método; todas son tratadas de la misma manera.

A veces podemos enfermar. En ese momento, puedes recordar que el sufrimiento del dolor y la enfermedad de los seres en los reinos inferiores, especialmente de aquellos en los reinos del infierno, es mucho más agudo que el dolor o la incomodidad asociados con cualquier enfermedad que estés experimentando. Cuando surja un sentimiento genuino de esto, puedes desear que todo su dolor e incomodidad se disuelva en tu dolor e incomodidad y que, por lo tanto, estén completamente aliviados de ello. Si cultivas este tipo de pensamiento, es posible llevar la enfermedad al camino de la iluminación. Por ejemplo, en la biografía de Khenchén Tashi Özer se menciona que fue a Lhasa en algún momento y, al llegar allí, tuvo algunos dolores de cabeza severos. Fue a ver a varias personas pero no pudo curar la enfermedad. Al darse cuenta de que no se podía hacer nada más, aplicó la práctica de dar y tomar, y durante un período de días la enfermedad se redujo y finalmente se eliminó.

En general, hay diferentes tipos de enfermedades. Un tipo es el mencionado anteriormente; viene solo de la plena maduración del karma y los médicos no pueden hacer nada para curarlo. Otro tipo es kármico pero se basa en condiciones locales, por ejemplo, resfriarse debido a un cambio en el clima; este se puede tratar con medicamentos. El primer tipo, la enfermedad kármica, se dice que es de tres tipos en el sistema médico Tibetano y estos corresponden a las tres principales aflicciones: las enfermedades relacionadas con el viento se deben al deseo, las enfermedades relacionadas con la bilis se deben a la ira y las enfermedades relacionadas con la flema que se deben al engaño. Este tipo de enfermedades pueden ser aliviadas en mayor o menor medida por las prácticas descritas aquí de llevar las circunstancias adversas al camino de la iluminación. Esto es así porque la enfermedad viene de la maduración de las latencias kármicas que han sido impresas en la

corriente mental por acciones negativas realizadas en el pasado y porque la mente iluminada, desarrollada por la práctica de dar y tomar, es el mejor método para superar las huellas kármicas de las acciones negativas.

El poder de las prácticas de la bondad amorosa, la compasión y la mente iluminada se muestran en la siguiente historia. Hace muchos años, el maestro Indio. Asanga fue a quedarse en una cueva de montaña cerca de Bodhgaya para practicar el guru-yoga de Maitreya, el próximo Buda. Después de tres años, no había pasado nada y se disgustó, y se fue. Cuando se iba, se encontró con un anciano que estaba frotando una barra de hierro con un paño. Le preguntó al hombre por qué hacía tal cosa. El hombre respondió que necesitaba una aguja y que si pulía la barra de hierro lo suficiente, finalmente se desgastaría en una aguja. Asanga quedó impresionado por esta muestra de paciencia y regresó a su cueva para meditar de nuevo. Después de otros tres años, todavía no había pasado nada y volvió a sentirse descontento y se fue. Esta vez, al salir, vio cómo los pájaros cerca de la cueva habían desgastado las rocas con el aleteo de sus alas al entrar y salir de su nido. Esto lo impresionó de nuevo y volvió a su cueva una vez más. Después de otros tres años todavía no había pasado nada y se fue de nuevo. Una vez más vio algo que le impresionó la necesidad de perseverar y una vez más regresó a la cueva. Después de otros tres años, ahora un total de doce años, todavía no había pasado nada y esta vez salió de la cueva, determinó que ya había terminado con esto. Cuando llegó a una aldea cercana, vio a un perro mal nutrido con llagas en todo el cuerpo. Las llagas estaban gravemente infectadas y los gusanos vivían en ellas. El perro era casi un cadáver. Asanga fue superado con un sentimiento de compasión por el perro. Sin embargo, estaba igualmente preocupado por los gusanos. Así que se puso de rodillas, cerró los ojos y fue a lamer suavemente los gusanos de las heridas con la lengua. Sin embargo, para su sorpresa, su lengua entró en contacto con el suelo. Abrió los ojos para descubrir que el perro había

desaparecido y que Maitreya estaba delante de él. Asanga le preguntó dónde había estado todo el tiempo. Maitreya le dijo que había estado con él desde el principio, sin embargo, debido a los grandes oscurecimientos de Asanga producidos por las acciones negativas anteriores, Asanga no había podido verlo. La producción de genuina bondad y compasión de Asanga había superado todos sus oscurecimientos y ahora podía ver a Maitreya.

En diversos momentos experimentaremos miedos, dolores u otras dificultades. Sin embargo, todas estas cosas pueden ser manejadas exitosamente por el método de traerlas al camino con la mente iluminada.

OTROS RECURSOS: PADMA KARPO TRANSLATIONS

Los Textos Tibetanos en este Libro

Los textos Tibetanos incluidos en este libro están disponibles en formato electrónico para su descarga gratuita desde nuestro sitio web. Los textos se proporcionan en nuestro formato de software TibetD para que no solo se puedan leer, sino que se puedan buscar y utilizar como parte de una biblioteca de referencia. Además, los textos en este formato se pueden utilizar junto con nuestro *Illuminator Dictionary* como una forma muy conveniente de estudiar los textos. Los detalles completos sobre el uso de nuestro software y los textos proporcionados se encuentran en el sitio web.

The Illuminator Tibetan-English Dictionary

El completo Illuminator Dictionary es muy útil y provechoso en términos de proporcionar explicaciones claras de la terminología del Dharma. El diccionario es electrónico y de gran tamaño. Es una mina de información.

Las Tres Líneas que Alcanzan los Puntos Clave y Comentario

Tenga Rinpoche hizo un comentario muy breve sobre las *Tres Líneas que Alcanzan los Puntos Clave* de Patrul Rinpoche. Este es un texto clave para los principiantes en la práctica de Gran Finalización de la Eliminación. Una traducción fina del texto al inglés y el propio comentario de Patrul Rinpoche están disponibles en Padma Karpo Translations. El libro incluye tabla de contenidos, traducciones al Inglés de ambos textos, Tibetano de ambos textos, notas, glosario e índice. 62 páginas.

Otras Traducciones y Publicaciones

Tenemos una variedad cada vez mayor de traducciones de textos Budistas Tibetanos disponibles en nuestro sitio web y a través de nuestros distribuidores. Algunas de las traducciones en nuestro sitio web son gratuitas y se pueden descargar en el lugar, por ejemplo:

- Tsongkhapa's chapter on interdependent origination from his *Great Stages of the Path to Enlightenment*.
- Padma Karpo's commentary to the first chapter of Shantideva's *Entering the Bodhisatva's Conduct*.

Tener en cuenta que incluso los gratuitos son totalmente tipográficos y se han preparado como para publicación comercial.

Algunos de los que están a la venta son:

- The Condensed Chronicles of Padma by Padmasambhava himself.
- Empowerment and Atiyoga a compilation of key empowerment texts of the Nyingma tradition with full explanations of the texts and the meanings of empowerment.
- Various texts connected with the Choggyur Lingpa lineage, such as the guru yoga of Tulku Ugyen with commentary and more.

Consulte nuestro sitio web en <http://www.Tibet.dk/pktc>

NOTAS

1. También se le conoce como Tilo, Telo, Tailo y cada uno también con una “pa” al final en Tibetano. Al menos en la literatura Tibetana anterior, por lo general se le llama Tailopa, no Tilopa.
2. Phagdru es la abreviatura común para Phagmo Drupa
3. Consulte la sección Otros Recursos en la página 63.
4. Este es exactamente el significado del “mudra” original en Sánscrito en este caso —un signo que se muestra y al mostrarse transmite un significado.
5. A lo largo de este libro, “mente” traduce el término Tibetano “*sems*” y el Sánscrito “*chitta*”. Específicamente significa el tipo de mente que tienen los seres en samsara —la existencia cíclica—. La mente es un proceso complejo basado en la ignorancia. Tiene mucha parafernalia que la acompaña; el bagaje conceptual del dualismo. Sin embargo, la mente también tiene un núcleo que no ignora la realidad. Este núcleo tiene muchos nombres: algunos utilizados en este libro son “mente” (ver nota 23), “esencia de la mente”, “naturaleza de la mente”, etc. La mente es la base de trabajo del camino tántrico. Su propia existencia es la razón por la que es posible deshacerse del exceso de carga mental y volver a la sabiduría, que es el tipo de mente que tienen los Budas y que es la mente en su forma más pura.
6. Del texto *Las Preguntas de Phagmo Drupa* en las obras completas de Gampopa. El sistema Europeo de citar números de páginas y volúmenes de una fuente no encaja bien con el sistema Tibetano de publicación de textos. A menudo hay diferentes impresiones de la misma edición, cada una con su propia paginación y, dado que es imposible predecir qué versión podría obtener un lector, no tiene sentido citar los números de página y volumen. Los propios Tibetanos simplemente citan la fuente y eso es lo que he hecho.
7. Del mismo texto que la cita anterior.
8. Tib. *gdams ngag*. Hay varios tipos de instrucción oral utilizados en el Budismo. Lo que se quiere decir aquí es la instrucción oral en general. No

debe confundirse con la instrucción oral muy especial llamada upadesha, ver nota 11.

9. Sct. *Bodichita*, Tib. *byang chub sems*. El término no significa simplemente “mente para la iluminación” o “actitud iluminada” como se traduce a veces; en algunos contextos también significa “mente de la iluminación”. Así, la mente iluminada, que traduce exactamente el Sánscrito y el Tibetano, es correcta.

10. Tib. *ngo sprod* (verbo transitivo y sustantivo) y *ngo 'phrod* (verbo intransitivo). Un término común en lengua Tibetana que significa “dar / recibir una introducción”. Es el término estándar usado cuando una persona presenta a otra persona a una tercera persona o cosa que no ha conocido antes o que no recuerda.

El término se usa en el vehículo vajra exactamente de la misma manera que se usa en la vida ordinaria pero en un contexto específico. En el vehículo vajra se usa para indicar que el gurú le da al discípulo una introducción al núcleo de su propia mente convencional. En este caso, el gurú introduce a una persona, literalmente, a la esencia de su propia mente. Es popular en estos días traducir el uso del vehículo vajra como “señalar”, pero eso no es lo que dice el término. El término dar significa y se usa para significar “una introducción dada para que, una vez introducida, ahora se conoce la cosa o persona introducida”. Además, hay otra frase en Tibetano que se usa para propósitos de diferencia que significa exactamente “señalar” y las dos pueden entrar en conflicto, por lo que realmente es un error traducir este término como “señalar”. Una correcta comprensión y uso de este término es crucial para una correcta comprensión del sistema del vehículo vajra, por lo que no se ha utilizado el “señalar” erróneo en este libro.

11. Sct. *Upadesha*, Tib. *man ngag*. Uno de varios tipos de instrucción oral. El término significa literalmente “primer” o “principal” tipo de “instrucción” y transmite el sentido de la mejor manera de todas las formas posibles de instrucción para transmitir un significado a otra persona. Este tipo de instrucción viene de la experiencia personal directa y tiene un gran poder para transformar la mente del oyente, mucho más que cualquier otro tipo de instrucción. Es de vital importancia en los tantras. Por ejemplo, el sistema más alto de tantra, la Gran Disolución, también se conoce como “la sección Upadesha” porque en el nivel más alto, upadesha es la forma más directa de hacer que el estudiante realice las cosas tal como son.

La importancia de este tipo de instrucción oral y, por lo tanto, la razón por la cual su nombre debe distinguirse claramente de los nombres de los muchos otros tipos de instrucción oral, se puede entender del texto de Situ Chökyi Jungne. Dice que las instrucciones utilizadas para impartir la realización de Mahamudra a los estudiantes no pueden ser cualquier tipo de instrucción oral, sino que deben ser del tipo “una clase de instrucción experiencial ... que no son meros ornamentos de la palabra del Conquistador”. Con esto, está diciendo que los upadesha no son el tipo usual de instrucción oral que se usa para aclarar las palabras de Buda (y otros grandes maestros) que operan simplemente agregando más al significado hasta que quede claro; son mucho más que eso. Upadesha es un tipo especial de instrucción que incorpora el poder de la experiencia personal y la realización del maestro mismo o de los maestros del maestro. Estas palabras generalmente se mantienen muy privadas y, debido a eso, tienen mucho poder cuando se usan, mucho más que los tipos ordinarios de instrucción oral.

Desafortunadamente, este término generalmente se traduce de una manera que no permite que el lector lo distinga de los otros tipos de instrucción oral, causando una grave pérdida de significado. Por esta razón, he guardado el término Sánscrito.

12. Tib. *ras pa*. Un repa era un yogui que usaba solo un paño de algodón fino llamado “*re*”. Los Repa puede hacerlo, incluso en el frío extremo de las montañas nevadas del Tíbet debido a su práctica yóguica que produce calor en el cuerpo.

13. Tib. *rdzogs chen*. A menudo referido por el nombre Tibetano “Dzogchen” y a menudo mal traducido como “Gran Perfección”, el significado real del término es “Gran Finalización”.

14. Introducción tiene el significado de introducción que se describe en la nota 130. En este caso, Dharmata no es muy técnico, es una forma de decir “realidad”.

15. Sánscrito *Vidya*, Tib. *rig pa*. Uno de los términos más importantes del Budismo y especialmente de los tantras, a menudo se traduce como “Conciencia” pero en estos días que no logra transmitir el significado. El Sánscrito, que se convierte en la raíz de palabras en inglés como “video”, “visión” y similares, implica un conocimiento activo, en el que las cosas se ven claramente. Tiene un sentido de “vista de”, “la visión de” y, en algunos casos, “visión interior”.

En Sánscrito y Tibetano tiene formas tanto sustantivos como formas verbales y ambas se usan con frecuencia. Desafortunadamente, el uso del verbo se ha perdido en los traductores y generalmente se traduce como un sustantivo, a menudo con la pérdida del significado clave. Por ejemplo, la “ignorancia” de la que solemos hablar en inglés cuando hablamos de la visión Budista en realidad significa “no manipular”; es una pérdida de visión, no ver la realidad —y ese significado es muy evidente en Sánscrito y Tibetano. Lo opuesto a la ignorancia es “manipular” la realidad, en cuyo caso uno se está revirtiendo por la pérdida de la visión de la realidad o ha adquirido una visión completa de la misma y se ha convertido en un Buda.

Como dice Gampopa, solo existen dos lados de la existencia. El lado de los que tienen visión de la realidad —es decir, el lado en el que hay “manipulación” de la realidad o hay posesión de rigpa de la realidad— y el lado de los que no tienen visión de la realidad— es decir, el lado en el que no hay “manipulación” de la realidad o hay la posesión de “no tener rigpa”.

Este rigpa, que es la visión directa y conocimiento de algo, es un término excepcionalmente importante y no tiene un equivalente adecuado en inglés. Por lo tanto, me estoy arriesgando y usando el término Tibetano como sustantivo (rigpa) y como verbo (rig). El Sánscrito generalmente funciona mejor que el Tibetano para las audiencias en inglés porque el Sánscrito tiene más vínculos con el inglés. Sin embargo, “rigpa” y “rig” parecen más fáciles que las variaciones en el Sánscrito “vid-” en este momento. Veamos que pasara. Pase lo que pase, tenemos que encontrar un término único en inglés para este término de los términos en el pensamiento Budista. La palabra “conciencia” que se usa tan a menudo como la traducción para rigpa es totalmente inadecuada.

16. La expresión de Gampopa se parece mucho más a una presentación del Dzogchen que a una presentación de Mahamudra, y es notable que, en sus obras completas, utiliza con frecuencia este tipo de expresión.

Aquí, está diciendo a sus discípulos que, o bien, tienen una visión de la realidad o no, y si lo hacen, ahí es donde se encuentra la Budeidad, por lo que va a dar la introducción solicitada a la Budeidad sobre la base de rigpa. Publicaré más de los trabajos recopilados de Gampopa en un futuro próximo y exploraré sus formas de presentación.

17. “Despertar la mente” es el término usado en la literatura Mahayana para significar “despertar la mente iluminada”. Esta es la primera instrucción de las cinco partes.

18. La segunda de las cinco partes.

19. La tercera de las cinco partes.

20. La cuarta de las cinco partes. A partir de aquí, Gampopa siguió dando a Phagmo Drupa y los otros yoguis presentes una larga instrucción sobre la práctica principal, el Mahamudra. La quinta parte de las cinco partes no se menciona explícitamente en este intercambio, pero Gampopa deja claro en otros lugares que la dedicación es la quinta parte.

21. Del linaje Kagyu.

22. “Introducción” aquí se refiere a dar la introducción como se describe en la nota.

23. Sct. *chittata*, Tib. *sems ñid*. La mente es un término específico de los tantras. Es uno de los muchos términos que significan la esencia de la mente o la naturaleza de la mente. Transmite el sentido de “lo que la mente está en su esencia”. Algunas veces se ha traducido como “mente en sí”, pero eso es un malentendido de la palabra Tibetana “*ñid*”. El término no significa “esa cosa de la mente” donde mente, como ya se explicó, se refiere a la mente dualista. Más bien, significa el medio mismo de la mente dualista, lo que la mente está en la raíz, sin todo el bagaje dualista.

Un punto adicional en la elección de “mente” para la traducción es que es un término inconfundible. Esto corresponde a la situación en la literatura Sánscrita y Tibetana donde el término se destaca y no se puede confundir con ninguna otra cosa. Esto debe compararse con las traducciones utilizadas hasta ahora, como “la mente misma”, que no señala inmediatamente un término especial con un significado específico. Los lectores generalmente piensan que “la mente misma” es solo otra referencia para la mente.

“La realidad de la mente” es un término básico. Se utiliza para describir la situación base. Se refiere a la realidad que es el núcleo interno de la mente tal como es en realidad, sin importar si eres un practicante o no, un Buda o no. “Mente” por otro lado es un término de camino. Se refiere exactamente a lo mismo que la realidad mental, pero lo hace desde la perspectiva del practicante. Le transmite a un practicante la sensación de que aún podría tener un bagaje de mente dualista que aún no se ha purificado, pero hay un núcleo en esa mente con el que puede trabajar.

Aquí, el gurú le da al discípulo una introducción a la realidad de la mente. Esa realidad de la mente es la naturaleza interna de la mente dualista

que, cuando esté totalmente descubierta, se convertirá en la mente de un Buda. El discípulo experimenta esto como mente y esto le da al discípulo la base necesaria para continuar con la práctica. La práctica es purificar todos los oscurecimientos para que la mente se descubra por completo. Cuando está completamente descubierta, el discípulo ha llegado al final del camino. En ese momento, la mente previamente cubierta está completamente descubierta y es la mente de un Buda. En ese punto, se llama “Dharmakaya”, donde “Dharmakaya” es uno de varios términos del fruto que corresponden a los términos de base y camino indicados anteriormente.

24. Es decir, repetir una de las muchas plegarias que despiertan los dos tipos de mente iluminada, aspiración y entrada.

25. Del mantra de la deidad.

26. La realidad de la mente puede introducirse en el nivel más superficial de la mente innata sin la fabricación de pensamientos. Esto corresponde en esencia a la práctica de la calma mental que se enseña en los sutras. No fabricado en este caso significa que la mente se queda sola, sin ninguna modificación o alteración de su naturaleza. No se refiere al término que significa “no elaborado” (Tib. *Spros bral*) que desafortunadamente también se traduce como no-fabricado pero que se refiere a poner fin a las visiones conceptuales por completo.

27. Las tres últimas plegarias van juntas. Descansar completamente requiere que se eliminen todos los estados opuestos a la calma mental, que se resumen en los sutras como hundimiento y agitación. En la forma en que el Mahamudra hace las cosas, también requiere la eliminación de ciertas ideas erróneas, las acciones de la mente racional, que se resumen en las enseñanzas del Mahamudra en lo que se llaman los cuatro puntos de desviación y las tres desviaciones. La eliminación de estos de esta manera es la eliminación de los obstáculos para que la sabiduría se despierte a sí misma, no el despertar real.

En otras palabras, la instrucción aquí está diciendo que las apariencias suelen ser manifestaciones de la mente dualista; sin embargo, si se usan correctamente, pueden convertirse en los medios para eliminar la energía que las hace manifestaciones de la mente dualista. Una vez que esto ha sucedido, las apariencias pueden introducirse más a medida que se manifiesta la realidad innata. Desde ese tipo de introducción, las apariencias se pueden practicar como la realidad innata del Mahamudra mismo. Cuando eso se ha logrado, incluso las apariencias se convierten en

la realidad innata. Uno de los puntos clave aquí es que el acercamiento del Mahamudra a la realidad utiliza las apariencias de los cinco sentidos — vistas, sonidos, etc.— como puerta de entrada a la realidad llamada Mahamudra. Esto difiere del enfoque de la otra enseñanza principal sobre la realidad, Mahati, en la cual las apariencias no son la puerta de entrada a la realidad, sino que la luminosidad de la mente innata misma es la puerta de entrada. Al final, los dos sistemas llegan al mismo punto, aunque existe una distinción sutil pero crucial entre los dos enfoques. Las instrucciones del Mahamudra no discuten esto porque todo el sistema solo depende del uso de las apariencias como puerta de enlace. Estas instrucciones son muy concisas y resumen una gran cantidad de enseñanza. Más del significado está contenido en los otros textos y explicaciones presentadas aquí. La aclaración completa debe ser obtenida de un maestro, en persona.

28. El estado es un término técnico de gran importancia en el Mahamudra. El término se utiliza en todo el libro, principalmente con este significado específico. Consulte las entradas del glosario “estado” y “preservar el estado”.

29. En este punto, el practicante ha desarrollado cierta capacidad para descansar en el estado de la naturaleza innata sin fabricaciones. Mientras el practicante está descansando en ese estado, los pensamientos brotarán. El reconocimiento directo de la naturaleza de los pensamientos es el reconocimiento directo del Dharmakaya, como enseñó Gampopa. En ese tipo de proceso, el Dharmakaya se libera a sí mismo sin ningún otro antídoto necesario, por lo tanto, los pensamientos, producidos sobre la base de las diversas puertas de la conciencia, ahora se convierten en sabiduría que se despierta. El practicante se acostumbra a esto y, al hacerlo, su mente se aclara cada vez más de oscurecimientos hasta que finalmente se convierte en el Dharmakaya de un Buda. Esta sección corresponde a lo que se llama Vipashyana, es decir, la práctica de la visión penetrante, en el sistema de sutra.

30. Aquí está haciendo un juego sobre la forma Tibetana de glosar la palabra Tibetana para Buda, que consta de dos partes. El primero, “vigilia” se refiere al fruto del Dharmakaya, y el segundo, “expansión” al fruto de los kayas de forma.

31. En otras palabras, las cinco partes incluyen ambas prácticas que acumulan méritos y prácticas que acumulan sabiduría. Como hay dos tipos de acumulación en la práctica, hay, en consecuencia, dos tipos de

dedicación a realizar. Cada tipo de acumulación debe dedicarse de acuerdo con su propia forma de producción, que es el mérito que se dedica dentro de un marco conceptual y la sabiduría se dedica dentro de un marco no-conceptual. El siguiente texto y su comentario dan más información sobre esto.

32. Tib. 'Gro ba. “Migrador” es uno de varios términos comunes que significan “ser sensible”. Los seres sensibles están constantemente obligados a ir aquí y allá de un renacimiento a otro por el poder de su karma. Son como moscas atrapadas en un frasco, constantemente zumbando de un lado a otro.

33. El nombre tiene algunos poemas incluidos. En la tradición literaria India y en la tradición literaria Tibetana que la copia, el océano es considerado como la fuente de joyas porque es el lugar donde habitan los nagas que atesoran joyas. Estas instrucciones como el océano son una fuente de las joyas de la experiencia y la realización. Experiencia significa las experiencias del camino que vienen de la práctica pero son de naturaleza temporal. A medida que se practica el camino, la experiencia aumenta y, finalmente, se convierte en una realización que es definitiva y no cambia.

34. Las tres cestas de las enseñanzas del sutra del Buda.

35. Una asamblea del Vehículo Vajra Sangha.

36. El fundador de Drigung Kagyu, Jigten Sumgon.

37. Una frase Tibetana utilizada para indicar que un discípulo ha alcanzado la realización completa de su guru como si fuera un jarrón vacío en el que se vertió toda la realización del guru, llenando totalmente al discípulo.

38. Esto explica cómo Jigten Sumgon presentó el texto. Mostró cada una de las cinco partes, una por una. Esta explicación general incluye todas las instrucciones del Gran Vehículo —es decir, contiene todos los puntos clave de los vehículos paramita y vajra. Además, agregó una enseñanza llamada los Diez Dharmas, Tres Dharmas a las instrucciones básicas de cinco partes. Hizo esto agregando un resumen que contiene la parte relevante de los Diez Dharmas, Tres Dharmas, enseñando al final de cada una de las cinco partes. Estos dos aspectos se pueden ver más adelante en este texto. Así, el texto es un gran tesoro del discurso de su guru, el Señor del Dharma Phagmo Drupa, en el estilo de un texto sobre las cinco partes.

39. Karmapa Mikyo Dorje

40. La primera línea le indica al practicante qué postura de meditación debe asumir para la práctica. La segunda línea le indica al practicante que desarrolle una mente iluminada a través de las prácticas yóguicas poco comunes del viento y los canales. El sistema de cinco partes no usa estas instrucciones esotéricas sino que transmite las instrucciones exotéricas que siguen inmediatamente. El autor usa esta cita, aunque no parezca adecuado, porque le está dando a sus lectores, supuestamente practicantes Kagyu, una pista sobre las posibilidades internas.

41. De acuerdo con todos los textos de la tradición Tibetana, la ortografía correcta es Bodhisatva, con una sola “t”. Esto se ve ya en el siglo IX, como en los escritos del mejor traductor de la época, Kawa Paltsheg. La encarnación anterior de Dilgo Khyentse Rinpoche verificó que esto era correcto y explicó por qué hay una diferencia entre satva y sattva.

42. Los textos de la Prajnaparamita, que es donde la mente de la iluminación es explicada por el Buda, dicen que el entrenamiento en la mente iluminada ficticia se realiza de manera que veamos todas las cosas como ilusorias. Ver la siguiente nota para la explicación de ficticia.

43. “Ficticia” y “superfactual” son traducciones mucho mejores de un par clave de términos Budistas que generalmente se han traducido principalmente como “relativos” y “absolutos” respectivamente.

El término Sánscrito detrás de “ficticia”, *samvriti*, es una palabra común que se utilizó en el lenguaje común. Significa “una ficción”, “un encubrimiento deliberado”. Esta palabra se usó en una variedad de religiones Indias, incluido el Budismo, para referirse a la realidad de los seres ordinarios, aquellos que no están espiritualmente avanzados. La realidad que experimentan estos seres es una inventada, una gran ficción, inventada por su ilusión.

El término ficticio se emparejó con otro término que también fue ampliamente utilizado entre las religiones Indias. Este otro término se usó para hablar sobre la realidad de los seres que están lo suficientemente avanzados espiritualmente para ver las cosas como realmente son. El término, “paramartha”, significa “el hecho espiritualmente superior (parama) conocido por la mente (artha)”. Este es el hecho de cómo son las cosas. En otras palabras, se refiere al nivel superior de realidad al ficticio compuesto por seres sintientes, un nivel que es conocido por seres espiritualmente avanzados, y que es simplemente un hecho —la realidad

sin ninguna ficción. No hay un equivalente para esto en inglés, por lo que he acuñado el nuevo término “superfactual”, que no solo es una traducción muy precisa de los términos Sánscrito y Tibetano sino que también transmite el significado correctamente, como se muestra en este párrafo.

Los dos términos “ficticio” y “superfactual” se usan en cualquier discusión de los dos niveles de realidad que existen para los seres en su conjunto: el nivel ficticio de realidad que los seres sensibles crean para sí mismos por medio de su ilusión y lo superior, los hechos. El nivel ficticio de la realidad que los seres infelices conocen como un hecho. Los términos “relativo” y “absoluto” suenan bien, pero no transmiten ni el significado de las palabras originales ni el significado que el Buda les dio al explicar estos dos niveles de realidad. Los términos ficticio y superfactual no solo traducen los términos originales con precisión, sino que también transmiten el sentido de los términos utilizados por el Buda. Te en cuenta la diferencia en la sensación que se obtiene cuando se usa “ficticio” y “superfactual” en lugar de relativo y absoluto.

44. Cada una de las secciones en vivo termina primero con una declaración como esta acerca de cómo la práctica en particular llega a los puntos de la práctica y luego con un verso citado. La declaración es la parte relevante del material adicional de los Diez Dharmas de Jigten Sumgon, Tres Dharmas y el verso cita lo que Jigten Sumgon escuchó de Phagmo Drupa las instrucciones de las Cinco Partes.

45. Tib. *rgyal 'gong*. Un tipo de fuerza negativa masculina (Tib. *Gdon*) siempre conectada con la ira.

46. El hilo central es nuestra mente normal y egoísta, que es la columna vertebral del ser de una persona común y corriente. Si cortas este hilo usando amor y compasión, entonces llegarás a ser famoso entre el resto de las personas, dioses y hombres, por tu bondad. Si no lo haces, entonces sigues siendo una persona común y corriente que no es nada especial.

47. Esta es la instrucción especial del Linaje de la Escucha, no la instrucción externa normal.

48. “Armadura” es una abreviatura de las deidades de armadura.

49. Estos son dos de los diversos mantras de Chakrasamvara.

50. Los mundos contenedores y los seres sintientes contenidos en ellos.

51. Forma de la deidad.

52. Tib. *bsen mo*. Un tipo de fuerza negativa femenina (Tib. *Gdon*) siempre conectada con el deseo.

53. Este es un segundo tipo de devoción, el que resulta en la percepción directa del Dharmakaya para el practicante.

54. Ver nota 44.

55. Devaputra es una de las cuatro maras. Es la personificación de las fuerzas del mal que causan atracción a los objetos sensoriales.

56. Sct. *buddhi*, Tib. *blo*. La mente racional es un aspecto específico de la mente dualista. Es esa parte de la mente la que trata el pensamiento racional de esto como opuesto a eso. Es un término peyorativo en este tipo de literatura. Lo verás en todos los textos traducidos aquí para referirse al agente que mantiene a una persona en dualidad. Aquí, “la mente racional de samsara y nirvana” significa el tipo racional de mente que mantiene la dicotomía de samsara y nirvana. Esta mente, como con todas las otras cosas, ve al samsara y al nirvana como un par de opuestos en lugar de conocer directamente su igualdad.

57. Las exageraciones de apariencia y vacuidad son los conceptos de apariencia y vacuidad producidos por la mente racional. Son exageraciones porque agregan más de lo que realmente existe.

58. Tib. *'Khrul pa*. Este término significa específicamente la confusión de tomar lo que no es como lo que es. Es el error de tomar la realidad engañosa como realidad. Se empareja aquí con su opuesto, la liberación.

59. Tib. *mkhyen pa gnyis*. Los dos conocimientos omniscientes de un Buda: el conocimiento de las cosas como son, y las cosas en su extensión.

60. Tib. *gnas lugs*. La realidad de cualquier cosa es la forma en que realmente es. La realidad de la mente se encuentra en su naturaleza más íntima. Esa realidad es la verdad una palabra para la cual es Mahamudra. Este término se traduce a menudo como “estado natural” que está muy alejado de lo que realmente significa. El término simplemente significa cómo se sienta realmente algo, cómo es realmente en oposición a otras posibilidades erróneas. Por lo tanto, hay mente, que es una posibilidad errónea y hay mente, que es la realidad de la mente, y que a su vez no es otra cosa que la realidad, que también se llama Mahamudra.

61. Tib. *dus thabs*. El método del tiempo es un estilo específico de introducción de la realidad. No significa “método oportuno” como se traduce a menudo.

62. Es decir, el núcleo de la mente, que se llama “Tathagatagarbha” en los sutras y “mente” o “naturaleza de la mente” o “esencia de la mente” en los tantras.

63. Tib. *gsal ba*. El término Tibetano “*gsal ba*” y su equivalente en Sánscrito “*vara*” aquí traducido como “claridad” son en realidad simplemente abreviaturas de la palabra Tibetana ‘*od gsal* y su equivalente Sánscrito “*prabhasvara*”, que significa “luminosidad”. La abreviatura en todos los casos tiene exactamente el mismo significado que la palabra completa y no representa otro significado o matiz. Este es un punto importante porque en estos días, al parecer, las personas no se dan cuenta de que una no es más que una abreviatura de la otra y luego llegan a la conclusión de que hay dos cosas similares pero ligeramente diferentes en el núcleo de la mente, una llamada claridad y una llamada luminosidad. La luminosidad y la claridad de su abreviatura son simplemente metáforas para la cualidad fundamental de conocimiento de la mente.

64. Es decir, no habrá ninguno del proceso dualista por el cual la mente conduce su propio recital, usando la voz de los conceptos y los nombres que la acompañan, diciendo: “Esto es esto, esto es lo que está sucediendo”, y etc.

65. Es decir, la mente experimentada por el practicante es el funcionamiento real del Mahamudra en el camino. En otras palabras, es el Mahamudra camino.

66. Este párrafo presenta la base, el camino y el fruto del Mahamudra en secuencia. Define el Mahamudra base, que es la base sobre la cual se hace una introducción a la propia mente. Luego dice cómo se hace la introducción. La introducción por un guru depende de dos cosas: las bendiciones del guru que pueden transmitir su propia realización del Mahamudra y el método del tiempo mencionado en la nota 61. El párrafo explica cómo se hace la introducción y cómo el discípulo reconoce y, por lo tanto, tiene certeza en lo que se ha introducido. Después de esto, el discípulo nutre el estado que ha sido reconocido. En ese punto, el discípulo se establece en el camino del Mahamudra. El Mahamudra camino es el funcionamiento de la mente como realmente la conoce el practicante. Cuando esto se lleva a la final, solo hay Mahamudra, que es el estado de fruto.

67. Tib. *tha mal gyi shes pa*. Esto se traduce a menudo como “mente ordinaria”, pero ese no es el significado. Padma Karpo explica claramente

que “*tha mal*” no significa ordinario en el sentido de común, nada especial, sino que significa común a todos, que todos lo tienen. Es otro término de camino para la esencia de la mente.

68. Sct. *Shamatha* y *Vipashyana*. Tib. *gzhi gnas* y *lhag mthong*.

69. En otras palabras, la práctica de mantener la calma al principio, cuando no hay permanencia mental, luego, después de esto, hay cierta permanencia, y luego los métodos para mejorar la permanencia.

70. Sct. *Samyaksambuda*. Un Buda que es un Buda verdaderamente completo en comparación con un tipo de Buda que no es un Buda verdaderamente completo.

71. Un par de términos en Tibetano que están relacionados pero cada uno de los cuales tiene su propio significado. Estos son los dos enemigos de la concentración en el lado de la mente que es poco activo.

72. Un par de términos en Tibetano que están relacionados pero cada uno de los cuales tiene su propio significado. Estos son los dos enemigos de la concentración en el lado de la mente que está sobre-activo.

73. Un par de términos en Tibetano que están relacionados pero cada uno de los cuales tiene su propio significado. Estos son los dos factores de la mente necesarios para el desarrollo de cualquier estado de concentración.

74. ... que se dirigía hacia ser un pensamiento discursivo. Normalmente, eso significaría que se perdieron los tiempos de permanencia, pero, en este caso, el pensamiento discursivo queda capturado por los que permanecen cuando comenzó a aparecer, por lo tanto, el momento siguiente de permanecer también se convierte en un momento de permanencia, en lugar de un momento de distracción en el pensamiento discursivo.

75. Cuando una persona es introducida a la realidad de la mente, si la introducción funciona, entonces *Vipashyana* o visión penetrante, ocurre automáticamente.

76. Tib. *cher cher*. Un término específico para saber cómo mirar. Significa mirar algo de manera directa, atenta e inquebrantable. En este contexto, la práctica significa mirar fijamente a la mente.

77. El Buda.

78. Un término experiencial para la vacuidad que significa un espacio en blanco, sin fin, incluso espacio.

79. Tib. *ma bcos pa'i tha mal gyi shes pa*.
80. Ver nota 43 sobre verdad ficticia y superfactual.
81. Ver nota 59 sobre los dos conocimientos de un Buda.
82. Tib. *klu btsan*. Un espíritu problemático de tipo naga conectado con los celos y el acaparamiento.
83. El linaje de Drukpa Kagyu a partir de Phagmo Drupa, pasando por Tsangpa Gyare y luego a través de Lingje Repa.
84. Tib. *brgyad khri bzhi stong chos kyi phung po*. La enseñanza del Dharma de Buda contiene ochenta y cuatro mil enseñanzas individuales de Dharma. En conjunto se llama “el montón de ochenta y cuatro mil Dharmas”. No es “los ochenta y cuatro mil montones de Dharma”, como a veces se traduce incorrectamente ...
85. Es decir, penetración de la naturaleza de la realidad.
86. El cuarto empoderamiento del sistema de empoderamiento del vehículo vajra se llama empoderamiento de la palabra. De los cuatro empoderamientos en el sistema, este introduce más directamente a una persona a la realidad de su propia mente. Es una forma elegante aquí de decir “introducción a la naturaleza de la mente”.
87. Tib. *bde bar gshegs pa'i khams*. “Elemento de las sugatas”. Uno de los muchos nombres para la naturaleza Tathagatagarbha o Buda. Es el elemento del ser que le permite a una persona convertirse en un sugata o Buda. Cuando se descubre completamente, es una realidad desnuda, y esa realidad se llama Mahamudra en este sistema. El término “elemento de los sugatas” se usa cuando se comenta la práctica en comparación con el término “elemento de los Tathagatas” que se usa cuando se discute la teoría.
88. El hijo de los conquistadores es un epíteto de los Bodhisatvas en general.
89. El ingenioso juego de palabras de Milarepa es difícil de entender en inglés. Una imagen, por ejemplo, como en una litografía, se compone de muchos puntos. Así que hay gotas de lluvia en la primera línea, gotitas de grasa en la segunda, todas las cuales están conectadas con este cuerpo ilusorio de una casa, a punto de colapsar. Todos estos puntos o gotas forman los puntos de la imagen, que al final es la muerte.

90. La enseñanza sobre la insatisfacción, la Primera Verdad de las Nobles, señala que hay dos tipos de insatisfacción. Ahí está el resultado, que es lo que experimentamos en un momento dado, y que tendemos a pensar es la insatisfacción que se habla en esa primera verdad. Sin embargo, además de eso, existe el hecho de que la insatisfacción actual es casi siempre la semilla de un resultado futuro de más insatisfacción. Cuando te das cuenta de la profundidad de este ciclo de insatisfacción que se perpetúa a sí mismo, es horrible. Y ese es el punto en el que viene la renuncia.

91. Un epíteto de Maitreya.

92. Ver nota 99.

93. Él está explicando cómo desarrollar cada una de las cuatro partes de los dos primeros pensamientos inconmensurables. El primer pensamiento tiene las dos partes de desear que todos los seres sintientes tengan felicidad y su causa. De manera similar, la segunda parte tiene las dos partes de desear que todos los seres sintientes estén libres de insatisfacción y de su causa. La enseñanza en cinco partes explica el desarrollo de la mente iluminada a través de los cuatro pensamientos inconmensurables; véase, por ejemplo, el comentario de Tenga Rinpoche que comienza en la página 61.

94. Los tres tipos de compasión se explican en los párrafos siguientes, aunque las explicaciones dependen de la implicación. La compasión en relación con los seres sensibles es la compasión que ve la posición de sufrimiento de los seres sensibles en general. La compasión en relación con el Dharma es la compasión que surge para aquellos seres que se basan en la comprensión de diversos aspectos del Dharma profundo además de la vacuidad, por ejemplo, cómo se ven atrapados en el proceso de surgimiento interdependiente. La compasión en relación con la no-referencia es compasión por los seres sensibles cuando se ven a través de una mente que no los está haciendo referencia de manera dualista. La explicación en el texto se refiere a ella como compasión en relación con la vacuidad, que es decir lo mismo. Las dos primeras compasiones son referenciales, es decir, son la compasión que se crea en la mente dualista. El tercero está más allá de eso, es la compasión que está naturalmente presente en la sabiduría no-dualista.

95. Esta es una enseñanza básica que el Buda dio en el primer giro de la rueda del Dharma. Lleva a la persona a comprender que no hay un yo personal en nada. Lo hace al señalar que las personas “normales”

consideran que las cosas son permanentes, únicas e independientes, mientras que la inspección muestra que las cosas son realmente impermanentes, se componen de muchas partes y surgen como fenómenos interdependientes. Ver esto rompe el aferramiento a un yo.

96. La vacuidad es el carácter básico de la mente. La complexión de esa vacuidad es la compasión. La complexión (Tib. *Mdangs*) a veces se traduce como “resplandor”, pero ese no es el significado. La frase “carácter básico y su complexión” describe una cosa básica y su complexión; como una mesa de madera pulida y el brillo que aparece justo en su superficie.

97. Una popular plegaria de súplica al linaje en Drukpa Kagyu.

98. Esto no significa exactamente que “no se puede mantener por más tiempo”. Debes tener las instrucciones orales para hacer esta práctica.

99. Tib. *dmigs pa'i mtshan ma*. “recuerdos conceptuales”. La mente dualista funciona utilizando recuerdos para hacer referencia a cualquier objeto en lugar de hacer referencia al objeto en sí. Estos recuerdos son pequeñas estructuras conceptuales que son la materia operativa del proceso perceptivo de la mente dualista. Se utilizan como la base del proceso de referencia, que es el proceso en el que la mente dualista hace referencia a un objeto real mediante el uso de un recuerdo conceptual en lugar del objeto real. En otras palabras, siempre que se conoce un objeto en una mente dualista, siempre se hace referencia a un concepto que se mantiene como una toma de la cosa real.

100. Glorioso Arquero es un epíteto del Indio Mahasiddha, Saraha. La primera línea de la cita aquí continúa directamente a las dos líneas justo debajo.

101. Si la misma cosa que causa los grilletes de los seres sintientes simplemente tiene el método correcto junto con ellos, entonces los mismos grilletes se convierten en la manera de liberarlos.

102. La auto-pureza de las aflicciones no es otra cosa que la innata pureza de la mente, la mente ya mencionada.

103. Conoces el estado de permanencia. Ahora, si los pensamientos salen de esto, ¿Cuál es su naturaleza?

104. Las superficies son los elementos individuales experimentados por los sentidos de una persona en la realidad ficticia. Son exageraciones, según la nota anterior.

105. Esta oración refleja exactamente el Tibetano y el Tibetano no es sencillo. Padma Karpo aquí resume lo que llevaría tal vez un libro completo para explicarlo. No es crucial para el mayor significado del libro, por lo que no intentaré explicarlo aquí.

106. Milarepa.

107. La vacuidad y la gran dicha están en la unificación.

108. La fe lúcida es uno de los tres tipos de fe. La fe lúcida es aquella en la que tenemos una apreciación muy clara de las cualidades de la cosa y, por lo tanto, se tiene fe en ella por esa razón.

109. No es raro que un gurú haga un comentario a las personas que lo rodean al finalizar un trabajo, como la terminación del dictado de un texto. Estos comentarios a veces se conservaron al final de un texto, como se hizo aquí.

110. Hay dos entrenamientos en la mente iluminada correspondientes a los dos niveles de realidad, ficción y superfactual, que se comentaron en una nota anterior.

111. Son métodos para realizar la vacuidad.

112. Por el Buda

113. Sct. Arya, Tib. *'Phags pa*. “Noble” en el Budismo tiene un significado especial. No significa cualquiera que sea una persona buena. Se refiere específicamente a aquellos que son superiores a los seres ordinarios que aún vagan en la existencia cíclica porque, habiendo visto directamente la vacuidad, han dejado la existencia cíclica. Ellos son los nobles y los seres ordinarios son los plebeyos, así es como se suele describir.

114. En otras palabras, el Buda dijo que sus enseñanzas se dieron para que otros pudieran buscar y llegar al significado de la vacuidad y que el tipo más elevado de meditación de sus seguidores que habían alcanzado el rango de noble, una meditación que trajo consigo su liberación, fue una meditación sobre el hecho de la vacuidad.

115. Se refiere a la escuela Gelugpa, que es criticada por Kagyus y Ñingmas por confundir una interminable serie de mentes analíticas (y que puede denominarse peyorativamente como una serie de pensamientos discursivos) por una visión directa y real de la vacuidad.

116. Tib. *bzhes pa*. “Aceptado” significa específicamente la forma en que los maestros del linaje lo han decidido y lo han afirmado ante los demás, y son los que están en posición de hacer tales declaraciones de que tal o cual es la manera.

117. Tal como diríamos, “la situación en el mundo de hoy es” así que aquí está diciendo que “la situación en la que se encuentran todos los Dharmas ahora es ...”.

118. En los sutras.

119. El maestro Indio Shantipa formuló los cuatro yogas de Mahamudra como una secuencia de etapas de la práctica, y eso se menciona aquí.

120. Tib. *bzos bcos*. Un par de términos que trabajan juntos para dar el significado completo de dejar algo tal como es. El primer término de la pareja, “construcción”, significa crear algo nuevo que ya no estaba allí. El segundo, “alteración”, significa hacer una modificación a algo que ya está allí. En conjunto, no significa crear algo nuevo ni alterar lo que ya existe, en otras palabras, dejar la situación tal como está, intacta, sin modificar.

121. Tib. *Tshogs drug*. “*Tshogs*” significa un grupo, una sola colección. “*Tshogs drug*” significa las seis conciencias diferentes, tomadas como un grupo, de seres en este reino humano; el grupo séxtuple. Esto se ha traducido como “seis colecciones de conciencia”, pero eso es incorrecto. Hay una segunda descripción de las conciencias dadas por el Buda en la que explica ocho conciencias, y estas tomadas como un grupo se llaman, en consecuencia, “el grupo octuple” .

122. Estos cuatro pasos para la realización de la realidad a través de la mente no-dual son muy conocidos. Los tres primeros son racionales y, por lo tanto, enfoques dualistas, el último es no-dual.

123. Co-emergencia es el nombre de la realidad según el sistema Sahajayoga (Yoga Co-emergente) de Mahamudra que vino a través de Saraha.

124. Un verso del tantra Hevajra que se cita comúnmente en todas las escuelas Kagyu. También lo verás mencionado en los otros textos.

125. Por Tilopa.

126. Quienes exponen los sutras dicen que el Camino Medio—Madhyamaka— es la visión más elevada, pero cuando se examina

cuidadosamente, esa visión y la visión del Mahamudra no son diferentes, como se menciona en varios textos tántricos, como el conocido Lámpara de los Modos.

127. Yogatantra Insuperable.

128. La persona que otorga el empoderamiento, que no es otro que el Mahamudra, debe ser capaz, a través de su propia práctica, hacer que el significado real amanezca en las mentes de los discípulos que solicitan el empoderamiento. Si las personas escuchan el nombre que suena elegante “Mahamudra”, pero no tienen la experiencia de cómo amanece en sus mentes, entonces es posible que se hayan tapado los oídos. Y si sus oídos estuvieran cubiertos y no escuchasen las instrucciones que abrirían sus mentes al Mahamudra, entonces ¿Qué diferencia habría entre su actividad en tomar el empoderamiento y sus actividades normales, impulsadas por una mente dualista, dado que la mente dualista es el gobernador que crea y mantiene este reino de deseos en el que vive?

129. Las experiencias de ...

130. Cada una de las tres experiencias temporales crea una posibilidad de nacimiento en un lugar correspondiente. Los tres lugares corresponden respectivamente a las desviaciones enumeradas.

131. La única manera de nutrir el estado de unificación es no tratar de convertirlo en algo. Tratar de convertirlo en algo sucede a través de un estilo de aferramiento u otro. Así, aquí uno se nutre al dejar de aferrarse y permitir que salga de sí mismo. Las interrupciones es un término técnico de meditación no-dual. Se refiere a dejar el flujo continuo del estado de unificación —detenerse— y por lo tanto quedarse atrapado en este o aquel extremo. El punto es permanecer en el estado de unificación continuamente y lo único que puede hacer para lograrlo es no detenerse en los conceptos, es decir, la no-unificación. Por ejemplo, si te aferras a una de las tres experiencias principales en la meditación, te detienes en la experiencia dualista que le corresponde y, por lo tanto, pierdes la continuidad de la unificación, la no-dualidad.

132. El mercurio que se ha derramado se rompe en pequeñas gotas que no se mezclan con nada. Deja que los pequeños fragmentos venenosos de los ocho Dharmas mundanos se dispersen y no se mezclen con tu práctica.

133. Llevar a los deseables en el camino como ayudantes.

134. El mandala del chakra del corazón, que es el hogar de la luminosidad.

135. Es decir, el Buda.

136. El árbol de Plátano desarrolla un tronco que produce frutos una vez y luego muere. Así es como funciona el karma hecho con una mente samsárica normal. Sin embargo, el karma hecho con la mente iluminada es como un árbol frutal estándar que vive, produciendo frutas en las mismas ramas una y otra vez.

137. Los obstáculos últimos son aquellos que se interponen en el camino de la realización de lo último; los obstáculos temporales son los obstáculos más generales experimentados en el camino.

138. En los tantras se establece claramente que un empoderamiento maduro debe ser dado primero a los discípulos antes de que se otorguen las instrucciones liberadoras y también, antes de que puedan realizarse. En consecuencia, si desea realizar estas prácticas y no has tenido un empoderamiento adecuado, debes buscar un maestro, obtener un empoderamiento y luego recibir las instrucciones sobre la práctica. Este libro puede servir como soporte para las instrucciones de tu gurú.

139. Estas son las instrucciones sobre el desarrollo de la bondad amorosa y la compasión que acompañan al Mahamudra en Cinco Partes. Hay un segundo conjunto de instrucciones para desarrollar la bondad amorosa y la compasión; se enseña en el sistema llamado Entrenamiento Mental que fue llevado al Tíbet por Atisha. En ese sistema, la bondad amorosa y compasión se desarrolla utilizando una práctica quintuple que incluye la meditación llamada “Dar y Tomar”.

140. Esta es la manera formal de decir que el practicante mezcla su propia mente con la mente del guru y, como permanece en el estado (como se le llama, Tib. *Ngang la bzhang*), todas las apariencias se practican como inseparables de la apariencia-vacuidad. En última instancia, solo por este tipo de devoción, es posible ir directamente a la unificada apariencia-vacuidad.

141. Tib. *glo bur gyi dri ma*. Los “oscurecimientos adventicios” son los movimientos de la mente dualista que aparecen repentinamente en la superficie de la esencia de la mente. Ellos lo ocultan. Sin embargo, no son parte de ella, por lo que pueden ser eliminados.

142. Tib. *rigs khams de bzhin shegs pa'i snying po*. “El elemento del linaje Tathagatagarbha” es esa parte esencial de la mente que es el linaje de la

Budeidad, el núcleo de nuestro ser que finalmente produce un Tathagata como su descendiente. También se le llama la naturaleza de Buda.

143. Tib. *tshur blta*. Esto significa que, en lugar de mirar hacia afuera las apariencias duales como suele hacer la mente, deberíamos mirar hacia aquí, hacia nosotros mismos, hacia nuestro ser real. Esta es una palabra experiencial.

144. Tib. *hri ge*. Este término tiene el sentido de mirar algo directa y penetrantemente.

145. Ver la sección Otros recursos en la página 120.

146. Consulte el glosario para conocer el estado y ver también el glosario para preservar el estado, una explicación que se aplica aquí.

147. Es decir, suplicar al señor guru.

148. Es decir, la seguridad de la liberación innata que pertenece a los pensamientos discursivos o la seguridad de la esencia de los pensamientos que es el Dharmakaya.

GLOSARIO

Realidad, gnas lugs: Un término clave en el Vehículo Vajra en general. Es uno de un par de términos, el otro es *snang lugs*. Este término significa cómo es realmente cualquier situación dada y su contraparte significa cómo aparece algo. En resumen, algo podría aparecer de muchas maneras diferentes, dependiendo de las circunstancias del momento y del ser que lo perciba. Sin embargo, independientemente de las circunstancias, siempre tendrá su propia realidad, su propia situación de cómo es realmente. También se podría pensar que este par de términos significa “la realidad de una cosa y su apariencia superficial”. Tener en cuenta que este término también recibe un uso especial en la Gran Disolución. En ese caso, tiene menos sentido de que sea parte de la pareja y un sentido mucho más fuerte de hablar de una realidad que está presente y que en realidad es así.

Aflicción, ñon mongs: Este término generalmente se traduce como emoción o emoción perturbadora, etc. Sin embargo, el Buda fue mucho más específico sobre el significado de esta palabra. El Buda dijo que la pasión, la agresión, la ignorancia, etc., son aflicciones, es decir, son algo que te aflige. Buda no habló de “emoción” que significa un movimiento de la mente, sino que utilizó específicamente el término “aflicción”. Este es uno de los muchos términos que ha perdido la mayor parte de su significado por su mala traducción común.

Alaya, kun gzhi: Este término, si se traduce, generalmente se traduce como la base de todo o cerca. Significa un rango que subyace a otra cosa; una base subyacente para otra cosa. Se usa de varias maneras diferentes en la enseñanza Budista y cambia a un significado diferente según el caso. En definitiva, significa un espacio mental que subyace a muchas otras mentes que vienen de él.

Modificación, alteración, igual que artificial.

Seguridad, gdeng: A menudo traducido como confianza, este término significa más que confianza. Este término tiene el significado completo de seguridad con el significado adicional que contiene en comparación con la confianza. Un pájaro, cuando vuela en el espacio, tiene la seguridad de que no caerá al suelo porque sabe que tiene alas y el

entrenamiento que obtuvo para volar como recién nacido; la persona que puede liberar las aflicciones debido a sus percepciones directas de la esencia de la mente tiene la seguridad de la liberación.

Dicha, claridad y el no-pensamiento, bde gsal mi rtog pa: Se menciona en este texto como tres experiencias temporales que los practicantes invariablemente se encuentran en la meditación. La dicha es la facilidad del cuerpo y/o la mente, la claridad es la experiencia de una claridad extraordinaria de la mente, y el no-pensamiento es la experiencia, literalmente, de que la mente no tiene pensamientos. Hay otra comprensión de estos tres no como experiencias temporales para ser evitadas, sino experiencias finales de realización.

Claridad, gsal ba: Cuando ves este término, debe entenderse como una abreviatura de 'od gsal ba, luminosidad. No es otro factor de la mente distinto de la luminosidad, sino que es simplemente una abreviatura conveniente en el lenguaje del Dharma de la India y del Tíbet para el largo plazo, luminosidad. Consulta “Luminosidad” en este glosario para más información.

Aferrado, zhen pa: Mente dualista que toma cosas que no son verdaderas, no puras, como verdaderas, puras, etc., y luego, al verlas como altamente deseables, se adhiere o se aferra a esas cosas. Actúa como un tipo de pegamento que te mantiene con las cosas de la existencia cíclica, como los pensamientos.

Complexion, mdangs: Un término especial de Gran Disolución. Está relacionado con el término más general “salida” utilizado tanto en Mahamudra como en Disolución. Sin embargo, es un término refinado de la Gran Disolución por sí solo. Transfiere no solo el sentido de lo que es emitido por el factor vacuidad de la mente sino que agrega el sentido de la complejidad de la vacuidad o, también podría decirse, su brillo.

Confusión, 'khrul pa: El término Tibetano significa la confusión fundamental del engaño de tomar las cosas de manera incorrecta. Este no es el otro significado en español de tener muchos pensamientos y estar confundido al respecto. Es mucho más fundamental que eso. La definición en Tibetano es “la confusión es la apariencia que tiene la mente racional de que algo está presente cuando no lo está” y se refiere, por ejemplo, a ver cualquier objeto, como una mesa, como verdaderamente presente cuando, de hecho, está presente solo como una

mera apariencia. Lo que ha ocurrido en un proceso de surgimiento interdependiente.

Artificial, *fabricado*, bcos pa: Algo que ha sido alterado de su estado nativo o el proceso de hacer esa alteración.

Existencia cíclica, Sct. *samsara*, Tib. 'Khor ba: El tipo de existencia que tienen los seres sensibles es que continúan de una existencia a otra, siempre dentro del recinto de nacimientos que son producidos por la ignorancia y experimentados como insatisfactorios.

Dharmakaya, *chos sku*: El aspecto mental de un Buda que, en el sistema de Eliminar, es el nivel de fruto de la percepción directa de la esencia de la mente.

Dharmata, *chos ñid*: Un dharma es un fenómeno, por lo tanto, lo que es en esencia, su realidad real, es su dharma, o su existencia.

Pensamiento discursivo, *rnam rtog*: Esto significa algo más que el pensamiento superficial que se escucha como una voz en la cabeza. Incluye la totalidad del proceso conceptual que surge debido a que la mente entra en contacto con cualquier objeto de cualquiera de los sentidos. El pensamiento discursivo aquí se traduce del original Sánscrito donde el significado es “pensamiento conceptual que surge de la mente vagando entre las diversas superficies percibidas en las puertas de los sentidos”.

Elaboración, *spro ba*: Estar produciendo pensamientos.

Entidad, *ngo bo*: Ver abajo Esencia en este glosario.

Mente Iluminada, Sct. *Bodichita*, Tib. *byang chub sems*: Un término clave del Gran Vehículo. El término se refiere a la mente conectada con la iluminación de un Buda verdaderamente completo (en oposición a un arhat). Como tal, es una mente que se preocupa por llevar a todos los seres sintientes a ese mismo nivel de Budeidad. Se refiere tanto a la mente de una persona en el camino como a la mente de un Buda que ha completado el camino, por lo tanto, no se trata de “esforzarse mentalmente por la iluminación” como se traduce tan a menudo sino de la mente iluminada, ese tipo de mente que esta conectado con la iluminación completa de un Buda verdaderamente completo. El término se usa en el Gran Vehículo convencional y también en el Vehículo Vajra. Cuando Tsoknyi Rinpoche usa el término en este libro, habla

principalmente de él en relación con la comprensión del Vehículo Vajra del término que es una comprensión menos dualista que la del Gran Vehículo convencional.

Equilibrio y post-logro, mñam bzhaḡ y rjes thob: A menudo mal traducidos como meditación y post-meditación, “equilibrio y post-logro” es una representación correcta. Hay un gran significado en las palabras y ese significado se pierde por la traducción más flexible. Ten en cuenta que el equilibrio y el logro posterior se utilizan en los tres vehículos y que tienen un significado muy diferente en Gran Disolución que en los vehículos inferiores.

Esencia, ngo bo: Un término clave utilizado en toda la teoría Budista. El original en Sánscrito y el término en Tibetano también tienen ambos significados de “esencia” y “entidad”. En algunas situaciones el término tiene más el primer significado y en otras, el segundo. Por ejemplo, cuando se habla de la mente y la esencia de la mente, se refiere a la parte central o esencial dentro de la mente. Por otro lado, cuando se habla de fuego o de alguna otra cosa, están la entidad, el fuego, etc., y sus características, como el calor, etc. en este caso, no es una esencia sino una entidad.

Expansión, Sct. dhatu, Tib. dbyings: Un término Sánscrito con más de veinte significados en Sánscrito y muchos de esos significados también en el Tibetano. En este libro, se usa en un sentido específico de las enseñanzas del Vehículo Vajra, donde es el término práctico para la experiencia de la vacuidad. En este sentido, significa todo un “rango” en toda la extensión de la experiencia posible porque toda la extensión está cubierta por la vacuidad. Donde vacuidad es un término muy seco, este término da la sensación de que la experiencia se conoce como el espacio básico en el que aparecen todos los fenómenos.

Verdad ficticia, kun rdzob bden pa: Uno de un par de términos; el otro es la Verdad Superfactual. La traducción habitual como “verdad relativa” no es el significado de este término clave. El término significa el nivel de realidad (la verdad) formado por el oscurecimiento de la mente de una persona común. Debido a que esta es una versión oscura de la verdad real, es ficticia. Sin embargo, es cierto para los seres que lo componen, por lo que todavía se llama verdad. Hay una buena discusión de la verdad ficticia y superfactual en la nota 43.

La Mente Iluminada de la Verdad Ficticia, kun rdzob bden pa'i byang chub sems: Uno de un par de términos; el otro es la Mente Iluminada de

la Verdad Superfactual. Consulta en Verdad Ficticia y superficial para obtener información sobre esos términos. La mente iluminada se define como dos tipos. El tipo ficticio es el tipo convencional. Se explica que consiste en amor y gran compasión en el marco de una intención de obtener una iluminación verdaderamente completa por el bien de todos los seres sintientes. El tipo de verdad superficial es el tipo último. Se explica como la mente iluminada que percibe directamente la vacuidad. Estas explicaciones pertenecen al Gran Vehículo convencional.

Base, gzhi: El primer miembro de la formulación de base, camino y fruto. La base, el camino y el fruto es la forma en que se presentan a los estudiantes las enseñanzas del camino de la instrucción oral perteneciente al Vehículo Vajra. La base se refiere a la situación básica tal como es.

Gran Vehículo, Sct. Mahayana, Tib. *theg pa chen po*: Las enseñanzas de Buda en su conjunto se pueden resumir en tres vehículos en los que un vehículo se define como el que puede llevarte a un determinado destino. El primer vehículo, llamado Vehículo Menor, contiene las enseñanzas diseñadas para lograr que un individuo se mueva en el camino espiritual mostrando el estado insatisfactorio de la existencia cíclica y una emancipación de este. Sin embargo, el camino que se muestra solo está relacionado con una emancipación personal y no tiene en cuenta a todos los seres que existen. Solía haber dieciocho escuelas de Vehículos Menores en la India, pero la única que sobrevive en estos días es la Theravada del Sudeste Asiático. El Gran Vehículo es un paso adelante de este. El Buda explicó que era grande en comparación con el Vehículo Menor por siete razones. La primera de ellas es que se refiere a la iluminación verdaderamente completa de un Buda verdaderamente completo por el bien de todos los seres sintientes en el que el Vehículo Menor solo se preocupa por una liberación personal que no es verdaderamente una iluminación completa y que solo se logra por el bien de ese practicante. El Gran Vehículo tiene dos divisiones. Hay un Gran Vehículo convencional en el que el camino se enseña de una manera lógica y convencional. También hay un Gran Vehículo no-convencional en el que el camino se enseña de una manera no-convencional y muy directa. Este último vehículo se denomina Vehículo Vajra porque se basa en mostrar el hecho más íntimo e indestructible (vajra) de la realidad de la propia mente. Las enseñanzas de este libro, si bien pasan por los Grandes Vehículos Menores y convencionales, se refieren principalmente al Vehículo Vajra.

Introducción y Introducir; *ngos sprad* y *ngos sprod pa* respectivamente:

Este par de términos generalmente se traducen en los EE. UU. en estos días como “señalar” y “destacar”, pero este es otro error común que, lamentablemente, se ha afianzado. Los términos son los términos estándar utilizados en la vida cotidiana para la situación en la que una persona presenta a otra persona a alguien o algo. Son exactamente las mismas palabras que nuestra “introducción” y “presentar” en español. En el Vehículo Vajra, estos términos se usan específicamente para la situación en la que una persona introduce a otra a la naturaleza de su propia mente. Como cuestión de interés, hay otro término en Tibetano para “señalar”. Ese término nunca se usa para el propósito aquí porque aquí, nadie señala nada. Más bien, una persona es introducida por otra parte a una parte de esa persona que ha olvidado. Hay un problema adicional aquí que es que, si se usa “señalar” para este término, cuando se usa el término Tibetano real para “señalar”, habrá confusión sobre los términos.

Ser: Una traducción de Dharmata.

Puntos clave, gnad: No es evidente a partir de la redacción, pero un “punto clave” no es un punto de comprensión que tengas conceptualmente en tu mente y lleve a la práctica de la meditación, sino que es un tema que pertenece al proceso real de la meditación. La meditación como un proceso tiene puntos o temas clave dentro de él e instrucciones tales como las “Tres Líneas” se dan para que el practicante pueda conectar una comprensión correcta que se deriva de esas instrucciones con esos temas, ya que están realmente presentes en la meditación misma. Vale la pena reflexionar sobre esto porque la comprensión común en español del “punto clave” es una instrucción que debe aplicarse pero eso es bastante incorrecto; las instrucciones se aplican a tu meditación para trabajar los puntos clave que están presentes como temas en la meditación misma. Son los botones que existen en la meditación para que los pulses usando las instrucciones, como las Tres líneas, que te permiten presionar los botones.

La vivacidad, rtsal: Otro término clave en el Mahamudra y Gran Disolución. El término significa el potencial que contiene algo para que produzca o muestre algún tipo de expresión. Por ejemplo, un caballo bebé tiene la habilidad innata que más tarde se manifestará como su vivacidad de galopar y saltar como un corcel. Sin embargo, el término

también se usa en situaciones donde la energía realmente está sucediendo, es decir, ya no es un mero potencial sino que es la energía en el momento de su expresión. El término que parece encajar correctamente en español es “coraje”, desafortunadamente no mucha gente conoce bien esta palabra. Es el potencial y la expresión de visualización dinámica que algo tiene dentro de él.

Luminosidad, 'od gsal ba: El núcleo de la mente, llamado esencia de la mente, tiene dos aspectos, partes o factores, como se les llama. Uno es vacuidad y el otro es saber. La luminosidad es una metáfora de la cualidad fundamental de conocimiento de la esencia de la mente. A veces se traduce como “luz clara”, pero ese es un error que viene de no entender cómo las palabras del Tibetano van juntas. No se refiere a una luz que es clara, sino a la propiedad iluminativa que es el sello de la mente. La mente sabe, eso es lo que hace. Por lo tanto, tiene la propiedad de la luminosidad que conoce su propio contenido. Tanto en Sánscrito como en la literatura Budista Tibetano, el término es frecuentemente abreviado solo como *gsal ba*, “claridad”, con el mismo significado.

Vehículo menor, Sct. Hinayana, Tib. theg pa dman pa: Ver en Gran Vehículo.

Mente, sems: Mente convencional que ocurre porque hay ignorancia.

Atención plena, dran pa: La capacidad de mantener la mente en un objeto de los sentidos. Con el estado de alerta, es una de las dos causas del desarrollo de Shamatha.

Salida, gdangs: En general un término Tibetano que significa que es emitido por otra cosa, por ejemplo, el sonido que proviene de un altavoz. En el Mahamudra y Gran Disolución, es el término general que se usa para referirse a lo que se desprende del factor de vacuidad de la esencia de la mente. La vacuidad es la condición vacía de la esencia de la mente, como el espacio. Sin embargo, esa vacuidad tiene vitalidad y la vitalidad se desprende de ella como compasión, y todas las demás cualidades de la mente iluminada, e, igualmente, todo el aparato de la mente dualista. Todo esto se llama su salida. Tener en cuenta que las enseñanzas de la Gran Finalización tienen una palabra especial que es una versión más refinada de este término. Ver “complexión” para esto.

Post-logro: Ver el equilibrio.

Prajna, shes rab: Un nombre para un estado de la mente que hace distinciones precisas entre esto y aquello. Aunque a veces se traduce como “sabiduría”, eso no es correcto porque, en términos generales, es un evento mental que pertenece a la mente dualista.

Preservar, ba de skyong: Un término importante en el Erradicar. Significa mantener algo como es, nutrir algo en el sentido de mantenerlo así y no perderlo. En el caso de Erradicar, significa específicamente que no está utilizando ningún proceso racional o esfuerzo para mantenerlo en su lugar, sino que está siguiendo las instrucciones recibidas de su gurú para permitir que sea como es. Esto también se aplica siempre al estado, y la frase “preservar el estado” es una instrucción oral clave en el sistema de Erradicar.

Mente racional, blo: Las tradiciones Kagyu y Níngma usan este término peyorativamente en su mayor parte. En la tradición de la Gran Finalización, *blo* es la mente dualista y, por lo tanto, es el villano, por así decirlo, que debe ser eliminado de la ecuación para obtener la iluminación. Este término se traduce constantemente como mente racional en todo este texto, ya que simplemente traducirlo como mente, que es el enfoque común en estos días, pierde totalmente la importancia de la palabra. Esto no es solo mente, sino que es la mente que crea la situación de esto y aquello (*ratio* en latín) y que siempre está en la raíz de todos los problemas de los seres sensibles y que es lo opuesto a la esencia de la mente. Este es un término clave y debe tenerse en cuenta y no solo pasarse por alto como “mente”.

Rigpa, rig pa: Las palabras clave de las palabras clave en el sistema del Erradicar. El equivalente en el sistema de Mahamudra es “*Tha mal gyi shaypa*” Rigpa significa literalmente saber en el sentido de “¡Ya veo!”. Se usa en todos los niveles de significado, desde el sentido cotidiano más tosco de saber algo hasta el sentido más profundo de saber algo tal como se presenta en el sistema de Erradicar. El sistema de Erradicar utiliza este término en un sentido muy especial, aunque aún conserva su significado básico de “saber”. Traducirlo como “conciencia”, que es una práctica común en estos días, es una mala práctica; hay muchos tipos de conciencia, pero solo hay un rigpa y, además, rigpa es sustancialmente más que solo conciencia. Dado que este es un término tan importante y como carece de un equivalente en español, elijo no traducirlo. Sin embargo, será útil leer el texto para comprender el significado que se acaba de dar.

Mantra secreto, gsang sngags: El nombre de la segunda de las dos partes de la escuela Mahayana, es decir, el Vajrayana.

Siete Dharmas de Vairochana rnam par snang mdzad chos bdun: Son los siete aspectos de la postura de Vairochana que se utilizan para la práctica formal de la meditación. La postura para las piernas es la llamada “postura vajra” o vajrasana. En ella, las piernas se cruzan una encima de la otra, justo encima de la izquierda. La ventaja de esta postura es que, de los cinco vientos básicos del cuerpo sutil, hace que el Viento de Limpieza que se desplaza hacia abajo entre en el canal central. La postura para las manos se llama el mudra de equilibrio. La palma derecha se coloca encima de la palma izquierda y los dos pulgares solo se tocan, se levantan sobre las palmas. La ventaja de esta postura es que se hace que el Viento que Acompaña al Fuego entre al canal central. La postura de la columna vertebral es que la columna debe mantenerse recta. La ventaja de esta postura es que se hace que el Viento Impregnador entre en el canal central. La postura de los hombros es una en la que los hombros se sostienen ligeramente de una manera particular. La ventaja de esta postura es que se hace que el Viento Ascendente entre en el canal central. El cuello y el mentón se mantienen en una postura particular: el cuello está ligeramente estirado y el mentón ligeramente curvado hacia la garganta. La ventaja de esta postura es que se hace que el Viento de Soporte Vital entre en el canal central. La punta de la lengua está unida con la parte delantera del paladar y las mandíbulas están relajadas, con los dientes y los labios que se pueden sentar normalmente. Los ojos se dirigen más allá de la punta de la nariz, hacia el espacio. Poner la mirada de esta manera mantiene la claridad de la mente y evita el hundimiento, la agitación, etc.

Shamatha, gzhi gnas: Una de las dos prácticas principales de meditación requeridas en el sistema Budista para obtener una visión de la realidad. Desarrolla la mente en un solo punto. La finalización de la práctica es una mente que se asienta de manera estable en su objeto sin ningún esfuerzo. Esencialmente, permite que la otra práctica, Vipashyana, se centre en su objeto sin vacilación..

Estado, ngang: Este es un término clave en el Mahamudra y Gran Finalización. Desafortunadamente, a menudo no se traduce y al hacerlo se pierde mucho significado. Alternativamente, a menudo se traduce como “dentro”, lo que también es incorrecto. El término significa un

“estado”. Un estado es una situación en curso y eso es exactamente a lo que se refiere el Tibetano. Tiene el sentido completo de “un estado particular en el que se encuentra el practicante”. Hay muchos estados en el camino. En la Gran Finalización, la palabra se usa a menudo en el Erradicar sin adjetivo para referirse a la experiencia tan importante de la esencia de la mente, sea lo que sea en ese momento. Por lo tanto, “el estado”, “preservar el estado”, etc. Consulte también “Preservar”.

Sin interrupción, gag pa med pa: Un término clave del Mahamudra y Gran Finalización que generalmente se traduce erróneamente. Por lo general se traduce como “incesante”. Sin embargo, este es un verbo diferente. Se refiere a la situación en la que una cosa no es detenida por otra. Significa “no detenido”, “sin interrupción”, “no bloqueado y evitado por otra cosa”, es decir, sin interrupciones. La forma del verbo asociada con ella es “no se detiene”.

La Verdad Superfactual, don dam bden pa: Uno de un par de términos; el otro es la verdad ficticia. La traducción habitual como “verdad absoluta” no es el significado de este término clave. El término significa el nivel de realidad (la verdad) que es superior al tipo de realidad errónea de la persona común y que es factual en comparación con la realidad ficticia de la persona común.

Superficie, superficies, rnam pa: En las discusiones sobre la mente, se hace una distinción entre la entidad de la mente que es un mero conocedor y las cosas superficiales que aparecen en su superficie y que son conocidas por ella. En otras palabras, las superficies son las diversas cosas que pasan sobre la superficie de la mente pero que no son la mente. Las Superficies son todos los aspectos específicos que constituyen la apariencia, por ejemplo, el color blanco en un momento de conciencia visual, la cámara de una moto en una conciencia de oído, y etc.

Experiencia temporal, ñams: Cuando uno practica la meditación, ocurren varias experiencias que son simplemente parte del camino y no son realizaciones, por sí mismas. Estas experiencias son, pues, experiencias temporales.

Tha mal gyi shaypa, tha mal gyi shes pa: El término camino utilizado en la tradición Mahamudra para indicar la esencia de la mente. En Dzogchen, el término equivalente es “rigpa”. Ambas palabras son utilizadas por los practicantes como una especie de código para su

propia experiencia personal de la esencia de la mente. Estas palabras son secretas debido al poder que están conectadas y deben mantenerse de esa manera. *Tha mal gyi shaypa* a menudo se denomina “mente ordinaria”, un término que Chogyam Trungpa Rinpoche estableció para sus alumnos. Sin embargo, hay dos problemas con esa palabra. En primer lugar, “*tha mal*” no significa “ordinario”. Significa “común”, algo que es común a todos. Esto está bien documentado en los escritos de los antepasados Kagyu. En segundo lugar, esto no es una mente, dado que la mente se usa a lo largo de este libro para referirse a la mente dualista de los seres en la existencia cíclica. Más bien, este es “*shes pa*,” el término más general para todo tipo de conciencia o conocedor. En resumen, es el tipo de conocedor no dualista que es común a todos.

Desde la perspectiva de un practicante, hay poca diferencia entre los dos términos. Sin embargo, como señala Tsoknyi Rinpoche:

“Hay un punto profundo con respecto a lo que se explica en los niveles extraordinarios de Dzogchen como el aspecto de complexión de rigpa¹ y lo que se explica en Mahamudra como el aspecto de la luminosidad.² Dzogchen dice que el rigpa real es producir el estado profundo que es la parte de la luminosidad sin la más mínima compartimentación —el verdadero Dharmakaya original y desnudo— y hay un pequeño punto de discusión sobre eso.

“Existe un tipo de discusión cuando se explican estas cosas pero, desde la perspectiva de un individuo que recibe las instrucciones y medita, las instrucciones sobre Mahamudra podrían convertirse en el logro de Dzogchen y viceversa. Esa diferencia se explica en los textos, pero en realidad depende de la persona”.

1. Tib. *rig pa'i mdangs cha*

2. Tib. *gsal cha*

Erradicar, *mkhregs chod*: Una de las dos prácticas del nivel más interno de la práctica de Gran Finalización. El otro es Cruce Directo. Erradicar es una práctica en la que el punto principal es cortar decisivamente a través de la Pureza Alfa.

Transparencia, *zang thal*: Tal vez este término sea mejor no traducirlo. Es un término especial de experiencia utilizado tanto en el Mahamudra como en Dzogchen. Significa que, debido a que la expansión y el

conocedor —descritos como rigpa en Dzogchen— están unificados, existe la experiencia de una total falta de obstáculos. El practicante está fuera de las limitaciones normales de las apariencias impuras y experimenta esto como una transparencia totalmente abierta de lo que se experimenta.

Sin alterar o sin fabricar, ma bcos pa: Lo opuesto a “alterado” e “ideado”. Algo que no ha sido alterado de su estado nativo; algo que se ha dejado tal como es.

***Vehículo Vajra*, Sct. vajrayana, Tib. rdo rje'i theg pa:** Ver en Gran vehículo.

***Vipashyana*, lhag mthong:** Una de las dos prácticas principales de meditación requeridas en el sistema Budista para obtener una visión de la realidad. Es la visión que ve directamente la realidad. Es ayudado por Shamatha que lo mantiene enfocado en la realidad.

***Sabiduría*, so shes:** Este término traduce el original Sánscrito, jnana. Jñana tiene muchos significados, pero en general tiene el sentido de saber. En el uso Budista, es muy literal, es decir, el sentido más básico que tenemos de saber cuál es el saber que existe desde el principio en el núcleo de la mente. Debido a este significado, los Tibetanos lo tradujeron como “la conciencia particular que ha estado allí desde el principio”. Esto se ha traducido al inglés de varias maneras, pero siempre que se entienda el significado que se acaba de mencionar, será suficiente.

En los tantras, hay muchos métodos para llevar a los estudiantes a esta conciencia primordial. Algunos de ellos llevan al estudiante primero a algo que es similar a la sabiduría, de modo que existe el término, *símil de sabiduría*;³ esto se traduce a menudo como ejemplo de sabiduría, pero eso es ser literal en la medida de perder el significado. Los *símil de sabiduría* es una similitud de la sabiduría real, la sabiduría real que se muestra de varias maneras, incluso por el cuarto empoderamiento. La *sabiduría real*⁴ es lo opuesto al *símil de sabiduría*; de hecho, es la sabiduría, no la que es solo una similitud de la sabiduría real.

3. Tib. *dpe'i ye shes*

4. Tib. *don gyi ye shes*