

# Drikung Kagyu



## Enseñanzas de Mahamudra



Por S. E.  
Garchen  
Rinpoche

Traducido por Khenpo  
Könchog Gyaltsen  
Editado por Peter Barth

Traducido al Español por Paz  
García y Luciano Lundup.  
Editado por Luciano Lundup.

Ediciones Mano de Gato

# Indice

Indice .....	ii
Prefacio edición en español.....	v
Una breve introducción al linaje Drikung Kagyu.....	v
Los cinco aspectos del profundo camino del Mahamudra del Glorioso linaje Drikung Kagyu .....	vii
Los maestros del linaje Kagyu: Tilopa, Naropa y Marpa.....	viii
El Darma de el señor Gampopa .....	ix
El linaje de la Más Excelente Práctica.....	xiii
El linaje de la visión profunda .....	xiii
El Linaje de las grandes bendiciones de la experiencia meditativa .....	xiii
Prefacio a la edición en Ingles .....	xiv
I. Introducción .....	1
1.-La esencia de las instrucciones y la práctica (Día Uno).....	1
2.- La corriente de realización y transmisión del Señor Jigten Sumgon .....	2
3. Un momento único y oportuno .....	4
II. Preparación .....	6
1. Las preliminares comunes .....	6
a) Causa y efecto .....	6
b) La preciosa vida humana .....	6
c) Impermanencia .....	8
d) Realizando la liberación en Nuestra Propia Mente.....	8
e) Realidad e Ilusión en el Estado de Dualidad.....	9
f) La Importancia de las Preliminares Comunes .....	10
2. El especial y seguro rol de la Devoción. ....	10
a) La Práctica del Guru Yoga, Devoción y Confianza.....	13
b) La Práctica de Vajrasattva, el ser puro e indestructible.....	15
c) La Práctica de Mandala, ofreciéndolo todo .....	17
d) La importancia de las Preliminares Especiales.....	19
III. Práctica .....	21
1.- Introducción a la naturaleza no cambiante de la mente .....	21
a) Shamatha, Calma mental con Soporte .....	21
b) Shamatha, Calma Mental, Sin Soporte .....	26
c) Atención conciente, Atención plena y Relajación .....	27
d) No demasiada tensa, no demasiada suelta, solo correctamente.....	29
e) La Responsabilidad de Nuestra Condición y el Poder de la Mente.....	30
f) Los diferentes caminos y la Bodichita.....	32

g) Vipasana, visión interna especial.....	33
h) Progresando de un arroyo con cascadas a un amplio río y a un vasto océano.....	34
i) El Gran Gozo de la Causa y Efecto .....	35
j) Los dos Métodos y el Método de realización .....	36
2.- Preguntas y Respuestas .....	38
a) Entendimiento Intelectual vs. Realización.....	38
b) De la Fama y Fortuna.....	38
c) Metáforas del arado y las estrellas .....	39
d) Ngondro y Mahamudra .....	40
e) El Lama de las muchas vidas y cuando uno no puede encontrar un maestro. ....	40
f) Experimentando dificultades con los rituales.....	43
3.- Naturaleza búdica .....	45
a) Mahamudra, la Naturaleza búdica en todos los Seres Sintientes..... (Día dos) .....	45
b) “Creo que puedo” .....	46
c) El significado de Sangye .....	47
d) El refugio externo, interno y último.....	49
e) Una mente libre de elaboraciones .....	50
4.- Progresando en la Práctica .....	52
a) Las cuatro yogas.....	52
b) Distinguiendo entre práctica y no práctica .....	52
c) Aventar las brazas de la práctica.....	53
d) Mantener la mente libre de Apego y rechazo .....	54
e) Integrando el sufrimiento y la confusión al camino.....	55
f) Una práctica que todo lo incluya .....	56
g) Los tres cuerpos .....	61
h) Practicar y establecer la visión con claridad.....	62
i) Todo dentro de uno y uno dentro de todo.....	63
j) La inseparabilidad de vacuidad y compasión .....	64
k) El fin del Karma y la unidad de las dos verdades.....	65
l) Generación y completación .....	66
m) La naturaleza de la realización.....	67
n) Impermanencia y un solo sabor .....	68
c) Práctica en la vida diaria y la autopista hacia la iluminación .....	69
p) Deidades y demonios internos y externos.....	70
q) Un solo sabor y no más meditación .....	70
5.- Introduciéndonos a lo que surja, como la naturaleza de la mente.....	72
a) La esencia de los pensamientos conceptuales como Darmakaya .....	72

a) Acciones libres como el viento y meditación libre del miedo o apego	73
c) Atención plena y sesiones de meditación .....	74
d) De la confusión amanece la sabiduría.....	75
e) “realizarse o no realizarse ” .....	75
f) La luminosidad del gran gozo .....	76
g) Las cinco sabidurías .....	77
h) Ignorancia y sueño que despiertan como sabidurías.....	81
i) Indecisión y completa confianza.....	81
h) La realización de un solo significado y las cinco sabidurías .....	82
i) El rey de todos los Yogis .....	83
m) Visión , Meditación y conducta – Consejos para varios niveles .....	83
IV. Conclusión .....	85
La realización de la práctica .....	85
Biografía de Su Eminencia Garchen Rinpoche.....	89
Dedicación .....	91

## Prefacio edición en español

En ocasión de la venida a Chile, en Diciembre de 2007 de S.E. Garchen Könchog Nyidon Nyima Chökyi Senge, y gracias a la compasión de Khenpo Puntzok Tenzin Rinpoche, el Centro Drikung Kagyu ha traducido al español las preciosas enseñanzas de Mahamudra dadas por su eminencia en 1997 en los Estados Unidos.

Hemos agregado una breve historia del linaje Drikung Kagyu así como también un breve resumen del profundo sendero quíntuple, que hemos tomado de Ontul Rinpoche, y que no se encuentran en la edición original en inglés.

Esperamos que esta traducción sea un aporte al desarrollo espiritual de los practicantes que con sincera devoción abordan estas profundas enseñanzas y tengan la fortuna de asistir al retiro de Mahamudra que realizará S.E. Garchen Rinpoche. Para aquellos que no pudieron asistir, que sea una guía inspiradora para que puedan conocer, escuchar a uno de los grandes maestros del linaje Drikung Kagyu.

Este trabajo (versión 2007) ha sido realizado por Paz García (Tenzin Angmo) y Luciano Navarro (Konchok Lundup). La actual versión ha sido corregida durante el 2009 y ha sido realizada por Luciano Lundup. Cualquier error u omisión en esta traducción es de exclusiva responsabilidad de los traductores y es debida a nuestra falta de pericia. Por el pequeño merito acumulado por este trabajo puedan todos los seres sensibles alcanzar rápidamente el estado de Mahamudra.

Dedicamos este trabajo a todos los seres sensibles y los Budas y Bodisatvas de los tres tiempos.

### Una breve introducción al linaje Drikung Kagyu

El linaje Drikung Kagyu, es uno de los linajes Kagyu que fue fundado hace 852 años por el gran maestro espiritual Kyobpa Jigten Sumgon. Este linaje viene directamente del Buda Shakiamuni y del Buda primordial Vajradhara. Todas las preciosas enseñanzas del Darma, de los tres linajes, llegaron a Gampopa a través de maestros completamente realizados. El primero fue llamado **Linaje de las grandes bendiciones de la experiencia meditativa**. Este viene desde VajraDhara, paso a Tilopa, de Tilopa al Naropa, de Naropa a Marpa, de Marpa a Milarepa, y de Milarepa a Gampopa. El segundo linaje fue llamado **El linaje de la visión profunda**. Este viene desde el Buda Shakyamuni, y paso a Nagarjuna y discípulos, luego a Chandrakirti y discípulos, luego a Atisha, y de Atisha a Gampopa. El tercer linaje fue llamado **Linaje de la Más Excelente Práctica**. Este vino de Maitreya a Asanga, luego a Atisha y luego a Gampopa.

Gampopa entregó todas estas enseñanzas a PhagmoDrupa. En este punto el linaje Kagyu se dividió en varias ramas, pero cada una de ellas tiene las enseñanzas completas y todas las bendiciones. Tal como un árbol se divide en varias ramas que dan maravillosas flores y frutos. Si bien PhagmoDrupa. Tuvo cientos de discípulos, su más cercano y heredero fue el Señor Jigten Sumgon. PhagmoDrupa profetizó que sus enseñanzas serían mantenidas por un bodisatva (Jigten Sumgon) que alcanzara el décimo nivel. Jigten Sumgon recibió las enseñanzas completas, transmisiones orales secretas e iniciaciones y las bendiciones iluminadas de PhagmoDrupa. A su vez Jigten Sumgon entregó todas estas enseñanzas, incluyendo los seis Yogas de Naropa a su discípulo Gurawa Tsultrim Dorje. Todas estas energías iluminadas, bendiciones y enseñanzas han sido transmitidas a través de grandes maestros hasta los actuales sostenedores del linaje. Su Santidad Drikung Kyabgon Chetsang Rinpoche y Su Santidad Drikung Kyabgon Chungtsang. Jigten Sumgon profetizó una y otra vez que *“En el futuro mis enseñanzas florecerán por dos Bodisatvas, quienes son como el sol y la luna por su compasión y sabiduría”*. Su Santidad Chetsang Rinpoche es como el sol. El es una emanación de Chenrezig, la deidad de la compasión. Su Santidad Chungtsang Rinpoche es como la luna, la emanación de Manjushi, la deidad de la sabiduría.

El Drikung es conocido por la gran práctica del Powa y sus grandes meditadores. Hay muchas historias sobre aquellos que han obtenido la iluminación en una sola vida. En los ochenta dos grandes Yogis Drikung enseñaron en Tíbet e India, estos fueron Pachung Rinpoche y Khyunga Rinpoche. Este último alcanzó la realización del Yidam. El vio a Chakrasamvara cara a cara en una sola vida. También enseñó muchas veces en los retiros de tres años, incluyendo las seis yogas de Naropa. Durante esos años también y hasta ahora existen otros grandes maestros como Garchen Rinpoche, Tenzin Nyima Rinpoche y Druwang Rinpoche. Druwang Rinpoche es un yogi altamente realizado en Mahamudra y es conocido por ir de ciudad en ciudad entonando canciones espirituales como Milarepa. En ocasiones ofrece canciones de realización interna a Su Santidad el Dalai Lama y a Su Santidad Drikung Kyabgon y a otros altos lamas. Hay muchos grandes maestros quienes están en retiro ya sea en Tíbet o en India alcanzando la realización.

Su Santidad Kyabgon Chetsang Rinpoche está establecido en el Instituto Drikung Kagyu, JangChubling, en Dehra Dun, en el Norte de la India. Hay muchos monjes que estudian y otros que están realizando sus tres años de retiro. S.S. viaja usualmente a muchos monasterios en Ladakh, India y Nepal, como también a occidente dando extensas enseñanzas, a monjes y laicos.

## **Los cinco aspectos del profundo camino del Mahamudra del Glorioso linaje Drikung Kagyu**

En la tradición Kagyu del budismo tibetano, Mahamudra o el "Gran Sello" es la esencia de las enseñanzas del Buda. Mahamudra es a veces comparado con el Dzogchen ("Gran completación") - la esencia de las enseñanzas del Buda de acuerdo con el linaje Nyingma. No es de extrañar entonces que hayan existido una serie de figuras en la historia del budismo tibetano que han enseñado una síntesis o unión de Mahamudra y Dzogchen. Otros maestros que han dominado las dos técnicas pero las han enseñado por separado a los distintos estudiantes de acuerdo a su parecer. Existen aún otros, la mayoría, que se ha centrado en el dominio de alguno de las dos, ya sea Dzogchen o Mahamudra

El linaje Mahamudra tiene sus orígenes tanto en el llamado "linaje lejano", como también en el "linaje cercano". El "linaje lejano" corresponde desde los actuales sostenedores hasta el Buda histórico Shakyamuni. El "linaje cercano", por el otro lado, corresponde desde los actuales sostenedores hasta los grandes mahasidas indios como Saraha, Maitripa, Tilopa y Naropa quienes recibieron las enseñanzas del Mahamudra directamente de Buda Vajradhara. Sin embargo, cabe señalar que, si bien estos recibieron las enseñanzas del Mahamudra directamente de Buda Vajradhara también son titulares del "linaje lejano", ya que también recibieron las enseñanzas de los maestros humanos de Mahamudra.

Además cabe señalar que los linajes de Mahamudra que en la actualidad son sostenidos por las diferentes escuelas Kagyu son a la vez tanto lejanos como cercanos. Por otro lado los linajes de Mahamudra también se encuentran en la tradición Gelupa, ya que en el pasado varios maestros de esta tradición, recibieron las instrucciones de Mahamudra de los maestros de la tradición Kagyu. Este linaje del Mahamudra se conoce como el linaje "Mahamudra Gelug-Kagyu" o "Mahamudra Gelup oral"

La mayoría de los linajes Kagyu de Mahamudra se derivan de las enseñanzas que fueron impartidas por Gampopa (1079-1153) a sus estudiantes. Gampopa mismo recibió el Mahamudra de su maestro raíz Milarepa (1052-1135), quien a su vez la recibió de su maestro raíz, Marpa (1012-1096). Marpa es un tibetano que viajó a la India y Nepal, y recibió las enseñanzas de los sidas Indios - siendo los más importantes Naropa y Maitripa, quienes le transmitieron a Marpa las completas enseñanzas referentes a la base, camino y resultado del Mahamudra. Gampopa combinó de las profundas enseñanzas

Mahamudra con el enfoque gradual de la práctica tal como la propone la tradición Kadampa. El pandita Indio Atisha fundó la tradición Kadampa en el Tíbet. Gampopa fue un monje de esta tradición antes de que él se convirtiera en discípulo de Milarepa.

Aunque son muchos los debates académicos en la historia del budismo tibetano sobre los distintos tipos de Mahamudra, Gampopa parece haber propugnado principalmente dos posibles enfoques de la Mahamudra. Según Gampopa, este se puede abordar a través del sutra, así como a través del Tantra. Por lo tanto, hay sutra-Mahamudra y Tantra-Mahamudra. A veces se dice que Gampopa enseñó también, a un tercer enfoque que no está basado ni en el sutra ni en el Tantra.

## **Los maestros del linaje Kagyu: Tilopa, Naropa y Marpa**

Desde Gampopa en adelante, muchos linajes diferentes de Mahamudra comenzaron a surgir en función de los distintos estilos de Mahamudra enseñados por Gampopa y sus descendientes espirituales. Tradiciones como "la producción simultánea y Unión", o la "igualdad de los seis gustos", o el "Cuatro Cartas" y el "El profundo sendero quintuple" aun sobreviven gracias a las cuatro tradiciones Kagyu que aun permanecen (Karma, Taglung, Drukpa y Drigung Kagyu).

En el Drigung Kagyu, el principal sistema de Mahamudra es conocido como los "**El profundo sendero quintuple**". Aunque Gampopa enseñó este particular enfoque de Mahamudra, su nombre fue dado por su sucesor Phagmo Drupa (1110-1170) que fue el maestro raíz del fundador del Drigung Kagyu, Kyobpa Jigten Sumgon. Aunque este sistema del **El profundo sendero quintuple** está sostenido principalmente por los Drigung Kagyupas, Phagmo Drupa es autor de un texto sobre este sistema conocido como "Versos sobre el quintuple sendero". Maestros del Trophu Kagyu (este linaje ya no sobrevive como Linaje independiente) y Taglung Kagyu también han escrito sobre este sistema en particular. Gyalwa Yang Gonpa, un profesor del linaje Drukpa Kagyu escribió la "Gota de néctar: El sendero quintuple". El Omnisciente Pema Garpo del Drukpa Kagyu también escribió acerca de este sistema en su texto "núcleo de la mente." Situ Chokyi Jungne también escribió extensos comentarios sobre el profundo sendero quintuple. En el prefacio del libro de Khenpo Konchog Gyaltsen Rinpoche "Guirnalda de las prácticas de Mahamudra" (una traducción de Gyalwang Kunga Rinchen's [1475-1527] "Aclaración al rosario de Joyas del profundo sendero quintuple") Su Santidad



Drigung Kyabgon Chetsang Rinpoche señala que en estos días las personas que realizan esta práctica siguen los comentarios dados por Drigung Darmakirti. Muchos otros maestros Drigung Kagyu del pasado también escribieron extensos comentarios sobre este sistema de la Mahamudra. Huelga decir que Kyobpa Rinpoche, también escribió varios textos y muchas canciones sobre este tema.

## **El Dharma de el señor Gampopa**

De acuerdo a este sistema los cinco caminos del profundo sendero de Mahamudra son:

- 1) Bodichita : La intención de alcanzar la liberación para el beneficio de todos los seres sensibles:
- 2) Yidam: es la práctica de visualizarse a si mismo como un supremo ser iluminado
- 3) Guru-yoga : Buscar la unión con la mente iluminada del maestro
- 4) Mahamudra: la práctica de mahamudra y
- 5) Dedicación : la dedicación perfecta de todas las virtudes

Antes de comenzar a realizar las prácticas de este sistema, uno primero tiene que centrarse en las prácticas fundacionales. La práctica del primer sendero supone la previa realización de lo que se conoce como las "prácticas preliminares" (Tib. ngondro). Estas prácticas preliminares se dividen en externas e internas. La prácticas preliminar externa se refieren a los "Cuatro Pensamientos que Giran a la Mente al Dharma" impartido por Gampopa. Se trata de establecer en el propio continuo mental las cuatro realizaciones:

- 1) La buena fortuna de haber obtenido un precioso cuerpo humano
- 2) La universabilidad de la impermanencia
- 3) La infalible ley de causa y efecto y
- 4) La naturaleza insatisfactoria del samsara.

Una vez que estos cuatro pensamientos han sido firmemente establecidos en el continuo mental, uno puede comenzar a practicar las preliminares internas: Estas son:

- 1) Ir por refugio lo cual confirma nuestro compromiso con las tres joyas.
- 2) La práctica de purificación de Vajrasattva, que erradica nuestro karma negativo y nuestras huellas karmicas
- 3) La ofrenda de Mandala que nos permite acumular el mérito necesario para alcanzar la completa budeidad y
- 4) El Guru-yoga para obtener las bendiciones de los maestros del linaje.

Solo una vez que estas prácticas han sido completadas (100.000 prácticas de cada una) uno puede correctamente comenzar el primer sendero del camino quíntuple. La Bodichita.

Respecto a la bodichita Kyobpa Rinpoche canto esta canción Vajra

*"Si el corcel del amor y la compasión  
No cabalga en beneficio de otros,  
Esta no será laureada por la asamblea de dioses y humanos.  
Por lo tanto, practique las preliminares"*

*Drigung Kyobpa Rinpoche*

Bodichita es definida brevemente como “la intención de liberar a todos los seres sintientes del sufrimiento del samsara”. A menudo se confunde la bodichita con la compasión. Si bien la compasión es un factor relevante para la bodichita no es la bodichita en si misma. El surgimiento de la bodichita está basado en la generación del amor-bondadoso por todos los seres sintientes. Se dice que el amor bondadoso es el sentimiento que nos surge cuando vemos un recién nacido. Le deseamos que esté a salvo, feliz y protegido. Generamos un amor incondicional. Cuando generamos este sentimiento por todos los seres sintientes estamos naturalmente en condiciones de generar compasión. La compasión es desear liberar a todos los seres del sufrimiento y de las causas del sufrimiento. Esto corresponde a cuando vemos a alguien afectado por una terrible enfermedad ya sea física o mental y deseamos que salga de ella. Una vez desarrollado el amor-bondadoso y la compasión estamos realmente en condiciones de generar la bodichita.

El Segundo sendero es la práctica del Yidam. Este se refiere a la práctica de generación y completación de un alto yoga tantra. Existen una variedad de estos. Por ejemplo Chakrasamvara practicado por Milarepa. Si bien Marpa el

maestro de Milarepa practicaba Hevajra, Naropa predijo que el linaje descansaría en Chakrasamvara como deidad principal.

La práctica del Yidam es una práctica tántrica en la cual uno transforma una experiencia samsárica normal en una experiencia extraordinaria en el estado de verdad absoluta. Mientras las enseñanzas del sutra consideran la ignorancia la causa raíz del samsara, en el tantra se considera la identificación con una apariencia ordinaria la causa raíz del samsara. El método del tantra es un poderoso método que transforma la apariencia ordinaria en una apariencia iluminada.

El profundo sendero quíntuple de Mahamudra puede animar al lector a la búsqueda de estas profundas enseñanzas con un maestro válido de linaje, cuando el tiempo y las condiciones sean las adecuadas.

*Kyobpa Rinpoche cantó,*

*"Si el cuerpo de uno, el Rey de Deidades  
no está estabilizado en la base no cambiante,  
El cortejo de dakinis no se reunirán.  
Asegúrese, por lo tanto, que su cuerpo sea como el yidam "*

El tercer sendero del profundo sendero quíntuple, es la práctica del Guru yoga o la práctica de alcanzar la unión con la mente de sabiduría del Maestro (Guru). Existen muchos tipos de maestros, nuestros padres, nuestros profesores del colegio quienes nos enseñaron a escribir y a leer. Maestros espirituales que nos han dado el refugio, los votos Pratimoksa, los preceptos del Bodisatva.

Los maestros Vajra quienes nos confieren las iniciaciones tántricas y finalmente los maestros que nos introducen en la naturaleza de nuestra mente. En un sentido el maestro a que nos referimos en este punto son todos los maestros espirituales descritos. En particular debemos apoyarnos en un maestro autentico y experimentado que haya reconocido su propia naturaleza de la mente y pueda ayudarnos a reconocer la nuestra.

La práctica del Guru yoga es exaltada en nuestra tradición como la más directa, profunda y rápida manera de reconocer la naturaleza de nuestra mente. Muchos maestros Kagyu han señalado que manera más rápida de reconocer la naturaleza de la mente es a través de la devoción. Cuando hay devoción, este reconocimiento no está lejos.

*Kyobpa Rinpoche cantó,*

*Si por el Gurú, la montañas nevada de las Cuatro Kayas,  
El sol de la devoción no brilla,  
La corriente de Bendiciones no fluirá  
Asegúrese, por lo tanto, obtener esta mente de devoción*

El Guru yoga practicado en esta sección del profundo sendero quintuple, es un poco más profundo que el practicado en las prácticas preliminares. Específicamente las cuatro kayas (cuerpos) del Guru yoga , se refieren al cuerpo de emanación (Skt. nirmanakaya, Tib. trul-ku), cuerpo de Gozo (Skt. sambhogakaya, Tib. long-ku), cuerpo de la verdad (Skt. Darmakaya, Tib. cho-ku) y Cuerpo de naturaleza (Skt. svabhavikakaya, Tib. ngowo nyi-ku) el cual es la inseparabilidad de los primeros tres cuerpos. Es este contexto los tres primeros cuerpos son considerados como la verdad relativa y el cuerpo como la verdad última. El practicante primero realizará el cuerpo de emanación, luego el cuerpo de gozo y cuerpo de verdad, visualizando al maestro como los distintos budas de acuerdo a las instrucciones del maestro. Cuando este en nivel del cuerpo de naturaleza la meditación se deberá hacer sin ninguna forma o color.

*El actual Drigung Kyabgon Chetsang Rinpoche escribió:*

*“Externamente están los tres cuerpos del maestro, verdad relativa, la verdad absoluta la auto-surgida luminosidad del maestro es la naturaleza de nuestra propia mente. La mente del maestro y el Buda son inseparables. Aparecen como una manifestación del cuerpo de naturaleza”.*

Cuando la mente ha madurado a través del Guru Yoga, finalmente se llega al corazón del profundo sendero quintuple.

*El actual Drigung Kyabgon Chetsang Rinpoche escribió:*

*“Mantenga fresca y sin engaño la mente no nacida. En este estado no artificial, completamente desprovista de fabricación de meditación o meditador. La mente ordinaria, sin meditación y no perturbada permanece no apegada y no separada, libre de esperanza y temor, de tomar y dejar, de rechazar o aceptar, de meditación y post-meditación”*

No discutiremos este tópico pues lo mejor es aprenderlo de maestro viviente, como lo es Su Eminencia Garchen Rinpoche quien es el principal Rinpoche del Drigung Kagyu de Tibet.

Finalmente la dedicación es una de las características más distintivas del budismo. Esto es algo que se realiza al finalizar una práctica ya sea Theravada o Mahayana (tanto en sutra como en tantra). Al dedicar el mérito de la práctica para el beneficio de todos los seres sintientes, para la completa liberación de todo sufrimiento y de las causas del sufrimiento uno se asegura que la práctica permanezca pura y beneficiosa. Como la mayoría de las prácticas existe un aspecto relativo y último. A nivel último la dedicación, a nivel de Mahamudra, uno dedica el merito con el entendimiento de la vacuidad del “Yo”, merito dedicado y la dedicación en si misma.

El profundo sendero quíntuple de Mahamudra es el camino completo para alcanzar la perfecta iluminación en una sola vida. En el pasado muchos han tomado este camino y han alcanzado su destino. En el presente muchos sinceros practicantes están siendo guiados por compasivos maestros del linaje Drikung Kagyu.

### **El linaje de transmisión (Las tres corrientes del linaje dentro de una )**

#### **El linaje de la Más Excelente Práctica**

El Buda Maitreya a Asanga a Vasubandhu a Arya Namdrole a Namdrol De a Chokgi De a Dulwai De a Khenpo Yangdak Namnangze a Sengha Badra a Rinchen Zangpo a Rata Prajnapala to Gunamaitra a Atisha a Gampopa a Phagmo Drupa a Lord Jigten Sumgon (fundador del Drikung Kagyu) hasta el día presente, Sostenedores del linaje Chokyi Jugne (Actualmente Chuntsang Rinpoche) y Thinley Lhundrub (actual Chetsang Rinpoche).

#### **El linaje de la visión profunda**

Arya Nagarjuna a Chandrakirti a Rigpe Khuchuk a Elder Kusali a Younger Kusali a Atisha a Gampopa a Phagmo Drupa a Lord Jigten Sumgon (fundador del Drikung Kagyu) hasta el día presente, Sostenedores del linaje Chokyi Jugne (Actualmente Chuntsang Rinpoche) y Thinley Lhundrub (actual Chetsang Rinpoche).

#### **El Linaje de las grandes bendiciones de la experiencia meditativa**

Buda Vajradhara a Siddha Tilopa a Siddha Naropa a Marpa Lotsawa a Jetsun Milarepa a Lharje Gampopa (Dhagpo) a Phagmo Drupa a Lord Jigten Sumgon (fundador del Drikung Kagyu) hasta el día presente, Sostenedores del linaje Chokyi Jugne (Chuntsang Rinpoche) y Thinley Lhundrub (Chetsang Rinpoche).

## **Prefacio a la edición en Inglés**

La familia Gar ha sido renombrada en Tíbet por muchos siglos. En el séptimo siglo, uno de los antepasados de Garchen Rinpoche fue considerado un gran ministro del gobierno para el rey Songsten Gampo. Durante el siglo XII, el Gar Chödingpa fue de los principales discípulos del señor Jigten Sumgon. En los últimos años, el Gar Tenpay Gyaltshen benefició muchos seres sintientes sirviendo como el regente del linaje de Drikung Kagyü. También el Gar Chökyi Nyima fue conocido por ser un gran yogui. Las encarnaciones de Garchen Rinpoche han mantenido el Darma a través de la historia de Tíbet.

Su eminencia Gar Könchog Nyidon Nyima Chökyi Senge nació en 1936. Su santidad Zhiwe Lodrö (el Chetsang anterior Rinpoche, 1886 - 1943) lo reconoció para ser la encarnación de Garchen Thrinley Yongchap. Desde los siete a veintidós años él permaneció en el monasterio de Drikung llamado Lho Miyel-gon. A una corta edad le dieron una ordenación especial durante la cual él reconoció a señor Jigten Sumgon en un retrato, diciendo “este es mi lama.” Durante este período como discípulo, tuvo como maestro a Chime Dorje Rinpoche. Cuando Garchen Rinpoche tenía trece años, Chime Dorje le dio las enseñanzas de Mahamudra. Posteriormente él recibió todas las iniciaciones y enseñanzas del linaje Drikung Kagyü, comenzando con el ngondro, y estudiado los seis Yogas de Naropa.

Durante la revolución cultural no hubo enseñanzas del Darma. Sin embargo, él recibió secretamente instrucciones de Khenpo Münsel. Con gran perseverancia, practicó las enseñanzas durante veinte años. Khenpo Münsel estaba muy contento y habría dicho; “Él es una encarnación muy especial del bodisatva. De esto no hay ninguna duda.”

Garchen Rinpoche está actualmente creando una universidad budista en su monasterio Lho Longkar Gön para cerca de un centenar de monjes. Cualquier alimento o bienes que él recibe, es ofrecido a los monjes y monjas. Él no guarda nada para si mismo. Él es muy respetuoso a todas las personas. Con amor bondadoso, compasión y bodhicitta que él piensa solamente en cómo beneficiar otros. (Estas notas han sido tomadas del artículo “Introducción... Su Eminencia Garchen Rinpoche” en la rueda de Darma, el boletín de noticias trimestral del centro tibetano de la meditación, vol. 4, verano, 1997).

Este texto contiene las enseñanzas de Mahamudra dadas por Garchen Rinpoche durante su primera visita a Estados Unidos en 1997. Estas enseñanzas se basan en las enseñanzas de señor Jigten Sumgon según lo clarificado por propia experiencia y la realización de Rinpoche y representan

así un expediente único de la transmisión de Mahamudra en el linaje de Drikung Kagyü. Consideramos que éste es de verdad un sistema notable de enseñanzas, proviniendo del padre del linaje de Drikung Kagyü.

Estas enseñanzas fueron dadas en San Francisco, California, los EE.UU. los días 27 y 28 de julio de 1997 y se tradujeron “en marcha” por Khenpo Könchog Gyaltshe. Khenpo quien está calificado para traducir estas enseñanzas, siendo autor de varios libros en Mahamudra y de las enseñanzas del linaje de Drikung Kagyü. Khenpo Könchog Gyaltshe ha dado en numerosas ocasiones enseñanzas en inglés de este tema y también ha actuado como traductor para otros notables maestros tales como S.S. Chetsang Rinpoche. Su alegría en traducir estas enseñanzas para los estudiantes es claramente evidente incluso de la transcripción corregida.

Emprendí la tarea de la transcripción, corrigiendo estas enseñanzas con las bendiciones de Garchen Rinpoche, a fin de contribuir, aunque sea un poco, a preservar una de las joyas de la tierra de Tíbet en beneficio de los seres sintientes. Como registro de la transmisión oral de Mahamudra basada en las instrucciones del fundador del linaje de Drikung Kagyü, estas enseñanzas son de un valor inconmensurable. Como estudiante de Mahamudra, he encontrado que manteniendo un registro de las instrucciones orales, estas posteriormente pueden ser analizadas y utilizadas como guía para una práctica más provechosa. Estas son consistentes con las enseñanzas del linaje, las cuales definen el camino del Mahamudra en escuchar, reflexionar y meditar de acuerdo con las enseñanzas. Espero que estas sirvan al mismo propósito para otros estudiantes. He intentado al máximo, preservar el flujo espontáneo y el significado previsto de la presentación original. Sin embargo, los errores que seguramente se encuentran en este proceso son debidos a los saltos en las grabaciones y mis limitadas capacidades. Para asegurar la exactitud de los puntos principales me he apoyado en estudiantes más serios, mostrándoles las cintas originales que están disponibles de Ratna Shri Sanga, San Francisco, California, de los EE.UU. Agradezco a Cindy Chang y Jeff Beach por registrar estas cintas y ponerlas a disposición los estudiantes.

Creo que tanto para los principiantes y como para los practicantes más antiguos, encontrarán encantadoras e inestimables estas instrucciones.

Puedan estas ser llevadas al corazón  
Peter Barth





# I. Introducción

## 1.-La esencia de las instrucciones y la práctica (Día Uno)

En primer lugar, comiencen cultivando en ustedes los pensamientos altruistas y preciosos expresados por rezos de la abertura (véase el libro de plegarias, Khenpo Könchog Gyaltshen, 1982 de Ratna Darma Chakra).

Hoy tendremos algunas instrucciones de Mahamudra. El Buda dio muchas enseñanzas. Éstas se refieren a veces como las 84.000 categorías de las enseñanzas. No hay límite a las enseñanzas, a los estudios y a las prácticas del Buda. Aunque uno se esfuerce en llegar a ser un experto y alcanzar a las filas de los grandes eruditos, uno se encuentra que no hay límite a los estudios. Hay campos de estudios incontables, infinitos. Sin embargo, al mismo tiempo hay también la oportunidad de practicar sin ser un gran erudito, de hecho cada uno tiene la oportunidad de estudiar y de practicar estas enseñanzas del Buda

Cuando el Buda presentó primero las enseñanzas de “las cuatro nobles verdades” él dijo que uno debe saber la naturaleza del sufrimiento y evitar las causas del sufrimiento. El Buda enseñó esto porque cada ser sintiente desea estar libre del sufrimiento y alcanzar paz y felicidad completa. Sin embargo no sabemos como llegar a ser libres del sufrimiento y no sabemos como evitar la causa de este sufrimiento, la cual se llama ignorancia. Las instrucciones del Buda corresponden a las enseñanzas fundamentales de cómo llegar a ser libres de la ignorancia y del sufrimiento.

Cuando entramos en contacto o intentamos relacionarnos por primera vez con las enseñanzas del Buda y ver la realidad de nuestro sufrimiento, del samsara, surgen en nuestra mente muchas dudas, visiones erróneas y vacilaciones. Esto se debe principalmente a nuestra carencia de la sabiduría y a la energía de los engaños a los que estamos sujetos. Ahora, para ayudarnos a ser libres de estos engaños es que el Buda dio tantas enseñanzas.

Sin embargo, puesto que nuestra vida es corta y que, además estamos tan ocupados, es particularmente importante ordenar nuestra vida respecto a práctica de la meditación. Es particularmente importante seleccionar una práctica distintiva de meditación. En el Samadhirajasutra se dice que Buda presentó diversas clases de enseñanzas en este mundo y que en todas estas diversas enseñanzas hay diversos niveles de significado. Sin embargo si uno consigue la esencia de la instrucción y práctica de una de ellas, eso substituye

o cubre la práctica de todos otros tipos de instrucción. Eso es exactamente de lo que trata el estudio y la práctica de Mahamudra. El Mahamudra reúne el significado de todas esas enseñanzas.

## **2.- La corriente de realización y transmisión del Señor Jigten Sumgon**

Para traer beneficio a todos los seres sintientes, incontables Budas se han manifestado. Han sido muchos los seres han logrado budeidad, tanto en el pasado como en el presente. Se puede decir que los Budas son incontables, como los granos de la arena, a lo largo del río Ganges. Todos los esos Budas primero cultivaron Bodichita, “la mente de iluminación”, el pensamiento precioso. Luego, después de cultivar esta mente y de recolectar grandes acumulaciones del mérito y de la sabiduría y purificar todos los oscurecimientos, lograron la completa budeidad. Y con esto la sabiduría y compasión del Buda pueden extenderse e impregnar a todos los seres sintientes. Alcanzar a cada uno de los seres sintientes. Para lograr esto, es que el Buda dio incontables enseñanzas.

El logro último del Buda es alcanzar lo que se lama Darmakaya. Darmakaya es como un espacio, que todo lo pervade. Dentro del estado de Darmakaya se manifiesta el Sambhogakaya, que es el “cuerpo gozoso,” de los seres sintientes que se conocen como Bodisatvas. Dentro de ese Sambhogakaya, Buda manifiesta el cuerpo de Nirmanakaya para alcanzar a cada ser sintiente ordinario. De esta manera se manifiesta la compasión y la sabiduría del Buda que impregna a todos los seres sintientes.

Históricamente hablando, Buda Shakyamuni se manifestó en el mundo hace más de 2.500 años y dio las enseñanzas completas. Estas enseñanzas preciosas dieron lugar a realizaciones ilimitadas. Por el ejemplo, del Buda, de Manjushri, de Nagarjuna, y así sucesivamente, y en última instancia, del señor Jigten Sumgon, que era un renacimiento de Nagarjuna, del cual surgió un linaje que se llamó de la “visión profunda”.

También de Buda, a Tilopa y a través a Milarepa, surgió el linaje de la “meditación de la bendición”. Alternativamente, de Buda a Asanga y así sucesivamente, vino el linaje de la “acción extensa”. Así es cómo el linaje ha venido a través de estos grandes maestros hasta nuestros días. Muchos de Uds. Conocen las excelentes cualidades de los Budas. La sabiduría y compasión del Buda, las excelentes cualidades y las actividades se han manifestado para beneficiar a todos seres sintientes. A través de estas preciosas enseñanzas es que muchos seres sintientes han alcanzado el

beneficio supremo. Estas enseñanzas fueron transmitidas a través de los maestros del linaje hasta ahora, estos grandes maestros que han sostenido estas enseñanzas no son de ninguna manera diferentes al Buda. Estos grandes maestros dieron las enseñanzas como el Buda lo hizo, con una intención pura, y las transmitieron para beneficiar todos los seres sintientes, particularmente los que están en el estado de Samsara. Debido a esto, los grandes maestros son también manifestaciones del Buda y realmente no tienen ninguna diferencia con el Buda. Buda dijo que su cuerpo es la Sanga, su discurso es el Darma, y su mente es el Darmakaya.

Aun cuando históricamente hablando el Buda alcanzó el parinirvana y murió y por tanto ya no existe en un cuerpo humano, la mente de la sabiduría del Buda continúa de linaje en linaje.

Debido a esto es que surgieron muchos grandes maestros en diversos lugares, que estudiaron, practicaron y actualizaron las instrucciones del Buda, realizando la mente de la sabiduría. Gracias a esta actualización de la enseñanza del Buda, es que lograron el Darmakaya. Por lo tanto llamamos al lama precioso la encarnación de todo el Buda. El cuerpo del lama es la Sanga, el discurso del lama es el Darma, la mente de sabiduría del lama es el Buda, porque las enseñanzas de todos los Budas están allí, esta todo contenido en él.

Cuando leemos las grandes historias de la vida de los maestros Kagyü desde Vajradhara, Tilopa, hasta ahora, nosotros podemos ver que había y hay muchos grandes maestros. En este linaje de grandes maestros, estudiaremos hoy las enseñanzas de Mahamudra del señor Jigten Sumgon, las enseñanzas que él dio y escribió. El Señor Jigten Sumgon es una manifestación del Buda que en la forma humana dio todas estas preciosas enseñanzas. Las enseñanzas de señor Jigten Sumgon comenzaron con el linaje que fundó el mismo hasta este momento. Como yo, cada uno de estos sostenedores del linaje estudió todas las enseñanzas de señor Jigten Sumgon y después las practicó. Ahora la transmisión de las enseñanzas entregadas por el Buda y el señor Jigten Sumgon ocurrirá, aquí y ahora.

En cuanto al señor Jigten Sumgon no es que algunos de sus seguidores estén diciendo algunas grandes cosas sobre él, las cuáles no existen, sino que es algo que Buda profetizó explícitamente en muchos textos sútricos y tántricos. Debido a que el Buda era omnisciente, lo conocía todo, el pasado y futuro, él percibió claramente todas las cosas sin ningún error dentro del mandala de sabiduría. Él profetizó la venida del señor Jigten, el lugar donde vendría el

número de discípulos, y la esencia de las enseñanzas del Buda. Desde esta perspectiva, esto es lo que profetizó el Buda.

En cuanto al linaje, cuando Ud. lee las historias de la vida de los maestros del linaje, Tilopa entró en contacto directamente con Vajradhara y el mismo no era diferente de Vajradhara. Tilopa tenía muchos discípulos, pero el primero de sus discípulos y el que podría tomar su lugar, era Naropa. Naropa designó a Marpa Lotsawa el gran traductor, para ser el regente en Tíbet y Marpa también tenía muchos discípulos. Entre de ellos su primer discípulo fue Milarepa que, como sabemos, también tenía muchos discípulos. Entre de ellos, Gampopa que llevó a cabo las enseñanzas completas de Milarepa, y es como el sol entre todas las estrellas. Gampopa tenía muchos, muchos discípulos. Entre de ellos, el quién sostuvo su trono del vajra era Phagmo Drupa. Una vez más Phagmo Drupa tenía muchos, muchos discípulos, cerca de 80.000, y entre todos sus discípulos, El señor Jigten Sumgon fue declarado su heredero del Darma e hizo que el señor Jigten Sumgon tomara su lugar y fuera entronado como su regente. De este modo es cómo el linaje se sostiene a través de estos grandes maestros. Y es de esta manera cómo, estos tienen la autoridad y la realización completas de las enseñanzas de Buda.

Además, no es correcto que los grandes maestros se limitaron a los siglos 11 y 12 de la historia. Recientemente, por ejemplo, en mi monasterio mi lama raíz, que era conocido como el gran yogui Chime Dorje, fue alguien que practicó y que logró el Mahamudra así como también las Seis Yogas de Naropa. Él vivió en retiro por doce años. Debido a esa meditación y a la calidad de la práctica fue que obtuvo sus logros. Sus logros fueron tan altos que no hay duda que a través de él podemos ver cómo era Milarepa. Al verlo, podemos darnos cuenta que Milarepa no era un mito, ni una historia fuera de la historia Ud. puede ver en persona como Milarepa podría haber sido realmente.

Uno puede ver a Milarepa y otros grandes maestros y sus acciones físicas, enseñanzas verbales y estado de la mente, y entiende como cómo podían hacer cosas como huellas en la roca y moverse sin obstrucciones a través de las paredes, y así sucesivamente. Es de esta clase de grandes maestros que yo vi claramente y de los cuales recibí todas las preciosas enseñanzas.

### **3. Un momento único y oportuno**

De los que están aquí hoy, en este lugar y tiempo particular, muchos de Uds. han venido de éste lugar, mientras que otros han viajado una gran distancia.

Han escuchado que esta es una ocasión única y debido a su interés y dedicación al Darma han sacrificado muchas de otras cosas para estar aquí.

No es que esta sea sólo una reunión o algo así, esto es algo que es debido a muchas causas y condiciones a través de muchas vidas. Debido a la fuerza de estas causas y condiciones, a través de muchas vidas, es que estamos reunidos. Aun cuando no tengo grandes calificaciones, yo poseo sinceros pensamientos altruistas para impartir estas preciosas enseñanzas. Así es que estamos juntos por muchas causas y condiciones positivas y propicias y estas enseñanzas debemos recibirlas alegremente y con la sensación de ser extremadamente afortunados. Debemos tomar esta oportunidad ventajosa seriamente, con la intención puesta en que no sólo ahora, sino también en el futuro continuaremos el estudio y la práctica de estas enseñanzas preciosas.

Comenzamos rindiendo homenaje y haciendo postraciones al lama precioso que disipa la oscuridad dentro la mente de todos los seres sintientes. La no nacida naturaleza de la mente, la no fabricada mente, co-emergente – lo que significa que ha estado siempre dentro de nosotros, o el conocimiento primordial de la sabiduría – lo cuál implica que la mente desde tiempos sin comienzo, siempre ha estado con nosotros. Esta misma naturaleza es la naturaleza de la omnisciencia. Para introducir esta mente, su modo de funcionar, lo hacemos según enseñanzas de Buda tanto del sutra como del tantra y de acuerdo a las instrucciones del precioso lama. Esto debe ser realizado a fondo y con un pensamiento completamente altruista a fin de beneficiar a todos los seres sintientes. Así en estas especiales instrucciones para introducir la mente co-emergente de sabiduría del Mahamudra, para introducir o ver la mente como Darmakaya, es que existen tres tópicos: (1) la preparación, (2) el cuerpo actual o principal, y (3) la conclusión, la conclusión es la manera de experimentar las enseñanzas o la realización a través de la práctica.

## II. Preparación

### 1. Las preliminares comunes

#### a) Causa y efecto

Primero, aun cuando el Buda dio muchas enseñanzas, todas estas se pueden incluir en la “causa y efecto.” Por lo tanto tenemos que entender el significado de la causa y del efecto. La confianza en causa y efecto es la raíz de todas las enseñanzas de Darma y la raíz del estudio y práctica en el estado relativo<sup>1</sup> Todos los fenómenos en el samsara y el nirvana dependen de la causa y el efecto y todo depende de causas y condiciones, ya sea que algo se manifieste o algo sea experimentado. Es debido a esto, a esta perspectiva, es que decimos que la preciosa vida humana que tenemos también depende de causas y de efectos. Puesto que hemos creado o acumulado gran mérito o causas buenas o positivas en el pasado, es que podemos aquí y ahora llamar esta vida, una vida preciosa humana.

#### b) La preciosa vida humana<sup>2</sup>

Aun cuando hay muchas vidas humanas en el mundo, la vida humana, que tenemos es rara, puesto que esta acompañada por las dieciocho condiciones favorables. Este tipo de vida es muy, muy raro. Sin embargo no es tan raro tener las dieciocho condiciones favorables, sino que esta esté en contacto con las enseñanzas de Darma, directamente o indirectamente, en medio de muchas fuerzas. Entonces entrando en contacto con las enseñanzas de Darma, llegamos a interesarnos en las enseñanzas de Darma. Estas tienen cierto sentido y las miramos porque pueden ser algo útil y sentimos “yo debo hacerlo.” Eso es lo precioso. No podemos conseguir esto de ninguna otra fuente fuera de nosotros. Esta clase de vida preciosa humana con un interés genuino y una dedicación genuina a las enseñanzas de Darma no se puede igualar ni por millares de joyas “cumplen todos los deseos”. La joya que cumple todos los deseos es muy preciosa pero la vida humana que tenemos, no se puede igualar con esto. Por lo tanto debemos tener confianza en esto y poseer una comprensión clara y definitiva de la causa y del efecto.

---

<sup>1</sup> Verdad convencional, samsara

<sup>2</sup> Ver “El precioso ornamento de la liberación” de Gampopa.

En cuanto a la preciosa vida humana, muchos de Uds. han leído los libros acerca de esto y acerca de las dieciocho condiciones favorables. Para recordar esto, la repasaremos brevemente. Cuando hablamos de las dieciocho condiciones favorables, estamos hablando tanto de las cualidades que llamadas las ocho liberaciones como las cualidades llamadas las diez dotaciones. Los ocho liberaciones son las siguientes: estamos libres de (1) estar en los reinos-infernales, (2) de ser fantasmas hambrientos, (3) ser animales, (4) ser dioses de larga vida, (5) siendo miembros de las tribus de la frontera, que no tienen acceso a las enseñanzas, (6) vivir en una época en la cual ningún Buda ha aparecido, (7) tener visiones erróneas, (8) un cuerpo con los sentidos incompletos.

Hay así muchos seres humanos y de todos estos seres, hay pocos que están interesados en las enseñanzas preciosas de Darma, y dentro de éste hay menos que tienen tiempo para practicar estas enseñanzas preciosas. Cuando sabemos las cualidades de las enseñanzas de Darma en una forma completa, entonces apreciamos lo que significa esta preciosa vida humana. Se convierte en una clase única de técnica una oportunidad, que si la aprovechamos, hay una clara posibilidad de llegar a ser libre de todos los engaños. Éste es algo que ninguna otra forma de vida puede hacer.

Somos muy afortunados de tener la oportunidad de lograr la completa iluminación. Eso es lo que se llama la preciosa vida humana. Consideremos las diez dotaciones, hay cinco que tenemos dentro de nosotros y cinco que tenemos en el exterior. Los cinco dentro de nosotros incluyen (1) ser humano, (2) el lugar donde estamos es un lugar que tiene enseñanzas para practicar el Darma, (3) tenemos los órganos completos de los sentidos, (4) tenemos devoción al Buda, Darma, Sanga, y (5) no hemos cometido uno de cinco karmas atroces. Éstas son las cinco dotaciones que debemos tener dentro de nosotros. Las cinco dotaciones que debemos tener del exterior. Las cinco condiciones o dotaciones incluyen (1) el Buda deben haber aparecido en la época en la cual estemos, (2) Buda debe haber enseñado las enseñanzas de Darma, (3) el Darma el cuál el Buda enseñó debe haber continuado, que exista la continuidad del linaje, (4) debe haber seguidores de las enseñanzas de Darma, los miembros de Sanga, a los que podemos tomar como ejemplos de cómo estudiar, practicar y seguir en las enseñanzas, y (5) debe haber buenos sostenedores de las prácticas de Darma o de otra manera no tendremos la condición para estudiar y para practicar las enseñanzas de Darma. Estos cinco se llaman las dotaciones, que recibimos del exterior.

### c) Impermanencia

Entonces, cuando tenemos esta preciosa vida humana, dotada de las 18 condiciones favorables y plena de oportunidades, con la posibilidad de liberación del samsara y obtener la iluminación, debemos tomar conciencia de la preciosa joya que tenemos en nuestras manos. Cuando poseemos esto, debemos aprovecharlo. Si lo desperdiciamos, habremos cometido un gran error. No lo volveremos a obtener en el futuro. Por lo tanto, para tomar gran ventaja de la preciosa condición humana, debemos contemplar el significado de la impermanencia, esta naturaleza momentánea.

Si contemplamos la impermanencia, vemos cuan escaso es obtener las condiciones requeridas para permanecer vivos. Existen tantos obstáculos y amenazas hacia la vida y tantas oportunidades para la muerte.

Incluso aquellos a quienes consideramos protectores o sostenedores de nuestra vida, ya sean estas personas o factores, pueden llegar a ser la causa de nuestra muerte. De acuerdo a los grandes maestros Kadampa, la impermanencia constituye la principal práctica del Darma para retener en nuestro corazón. Uno debe reflexionar en esto y contemplar la impermanencia. La impermanencia es una gran enseñanza. Al comienzo, te otorga la oportunidad de iniciar el camino en el Darma. Luego, otorga la oportunidad de continuar en el Darma persistentemente sin desperdicio. Y finalmente, debido a esto, nos lleva a realizar la inmutable naturaleza de la mente.

Debido a esto es que meditamos en la impermanencia y en como esta vida transitoria transcurre hacia la próxima vida, y luego a la próxima. De hecho, vamos de una vida en otra, de un día a otro, de un año a otro, debido a la continuidad de nuestras tendencias habituales. Repetimos lo mismo diariamente en nuestra vida diaria, incluyendo apego el ego y aversión hacia quienes nos traen obstáculos. Somos arrastrados por este ciclo y el ciclo continúa día a día, año tras año, vida tras vida. Entonces, hasta que no cortamos la soga de las tendencias habituales que nos acarrearán sufrimiento sin fin, no hay forma de liberarnos del samsara o alcanzar la felicidad.

### d) Realizando la liberación en Nuestra Propia Mente

A objeto de purificar estas tendencias habituales, debemos practicar estas preciosas enseñanzas del Darma, y en particular, debemos practicar Mahamudra. La práctica de Mahamudra implica cortar el condicionamiento y por lo tanto actualizar la liberación en nuestra propia mente. Ahora mismo nuestra vida esta completamente manejada por causas y condiciones, por la



llamada causa del karma. No poseemos libertad. Desconocemos que sucederá en el próximo momento. No sabemos que pasara mañana. Esto es por que nuestra vida esta regida por causas y efectos que hemos originado. Por lo tanto, la práctica de Mahamudra implica liberarse de aquello, obtener la real libertad para nuestras mentes. Si no podemos hacerlo, si solo continuamos con este cuerpo aflictivo, skandha, entonces se vuelve como una vasija que contiene todo el sufrimiento, uno tras otro. Entonces, cuando poseemos esta skandha o esta conciencia respecto de nuestro cuerpo aflictivo, estamos invitando a los obstáculos y el sufrimiento uno tras otro, infinitamente, como olas en el océano. Entonces, para liberarnos del sufrimiento y obtener iluminación, debemos primero esforzarnos en utilizar la causa – efecto. Reunimos toda la fortaleza de las causas y condiciones de las virtudes, y evitamos todas las causas y condiciones de las no virtudes y repetidamente reflexionamos en la impermanencia.

Para hacer esto, debemos entender cuan importante es la mente. La mente es la figura central, o la esencia medular, conocer de estas cosas y evitar las causas del sufrimiento y reunir las causas de la felicidad.

#### e) Realidad e Ilusión en el Estado de Dualidad

Si reflexionamos en como se desarrolla la vida, observamos que tenemos experiencias cotidianas y en la noche nos vamos a dormir y tenemos experiencias del soñar. Luego, el próximo día llega, nos despertamos y nuevamente tenemos experiencias cotidianas. Entonces, lo contenido en este ciclo, es lo que consideramos nuestra vida. Durante el día, nos relacionamos con personas y hacemos cosas. Entonces decimos y pensamos: “Esta vida es real”. Luego, en la noche, nos vamos a dormir y soñamos, y decimos respecto de los sueños que tenemos “Esto no es real”. Continuamos así y nos encontramos continuamente yendo en este proceso. Luego, cuando estas por morir, cuando te aproximas a tu propia muerte, son como si “Esta vida no fuese real”. Es como un sueño, como la nada. Carece de toda esencia. Y entonces lo que aparecía como en el reino de los sueños, aparece como real. Creemos “Esto es real”. Entonces, el bardo es como un sueño y es real. Atraviesas por ello.

Entonces, debemos darnos cuenta en que medida estamos engañados en ese estado y condicionados por nuestras percepciones, como lo vivimos y como a nivel de la mente, “real” y “no real,” es la forma en que percibimos, en el estado dual.

## f) La Importancia de las Preliminares Comunes

Debido a nuestra condición, las enseñanzas preliminares tales como, causa y efecto e impermanencia son tan importantes de conocer. Antes de acceder a las “altas” enseñanzas, o revelar todas las enseñanzas, las que en ocasiones sentimos que son de otra dimensión, comencemos aquí, ya que es aquí donde nos encontramos.

En consecuencia, el Sr. Jigten Sumgon decía, *“Las enseñanzas preliminares son de mayor importancia que la práctica misma.”* Algunos otros maestros ponen énfasis en ellas de esta manera. Cuando conocemos la naturaleza completa del samsara, a modo de protegernos de ella, debemos saber que lo debemos descubrir es nuestra naturaleza búdica y que esto es la causa primaria de la iluminación. Para develar nuestra naturaleza búdica, debemos poseer una preciosa existencia humana. La preciosa condición humana, en entonces, una condición especial, una causa especial y una base de donde se manifiesta la semilla de la iluminación. Ver esa naturaleza es de mucha importancia. El lama que conoce de esto, quien nos puede introducir en ello, es realmente un precioso lama.

## 2. El especial y seguro rol de la Devoción.

El Sr. Jigten Sumgon mencionó la importancia de tener confianza en el autentico y precioso lama. Cuando tenemos esto, el descubrimiento de la mente no es difícil. Se vuelve fácil. Por esto es importante desarrollar devoción y confianza. Ahora, aun cuando estoy sentado sobre este trono, careciendo de muchas cualidades; si ustedes desarrollan confianza y devoción, recibirán las bendiciones, no solo desde mí, sino del linaje de maestros, del Sr. Jigten Sumgon, Milarepa, y así.

Por ejemplo, hay una historia que cuenta como desde un diente de perro, que fue tomado erróneamente por un diente de Buda, se manifestaron las reliquias. No es el diente en sí, el que produce las reliquias, sino que estas surgen de las bendiciones del Buda. Cuando ustedes tienen confianza y devoción, reciben todas las bendiciones. Es por esto que tener confianza y devoción en el lama raíz y los lamas del linaje es crucial, es a través de esto que se reciben las bendiciones. Esto es de particular importancia para realizar Mahamudra.

Esto de poner énfasis en la confianza y devoción hacia el lama, no se trata de “rendirle culto,” sino más bien constituye una técnica especial para realizar

Mahamudra. Es un puente. En el Budismo Tibetano, existen muchos linajes, pero en particular el linaje Kagyudpa pone especial énfasis en la devoción hacia el linaje. Si ustedes leen las historias de vida de los grandes maestros Kagyudpas, se darán cuenta, cuánta confianza ellos poseían. Desde Vajradhara, a Tilopa, Naropa, Marpa, hasta Milarepa y más, todos ellos han tenido una gran confianza que los ha llevado a realizar Mahamudra completamente. Ellos han logrado la realización. Por lo tanto, aun cuando uno no haya tenido la Buena fortuna de escuchar y estudiar la filosofía de Buda, en la medida que uno desarrolle esta confianza hacia las enseñanzas y hacia un autentico lama; entonces las bendiciones surgen sin mayor esfuerzo.

Milarepa explica la razón para esto cuando dice: *“Yo atravesé grandes penurias. Pase por muchas dificultades y las supere todas exitosamente, realizando el significado último. En el futuro, cualquiera que siga este camino y solo piense en mi y medite, esa persona no enfrentara obstáculos ni dificultades.”* Así el linaje ha surgido de aquellos tiempos hasta ahora. Hay una continuidad de seres realizados.

Esto existe de una manera muy científica, en el sentido de que todos saben de esto y están de acuerdo en ello. De igual manera, si ustedes leen al respecto, queda claro que cada uno de estos grandes maestros, uno tras otro, esta altamente realizado en el Mahamudra. De esta forma, nosotros podemos también tener esta clase de confianza y devoción para recorrer el camino y dar continuidad a este linaje. Y entonces, podemos liberarnos de nuestra confusión y realizar el significado de Mahamudra.

Para entender la relación, que debe existir, entre un maestro, el lama y el discípulo, tomen el ejemplo de Marpa y Milarepa. Un occidental me dijo que parecía que Marpa no tenía compasión al tratar tan duramente a Milarepa, llegando incluso a torturarlo. Milarepa llegó a un punto en que considero la posibilidad de quitarse la vida. Todo esto fue hecho por Marpa como una forma de llegar a Milarepa. Pero en realidad la compasión de Marpa era tan poderosa. Su compasión era incondicional. Conociendo todo el sistema o el estado completo y no solo una parte de este, con una gran sabiduría y compasión hacia todos los seres sintientes en el mundo, no solo por Milarepa, lo hizo perfecto a Milarepa. Luego que Milarepa atravesó por todas las dificultades, finalmente Marpa entrego enseñanzas a Milarepa.

Marpa dijo, *“A través de la gran perseverancia de Milarepa, existen las enseñanzas del corazón de Buda”*. Entonces Marpa entrego las enseñanzas completas a Milarepa y este logró la Budeidad en una sola vida. Y a través de esto, incontables seres se han beneficiado.

Es a través de Milarepa y Gampopa es que el linaje Kagyudpa ha sido establecido en todas partes del mundo. Aun en estos días, alrededor del mundo

entero de citan los ejemplos de vida de Milarepa. Por ejemplo, en occidente, se han establecido tantos Centros Darma Kagyudpa, todos ellos citan ejemplos de Milarepa y el linaje. Así es como Trungpa Rinpoche y Kalu Rinpoche han establecido centros del Darma. Estamos todos trabajando de esta forma para beneficiar a los seres sintientes. Es a través de la gran compasión y sabiduría del Mahamudra que hasta hoy nosotros recibimos sus beneficios. Ello muestra cuan importante es la relación entre el lama y el discípulo, para tener la experiencia de las preciosas enseñanzas del Darma.

Para desarrollar gran devoción y confianza en el lama, en el tantra de Hevajra se señala, *“La realización de la sabiduría co-emergente no puede ser entregada o explicada por otros. La realización de la sabiduría co-emergente, no sucede independiente de la confianza última en el lama y en el propio poder del merito acumulado.”* Entonces, cuando ustedes concurren a una práctica de Mahamudra, se dice que el poder de las bendiciones derivadas de la confianza y devoción en el lama, generada en un momento, no puede ser comparado ni con el poder generado de la práctica con deidades meditativas por un periodo de 100 kalpas o eones. Luego, entonces, la suplica y la confianza generada hacia el lama es lejos más importante que la sola recitación de mantras y visualización de deidades.

Por supuesto las deidades son importantes. Ellas son parte de los auténticos y grandiosos lamas. Por ejemplo, cuando Marpa encontró a Naropa, Naropa se manifestó como Hevajra al igual que todas las deidades o yidams en el espacio, de manera de ser visibles para Marpa. Entonces le dijo Naropa, *“¿hacia quien quieres postrarte hoy, hacia el lama, aquí, donde estoy sentado, o hacia tu yidam, que esta en el cielo en frente tuyo?”* Entonces Marpa pensó, *“Oh, yo veo a mi lama diariamente, pero no veo a mi yidam a diario. Esto parece una gran, gran oportunidad. Hoy haré las postraciones al yidam.”* Y Naropa dijo, *“Oh, eso no es correcto. El yidam es la manifestación del lama”* y luego Hevajra y todos los yidams se disuelven en mi. No ha existido nunca un Buda en el pasado que haya llegado a ser un Buda sin depender del lama. Todos los Budas manifestados en los tres tiempos, alcanzaron la Budeidad a través de las instrucciones del lama.

Este lama no es solo el “lama externo”, sino también existe el “lama interno.” El lama interno es tan importante como el lama externo, pero para que se manifieste el lama interno dependemos primero de uno externo. Todas las 100 deidades, las pacíficas e iracundas, todos estos yidams están contenidos en nosotros, contenidos en nuestra naturaleza. La naturaleza búdica incluye todas estas deidades. Por esto se dice que el yidam externo se disuelve en el lama. Necesitamos desarrollar respeto hacia ambos lamas, pero en un comienzo ponemos el énfasis en el lama externo, ya que es a través del lama externo que

accedemos al lama interno. Una vez que accedemos al lama interno, entonces nos damos cuenta que no existe tanta diferencia entre los dos.

a) La Práctica del Guru Yoga, Devoción y Confianza

Todo esto, incluyendo la importancia de la devoción hacia el lama, ha sido explicado de manera de realizar el significado de Mahamudra. Ahora, para la práctica misma, visualícese a si mismo como una manifestación de Vajrayogini, o como cualquier otra deidad que haya practicado. Si no conoce quien es Vajrayogini, no tiene que preocuparse. Si conoce a Chenrezig o Tara o Vajrasattva, o cualquier yidam, solo visualícelo como a si mismo.

Luego, en el espacio en frente de uno, visualice al lama sobre un trono de león, sentado en un disco de sol y luna. Sobre el asiento, visualice al lama Vajradhara. Vajradhara es el Darmakaya de todos los Budas. Solo vea esto, “mi lama esta en la forma de Vajradhara.” Considere a este Vajradhara como quién encarna o personifica a todos los Budas y Bodisatvas de las 10 direcciones.

Si lo encuentra difícil de visualizar, puede mirar una foto al comienzo. Reiteradamente, solo mire a la fotografía, medite y luego vuelva a mirar a la foto. Yo también encontré difícil al comienzo visualizar, pero lo que debe hacer de todas formas es desarrollar confianza que es Vajradhara y que es la personificación de toda la sabiduría y compasión de los budas. Si encuentra difícil verlo vividamente y de manera precisa, solo medite de esta forma. Si puede, véalo vívida y nítidamente, es una gran maravilla. Si puede ver todos los atributos de Vajradhara claramente, medite que con la naturaleza de gran compasión, él mira a todos los seres sintientes incluido uno mismo con una cara sonriente y pacífica y medite en que la mente del lama esta en el estado meditativo último, que es como un vajra, indestructible.

Esto es importante, ya que la devoción y confianza hacia el lama es uno de los más importantes factores o métodos para experimentar el Mahamudra ó en el caso de un practicante Dzogchen, para experimentar el Dzogchen. Cuando tenemos genuina confianza y devoción hacia el lama, destruye toda arrogancia contenida en nuestra mente. Aun si poseemos una mente rígida y estricta, nos otorga la oportunidad de desarrollar gran compasión y bondad amorosa hacia todos los seres sintientes. Este es un método especial para acumular gran cantidad de merito y sabiduría. Al mismo tiempo constituye un método especial para purificar todas las obscuraciones. Entonces, cuando ese tipo de mente aparece, impregnada de devoción, se transforma en un gran lugar para realizar Mahamudra. Entonces, exprese cuan importante es la devoción.

Cuando visualice al lama, haga ofendas. Ofrezca el universo completo, su cuerpo, palabra y mente como un mandala. Sin expectativas, ofrezca completamente su cuerpo, palabra, mente y todas sus virtudes al lama raíz. Luego suplíquele desde el fondo de su corazón, desde la medula de sus huesos. Hay algunas oraciones en el texto de Ngondro, que pueden leer. Y luego recitar mantras. [Khenpo: Usted puede decir las oraciones del texto del ngondro, o si las tiene, del texto de Mahamudra.] Recite las suplicas especiales y mantras que posea, con confianza y devoción. Si las recita en voz alta y no solo mentalmente, de manera que se escuche en el mundo, adquiere mayor poder. Diga, *“Yo tomo refugio en el precioso lama y en el Buda. Por Favor otórgueme las magnificas bendiciones para liberarme de mi aferramiento. Por favor otórgueme las magnificas bendiciones de que nada sea más importante para mi que las enseñanzas del Darma. Otórgueme las grandiosas bendiciones para realizar la naturaleza de mi mente, el Darmakaya no nacido, en un solo instante. Confiérame las grandiosas bendiciones para liberarme de toda ilusión. Otórgueme las bendiciones para hacer surgir todas las apariencias del samsara y nirvana como el Darmakaya.”* Así haga esta recitación y meditación. Luego medite que desde el cuerpo, palabra y mente de sabiduría del lama, el néctar de las bendiciones es recibido por uno en los tres lugares: la frente, la garganta y el corazón. Reciba esta iniciación completamente, el cuerpo, palabra y mente de sabiduría del lama, en un fluir de néctar. Reciba esto y luego permita que el lama se disuelva en luz, la que se disuelve en uno mismo. Finalmente, permanezca allí y medite en ese estado. En este estado, usted recibe la realización de Mahamudra del lama, y se vuelve inseparable de su mente. Y purifica y disipa todas las obscuraciones y karma negativo, que ha acumulado desde tiempos sin comienzo. Son disueltos y purificados ahora mismo, en este lugar. Luego, aquí decimos la oración, *“Otórgueme las grandiosas bendiciones de que nada sea más importante.”* Lo que significa es que, en esta vida, solo nos concentramos con todo el corazón en hacer el esfuerzo por generar todas las acumulaciones. Normalmente, vivimos repitiendo, “Esto es importante para mi,” “esto es importante para mi,” “Esto es importante para mi,” y por esto, al mismo tiempo, acumulamos todo el sufrimiento. Existe tanto sufrimiento. No importa cuanta acumulación de cosas que deseamos logremos, aun no hay liberación del sufrimiento. No estamos liberados de nuestro sufrimiento. De hecho, a veces entre más tenemos, mayor es nuestro sufrimiento. De todas formas, cuando o obtenemos lo que deseamos, sufrimos, y cuando obtenemos lo que deseamos también sufrimos. Mientras más tenemos, más grande nuestra carga, por nuestro arraigado apego hacia estas cosas. Antes de obtenerlas, tememos no lograr alcanzarlas. Una vez que las tenemos, tememos perderlas.

Se dice, que no son las cosas en si mismas las que nos acarrearán sufrimiento, sino el apego que desarrollamos hacia ellas. Si estamos libres de aferramiento, independiente si tenemos o no estas cosas, permanecemos en un estado de paz y felicidad. Entonces, no hay una gran carga. Ud. puede tener una vida muy lujosa, que sin apego, se transforma en una vida feliz. Sin aferramiento, permanecemos felices cuando tenemos cosas al igual que cuando no las tenemos. Esta es una “forma de felicidad más extensa”. Y es entonces una especial oportunidad para relajar tu mente. A través de esa mente relajada, pueden obtener una idea de la realización de Mahamudra y a través de ello pueden potenciar la realización de Mahamudra, por esto en la oración uno dice: otórgueme las bendiciones de manera que nada sea más importante para mí que realizar esto.

Cuando desarrollamos confianza y devoción hacia los lamas, por el poder de la devoción, algunas lágrimas aparecen en los ojos. Estas son signos de genuina devoción y confianza en el lama. Y aquello constituye un método o factor especial para recibir las bendiciones. Por ejemplo, cuando un bebé llora, la madre le presta atención. De forma similar, cuando lágrimas de devoción aparecen, está garantizado que recibamos las bendiciones de Buda. Pero, eso no significa que Buda no esté contigo, está siempre contigo.

Las bendiciones de todos los Budas están siempre con cada ser sintiente. Pero sin la condición de nuestra devoción, es difícil acceder a estas bendiciones. Por ejemplo, cuando Asanga entró en retiro por 12 años, mientras no logró desarrollar una genuina y gran compasión, no pudo ver al Buda Maitreya. Apenas logro desarrollar una compasión ponderosa e incondicional le sirvió como base para disipar todas sus obscuraciones y obstáculos, los que habían actuado como impedimento para ver al Buda Maitreya. En ese entonces, Buda Maitreya dijo, *“Yo estuve siempre contigo, durante todos estos 12 años. Pero ahora, lograste verme por medio del poder de tu gran compasión”*. Es así como la compasión y la devoción, son factores poderosísimos por medio de los cuales podemos experimentar la realización de Mahamudra del lama raíz y del linaje.

Después de recibir las bendiciones del lama, el que se disuelve en uno, luego medite en ese estado de ecuanimidad. Cuando haya finalizado, haga la dedicación.

#### b) La Práctica de Vajrasattva, el ser puro e indestructible

Este texto incluye una práctica breve de Vajrasattva, el cual constituye el más efectivo método de purificación. ¿Por que necesitamos hacer una práctica de

purificación? Necesitamos hacerla por que es evidente que poseemos karma negativo y obscuraciones, ya que estamos en el samsara y experimentamos todo tipo de sufrimiento. Se dice que la no-virtud carece de buenas cualidades, pero posee la cualidad de poder ser purificada. Si practicamos la purificación, entonces el hecho de que puede ser purificada, transforma este hecho en una cualidad de la no-virtud. Poseemos esta preciosa vida humana debido a la gran cantidad de merito y virtud acumulada provenientes de otras vidas. Es un resultado de esa extremada buena virtud. Es solo a través de esas buenas causas que obtenemos esta preciosa vida humana. Para continuar en esta dirección el resto de nuestras vidas, necesitamos también purificar toda no-virtud y karmas negativos. De otro modo, aun cuando hayamos obtenido esta vida humana producto de acciones virtuosas, es posible que esta vida termine con acciones no virtuosas, lo cual seria lamentable. De esta manera, a objeto de asegurar que completamos esta vida de un amañera virtuosa, realizar reiteradamente la práctica de Vajrasattva resulta de mucha importancia. Entonces visualice en ocasiones y suplique al Lama y luego medite y reciba las bendiciones. Y luego, en ocasiones haga Vajrasattva, reflexione, haga la purificación y reciba las bendiciones.

Algunos de ustedes, participaron el viernes pasado en la iniciación de Vajrasattva y recibieron esas bendiciones. Algunos de ustedes puede que no la tengan. Aquellos que tengan el texto de Vajrasattva, pueden guiarse por el. [Khenpo: si no tiene una copia de este, nuestro Centro acá tiene el texto, si puede conseguirlo, pueden guiarse por el. O también hay un texto de Mahamudra.] De acuerdo a esto, explicáremos brevemente la práctica y visualización. Por este medio, al menos obtendrán una idea de que consiste.

Visualice que usted, en su forma común, tiene sobre su coronilla un loto y un disco de luna. En el centro del disco de luna hay una silaba HUM blanca. Esta silaba HUM Blanca, se transforma en Vajrasattva. Vajrasattva es de aspecto blanco, con una cara y dos brazos. La mano derecha sostiene un vajra a la altura del corazón.; la izquierda sostiene la campana a la altura de la cintura. Esta sentado en la posición de semi-loto, con la pierna derecha y pie cerca de la frente o coronilla de tu cabeza. El lleva todos los ornamentos preciosos, incluyendo la corona de cinco puntas, aros, collares, solapa y viste los preciosos ropajes de seda. En el centro de su corazón en su cuerpo, visualice un disco de luna. En el centro del disco de luna aparece la silaba HUM Blanca rodeada por el “mantra de las 100 silabas”. Cuando usted recita el mantra, el mantra gira en la dirección de las agujas de reloj, irradiando luz la que es ofrecida a todos los Budas y Bodisatvas de las diez direcciones. De estos Budas y Bodisatvas emana su sabiduría, compasión y bendiciones los que fluyen en una corriente de néctar hacia Vajrasattva en la coronilla de su



cabeza. Luego, medite que de Vajrasatva recibe este néctar completamente puro. Este es un néctar no aflictivo, que contiene toda la sabiduría, compasión, cualidades excelentes y bendiciones de todos los Budas. Estos se disuelven dentro del HUM y del mantra de las 100 silabas. Luego la corriente de néctar fluye desde el dedo mayor del pie derecho de Vajrasatva y se disuelve y entra por la coronilla e nuestra cabeza, fluyendo dentro de nuestro canal central. A medida que fluye dentro del canal central, llena los cuatro chakras del cuerpo y de este modo se purifican completamente todas las obscuraciones físicas, verbales y mentales. Medite que todo su karma negativo sale de su cuerpo a través de un humo oscuro grisáceo. Que sale de las dos aperturas inferiores del cuerpo así como también sale a través de los poros del cuerpo. Luego de realizada esta purificación completamente, nuestro cuerpo es llenado con el néctar de la sabiduría. Durante este periodo, recite el mantra de las 100 silabas tanto como pueda.

Al final de la sesión, medite que Vajrasatva se disuelve en luz, la que luego se disuelve en uno y llena todo su cuerpo, palabra y mente completamente. Entonces, usted se manifiesta en la naturaleza, sabiduría y compasión no dual de Vajrasatva, como el dorje y campana. Entonces medite en ese estado, en la forma y la vacuidad no dual de Vajrasatva. Entonces, dedique la realización de si mismo a todos los seres.

### c) La Práctica de Mandala, ofreciéndolo todo

Luego, tenemos las instrucciones de la ofrenda corta de mandala, las que son de gran importancia también. Cuando tenemos una gran cantidad de mérito como causa, entonces no es difícil realizar la sabiduría como resultado.

En la iluminación, la vacuidad no es solo vacío, sino que la vacuidad actúa como la acumulación a través de la cual se alcanza la naturaleza de todas las cualidades excelentes. Cuando hacemos la ofrenda de mandala, se le llama “ofrenda de mandala” o “práctica de mandala.”

Como la base de la ofrenda del mandala, visualizamos a todos los seres iluminados en el espacio enfrente de nosotros. No es necesario ofrecer cosas, que no podamos obtener. Solo ofrezca lo que tenga, cualquier cosa, cualquier joya preciosa o metal precioso. Ofrezca cualquier cosa que pueda ser puesto en el altar y uso esto como la base de la visualización para ofrecer a los todos los seres iluminados. En frente de usted, visualice al lama Vajradhara en el centro, rodeado de todos los yidams, Budas, Bodisatvas, las enseñanzas del Darma, los protectores del Darma y los lamas del linaje. Y a ellos, usted les

ofrece su cuerpo, palabra y mente y el universo completo en la forma del Monte Meru con los cuatro continentes y todo eso. Eso es lo que llamamos, “ofrenda del cuerpo, palabra y mente” o “ofrenda de la virtud raíz” lo que significa algo similar a tomar refugio en el Buda, Darma y Sanga.

Alguien una vez pregunto, “Si ofrezco mi cuerpo, palabra y mente al Buda, Darma, y Sanga, luego no tengo libertad, verdad?”. Bueno, eso es cierto. Sin libertad para generar karma negativo ! Debido a que el Buda, Darma, y Sanga, al igual que todos los seres iluminados, que alcanzan ese estado, están libres de toda acción no virtuosa. Carecen de libertad para generar karma negativo, pero si poseen todas las oportunidades de acumular las cualidades excelentes de los Budas y Bodisatvas. Entonces, de esta manera, visualice a todos estos seres iluminados como están descritos en el texto de Ngondro. Siga esas instrucciones si desea, establezca su visualización y haga ofrendas de todo aquello que sea visible.

Si vamos más al detalle, esta el Monte Meru, el este, sur, oeste, norte y los treinta y siete puntos de la ofrenda de mandala. O de manera más breve, uno puede considerar los siete puntos de la ofrenda de mandala, sin expectativa alguna, libre de todo apego hacia quien hace las ofrendas, hágala al lama raíz, lamas del linaje y a los yidams, Budas, Darma, Bodisatvas, Sanga y Protectores del Darma. Ofrezca diciendo, “Pueda yo alcanzar toda la realización del Buda Vajradhara y pueda liberarme de todo engaño. Pueda yo beneficiar a todos los seres sintientes a través de mi realización de Mahamudra.” Eso es la ofrenda de mandala. Luego de haber hecho esto, toda la visualización se disuelve en Vajradhara, quien se disuelve en uno. Medite que usted recibe todas las bendiciones y que esta libre de todo apego y limitación. Medite en ello y luego haga la oración de dedicación.

Haga la ofrenda de mandala no solo cuando este sentado, sino también puede hacerla mientras camina, aun cuando va al centro comercial. [Khenpo: ¿Allí es donde alguno de ustedes van reiteradamente, no es así?] Cuando usted vea todas esas cosas en los centros comerciales, en vez de apegarse a ellas, solo ofrézcalas a los Budas y Bodisatvas. [Khenpo: Siéntese cerca del centro comercial y recite plegarias..... estoy bromeando!]. Cuando va a esas distintas tiendas, incluso al supermercado o almacén, cuando sea que vaya y vea cosas, ofrézcalas a los Budas y Bodisatvas. Cuando este manejando y presencie una hermosa bahía, playa, flores o personas, solo ofrézcalas a los Budas y Bodisatvas. Milarepa decía, *“Algunas personas dicen, no tengo nada que ofrecer. Eso es ignorancia. Todo es una ofrenda. Todo aquello que ves, que encuentras, haga de todo aquello una ofrenda para los Budas y Bodisatvas.”* Es un método especial para acumular las grandes acumulaciones. No requiere

de nada. No le falta nada. Constituye una gran ocasión para realizar acciones virtuosas en todo lugar, a cualquier hora en cualquier lugar.

#### d) La importancia de las Preliminares Especiales

Así, el método principal para practicar Mahamudra lo constituye el abandonar el aferramiento al yo y a la auto consideración. De este modo, no crean que Guru yoga, Vajrasattva y la ofrenda de Mandala, no son prácticas de Mahamudra. Constituyen también prácticas de Mahamudra. Son parte de las enseñanzas. Estas enseñanzas son instrucciones especiales para soltar el apego al aferramiento del ego. Debemos siempre practicar la liberación del auto aferramiento, de la auto consideración, como el foco de cualquier práctica que realizamos. Si logramos hacer esto, entonces cualquier práctica se transforma en una práctica de Mahamudra.

En el texto de Ngondro, dos diferentes prácticas de mandala son señaladas. Una es más extensa, los 37 puntos de la ofrenda de mandala, la otra es más breve, los 7 puntos de la ofrenda de mandala. Ustedes pueden obtener esto del texto de Ngondro. En relación a las plegarias de suplica, como mencione anteriormente, “Yo hago ofrenda con mi cuerpo, palabra y mente, y con cualquier merito acumulado a través de los tres tiempos, sin expectativa alguna, al precioso lama. Por favor acéptelo completamente.” Luego, ofrézcalo también al Buda, al Darma y a la Sanga. Luego solicite, “por favor otórgueme la oportunidad o bendición de alcanzar la suprema realización de Mahamudra. Por favor concédame las bendiciones manifiestas para que emane la experiencia incesante de la práctica de Mahamudra.” Diga estas oraciones al lama, al yidam, al Darma y la Sanga.

Así, esta práctica es la más importante para la preparación de Mahamudra. Es de gran importancia para aumentar los logros de la práctica de Mahamudra. Y finalmente estas son de gran importancia para alcanzar o lograr la realización de la práctica de Mahamudra.

Estas instrucciones de la mañana, han sido parte de la preparación para el Mahamudra. ¿Está bien? Está tarde habrá enseñanzas del Mahamudra propiamente tal. Estas prácticas preparatorias son de mucha utilidad, ya que sin preparación previa, sin preparación del terreno para entender de qué se trata, si lanza el Mahamudra allá afuera, no hay lugar que pueda recibir el Mahamudra. Este se diluye. No tiene mucho sentido. Y cuando obtenemos las enseñanzas de Mahamudra de una vez, en ocasiones decimos, “OH, es demasiado.” Pero, cuando primero recibimos estas enseñanzas preliminares,

entonces cuando se recibe Mahamudra , entonces se está más predispuesto a sentir, “Oh, son de tanta utilidad, de tanta ayuda, de tanta ayuda.”

Mi explicación de esta mañana ha sido muy breve, solo para obtener la idea general. Ustedes pueden leer acerca de estas enseñanzas y prácticas de manera más detallada. Por ejemplo, pueden leer acerca de la causa y efecto en textos como La Preciosa Joya de la Liberación<sup>3</sup>. Está explicado de manera muy precisa allí. Existen muchos otros textos. Estoy seguro de que han leído varios de ellos. Consigan y lean más. También existen otras prácticas de Ngondro con otros textos de Ngondro.

---

<sup>3</sup> De Khenpo Könchog Gyaltshen. Se encuentra en Español.

### III. Práctica

Esta mañana nos introducimos en el primero de los tres temas, la preparación. Lo abordamos reflexionando en la causa y efecto, impermanencia y en la importancia de meditar en el lama como portador de la misma naturaleza de Buda. También analizamos la práctica de purificación de Vajrasattva y la práctica de mandala como el método especial para recolectar las dos grandes acumulaciones. Ahora comenzaremos el tema del Mahamudra propiamente tal. Aquí hay dos sub-temas: (1) introduciendo la naturaleza no cambiante de la mente e (2) introduciendo, realizando todo lo que surja en nuestra mente como la naturaleza de esta.

#### 1.- Introducción a la naturaleza no cambiante de la mente

Dentro del primer sub-tema, primero hay dos áreas: (a) calma mental (shamatha) y (b) visión interna especial (vipashyana). A objeto de lograr de manera exitosa la visión interna especial, la calidad de la estabilidad meditativa o de la calma mental, la relajación es muy importante. Sin esta, la visión interna especial no es posible. Aun cuando haya logrado vislumbrar la naturaleza de la mente, esta desaparece. La perdemos de inmediato. Así, para actualizar o experimentar eso y luego mantenerlo la visión interna especial, la estabilidad meditativa es muy importante.

##### a) Shamatha, Calma mental con Soporte

¿Que es calma mental? Necesitamos traer nuestra mente a buen lugar. Eso es importante aun antes de iluminarnos, a objeto de tener algo de paz y felicidad en esta vida. También, es de mucha importancia para la mente permanecer en el estado unidireccional, a objeto de estar libres de todo estado negativo.

Así, Tilopa decía, *“Al comienzo, nuestra mente es como un torrente de agua descendiendo de la montaña. Es muy rápida.”* Simplemente hacerse conciente “cuan rápida y ocupada está la mente” es la primera etapa. Antes de eso, ni siquiera nos percatamos de cuan ocupada nuestra mente está. Así, primero mire su mente, y dese cuenta de cuan ocupada está. Debemos entender cuan recargada está nuestra mente. Es de mucha importancia entender esto. En esta calma mental hay métodos denominados meditación en calma mental (1) con apoyo y (2) sin apoyo. Ejemplos de meditación con apoyos, son traer a la

mente la imagen de Buda o la imagen de cualquier deidad, o con la ayuda de un trozo de madera o cuerda, solo pendiente de eso, o observando la respiración, solo enfocándose en ello, relajando la mente.

El significado de este método, es hacer que la mente permanezca en el presente con uno. Esta no sigue los pensamientos del pasado. Frecuentemente evocamos el pasado o pensamos en el pasado, por ejemplo con resentimiento, aversión o con apego. Pensamos en el pasado constantemente. Pero ello, no traerá beneficio alguno al momento actual, ya que el pasado está absolutamente ido. No hay razón o sentido para hacer esto. Por ejemplo, en el pasado alguien pudo haberme odiado o “haberme dañado significativamente” o haberme destruido esto o aquello. Si contemplamos ese evento pasado, no nos traerá beneficio o resultado alguno. De hecho, está completamente ido. En este momento, no existe. Por lo tanto, no hay ningún beneficio en resentirnos de algo o apegarnos a algo. Así, solo estén en el presente, en este momento.

O a veces pensamos en el futuro, hacemos planes para el futuro. Pensando, “Haré esto,” “Haré esto otro,” perseguimos el futuro. Nos pasamos persiguiendo el futuro. Entonces, la mayoría de las veces, lo que sea que hayamos planeado no sucede, entonces en vez de planear y perseguir tanto el futuro, haga cosas ahora, en este momento. Junte y acumule buen karma. Evite el mal karma. Debido a que el futuro depende en las causas que generamos, si hacemos las cosas bien y evitamos toda acción no virtuosa, si desarrollamos todas las virtudes, entonces sin planificarlo, todo acabara en el lugar correcto. Si cometemos un error en este momento y elaboramos todo un plan maravilloso, por ejemplo, que “transformaremos todo en nirvana,” aun así no sucederá. Entonces, “sin perseguir el futuro y “sin caer en el pasado”, sea ahora en este mismo lugar.

Cuando la mente está tranquila y pacificada, en ese momento puedes verlo. Antes que nada, experimentará armonía y paz y en ese momento la mente está muy clara. Así entonces, está la oportunidad de ver, de saber en este entonces. Es como un estanque o cuenco o una piscina. Cuando el agua esta calma, puedes ver lo que hay dentro. Puede ver que clase de insectos hay allí dentro. Puede ver todos los insectos que allí hay. Puedes ver que clase de suciedad hay allí. Puede verlo todo claramente. No obstante, si el agua es agitada constantemente y se mantiene en movimiento, no puede ver lo que hay dentro del agua. De igual forma, si nuestra mente esta constantemente corriendo, corriendo, corriendo, tras el futuro o el pasado, o puede ver como se ve la mente. Si pudiésemos tener un estado de tal tranquilidad y paz mental, en ese entonces podría usted ver como es la mente, puede ver su disposición y estado mental. Este es el primero y más importante punto para alcanzar paz y

armonía en esta misma vida. Y esta constituye la causa especial para dar a lugar Vipasana ó visión interna especial. Por ejemplo, ahora mismo estamos escuchando o estudiando shamatha o calma mental. Después de recibir estas instrucciones, cuando aprendan como practicarla, hagan la práctica. Por supuesto, ustedes han escuchado de las siete posturas físicas de la meditación o de las cinco posturas meditativas, entre otras.

En ocasiones, es difícil para ustedes contar con todas esas cualidades el cuerpo. Lo que es importante, es que cuando medite, se siente con el cuerpo erguido. Ponga su columna derecha y al mismo tiempo relájese. No se ponga tan rígido. Así, con el cuerpo erguido en una posición relajada, esta listo para la meditación. Los beneficios de shamatha o meditación en calma mental, también conocido como el estado de estabilidad meditativo, es el que se logra cuando uno alcanza un buen estado de meditación, con la mente relajada, calma y pacífica, aquello ayuda también a relajar tu cuerpo. Cuando su cuerpo esta relajado y cómodo y su estado mental esta en armonía, entonces también el cuerpo tiende a permanecer alejado de las enfermedades y dolencias. La mayoría de las causas del sufrimiento de esta vida se generan a partir de las emociones aflitivas y pensamientos negativos.

Las emociones aflitivas o los pensamientos negativos son en si mismos la naturaleza del sufrimiento, son la causa del sufrimiento. Luego, no hay diferencia entre los dos. No podemos decir “esto es sufrimiento” y “ese es un pensamiento negativo.” En el momento que tenemos pensamientos negativos, por decir ira, apego, orgullo, aversión, en ese mismo instante tenemos sufrimiento. Allí mismo, no hay paz. Es más, estos generan mayor sufrimiento para nosotros. Pero al mismo tiempo, cuando mira dentro de estos, estos pensamientos negativos y este sufrimiento, ve que son en esencia vacuidad. No importa cuanto nos aferremos a algo, cuanto odiamos a alguien, su naturaleza es vacuidad. No hay esencia. Obtenemos nada más que el sufrimiento. Y el sufrimiento en si mismo es vacuidad. Así, no importa cuanto suframos, no hay beneficio alguno. No obtenemos ningún beneficio. No importa cuanto nos apeguemos, no logramos beneficio alguno. Así, esto también muestra que es vacuidad.

Debido a estos intensos pensamientos negativos y emociones aflitivas, nosotros plantamos las semillas de las tendencias habituales. Entre más profundas plantemos las semillas de las tendencias habituales, más difícil se hace, poder erradicarlas. Están incrustadas allí, y es tan difícil poder removerlas y liberarse de ellas. Sabemos que no es correcto, aun a nivel intelectual, lo sabemos. Pero en la práctica, es demasiado difícil poder deshacerse de estas. Estamos tan atascados en estas. Luego entonces, para liberarse de estos pensamientos negativos los que son de la naturaleza del

sufrimiento, necesitamos hacer esta meditación. Relaje la mente, no persiga el futuro, y no siga al pasado, haga este tipo de esfuerzo todo el tiempo. Y los beneficios que obtenemos de esta meditación shamatha, surgen aun en esta vida. Así, si tenemos estas tendencias habituales y las seguimos con apego y odio, luego esto genera y crea karma negativo. Esto se transforma en una causa especial para traer sufrimiento. Luego entonces, sin perseguir el futuro, relaje su mente en este estado, calmada y pacíficamente.

Muchos de ustedes han ya practicado por algún tiempo. Como principiante, cuando comienza a hacer estas prácticas, cuando se sienta y medita, observe su respiración, mire una imagen de Buda y relaje la mente.

Luego, comience a notar todos esos pensamientos, cuan agitada su mente esta. Cuando vea cuan ocupada esta su mente, en ese mismo momento, no podemos tener control o eliminar estos pensamientos, en vez de esforzarnos en esto, solo mire a sus pensamientos. No los altere, no deje que estos le causen molestia. Es como cuando usted esta en una casa, que no es la suya. No hay apego, no hay aversión o rechazo si algo sucede. Si usted observa algo que no le pertenece ni a usted ni a nadie, entonces simplemente usted no se molesta, no se queda fijado en ello, no lo rechaza. Es similar a que cuando algún pensamiento surge en la mente y usted no se apega, no lo rechaza. No hay un dueño, por lo que simplemente estos no le molestan, no se inquieta por la presencia de este pensamiento.

Cuando hacemos esto durante el tiempo de práctica, esta meditación es como el sol al amanecer. Cuando entra la luz a la habitación, repentinamente vemos cuanto polvo hay suspendido allí! Sin embargo, cuando no hay luz, no puedes ver eso en tu casa. Pero cuando luz brilla dentro de tu casa, entonces se hacen visibles partículas de polvo! Oh, esta tan lleno de esto. Así, cuando haga meditación, contenida en la misma meditación de calma mental, veremos cuan agitada y ocupada esta nuestra mente. Su mente es tan voluble.

Aun así, no reprima los pensamientos, déjelos aparecer, no se identifique con ellos, no los rechace y relájese. Después de todo, en la mente no hay un alguien que controle y no hay un lugar donde ir. Cuando hacemos esta práctica meditativa, comience con sesiones cortas. Siéntese por breves periodos de tiempo, ya que la mente se encuentra tan agitada. Con la mente agitada, si intentamos hacer extensas sesiones de meditación, podría traernos efectos colaterales no beneficiosos. Puede volverse depresivo o enojarse. Entonces, para asegurarnos de que esto no ocurra, realícelo por breves periodos de tiempo, muy breves, tal vez 10 a 15 minutos por sesión.

Hágalo y luego relájese. Repítalo constantemente. Cuando se acostumbre, puede alargar un poco más la sesión e ir gradualmente aumentándola. Cuando haga esta práctica meditativa, la mente no debiera estar cubierta por la



dualidad de los pensamientos. Esto significa, que la mente no debiera estar afectada por el apego, aversión, el ego y otros. Permanezca libre de pensamientos duales y luego en el estado no disperso de la mente, practique con la mente atenta, con atención conciente y medite.

En un comienzo, cuando se hace esta meditación, es especial si su mente se encuentra agitada, es mejor enfocar la Mirada hacia abajo. Mire en la dirección de la punta de la nariz, no tan cerca ni tan lejos. Luego, si se siente adormilado o que se esta “hundiendo”, levante la mirada un poco. Esto ayuda a elevar la mente. Entonces, aplique este tipo de práctica de atención plena, no solo durante las sentadas, sino también mientras camina, cuando trota, cuando come, en cualquier ocasión o lugar. Su mente siempre esta con usted, manténgala en una actitud relajada. Luego realice todo tipo de actividades con atención plena, con atención conciente y en un estado de relajación. Tilopa decía, *“Utilice diferentes métodos para relajar la mente, para traer a la mente al lugar correcto, no solo uno.”* A veces necesitara reflexionar en la impermanencia, otras veces reflexionar en el sufrimiento del samsara ó en la causa y efecto, ó tal vez necesite reflexionar en la mente desprovista de esencia o en cuan precioso es el Dharma. Utilice todos estos diversos métodos para traer a su mente al lugar correcto. Así, todo el énfasis debe estar dado en como traer a la mente al lugar correcto. Esto es muy, muy importante.

Naropa obtuvo un “método especial” enseñado por Tilopa llamado *“la manera de sostener la mente”*. Es como una cadena, muy, muy complejo. Aparentemente la mente de Naropa estaba tan fuera de control! A objeto de domarla y traerla al lugar correcto, hay un método especial denominado “metal como cadena” el que es presentado en una manera muy compleja!

Así, usted debe practicar esta meditación de calma mental o shamatha, hasta que llegue el momento en que se sienta tan cómodo con la meditación y pueda colocarla en el lugar correcto fácilmente. O, si usted sale de la meditación, también ello ocurre fácilmente. A veces cuando uno alcanza ese nivel meditativo [Khenpo: tal vez unos pocos, no demasiada gente!], cuando se obtiene ese estado de meditación en calma mental, entonces se siente tan gozoso. Usted siente tal armonía y paz y en ocasiones uno se apega a ello. Uno piensa, “Oh, no quiero salir de esto, solo quiero permanecer allí.” Eso tampoco es correcto. No es correcto para la visión interna especial. Este tipo de shamatha es muy bueno, pero si esta apegado, entonces no puede realizar la visión interna especial. Si ello sucede, entonces usted debe quebrar ese apego. Una señal de cuando esto ocurre es cuando uno lo logra, se vuelve muy fácil meditar, pero muy difícil salir de la meditación. [Khenpo: Para nosotros tal vez esto no es un problema!] De cualquier manera, en la meditación con apoyo, usted tiene que lograr un estado mental suave. La mente se vuelve

flexible. Cuando medita, puede meditar. Cuando termina, puede salir de allí. Esto es lo que necesita lograr. Después de eso, puede comenzar shamatha o meditación de calma mental si apoyo.

#### b) Shamatha, Calma Mental, Sin Soporte

Entonces cuando uno logra este estado sutil de la mente, a través de la aplicación de la meditación con apoyo; entonces uno puede comenzar con la meditación en calma mental sin apoyo. Para esto, asuma la postura física, de la manera descrita anteriormente, en estado de relajación. Así, cuando hacemos esta meditación, aquí en occidente frecuentemente tenemos a disposición todas las cosas que necesitamos. Por el contrario, en las Montañas de los Himalayas, cuando tienes frío, la parte superior del cuerpo esta más fría, mientras que la parte inferior esta normalmente más abrigada. En Occidente uno puede usar un calefactor, ¿no es así? Cuando hace frío, tenemos calefacción disponible. Cuando hace calor, disponemos de aire acondicionado. De este modo, frecuentemente es mejor cuando esta algo más fresco. Cuando nos temperamos, nos endentecemos y nos hundimos surge el letargo, las cosas aparecen menos claras. Luego de un tiempo, estamos listos para ir a dormirnos. De esta forma, estos son algunos de los obstáculos para la meditación en calma mental. Así, usted puede mirar un poco más atentamente con sus ojos. Puede ponerse más tenso, más alerta. En este caso, básicamente, su mente debe estar algo más alerta o tensa.

Por ejemplo, cuando tiene que hacer un trabajo importante, entonces uno es muy cuidadoso en no cometer errores. De igual forma, cuando siente la mente aletargada o embotada, haga que su mente se vuelva más tensa, o levante la mirada dirigiéndola levemente hacia arriba. Entonces así, meditamos en permanecer no tan tensa ni tan relajado, en el punto medio.

Usted debe mirar su postura mental, mirar como esta, ser un testigo de si mismo, para uno mismo. Cuando hacemos esta práctica sin apoyo, significa que no hay un objeto, nada que traer a la mente. La mente solo descansa en su propio lugar. No hay nada que proyectar, por lo que se le denomina el estado no objetivo. En este estado, cuando nos relajamos, no hay nada acerca de lo que meditar, ni siquiera una partícula de polvo. Sin embargo, uno no se dispersa en ninguna otra dirección. Así, este es una forma de meditación suprema., la mente esta libre de toda dirección.

Cuando hacemos estas meditaciones, en ocasiones nos hacemos grandes expectativas. “Oh, mi mente debe estar en total paz y tranquilidad”. Por el contrario, a veces, su experiencia directa es contraria a sus expectativas. Esperamos que la mente este tan tranquila y pacífica, pero en cambio esta tan ocupada con una cosa tras otra. “¿Cómo puedo detener todos estos pensamientos?” no puede hacerlo. En la eventualidad que esto ocurra, no debiera preocuparle en absoluto. De hecho, si esta Ud. conciente de lo ocupada que esta su mente, eso en si mismo ya es un gran progreso. Comienza a establecer la mente en el lugar correcto. Puedes ver cuan agitada la mente se encuentra. Esto es muy bueno. Todas las preocupaciones de la mente, aun si uno trata, no puede ser suprimida, no puede deshacerse de ella, por que es parte de la mente. Entonces, permítale que esto ocurra. Reconozca que todo esto es parte de la mente, que su naturaleza es de la naturaleza de la mente. Luego, simplemente haga meditación. Es conveniente manejar los pensamientos como el océano cercano a nosotros. Cuando vamos al océano, hay allí muchas olas. Hay mareas y en ocasiones un gran tornado puede aparecer. ¿No es así? Todos estos no son más que parte del océano. No importa cuan grande sean las olas y mareas, no importa cuan poderosas, son en esencia agua. Son inseparables, no pueden ser separadas del océano ni del agua. De la misma forma, todo pensamiento que surge en la mente es parte de esta. Todos son de la naturaleza de la mente. Entonces, en vez de reprimirlos, o en vez de comenzar a seguirlos, déjelos que pasen. Su mente simplemente permanece conciente de ellos, sin ir en busca de ellos, sin presionarlos. De esta forma, es una buena manera de manejar los pensamientos y una buena manera de traer la mente al estado de calma.

#### c) Atención conciente<sup>4</sup>, Atención plena y Relajación

Así, cuando haga esta meditación, con atención plena y atención conciente, solo permanezca en el momento presente. Quédese con ello. Reconozca la calma de la mente y el movimiento de esta. Cuando se mueve, se mueve; cuando se calma, tan solo medite, esté calmado. Pero a veces cuando meditamos con este método, repentinamente, en medio de nuestra atención conciente y atención plena, surge un pensamiento. Aparece y usted pierde la atención conciente de este. Se dirige en esa dirección. Por ejemplo, usted comienza a pensar en una persona, “Esta persona es tan buena, tan maravillosa”, o hay una persona y usted piensa, “Esta persona es tan mala” y

---

<sup>4</sup> Atención conciente: El darse cuenta en la meditación Vipassana; Atención plena: estar enfocado en un punto en la meditación Shamata.

así es como continua, un pensamiento tras otro. Así, después de un rato, nos damos cuenta, “Oh, yo estaba pensando en eso”. En ese estado, usted no se da cuenta de cómo piensa, por lo que sea muy cuidadoso de que esto no ocurra. Si ocurre, allí en momento, creamos karma y plantamos las semillas del karma.

Por que nos apegamos a esto o rechazamos aquello. Con odio y aversión, allí mismo generamos nuestro karma.

Entonces, para evitar esto, permanezca atento y presente de este momento y permanezca con los pensamientos que aparecen. Si usted piensa, “esta persona es buena” luego, cuando este pensamiento aparece, deje que su mente se relaje. No vaya más allá. Lo que significa, no apegarse a ello. Si un apersona piensa, “Esto es malo” entonces, en ese momento mantenga su mente atenta al pensamiento. No odie, no alimente el odio, solo permanezca presente en el momento. Así, si uno puede reconocer los distintos estados de los pensamientos, entonces, no crearemos karma, y esta es entonces la manera de soltarlos.

Si se siente algo cansado, no se fuerce demasiado. Tómelo con calma, suelte. Solo relájese un poco, sin pensar. Simplemente relaje y refresque su cuerpo, su mente. Entonces será capaz de meditar apropiadamente y mantener su mente libre de demasiada tensión.

A veces surgen preguntas en la meditación, tales como, “¿Qué pasa si tenemos cosas muy importantes que hacer?”, “¿Debo pensar en ello, o simplemente dejarlo ir?” Si usted considera que esto es de gran importancia de realizar, “No puedo perdmelo,” y “Si dejo ir esto, ¿cómo puedo sobrevivir?”. Cuando hay cosas importantes en las que pensar, simplemente investigue o intégrealas a la práctica. Esto significa, que Ud. Debe encontrar un método para hacer esta cosa particular, dentro de estado de atención plena, dentro de la atención conciente. Esto es importante, de esta manera debiera ser hecho. Medite con la mente atenta, sin estar completamente involucrado. Medite dentro de esto, con ello [los pensamientos] como objeto. Ponga ese tema importante como un objeto y luego vea todas las cosas que es necesario de alcanzar. Tan luego como haya hecho esto y “obtenido la idea” hacia lo cual necesita lograr, continúe simplemente sin apego, sin grandes expectativas. Solo hágalo, y luego vuelva a la mente en el estado de Meditación.

Así, de esta forma, como se menciono anteriormente, cuando hemos elevado o logrado un estado de alerta, puede que nos volvamos rígidos y cansados. Si ello ocurre, solo descanse física y mentalmente. Relájese. A veces el cuerpo esta erguido y no se relajara. Debemos meditar sin tanta ambición. Entonces, medite en el estado de la mente sin llevar nada a la mente. No hay incluso necesidad de pensar, “Tengo que meditar.” Solo suelte. Pero, otra vez

continúe con su mente despierta. No pierda la atención plena de la mente. Mantenga un estado mental fresco y claro y relájese allí.

La mente debe estar libre de toda elaboración. “Libre de elaboración” significa que no se está en un estado de mente ocupada.

La mente debe estar en el estado no elaborado, relajada, como el espacio. No podemos en realidad crear el espacio o el cielo. También, es como el océano, como las olas y el océano, que son inseparables, que poseen una naturaleza. No existen las olas separadas del océano. O como el cristal, en su totalidad es completamente claro. O como una flor, el aroma de la flor es parte de la flor. Entonces mantenga la mente fresca clara. Al mismo tiempo, no debemos mantener nuestra atención centrada en un objeto, ni tampoco perder la atención conciente. Simplemente permanezca presente, con la mente atenta, mantenga la atención conciente. Solo coloque la mente en este estado.

d) No demasiada tensa, no demasiada suelta, solo correctamente

En ocasiones, necesitamos estar un poco más tensos, luego en ocasiones necesitamos soltar, relajar. Depende de cada uno. Algunos lo toman tan, tan en serio, que se ponen tensos. Se vuelven tensos. Y ello no acarrea un buen resultado. Puede traer efectos colaterales, como padecer dolor de hombros o tensión, o presión. Puede que estas surjan con el sentido de relajarnos y permanecer siempre sueltos, ligeros. Algunas personas toman la instrucción “relax, relax, y relax,” que se vuelven tan relajados que se ponen despreocupados. Duermen en exceso diciendo que practican la no-meditación. Esas personas necesitan un poco más de alerta. Ellos requieren aumentar levemente su intensidad o nivel de entusiasmo. Depende de cada uno. Cada uno tiene que ver por uno mismo, que le pasa a cada uno de manera individual.

En una ocasión, un guitarrista se encontró con Buda y le pidió instrucciones acerca de como meditar. Como Buda sabía que el era guitarrista, Buda le pregunto, “Es mejor el sonido de la guitarra cuando las cuerdas están muy tensas?” El guitarrista contesto, “No.” Y Buda pregunto, “¿Se obtiene un mejor sonido cuando las cuerdas están muy sueltas?” “No.” Buda entonces dijo, “¿Como se obtiene el mejor sonido de la guitarra?” El guitarrista dijo, “No demasiado tensas, no demasiado sueltas, justo en el punto medio.” Luego Buda dijo, “Esa es la forma de meditar. No tan tenso, no tan relajado, solo lo justo.” Lo que sea necesario para cada uno en particular.

### e) La Responsabilidad de Nuestra Condición y el Poder de la Mente

Esta meditación, por un lado, es muy fácil. No cuesta nada. Solo necesita permanecer plenamente conciente, mantener la atención plena de la mente y relajarse. Su mente esta contenida en usted mismo. No tiene que ir a buscarla a otra parte. Esta en la palma de su mano. Esta con usted siempre, 24 horas al día. Por lo tanto, es muy fácil. No hay dificultades cuando sabemos como manejar las cosas, si sabemos como practicar.

Pero al mismo tiempo, si no sabemos esto, este “no saber” se transforma en una de las más complejas y dificultosas situaciones. Trae consigo, invita todo el sufrimiento y las causas del sufrimiento. Debido a esto, medite. Primero y vea cuan fácil es. “¿Porqué lo hago tan difícil? Yo soy quien hace esto difícil, nadie más. Nadie más esta haciéndome esto y nadie esta causándome esta dificultad. Yo estoy haciendo esto. “¿Por que estoy haciendo esto?” Entonces medite en la vacuidad, impermanencia, sufrimiento del samsara y sufrimiento de los seis reinos.

Los seis reinos no son algo misterioso. Es muy evidente y es más, existe en este mundo. No tenemos que buscar los reinos infernales en otro lugar. Puede ser encontrado justo en este mundo. Por ejemplo, un volcán, hay seres sintientes que sufren tanto. Están prácticamente unidos al fuego. Esto es como el infierno. En climas insoportablemente calurosos, los seres sufren. En el clima frío, hay seres sintientes que viven en el hielo. No mueren. Experimentan un infierno helado. Hay otros seres como estos en el mundo. Todo tipo de sufrimiento, surge debido a causas y efectos. Esto no es algo que hay sido inventado por el Buda. Buda nos enseñó como el mundo estaba constituido. Debido a causas y efectos, nosotros sufrimos.

Mire a esa esencia. “¿Porqué hago esto tan difícil para mí? Debiera hacerlo más fácil para mi. Reflexione en los engaños en que estamos, el tipo de sufrimiento que pasaremos, debido a ese engaño y las causas de karma negativo que nosotros mismos nos creamos. Tendremos que vivir todo este sufrimiento tarde o temprano. Ningún Buda lo apartará de nosotros. Así que, vea estas cosas. Y disciplínese. Medite. Medite en ello y practique Mahamudra. Cuando practicamos Mahamudra, cuando logramos aunque sea vislumbrar la práctica de meditación Mahamudra, incluso aquello destruirá el engaño de 100,000 kalpas o incontables eones y todo el karma. Así, estos son los efectos beneficiosos de esto. Y necesitamos alentarnos a nosotros mismos en nuestra propia mente.

Desarrolle este entusiasmo. Inspírese en estas preciosas enseñanzas y luego realice algo de práctica, para su propio beneficio y para el beneficio de los

demás. Nadie podrá separar esto de usted. Desarrolle este tipo de mente y hágalo, construya esta calma mental y la práctica de meditación Mahamudra. Podemos hablar sobre aferramiento y apego, donde el aferramiento esta referido en relación al objeto y apego esta referido a la mente. Cuando la mente se aferra tras un objeto y ello se perpetúa día tras día, año tras año. Eso continúa vida tras vida, junto a todas las demás propensiones. A través de ello, experimentamos sufrimiento. No obtenemos lo que deseamos, obtenemos lo que no deseamos. De esta manera, atravesamos por mucho sufrimiento. Entonces, debemos astuta e inteligentemente, investigar esto. ¿Es correcto o equivocado? Cuando lo investigamos cuidadosamente, entonces vemos que es cierto. No importa cuanto nos aferremos a objetos externos, nunca obtendremos una solución definitiva, una felicidad duradera. Es como una ilusión, un engaño. Aparece y desaparece, uno tras otro. Así, a través de esto, una ve el poder de la mente. Puede que utilicemos el poder de la mente de varias formas, por ejemplo, para explorar el interior de la mente o para explorar afuera. Cuando exploramos las proyecciones de la mente hacia el exterior, podemos crear toda esa tecnología, como bombas nucleares, que pueden destruir el mundo entero. Mucho de este país hace eso, explorando la mente como se proyecta afuera. Ahora, si pudiéramos devolver ese poder hacia el interior de la mente y explorar la mente directamente y meditar, entonces como todos los Budas y Milarepa, esa clase de sabiduría mental, bomba de sabiduría nuclear, destruiría todo el engaño del samsara. Develaría todas las “tierras puras” de la iluminación. Destruiría los seis reinos del samsara completamente, transformándolos en la tierra pura.

Milarepa no es solo un ejemplo para el linaje Kagyü, sino para todos los linajes de Tibet. Cada uno admira esa exploración que Milarepa hizo de la “bomba de sabiduría” de la mente o “bomba de sabiduría nuclear.” Por medio de este ejemplo, 100,000 grandes maestro fueron producidos y todos citan la historia de vida y las canciones de Milarepa. Existe algún beneficio es por ello, que grandes maestros buscadores, hacen esto. Y por medio de hacer uso de ese poder mental, Buda hizo grandes oraciones de aspiración y creo los campos búdicos.

Eso llega a ser un lugar tan especial donde renacer para muchos seres sintientes y donde pueden experimentar bienestar y tranquilidad física y mental. Así, podemos ver esto y gustosamente explorar este espacio interno ilimitado, sabiduría y compasión; y establecer esto, más que explorar y buscar en exceso fuera.

## f) Los diferentes caminos y la Bodichita

Así, cuando meditamos de esta manera, aplicando las instrucciones recibidas hoy respecto a como meditar, la importancia de meditar, etc., durante estos momentos, pueden surgir muchas preguntas o incluso dudas o inquietudes y luego tal vez, gozo extremo y apego excesivo hacia estas enseñanzas del Darma. Es bueno, tener sentimientos de gozo y sentirse afortunado, pero si se apega a ello y se inquieta, entonces esta en presencia de lo que denominamos Mara. [Khenpo: ¿Cómo se dice Mara en inglés? “Mara” es algo así como obstáculos, demonios] Estos constituyen impedimentos para progresar en la práctica del Darma y en particular, obstáculos para la realización. Usted debe disolver esos obstáculos.

Cuando estudiamos y practicamos las enseñanzas del Darma y especialmente cuando actuamos para conservar el Darma, sostenerlo, difundirlo, hacerlo disponible para los demás, el general hay tres aspectos:

Debido a los diferentes sistemas, cada uno de los lamas le expondrá distintas explicaciones de cómo hacer estas cosas. Algunos ponen mucho énfasis en el estudio. Plantean que se debe estudiar esto, esto, esto, esto, esto y esto. Creen que sin hacer investigación comprensiva y lleguen a estar “bien respaldados,” estudiando esto, esto y esto, no hay forma de conservar las enseñanzas. Existen otros, que ponen mucho énfasis en la práctica. Por cierto, debemos saber que practicar y después de conocer un tema en particular, practicarlos es de suma importancia. A través de la práctica, uno puede experimentar la realización y a través de la realización es que uno puede comenzar a ayudar a otros. Así, existen diversas maneras de preservar las enseñanzas, la preciosa enseñanza de Buda. Entonces, no debíamos tener duda alguna respecto de esto, sintiendo “esto es correcto,” o “esto es incorrecto.” Todas estas son maravillosas formas de practicar. Pero de todo esto, lo más importante de tener en cuenta es que, y lo cual constituye la esencia de la enseñanza de Buda, es la Bodichita. Bodichita es la base para el amor y la compasión. Y luego, también considere la causa y efecto. Bodichita y causa y efecto constituyen las enseñanzas principales y centrales, sin ellos no hay base de donde comenzar y no hay base de donde aumentar las preciosas enseñanzas del Darma. Existen muchos ejemplos de esto. Cuando practicamos estas preciosas enseñanzas de Mahamudra, entonces podríamos desarrollarnos como Milarepa, quien es bien conocido. Teniendo en cuenta esto, no hay duda. No hay inquietud. Este logro es por todos conocido. Entonces, solo continúe en esa forma. Medite en Milarepa y como él sobrellevo tantas dificultades y actualizó la importancia de la iluminación y desde ese estado, dio las enseñanzas. Milarepa estaba en estado meditativo o retiro todo el



tiempo hasta que falleció. Así nosotros, en nuestra meditación de calma mental y práctica de meditación de Mahamudra podemos tomar esto, como una clase de ejemplo para nosotros mismos. Luego haga lo que este a su alcance en nuestra vida diaria. Practique.

g) Vipasana, visión interna especial

Luego, comenzamos las instrucciones en la visión interna especial, vipasana. La postura del cuerpo, la técnica del cuerpo es igual a la anterior, erguido y relajado, pero a este punto la mirada se dirige adelante, directo en el espacio. La Mente debe estar alerta, clara, fresca, flexible, abierta. Cuando hicimos meditación en calma mental, la mente estaba como organizada, puesta en un lugar preciso, con la mente disciplinada. Esta vez, abra la mente, haga la mente espaciosa. Luego, cuando la mente este clara, en un estado de absoluta claridad, mire esa mente directamente.

Mire a la naturaleza misma de la mente. Entonces mire como se ve esa mente. Mírela cuidadosamente. Véalo bien.

Cuando meditamos de esta forma y logramos la firme visión o claridad. Sentimos, “esto es,” y “no hay más allá donde ir.” La mente es tan clara, que ya no hay nada que identificar. Es fresca. Así uno debe meditar con la mente que busca alcanzar ese estado. Es difícil de lograr el entendimiento absoluto, de determinar como se ve esta mente. Una debe hacer esta meditación hasta que obtener el entendimiento absoluto. Hasta no lograrlo, uno debe suplicar al lama y acumular las grandes acumulaciones. En particular, suplicar al lama y desarrollar devoción reiteradamente. Y luego, recibir las bendiciones, disolver y solo meditar allí. Y permita que toda actividad mental se disuelva en ese estado, así como las olas del océano se disuelven en el océano. De esa manera. Así, cuando la propia mente esta relajada en su propio estado, con la mente enfocada en un punto, eso se lama calma mental o shamatha.

Dentro de ese estado, de clara postura estado de mente enfocada en un punto, luego mire a la mente misma, mire su propia naturaleza, observe como se ve. Cuando la mira directamente, su propia naturaleza, esa mente esta tan calmada y tan enfocada en su naturaleza, que no hay nada que identificar y nada que ver. Sin embargo, es de naturaleza incesante. No hay otra cosa más que ello. La Mente esta tan fresca, alerta, desnuda, lo que implica que carece de velos. Entonces hay algo que ver, aquello que es nada, para ser visto. Ves que no hay nada que ver. Experimenta que no hay nada que ser experimentado. Entonces uno obtiene se significado ultimo, lo obtiene. Así, cuando hay algo que es definitivo o ultimo, así como “no hay un otro más que esto” sin embargo, no

puede expresar su apariencia, ese tipo de visión interna es llamada visión interna especial, vipashyana. Entonces, no hay ningún lugar donde ir que no sea aquí mismo. Esto es lo que se llama Mahamudra.

Así, cuando hacemos esta meditación, esto es mirar dentro, no fuera. Meditación en calma mental,

shamatha es algo dentro, pero aun hay algo que se relaciona externamente con la mente. No es realizada con una mente plenamente interna. La discusión anterior fue acerca de como meditar, como relajar la mente, como “lograr calma mental”. La visión interna especial, vipashyana, es mirar directamente dentro de la mente. Para hacer esto, debemos poseer calma mental, shamatha. De otro modo, si usted carece de adecuada calma mental, meditación shamatha; y usted desea recibir instrucciones de meditación de visión interna, es como aferrarse al espacio. No puede llegar muy lejos, no será posible progresar mucho más. Luego entonces, mire dentro de la mente, medite, y habitúese a ello como fue explicado anteriormente. Primero, recibimos la instrucción, luego meditamos y entonces mantenemos ese significado dentro de nuestra mente y lo preservamos todo el tiempo.

h) Progresando de un arroyo con cascadas a un amplio río y a un vasto océano

El progreso en esta práctica no se trata de ir de un lugar a otro. Sino más bien, se trata de ejercitar la propia mente y habituarse o familiarizarse con la práctica. Acostumbrarse y purificar las tendencias habituales de los pensamientos negativos. En ocasiones, cuando surgen pensamientos y emociones aflictivas muy intensas, en ese momento, sin que estas le “presionen” hacia uno u otro lado, mire su naturaleza directamente. Cuando usted mira a esa naturaleza directamente, no hay nada que ver. Ese ver que no hay nada que ver es denominado “haberlo visto”.

Con este tipo de meditación la mente se vuelve más calma y pacífica. Como se mencionó anteriormente, al comienzo nuestra mente es como un arroyo que cae de las montañas, por ejemplo, las Montañas Rocallosas, muy rápido, muy veloz. Luego, a través de esta meditación, nuestra mente se vuelve más como un amplio río suspendido en el piso. Fluyendo tan suavemente. Usted se vuelve conciente del movimiento de la mente, pero ya no es tan fuerte ni tormentoso. Luego, después de esto, cuando uno se acostumbra más y más, entonces es como el agua mezclándose con el océano. Esta totalidad no tiene lugar donde ir, esta todo allí. Este tipo de experiencia o meditación puede surgir a través de la continuidad de la atención plena de la mente, por medio de sostener esta práctica. Entonces, a ese punto es muy fácil ver. Cuando la

mente da origen a fuertes pensamientos, sin seguirlos ni presionarlos, usted puede meditar de esta manera.

#### i) El Gran Gozo de la Causa y Efecto

Cuando hacemos estas prácticas, pueden surgir diferentes tipos de experiencias. Puede que sintamos, “Oh, tengo que saber todas estas cosas, uno debe saber todo esto.” Esto es algo respecto de lo que no debemos preocuparnos. Lo que debemos hacer es ser honestos con nosotros mismos de acuerdo a las enseñanzas del Darma.

Buda entrego tantas enseñanzas del Darma. Muchas de estas enseñanzas dependen de cada uno en particular.

Cada individuo tiene su particular talla o medida de ropa. De igual forma, Buda dio a conocer todas estas distintas enseñanzas. De esta forma, el se dirigió a los seres de distintas posiciones y de acuerdo a su capacidad mental individual. Pero lo que es de real importancia, es primero ver como todo surge en dependencia de la ley de causa y efecto. Por ejemplo, meditar en calma mental constituye la causa especial para realizar la visión interna especial; y la visión interna especial constituye la causa especial para eliminar las aflicciones, la ignorancia. Cuando obtenemos este tipo de entendimiento, experiencia, entonces uno dará origen al gran gozo, a gran felicidad. Vemos cuan maravilloso esto es y estabilizamos nuestra mente en las preciosas enseñanzas del Darma.

Este tipo de realización del Mahamudra depende de las bendiciones del lama. En la medida que tengamos más bendiciones del lama, más grande es nuestra oportunidad de experimentar la realización de Mahamudra. Entonces uno experimentara Mahamudra en la medida de su devoción al lama.

Generalmente en las enseñanzas, existen lo que se conocen como logros o realizaciones. A veces habrán escuchado hablar de “siddhis” o poderes. Existen sidis ordinarios y extraordinarios. Un sidi ordinario es como volar en el espacio, mostrar poderes milagrosos, como las maquinas de fax. [Khenpo: A veces pienso que las maquinas de fax son como los poderes milagrosos, ¿no es así? Y la TV, ustedes saben.] Estos son logros ordinarios. En estos tiempos, utilizamos todo los elementos materiales para disfrutar de poderes milagrosos. Antes, en el pasado, las personas meditaban internamente y mostraban sus poderes de manera física.

[Khenpo: En estos días, los individuos no tiene que esforzarse tanto, o ¿tal vez trabajan más duro, quien sabe?] Así, estos se laman logros comunes. Cualquiera puede alcanzar estos independiente de si son budistas o no. Existen

otros, denominados sidis extraordinarios o sidis especiales. Estos constituyen la extirpación de toda obscuración y la obtención de la completa realización.

Nuevamente, se depende de las bendiciones del lama. Realizar esto, depende de las bendiciones del lama. Esto constituye la causa para el Mahamudra. Por esto ponemos tanto énfasis en la práctica de Guru Yoga. Guru Yoga no significa rendir culto al guru, más bien se trata de unir la mente Vajradhara del lama, con nuestra propia mente, viendo nuestra mente como no distinta de Vajradhara, inseparable. La unión es llamada Guru Yoga.

Yoga significa uniendo. Unión con nuestra propia naturaleza búdica, haga esto de manera completa y vea la naturaleza inseparable de la mente de sabiduría de Vajradhara y la nuestra.

Por favor, no crean que sea tan difícil actualizar la visión interna. Realizar esta visión interna especial no es difícil, pues su mente esta con uno mismo. La naturaleza búdica esta en nosotros. Usted simplemente necesita su interés, confianza y devoción. Para realizar que la mente es como la leche y la mantequilla. La mantequilla esta siempre contenida en la leche. No tiene para que buscar mantequilla, aparte de la leche. La mantequilla esta contenida en la leche. Así, su naturaleza búdica esta en su propia mente. Entonces, hágalo fácil y simplemente siga el camino.

#### j) Los dos Métodos y el Método de realización

Generalmente hablando, para realizar la mente, existen dos métodos. Una es por medio de la devoción hacia el lama, como ya se explico. En ocasiones, han existido grandes lamas Kagyü que aun careciendo de instrucciones respecto de la mente, han desarrollado un poder de devoción enorme hacia el lama.

Y por medio de esa bendición o por el poder de una gran devoción, hace que uno pierda el propio sentido del apego. Uno es completamente impulsado por el lama y por ese poder uno realiza la naturaleza de la mente. No hay nada a que aferrarse, nada a que adherirse. Simplemente lo pervade todo. De esta manera, el sistema Kagyü posee un poderoso sistema de práctica devocional.

También, en los sutras se hace mucho énfasis en la práctica de la Bodichita. Por medio del amor, compasión y sabiduría en conjunto, generamos la Bodichita. Cuando practicamos la Bodichita, tenemos un gran método para igualarse uno mismo con los demás Entonces primero, desarrolle ecuanimidad. Después, intercámbiese uno mismo por los demás y practique que los demás son más importantes que uno mismo. Y cuando uno hace esta práctica de Bodichita de manera reiterada, por medio de ese poder, el auto aferramiento, la auto-consideración, va diluyéndose. Esta es una maravillosa manera de

obtener beneficio. No hay nada a que aferrarse, nada a que adherirse. No hay un yo, un si mismo, que exista.

Entonces, usted ve la naturaleza inseparable de la vacuidad y la compasión. La naturaleza de la compasión es vacuidad; la naturaleza de la vacuidad es compasión. Sin separación. Realice la naturaleza de la mente, allí mismo. Luego, ni existe, ni tampoco no existe. Simplemente véalo. Nada existe de manera independiente. Y de esta forma, todo se manifiesta. Uno ve a todos los seres sintientes deambulando en el samsara en medio de la confusión, sin entender ni realizar estas cosas. Luego, de todos esos métodos, lo que sea que experimentemos, la realización es lo más importante. Sin ello, esta introducción no conducirá a lugar alguno. Así, la realización es la manera de liberarse de los límites del samsara.

Cuando realizamos Mahamudra, no encontramos palabras por medio de las cuales poder expresarlo. Así, el gran Braman Saraha dijo, *“Cuando uno pone gran énfasis o esfuerzo en organizar la mente de acuerdo a las instrucciones del lama, entonces no hay duda de que uno realizará la sabiduría co – emergente. Y que es libre de toda letra, símbolo y color. No puede ser expresado en palabras. Y no hay metáfora para expresarla.”*. Esto es una encarnación de todas las cualidades, entonces, ¿cómo podría esto ser expresado a otros?

Luego, en cuanto a la mente que es introducida, observe que cuando su mente pasada ha pasado, no esta más allí, y de forma similar, la mente futura aun no ha llegado, no esta aun aquí, y en el momento presente, este momento no existe aquí tampoco. Así, en ese sentido, la mente esta libre de nacimiento, permanencia y cesación. Es tan clara, alerta y fresca. Eso es lo que lamamos Mahamudra y eso es lo que lamamos Darmakaya. Solo mírelo, solo mire este momento. La mente esta libre de toda limitación. Así, esta es una instrucción especial o introducción para conocer su mente, para mirar su mente.

## 2.- Preguntas y Respuestas

### a) Entendimiento Intelectual vs. Realización

**Pregunta:** “¿Cómo diferenciamos entre comprensión intelectual y la realización misma?”

**Respuesta:** La comprensión intelectual es como estudiar un mapa. Cuando usted quiere ir a un determinado lugar, estudia un mapa. Usted determina que debe ir de un lugar a otro y luego de allí a acá. Usted puede ver esto. Esto es similar a cuando uno ha estudiado y entendido intelectualmente algo. Cuando haces esto, no siempre se sabe que es lo próximo que viene. Luego, cuando conduces de acuerdo a lo que señalaba el mapa, a veces las cosas en la realidad son más detalladas. A veces se perciben más cosas que de las que fue posible extraer del mapa. “Oh, Esto es distinto.” Puede uno obtener una idea de cuan correcta o erradas eran las ideas que uno había comprendido. De manera similar, cuando usted estudia, uno obtiene alguna idea de como las cosas parecen ser. Usted no ha vivido aun la experiencia. Tiene todo ese conocimiento en la cabeza tal vez uno es capaz de expresarlo. Pero luego cuando uno práctica, uno ve, “Oh, si, esto es lo que significa.”

Luego, en ocasiones, su experiencia sea algo distinta a lo que se estudió. Arriba y abajo, atrás y adelante, a veces más rápido, a veces más lento. Así, bien uno vaya más rápido o más lento o vaya teniendo distintas experiencias en el camino, cuando obtiene la realización final del Mahamudra, entonces no hay diferencia alguna. Usted realiza el Darmakaya, Mahamudra. El propio Darmakaya es igual a todos los Darmakayas.

Por ejemplo, una persona puede que se estudie todos los mapas del mundo. Cuando se ha estudiado todos los mapas del mundo entonces esa persona adquiere buen conocimiento, ¿no es así? Su cabeza contiene mucho. También podemos hacer eso y obtener información de este y ese otro lugar. Sentimos, “Debo ir a ver que hay allí”. Luego, cuando se llega a esos lugares sabemos en que tipo de hoteles queremos estar y el tipo de comida que queremos comer y el tipo de personas que queremos encontrar. Así, cuando llegamos a hacerlo, esto es tener la experiencia.

### b) De la Fama y Fortuna

**Pregunta:** “¿Cómo continuamos esforzándonos por nuestros sueños de fama y buena fortuna, sin apegarnos a ellos?”

**Respuesta:** Esforzarse por fama y buena fortuna, genera buen merito y buen karma hacia la iluminación. Así, cuando se posee buen merito y karma, las cosas se ubican en el lugar correcto si uno no se apega a ellas. Y algo más, haga el mayor esfuerzo posible sin desarrollar junto a ello apego. Al considerar cuan famoso puedes llegar a ser, vea la escasa esencia que ello contiene. No puede usarlo. No hay nada allí. No importa cuan rico uno llegue a ser, no puede hacer uso de todo aquello que posee. Es por ello, que no hay esencia allí tampoco. Supongamos, que usted posee la totalidad del mundo, entonces, ¿que haría? Mire, usted tan solo puede comer un plato de comida, vestir una muda de ropa, esa cantidad, luego, ¿cuál es la esencia allí? Es como una clase de ilusión, todo aquello que surge. En realidad, no hay esencia allí. Solo mire a esa esencia y luego libérese de apego.

Supongamos que usted la ha obtenido, luego cuando usted se apega a su fama y fortuna, esta se vuelve una causa de sufrimiento. En vez de realmente disfrutarla, ellas son origen de gran temor. Trabajas tan duramente para protegerlas. Te vuelves esclavo de tu fama y fortuna. Mire esa naturaleza. Esto es desde el punto de vista incluso del samsara. Luego, desde el punto de vista de la práctica del Darma, tampoco hay esencia allí. Así, lo que hacemos es desarrollar un tipo de pensamiento, una mente que beneficie a los demás y a uno mismo. Beneficiar a otros, significa beneficiarse uno mismo. Cultivar pensamientos altruistas y meditar. Digamos que el aferramiento a la fama y fortuna son obstáculos para la paz y la felicidad en el estado temporal así como en el estado final de iluminación. En ambos casos, el apego a estos es el real sufrimiento.

Si usted lee, entenderá lo que se conocen como las “preocupaciones mundanas.” Fama y fortuna, ganancia y pérdida, placer y dolor, honor y repudio. Así, queremos obtener ganancia, fama, honor y muchos bienes, no queremos obtener ninguno de los otros cuatro. Estamos “trabajando tan duro”. Nagarjuna aconsejaba al rey, quien estaba plenamente inmerso en estas, “No se preocupe acerca de estas cuatro.” Relaciónese con ellas de manera ecuánime, entonces surgirá la verdadera felicidad, no solo desde el punto de vista del Drama, sino también desde el punto de vista del samsara.

### c) Metáforas del arado y las estrellas

**Pregunta:** Leí un libro llamado “Solo Un Cielo Azul” y es una traducción de la Canción de Mahamudra de Tilopa, y en este hermoso libro, hay un símbolo de un arado y su hoja. Me recordé de esto, cuando Rinpoche estaba enseñando acerca de permanecer alerta, de hecho algo tenso y estando relajado. Me

gustaría saber, si el símbolo del arado es algo que se puede asociar a esta práctica de Mahamudra?

**Respuesta:** Entre el arado y el “Solo Un Cielo Azul”, el cielo azul es mejor. El cielo no tiene fin, no tiene centro, ni borde, ni color, así también es la naturaleza de tu mente.

d) Ngondro y Mahamudra

**Pregunta:** Es la meditación que usted aconsejó hoy, una práctica que uno debiera hacer mientras hace el ngondro o preferiría Rinpoche que nosotros estuviésemos más avanzados en la práctica de ngondro, antes de comenzarla?

**Respuesta:** Cuando usted esta practicando ngondro, puede también comenzar con calma mental o meditación shamatha. Puede usted hacer estas prácticas de una vez, o una a la vez. Luego, cuando pueda mantener la meditación de calma mental bien, su mente se vuelve cada vez más calma y clara, así desde ese estado usted puede realizar la visión interna especial, Vipasana. Esa es la visión interna especial. En el ngondro, usted tiene refugio, Vajrasattva, ofrenda de mandala, guru yoga. Cuando los realice, antes de cada uno de ellos, haga calma mental o meditación shamatha. Relaje su mente; siempre coloque su mente en el lugar correcto. Cuando visualice, es como shamatha, por ejemplo, visualice claramente. Luego, sin que la mente se disperse en cualquier otra dirección, haga postraciones y las otras prácticas y así usted esta también recibiendo meditación shamatha. Medite en la naturaleza unidireccional. Cuando esa mente se vuelve más y más clara, aparece también la visión interna especial, Vipasana, entonces no tiene que buscar esa visión interna separada de la calma mental.

e) El Lama de las muchas vidas y cuando uno no puede encontrar un maestro.

**Pregunta:** ¿Cómo uno sabe cuando ha encontrado a su maestro?, ¿Esta bien continuar años tras años sin un maestro?

**Respuesta:** De los lamas, al principio los hay de dos tipos. Cuando usted toma refugio y recibe los votos del Bodisattva, y otros, se le lama el muy bondadoso, el lama raíz. Cuando usted recibe instrucciones de Mahamudra de diferentes lamas, entonces con ese tipo de lama, usted lo entiende, “Si, hoy logre el entendimiento de mi mente a través de esta instrucción, esto es”. Otras veces, no importa cuantas instrucciones uno reciba, no logran entrar en la cabeza. Y en otras ocasiones, cuando recibe estas instrucciones, usted siente, “Si, lo



tengo”, ese tipo de luz surge como un destello de luz. Eso se llama “el lama de muchas vidas.” Eso es como encontrar al lama.

Todas las enseñanzas que recibimos, dependen del maestro espiritual. Sin el maestro espiritual, no tenemos forma de obtenerlos. Así, a través de las enseñanzas recibidas del maestro avanzamos en el camino, progresamos. Luego, a veces, a través de métodos descritos, por ejemplo, si suplica a Milarepa y medita así, entonces las bendiciones nunca desaparecerán.

Hay algunos lamas quienes tienen muchos lamas raíz. Por ejemplo, Drugthung Kunzang Gyap (?) fue uno de los grandes renombrados maestros. El tuvo 500 lamas raíz. El contabilizaba a todo aquel que le había dado una enseñanza, aun cuando fuera una frase que e hiciera sentido, lo tomaba como un lama raíz. Esto es relacionado a la causa y al efecto, el entonces considera a esa persona como su lama raíz.

Así, si en ocasiones es difícil encontrar un lama individual particular, entonces solo medite en el Buda. La sabiduría y compasión del Buda todo lo abarca. “Soy como un persona ciega que no puede ver las cosas, entonces tomo refugio en el Buda, en todos los Budas. En la mente de Buda no hay distinción entre seres iluminados y no iluminados. En la mente de Buda no hay diferencia. Es como cuando uno ve flores, y todas las distintas flores tienen néctar. La totalidad del néctar es néctar. De este modo. Cada ser tiene la naturaleza de Buda, y esa naturaleza de Buda no es distinta de la de Buda, así, cuando usted toma refugio en todos los budas y desarrolla la visión pura, entonces usted también recibirá las bendiciones.

Cuando practicamos estas enseñanzas, especialmente calma mental<sup>5</sup>, y visión interna especial, en el camino del Bodisatva que seguimos, debemos practicar las seis paramitas. El señor del Darma Gampopa mencionaba que para obtener riqueza, se debe practicar la generosidad. Para obtener la preciosa condición humana, debemos practicar la ética moral. Para obtener un buen sequito de discípulos, debe practicar paciencia. Para aumentar nuestra práctica meditativa o alcanzar todas las cualidades de un Buda, debemos practicar la perseverancia. Para calmar nuestra mente, para relajar nuestra mente, para organizar nuestra mente, debemos practicar samadhi, la concentración meditativa. Y para ver, penetrar todas las realidades, la naturaleza de los fenómenos en forma directa, debemos practicar sabiduría conciente.

Así, haga estas prácticas con la base de la Bodichita. Cuando hacemos estas prácticas, estas se vuelven un método especial para acumular la gran acumulación de merito y sabiduría. Así, se dice que la iluminación depende de

---

<sup>5</sup> Shamata y Vipasana

la recolección de la gran acumulación y de las bendiciones de lama iluminado. Así, cuando tenemos esta clase de motivación y práctica meditativa, se purifica nuestro odio y enojo, la práctica de la paciencia es tan importante, luego siga paso a paso, el camino. Tome el ejemplo de Milarepa quien con gran coraje y determinación, avanzo a través de la práctica y obtuvo la iluminación. Y de ese modo dio enseñanzas sus discípulos, a tantos discípulos. Todos ellos recibieron las enseñanzas independientemente de donde estuviesen.

El no cambio sus nombres. El no cambio sus ropajes. Todos ellos así como estaban, recibieron las instrucciones de Milarepa, practicaron y muchos de ellos obtuvieron el cuerpo de arco iris. Entonces, solo necesitamos nuestro poder mental para seguir el camino.

En ocasiones consideramos difícil encontrar un buen maestro. Esto sucede. En ese sentido, debemos considerarlo no solo con el propósito de esta discusión, sino en general, para todos. Debemos separar la persona de la enseñanza del Darma, el maestro espiritual, el lama, o el guru que sea, por un lado y el Darma por el otro lado. Algunos maestros son de una gran sinceridad y grandes practicantes, mientras que otros, podemos percibirlos como practicantes no tan buenos. En algunos casos, cuando vemos los errores de la persona, culpamos al Budismo. “Esto es Budismo.” Eso que siento, no es error del Budismo, sino error de la persona que es incapaz de seguir las enseñanzas de acuerdo al Darma. Así, debemos ver el Darma como precioso y perfecto. Debido a que el Darma es tan precioso y perfecto, cada persona tiene la oportunidad de obtener la Budeidad. Luego, el Darma es extremadamente precioso. Para cada persona constituye su propia opción seguirlo o no. Pero nunca renunciamos a las enseñanzas del Darma. Esto es para todos. A veces enjuiciamos erróneamente a una persona. Aun cuando esa persona sea altamente realizada, debido a nuestra motivación impura, percibimos como erróneo todo lo que esta persona hace.

No hace mucho tiempo atrás, yo estaba en Taiwan y había allí un lama muy anciano. Durante ese tiempo, un monje o sacerdote organizó una gran ceremonia con motivo de la ceremonia de la oración de aspiración. Muchos lamas, chinos y tibetanos concurren allí. Luego, ese lama, como era tan anciano, no podía caminar. De este modo, necesitaba la ayuda de alguien para caminar. Entonces una persona dijo que el solo había concurrido para recolectar dinero De otro modo, por que no habría de quedarse en su lugar tranquilamente, si no podía caminar. Esto tiñe la percepción de las personas. De hecho ese lama viejo, era altamente realizado en meditación. Su motivación al asistir era llevar beneficio a las personas y promover las preciosas enseñanzas del Darma. Para el, si existiera una sola persona a quien

el pudiese beneficiar, amablemente el permanecería allí ayudando, pacíficamente, sin problema ni haciéndose notar por ello. Esas son las clases de cosas que tenemos. [Khenpo: También en el caso de Rinpoche, el va a todos estos distintos lugares y cuando la gente le hace todo tipo de donaciones, el realizó el compromiso de no quedarse con ni siquiera un centavo, el lo usaría para construir monasterios y educar a los monjes. Hizo el compromiso de no darle un uso personal, para su propio beneficio. Por supuesto, cuando el va de viaje, tiene que tomar el alimento que los demás le proporcionan] De esta forma, es difícil juzgar a cada una de las personas.

Entonces, debemos ser sinceros con nosotros mismos y cultivar una visión pura hacia todos, hacia cada practicante.

Luego, si ese lama comete un error, es su responsabilidad. No es nuestra responsabilidad. Hay historias, en que algunos discípulos han tenido una visión y devoción pura y ha sido su lama quien ha cometido los errores. Cuando ese lama murió, cayó a los reinos de los infiernos y los discípulos que tenían confianza, junto a una visión y devoción pura, obtuvieron la iluminación. Y luego, el discípulo vino en ayuda del lama. Así, este tipo de historias existen.

Entonces, para nuestro propio beneficio desarrolle solo pensamientos puros, visión pura y así practique el Darma sinceramente, debido a que el odio y el resentimiento constituyen una gran causa de sufrimiento para nuestra propia mente.

#### f) Experimentando dificultades con los rituales

**Pregunta:** Siento que la parte de los gestos usados en la ofrenda de mandala, constituye una dificultad para mí y para muchos norteamericanos. Estos son complicados. ¿Cuan importantes son los gestos con las manos, y todo eso?

**Respuesta:** Generalmente estos diez gestos o mudras tienen significado. Si esto es importante o no, depende de cada persona y como se intente hacer la práctica. Por supuesto, la motivación mental, el estado mental es lo más importante. Establezca una motivación pura. Con esta, aun si solo junta las palmas de las manos para suplicar al Buda, el Drama y la Sanga, tiene enorme efectos beneficiosos. Hay una historia reciente respecto a un carnicero quien constantemente mataba animales. En una ocasión, vio al Buda Amitabha, entonces el levanto solo una mano, “Oh, Maravilloso Buda.”. Cuando murió, reencarno como un cerdo, pero una de sus extremidades era una mano humana. Un cerdo con mano humana. Le tomaron fotos y lo difundieron ampliamente Entonces, comprendámoslo en este sentido. La práctica de gestos

también les ayuda con su atención plena, su cuerpo, palabra y mente. Alguna vez alguien dijo que en el Budismo Tibetano existen muchos sabores, de todo tipo. Hay meditación, hay debates y ceremonias de iniciaciones, como cuando se hace un mandala. Como esto, es de ayuda. Por ejemplo, decimos “Todo el universo esta contenido en mi mano, ahora lo ofrezco a todos los Budas y Bodisatvas con mi cuerpo, palabra y mente.” Con esta clase de atención plena. También existen otros gestos. Cada uno de estos es de importancia. También al mismo tiempo, cuando sientan que es difícil o aburrido, primero, entonces, revise su mente. Eso es importante. No permita que otras cosas tomen mayor importancia en su mente, siempre revise su motivación.

### 3.- Naturaleza búdica

#### a) Mahamudra, la Naturaleza búdica en todos los Seres Sintientes (Día dos)

Buenos días a todos. De esta manera, la enseñanza de esta mañana, es una continuación de la de ayer. Primero, desarrollamos el pensamiento altruista como es mencionado en las plegarias, para estar completamente libre de samsara y obtener la completa iluminación, la Budeidad. Con este propósito estudiamos Mahamudra y la manera de practicarlo. La naturaleza de Mahamudra es inmaculada Libre de toda mancha, completamente pura. La visión del Mahamudra esta libre de cualquier rechazo, de cualquier aceptación. Debido a esto, en el mismo Mahamudra no hay camino ni remedio. Este es la esencia del cuerpo de todos los Budas. Esta es la base de todas las cualidades excelentes. Este es el tipo de base o fundación. Se establece espontáneamente a si misma.

Entonces, ¿Qué es esta visión de Mahamudra? Buda dijo en el Sutra Samadhiraja *“la naturaleza búdica esta contenida de igual manera en todos los seres sintientes por igual.”* De esta manera, no existe ni un ser sintiente que sea un contenedor inadecuado. Cada ser sintiente tiene la posibilidad, la oportunidad de alcanzar la iluminación. No obstante, para develar esa naturaleza búdica, para ver esa naturaleza Búdica - el Mahamudra - para obtener la Budeidad, de acuerdo a algunas de las historias de vida del Buda, puede tomar tres incontables kalpas o eones. Pero esto depende de cada uno y del camino que cada uno siga. Si estudiamos y practicamos Mahamudra, puede que no tome tanto tiempo. Hay alguna posibilidad de ello, debido a que poseemos la naturaleza Búdica y solo debemos verla. Así, no debiéramos sentir, “No es posible para mi. ¿Cómo es posible para mi obtener la Budeidad?”. No debemos desanimarnos, sino por el contrario desarrollar coraje dentro de cada uno de nosotros. “Tengo la naturaleza Búdica. Si pongo el mayor esfuerzo, tengo la oportunidad, puedo lograrlo.” Diferenciar entre Budas y seres sintientes es como diferenciar entre el agua limpia y el agua sucia. ¿Que significa agua sucia? La naturaleza del agua es pura, pero temporalmente hay allí alguna suciedad causada por un químico, que puede ser tratada. Eso puede ser clarificado a través de la meditación.

Por lo tanto, en Dzogchen se dice, “Un cimiento, dos caminos, un resultado.” Esto significa, que debido a que los seres sintientes poseen la naturaleza Búdica, el cimiento de los Budas y los seres sintientes es el mismo. Para hacer que se manifieste, debemos tomar o entrar en el camino, y estudiar y practicar.

Debemos esforzarnos con dedicación, interés y veneración hacia esto. Luego, este es el verdadero camino que debemos seguir. Luego, cuando alguien alcanza la budeidad, entonces nuevamente no hay diferencia entre la Budeidad y los seres sintientes. Entonces, hay un solo resultado.

De esta manera, cuando buscamos nuestra mente, no buscamos fuera de la mente. No buscamos en algún otro lado. Más bien, la buscamos dentro de la mente. Solo la miramos. Solo encuéntrela. Luego, cuando usted devela eso, eso es llamado “viendo la mente”, la naturaleza Búdica. De esta manera, cuando estén estudiando y practicando, hágalo alegremente, con un profundo sentimiento de ser extremadamente afortunado. “Tengo a disposición estas enseñanzas”. “La naturaleza Búdica esta contenida en mi.” Así, mírelo. Es como si la naturaleza Búdica hubiese caído a un pantano, entonces quítela del pantano, límpiela prolijamente y eso es. No hay otro lugar donde llegar.

b) “Creo que puedo”

En ocasiones, cuando escuchamos descripciones del Buda, Mahamudra es llamado como el cuerpo de todos los cuerpos. En el sistema de los sutras, cuando lee la descripción del cuerpo de sabiduría de Buda, es inconcebible y posee tantos atributos y cualidades excelentes. Entonces uno piensa, “No poseo ni siquiera una parte de ello. ¿Como podría ser posible para mi lograrlo?” Luego, cuando escuche este tipo de cosas, no se desanime. En general, se dice que aparecerán 1002 Budas en este mundo durante este kalpa. Cuando se estudia cada uno de las historias de vida del Buda, cada Buda tiene descrita una cualidad algo distinta. Algunos Budas tienen más seres sintientes a quien entrenar., otros Budas tienen menos. Algunos Budas viven largas vidas, otros Budas viven cortas vidas. Algunos tienen un aura más expansiva, y otros un aura menos expansiva. Así, en ocasiones podemos pensar que aun los Budas tienen diferencias. Algunos Budas son más expertos que otros.

Esto es todo en relación al estado relativo, el estado relativo de todos los seres sintientes. Por ejemplo, decimos el árbol grande y las flores pequeñas y podemos explicarlo de esta manera. En realidad no hay diferencia allí. Esto es incluso mencionado en algunas plegarias, “Aun la más pequeña partícula, contiene al universo completo; y ese universo no es más pequeño, ni la particular de polvo no es más grande, sino es simplemente así, en el estado relativo.” Así, cuando leemos la historia de vida de Milarepa, existen muchas metáforas, muchos ejemplos, los que claramente demuestran como Milarepa, por medio de la práctica meditativa y de su actualización, realizó el

significado último. En realidad no hay diferencia, pero en el estado relativo todas estas diferentes cosas son reconocidas. De esta forma, nosotros como seres sintientes no debíamos sentirnos desanimados.

“Oh, es tan lejos donde debo llegar.” Debido a que la naturaleza Búdica esta en nosotros, no debemos ir tan lejos. Esta contenida en nosotros. Esto es tema de meditación, de poner nuestra energía en la práctica.

El Señor Jigten Sumgon mencionaba *“Así cuando el sol emerge del este, nos preguntamos ¿Se manifiesta todo el calor del sol?’ No, no es así. En la mañana disipa la oscuridad, pero no hay mucho calor allí. Pero, cuando el sol comienza a acercarse más y más al centro [del cielo] como a mediodía, entonces llega todo el calor.”* Luego, podemos preguntarnos, cual es la diferencia del sol que sale del este del que aparece a mediodía produciendo todo el calor? En realidad, no existe diferencia. En ambos casos, se trata simplemente del sol. Con el paso del tiempo se disuelve la confusión. Solo mírelo. Luego, lentamente, lentamente, progresa en el camino y eventualmente este develara todas las cualidades de un Buda. Como el cielo que primero emerge del este y luego llega a la posición del medio día y produce todo el calor, así de esta forma meditamos. Dedicemos nuestra vida a la meditación, más que decir “No puedo hacer esto.”

### c) El significado de Sangye

El Señor Jigten Sumgon cita de las enseñanzas de Milarepa y lo que el gran yogi Milarepa decía acerca de Buda, en relación al significado de “Buda”. En Tibetano, Buda es traducido con la palabra Sangye. Existen dos partes en esta palabra. Primero, cual es el significado de “¿San?”. “San” significa completamente despierto. ¿Que significa despierto? Dispersar las dos obscuraciones. ¿Que son estas dos obscuraciones? El aferramiento al ego, denominado apego al ego y las obscuraciones sutiles de la omnisciencia. Estas dos son dispersas y uno es como si despertara del profundo sueño de la ignorancia. Esto es lo que Milarepa menciona que es conocido como ‘despierto’, ‘San’. Y ‘gye’ significa el que ha alcanzado la plenitud, el establecimiento de lo que es conocido como auto-conciencia. Esta auto-conciencia claramente alcanza la plenitud con la naturaleza de la sabiduría primordial. El dice “Yo soy Mila; esto es conocido como el Buda ‘Sangye’”. Así, solo necesitamos dispersar nuestras obscuraciones, al apego al ego. Necesitamos dispersar el malentendido del ego como algo que existe independiente y llegar a una comprensión de aquello que no existe de manera inherente. Así, realice esa esencia. Despierte de esta ignorancia, de la semilla

de la ignorancia y realice su propia naturaleza de la mente. Deje que la sabiduría florezca. De esta forma, eso es lo que se conoce como “Budeidad”, lo cual todos pueden alcanzar. Milarepa es un maestro muy conocido. Hoy en día es conocido en todas partes. La historia de vida de Milarepa, puede ser encontrada en muchos idiomas y todos aprecian y admiran a Milarepa y la forma como alcanzó la realización. Previo a este hecho histórico, tenemos el ejemplo del Buda, y ahora más recientemente, Milarepa. [Khenpo: Comparado con Buda, Milarepa es más contemporáneo, ¿no? Aun cuando Milarepa vivió hace 900 años]. No hay controversia en la historia de vida de Milarepa. Todos los aceptan y lo toman de ejemplo, lo que Milarepa dijo, lo que Milarepa hizo. De este modo, es lo que el dijo.

Por medio de su propia experiencia, cuando mira a su mente, puede verla. No esta lejos. Esta con usted. Esto no es una fantasía, más bien, es real. Esa mente, cuando usted la mira, esta libre de todo límite y es libre de toda identificación. En ese nivel, no hay sujeto ni objeto, no yo, ni tú. Esta libre, vacuo de otro y de mi mismo. No existe allí apego al si mismo, no hay fijación. De este modo, es llamado más allá de la dualidad, esta libre de dualidad. Como el cielo del este y el cielo del oeste, no hay diferencia alguna. El cielo es de una sola naturaleza. Esa naturaleza del Darmakaya esta contenida en cada uno.

Todos la tienen. Solo necesitamos develarla. Tome el ejemplo de un pote de greda. El interior del pote de greda tiene la naturaleza del espacio. También cuando la vasija se rompe, ese espacio contenido en el interior, no es distinto del espacio en el exterior. De esta forma, esto es conocido como “la ruptura de la vasija” y es como haber sido completamente despierto. Se rompe la vasija del auto aferramiento y entonces se unifica la mente con el Darmakaya. Esto es el completo despertar y esto es lo que plantea Milarepa. Luego de esta manera, el Darmakaya todo lo pervade o es ilimitado como el espacio o el cielo.

Luego, realizarlo de esta manera, es lo que se conoce como vacuidad. No obstante, no es solo vacío. Debemos poner mucho énfasis en la compasión, lo que no es fácil. No es simplemente un vacío. La compasión es de gran importancia. En Budismo, la sabiduría y la compasión constituyen las principales esencias de las enseñanzas y es en ello en lo que debemos poner énfasis. Por esta razón, es que es llamada la “naturaleza inseparable de la vacuidad y la compasión.” Donde esta vacuidad está impregnada, debiera haber allí gran compasión. Donde la gran compasión está impregnada, debiera haber sabiduría, la vacuidad. Entonces, para ver la naturaleza de Mahamudra, la naturaleza de la mente que dispersa la dualidad de los pensamientos conceptuales, El señor Jigten Sumgon dijo, *“Si no hemos dispersado las nubes*



*de los pensamientos conceptuales, los planetas y estrellas de la sabiduría no aparecerán.*” Con el propósito de ver la mente de sabiduría que, como el espacio todo lo pervade, disuelva la nube de pensamientos conceptuales. Cuando logramos hacerlo, cuando las nubes de la dualidad de los pensamientos conceptuales esta completamente dispersos, entonces eso es llamado Buda, eso que esta dentro nuestro.

#### d) El refugio externo, interno y último

Esta refrescante vacuidad de la conciencia, la mente tal y como es, contiene el último refugio, el Buda, Darma, y Sanga. Cuando estudiamos sobre el refugio, El Señor del Darma Gampopa dijo que se podía diferenciar entre el refugio externo, el refugio interno, y el refugio último. El refugio externo considera al Buda histórico que fue la persona que entregó todas las perfectas enseñanzas, el Darma que debemos estudiar y practicar, y la Sanga que son los seguidores de este precioso Buda-Darma. Esto se lama el refugio externo. También podemos decir que la lama, el lama que ha alcanzado la más alta realización, es el refugio externo. El cuerpo del lama se lama Sanga, las enseñanzas del Lama es el Darma, y la mente de sabiduría del lama es el Buda.

Ahora, el refugio interno está dentro de él dentro de su mente, la mente que es consciente y sabe lo que es correcto e incorrecto. Eso es una especie de Buda. Si ha estudiado las enseñanzas de Buda, esto de "esto es lo correcto ", y eso de "esto es un error", tener esa visión es como el Buda. Y la aplicación de esas enseñanzas es el Darma. Cuando usted está aplicando las enseñanzas y purificando los pensamientos negativos y potenciando los pensamientos positivos, entonces esa acción e es la Sanga.

En lo que respecta al refugio último el Señor Jigten Sumgon dice que es la naturaleza de su mente que todo lo pervade, la cual es primordialmente pura desde tiempos sin comienzo y la cual es completamente y esencialmente pura. Esto es lo que se lama la naturaleza “no-artificial” o no “fabricada”. No necesitamos inventar lo que eso significa. La naturaleza no fabricada de la mente del Buda está en pleno acuerdo con la naturaleza búdica que está en Ud. Así que esto es el Buda. Y todas las actividades y manifestaciones de esta son el Darma o las radiantes cualidades del Darma. Y aquello que se encuentra en la naturaleza de esa perfección es la Sanga. Así pues, no hay separación, el Buda, el Darma y la Sanga. Ellos se explican de diferentes maneras, pero su naturaleza son uno. Así, en última instancia, la naturaleza de Buda, el Darma,

y Sanga, la triple gema, está dentro de nosotros. Por tanto, es que entendemos los niveles relativo y último del Buda, Darma y Sanga. En Mahamudra los tres niveles están allí.

El Señor del Darma Gampopa también mencionó este último refugio o refugio vajrayana cuando dijo, *"Cuando te das cuenta de la completa naturaleza de su mente es lo que se lama Buda. En tal estado, no existe la separación entre la meditación y la post-meditación. Cuando te das cuenta de la imposibilidad de disociar la meditación de la post-meditación, es lo que se lama Darma. Dentro de esto, sin la separación, la manifestación o la expresión de las actividades de otros seres sin ningún interés propio es el Sanga. Así, cualquier acción que se realice en beneficio de los demás seres se denomina el Sanga"*. Así que este es el sentido del Buda, Darma, y Sanga, del refugio último.

#### e) Una mente libre de elaboraciones

Después pasamos a lo que se lama la "mente libre de elaboración" o "mente no elaborada." Esto es básicamente Mahamudra. ¿Qué significa eso? A veces la mente es libre de toda elaboración. Se trata de una mente no elaborada. Así que actualice este estado. Al pensar en esto y luego pensar en esta filosofía y entonces al ver su mente usted siente, "¿Cuan ocupada esta mi mente, un pensamiento tras otro"

A veces Ud. siente que no es posible lograr la "mente no-elaborada", o estar libre de elaboración. "Mi mente está elaborando mucho" A veces nos desalentamos o deprimimos. No tiene que preocuparse por eso. Esto no quiere decir que no tiene que pensar en nada. Más bien lo que significa es "no sigan sus pensamientos." Muchos pensamientos pueden surgir. Sin embargo, cuando surgen, entonces estos se disuelven. No elaborar es lo primero que debe hacer cuando surjan. Si Ud. realiza una elaboración hará una descripción o comentarios sobre este pensamiento y esto se lama "hacer elaboraciones." Si no hace ningún comentario sobre el primer pensamiento, sólo déjelo surgir, y déjelo que se disuelva, esto es lo que se llama "libre de la elaboración." Esto significa que usted no debe empujar los pensamientos, no debe perseguir los pensamientos. Simplemente déjelos surgir y luego déjelos ir, mantener su mente en el estado de Mahamudra. Eso se lama actualizar la "mente no elaborada".

A veces, en la discusión de este tema se entrega una gran cantidad de explicaciones, entonces esto tiende a la confusión. Que ocurriría si primero entendemos, la naturaleza no elaborada y a continuación agregamos las elaboraciones sobre esto.

## 4.- Progresando en la Práctica

### a) Las cuatro yogas

Cuando uno estudia Mahamudra detalladamente, particularmente cuando se considera la práctica, uno es introducido en lo que se llama las “cuatro Yogas” o las cuatro etapas de la meditación en Mahamudra. Estas son: Yoga de “meditación-en-un-solo-punto”, yoga de “no-elaboración”, yoga de “un solo sabor”, y yoga de “no-más-meditación”.

¿Cómo es que uno identifica el primer yoga, el yoga de “meditación-en-un-solo-punto”? Cuando alcanzamos shamatha y nos establecemos en calma mental (calm abiding) entonces en ese momento podemos ver nuestros pensamientos. En estos instantes podemos identificar todos los diversos pensamientos, porque la mente ha llegado a estar tan tranquila y fina, que nos permite hacer esto. Y en este estado en que Ud. ve su mente, es el que se llama la etapa de yoga de “meditación-en-un-solo-punto”

Después de esto, cuando lo anterior está bien logrado, cuando se presenta algún pensamiento, Ud. sólo lo ve. Cualquier pensamiento conceptual que se presenta no tiene ninguna esencia. No hay esencia en ninguno de ellos. Entonces ver tal naturaleza que no tiene esencia, es lo que se llama “actualizar los pensamientos.” No hay nada que seguir. Y esa realización está libre de elaboración y es llamada yoga de “no-elaboración”. Eso es como el océano y las olas. Las olas pueden presentarse constantemente pero apenas se presentan, se disuelven en el océano. Una ola no va a ningún otro lugar. De igual manera, sin elaborar, el pensamiento se presenta dentro de la mente y se disuelve en esta.

### b) Distinguiendo entre práctica y no práctica

Hay una diferencia entre el pensamiento de la persona ordinaria y el que actualiza este estado. La persona ordinaria da lugar a un pensamiento y luego lo sigue, hasta el siguiente pensamiento que también sigue y luego sigue el que viene y así sin cesar. Pero para el que actualiza este estado, esta enseñanza, cuando se presenta un pensamiento, entonces el pensamiento se libera. No hay entonces nada más seguir. Los individuos son similares a este respecto. La diferencia entre el practicante y el no practicante está en lo que se refiere a la elaboración de los pensamientos.

Luego cuando hemos actualizado este estado, la de la naturaleza no elaborada o estado libre-de-elaboración, entonces no seguimos los pensamientos. Y cuando no seguimos estos pensamientos, nosotros no creamos el karma o las semillas del karma. Es como una burbuja que surge del agua y después se disuelve en esta.

Cuando no hemos actualizado este estado, como una persona ordinaria, nosotros creamos karma. Podemos también tomar el ejemplo de la hierba. La hierba es como un pensamiento. Si la raíz de la hierba está dentro de la tierra, esta seguirá creciendo; pero si la sacas de raíz, la hierba no podrá crecer. Debido a que está desraizada esta cesa.

De igual manera, si se presentan los pensamientos, y Uds. no persigue estos pensamientos ni los elabora, entonces ellos cesarán. Cada pensamiento no irá lejos.

Cuando mantenemos esta meditación todas las emociones aflitivas o pensamientos negativos, los llamados “pensamientos conceptuales”, surgen y disuelven en el estado de Mahamudra. Cuando no tenemos esta práctica de meditación, entonces esta actividad crea todas las tendencias habituales, una tras otra. Las tendencias habituales son llamadas “pensamientos elaborados.”

En un sentido esto es muy simple, Ud. sólo necesita atención plena (mindfulness). En Dzogchen se dice: *“cuando ud. tiene la fuerza de sostener la conciencia y la conciencia es todo lo que puede ser encontrado, entonces ningún pensamiento conceptual puede hacer algo”*. Si no tenemos esa clase de atención plena para sostener esta conciencia, entonces nosotros seguimos nuestros pensamientos. De esta manera nos habituamos, y somos engullidos en la inmundicia de las tendencias habituales. De esta manera nosotros repetimos estos pensamientos uno tras otro y nos esclavizamos de ellos.

### c) Aventar las brazas de la práctica

Como practicantes principiantes, vemos nuestros pensamientos y los elaboramos. Y cuando perdemos nuestra atención plena, no podemos hacer la práctica. Entonces es una cuestión de estabilizar la práctica. Cuando logramos estabilizar la meditación entonces cada pensamiento conceptual que se presenta es liberado. Liberar significa “no seguir nuestros pensamientos.” liberar en Mahamudra. Cuando conseguimos un primer destello de realización de Mahamudra, podemos liberar los pensamientos más pequeños. A través de Mahamudra podemos ver su naturaleza. Pero cuando se presenta un

pensamiento fuerte, puede ser difícil de lograr su liberación. Un pensamiento fuerte puede aparecer como muy concreto, difícil de manejar. Entonces es una cuestión de estabilizar la práctica y fortalecerla.

En algún sentido nuestra práctica es como un fuego. Cuando el fuego es de una magnitud pequeña, como el fuego de un incienso, este tiene fuerza solo para quemar algo pequeño como un filamento de un pelo. No tiene la fuerza para quemar un árbol. Pero tiene la fuerza para quemar un pedazo de papel o de un pelo. Ahora si fortaleces el mismo fuego, lo hace más grande y más grande, entonces el mismo fuego puede ser tan feroz que puede quemar un árbol gigantesco. No hay ninguna diferencia entre el fuego que quema y engulle un árbol gigante y el que quema el filamento de un pelo. Ambos son fuego. Es una cuestión de fortaleza de un edificio. Entonces primero necesitamos conseguir la confianza a través de estas instrucciones. Conseguir la confianza en la instrucción sin ninguna duda. Entonces alcanzando la confianza logramos la estabilización de la práctica. Y de esta manera todos estos pensamientos negativos pueden ser suprimidos o demolidos.

En la práctica de Mahamudra, cuando vemos la naturaleza de Mahamudra, la mente tal-como-es, en aquel momento Ud. verá la cualidad especial de las enseñanzas de Darma. Verá exactamente cómo son estas preciosas enseñanzas. Verá cómo el Darma trabaja y cómo el simple acto de mirar a la mente, este simple método, causa que uno pueda llegar a ser libre de todo engaño y alcanzar todas las excelentes cualidades. Es debido a nuestros actos virtuosos anteriores y a la acumulación de virtud que hemos obtenido esta preciosa vida humana.

Todo nuestro sufrimiento y felicidad es el resultado de la no virtud y virtud, respectivamente. Todas las virtudes que estamos experimentando, todas las buenas calidades y la felicidad son debido a las acciones virtuosas. Todo el sufrimiento que experimentamos es debido tanto a los pensamientos y a las acciones negativas, como a las no-virtudes. Entonces para ver esta naturaleza y realizarla es que como principiantes, necesitamos domesticar nuestra mente, con nuestro esfuerzo. No continúe con los malos hábitos. Domestique su mente, si algo sucede en el futuro, en su próxima vida, ese algo dependerá de esta vida.

#### d) Mantener la mente libre de Apego y rechazo

Ya sea que gastemos nuestra vida en el reino de los infiernos o en los reinos dioses, nosotros tenemos la capacidad de determinar el destino en esta vida. Así es que mire esta naturaleza y recuerde que “tal como necesito paz y

felicidad en esta vida, necesitaré definitivamente paz y felicidad en la próxima vida.” Entonces sabiendo esto y teniendo esta sabiduría, como principiante, tenemos que hacer el esfuerzo, hacer un gran esfuerzo. Entonces una vez que tengamos el hábito o tengamos entrenadas nuestras mentes, en la práctica de Mahamudra se dice “libre de apego y de rechazo.” Incluso si un mal pensamiento viene, no se sienta mal sobre esto. Incluso si un pensamiento negativo viene, no se sienta mal sobre esto. Sólo déjelo ir en Mahamudra sin aversión.

Cuando viene un buen pensamiento, no se apegue a este tampoco. Déjelo ir en Mahamudra. Esto es lo que se llama “mantener la mente, libre de apego y rechazo.” Todo esto depende de cada individuo y que tan realizado está Ud. en la práctica de la meditación.

#### e) Integrando el sufrimiento y la confusión al camino

Entonces cuando tenemos esta clase de práctica y cuando se está firme en esta práctica de meditación, todo se puede utilizar como práctica de meditación hacia la iluminación. El sufrimiento también se puede utilizar como camino hacia la iluminación. En ese punto, el sufrimiento no es más, sólo sufrimiento. Hay una alegría. Al comienzo el sufrimiento y la felicidad son muy concretos. Son muy sólidos. Debido a que el sufrimiento y la felicidad son una percepción mental, una vez que Ud. aprende, una vez que Ud. estudia, y una vez que Ud. práctica, y se mantiene haciéndolo, cada vez más, Ud. verá que todos los fenómenos son sólo manifestaciones de la mente. Entonces el sufrimiento no tiene solamente la naturaleza del sufrimiento sino que tiene además la naturaleza de la alegría. La no-virtud es no más solo no-virtud sino que puede tener la naturaleza de la virtud. Entonces todas estas cosas que creemos son faltas o errores se pueden transformar o se pueden considerar como buenas calidades. Por lo tanto todos dicen “la confusión son errores que surgen como sabiduría.”

Ésta es la cualidad del Mahamudra. Mahamudra tiene esta gran cualidad. La naturaleza de cualquier cosa del samsara puede ser visto como poseyendo las cualidades perfectas del Buda. Para hacerlo, primero establezca dedicación y confianza y entonces simplemente esfuércese en sostener esto con atención plena. La atención plena es la llave a llevar todo esto en el camino.

## f) Una práctica que todo lo incluya

Cuando practicamos la meditación de Mahamudra, esta contiene todos los temas que hemos estudiado y hemos hablado. Todo esta contenido. Cuando uno tiene esta conciencia o sabiduría primordial que es Mahamudra, entonces justo allí esta la presencia del Buda, el Darma, y la Sanga. La perfección del Buda, del Darma, y la Sanga está allí.

Cuando tenemos la práctica de Mahamudra, ésta es la Bodichita última. En ese lugar y en ese instante es que tenemos la bodichita y toda la paz y dicha. En el Hevajra Tantra se menciona, *“la práctica de meditación de Mahamudra contiene el recitación del mantra.”* Cuando recitamos o repetimos el mantra es para transformar nuestros pensamientos ordinarios en la palabra del Buda. Y cuando nos visualizamos como la deidad es para purificar nuestro cuerpo ordinario. Para actualizar el apego a este cuerpo ordinario que nos manifestamos en el yidam o el cuerpo del Buda.

Y entonces para transformar nuestros pensamientos negativos o ilusiones es que meditamos en Mahamudra. Así es que hacemos este tipo de meditación con el cuerpo, el discurso, y la mente libre de la causa del sufrimiento y engaño. Luego cuando recitamos algún mantra y nos visualizamos como el yidam y transformamos las cosas, es similar a Mahamudra. Por lo tanto si tenemos el estado de Mahamudra todo el tiempo y en todo lugar, estamos en la completa presencia de estados iluminados del cuerpo, palabra y mente. Esto es lo que se lama, *“la recitación del mantra.”*

Se dice que *“esto es difícil, viajamos en la dificultad.”* Porqué decimos *“¿viajamos en la dificultad?”* Nuestros pensamientos negativos, las emociones aflitivas son muy difíciles de purificar y de liberarnos de ellas. Para lograrlo tenemos que trabajar fuerte. Esto es lo que se lama viajar en la dificultad. Pero si tenemos la práctica de Mahamudra, la meditación en Mahamudra, en ella no existen pensamientos negativos, así que esto se lama *“Ésta es una práctica difícil”*. Sin embargo esto no significa que vayas con dificultad.

Más bien suplanta a la práctica dificultosa. Cuando tienes práctica de Mahamudra esta sustituye la dificultad. Entonces no tienes que experimentar dificultad cuando tienes práctica de Mahamudra. Pero cuando no tienes práctica de Mahamudra, tienes que tener dificultad. Tienes que renunciar a las cosas para lograr la iluminación. ¿A qué se renuncia? A los pensamientos negativos. Entonces cuando tienes atención plena en la meditación de Mahamudra, entonces obtener eso es la dificultad.

Entonces para purificarlo todo, lo externo, lo interno, y lo último, y actualizar la naturaleza última, existen las prácticas de meditación Vajrayanas. En lo que respecta a esta dimensión externa o al mundo externo, para transformarlo es



que, visualizamos el mandala externo, el campo búdico de la iluminación. Para purificar nuestra percepción de todos los seres sintientes, incluyendo nosotros mismos, visualizamos a todos como la deidad. Y finalmente para purificar nuestros pensamientos negativos, meditamos en la Bodichita y el Mahamudra. Tan pronto tenemos la práctica de Mahamudra, estos aspectos se incluyen en ese estado. Con la práctica de Mahamudra, logramos no sólo los logros ordinarios o los sidis ordinarios, sino también podemos alcanzar el sida último, el Mahamudra Darmakaya.

Recitando mantra superamos la dualidad de nuestra experiencia del sonido. Gurú Rinpoche mencionó, *“El propósito de recitar mantra es ver o entender todo el sonido como vacuidad, como no-dual con vacuidad. Ése es porqué recitamos el mantra de la deidad.”*, De igual manera, que con nuestras visualizaciones, nosotros visualizamos todo como claridad y vacuidad. Todo está allí, aunque todo es insustancial. Así cuando esa clase de entendimiento y de experiencia está presente en la práctica, superamos la dualidad de apegarse y de adherirse. Y eso se llama purificación.

Hay también una práctica llamada “puja del fuego” o ceremonia del fuego. La ceremonia del fuego implica quemar cosas durante la ceremonia. ¿Por qué uno quema cosas? La verdadera ceremonia del fuego es quemar las ilusiones en el fuego de la sabiduría. Cuando quemamos nuestros engaños y nuestros pensamientos negativos en el fuego de la sabiduría entonces allí se presentan *“las cuatro actividades.”* Con las cuatro actividades nosotros podemos quemar todos los pensamientos negativos

Primero están las *“actividades pacíficas.”* Con la meditación pacífica calmamos y pacificamos pensamientos negativos. Después están las *“actividades de la energía.”* Cuando dominamos nuestros pensamientos negativos con la meditación de Mahamudra que también domina automáticamente a otros seres. Podemos ejercer influencia en otros con la sabiduría y la compasión. La tercera categoría se llama *“ actividades que incrementan ”*. Tan pronto como mejoramos nuestra práctica de Mahamudra entonces podemos incrementar la capacidad de la meditación para purificar, eliminar, o realizar la naturaleza de las emociones aflictivas, y ver su naturaleza como sabiduría. La cuarta categoría se llama las *“actividades airadas.”* Con la energía de Mahamudra, tan pronto como un pensamiento negativo se presenta, en ese mismo momento, por la energía de Mahamudra, los pensamientos negativos se desvanecen. Con Mahamudra se destruyen o aniquilan los pensamientos negativos. De esta manera podemos manifestar estas actividades, así como también demoler los engaños de los otros. Esto es lo que se llama ceremonia del fuego.

Por lo tanto, como en una cáscara de nuez, todas estas prácticas están incluidas en la mente. Así es cómo con la meditación de Mahamudra nuestra mente está presente, y puede ser soberana sobre todo el mundo o el universo y alcanzar todas las excelentes calidades.

Podemos profundizar en el significado de las meditaciones del mandala. La idea del mandala es que es como el mundo o como un país o como una familia y la deidad principal es como el líder del país que gobierna el país entero. Globalmente hablando, Naciones Unidas toman cuidado del mundo. En la familia, la persona que es la más poderosa gobierna. Con esta clase de idea, que se construye el mandala. Por ejemplo, en la práctica de Chenrezig, la gran deidad de la compasión, ya sea la de los 1000 o 4 brazos, visualizamos que el universo entero es mandala de Chenrezig y que Chenrezig está en el centro rodeado por los cuatro Budas.

Meditamos con el sentido de que el universo entero está afuera. Sin embargo todo está contenido en nuestro cuerpo. Este incluye las cinco emociones aflictivas. Los pensamientos negativos del cuerpo son los cinco Budas, los cinco skandhas son los cinco Budas femeninos, las ocho conciencias son los ocho Bodisatvas y los ocho objetos de las ocho conciencias son las ocho Bodisatvas femeninos.

Ellos tienen esa naturaleza. No literalmente, pero la naturaleza de éstos son los cinco Budas y los ocho Bodisatvas. O a veces decimos las seis emociones aflictivas. Las seis emociones aflictivas son los seis Budas en los seis reinos, que están dentro de nuestro cuerpo. Entonces construimos un mandala con 1002 Budas. Cuando hay alguno de estos, por ejemplo, los cinco Budas, los ocho Bodisatvas, o los seis Budas, o cinco los Budas femeninos o los ocho bodisatvas femeninos, cada uno de ellos tiene un significado. Cada uno de ellos tiene un significado con respecto a la transformación y purificación de nuestros propios pensamientos y de la dualidad.

Todos estos pensamientos son para beneficiar a todos los seres sintientes. Dentro del mandala hay cuatro entradas una para cada uno de las cuatro direcciones. Estas cuatro entradas simbolizan las cuatro actividades: actividades pacíficas, las actividades de la energía, las actividades de incremento, y las actividades airadas. Cada una de estas actividades se puede utilizar para purificar nuestros pensamientos negativos así como para beneficiar todos los seres sintientes.

Uno puede mirar rápidamente dentro de nuestra mente y analizar cómo utilizar estas cuatro actividades para purificar nuestros engaños. Con los medios

“pacíficos” somos apacibles con nosotros mismos y con nuestros pensamientos. Elevamos nuestra autoestima, nos traen alegría, y de esta manera purificamos los pensamientos negativos. Pero entonces, es cuando se presentan pensamientos negativos, que tienen una poco más fuerza. Son del tipo que aparecen y desaparecen aquí o allí, y necesitas una poco más energía para controlarlos. La sabiduría transformará tus pensamientos.

Cuando utilizamos este "poder" de las actividades para purificar nuestros pensamientos, entonces esta cualidad por si misma "incrementa" las actividades para purificar todas los engaños, los pensamientos negativos. Y en el caso de las actividades "airadas", a veces nuestra mente es tan arrogante que nos esclaviza. En ese momento, utilice el poder de la sabiduría para penetrar directamente su naturaleza y destruirla. Por lo tanto, tenemos que usar estas cuatro actividades para purificar nuestro pensamientos negativos.

Cuando podemos hacer esto con éxito en nuestra propia mente, es que después podamos manifestar beneficios a los demás seres sintientes. Podemos manifestar estas actividades de manera pacífica. Luego, a través de este poder de expresar e incrementar las actividades de todo aquello que es positivo podemos aumentar las acciones virtuosas y aportar sabiduría, compasión, paz y gloria. Aquellos que tienen dificultades con respecto a la práctica de medios pacíficos necesitan acciones airadas. Estas acciones airadas son una manifestación directa de la compasión. Estos son llamados "los cuatro actividades."

Podemos también relacionar las cuatro actividades a los estados convencional o relativo y último. En el estado relativo es como en un país. Todas estas actividades son necesarias en la administración de un país. La gente tiene que tener algún tipo de actividades pacíficas. Cuando la gente no escucha, entonces necesitamos actividades más poderosas, a través de las leyes. Y cuando esto va bien, es necesario que aumente la actividades. Y luego, si incluso con las leyes, algunas personas no siguen las reglas necesitamos policías en determinados lugares, las actividades airadas. Están allí para decir, a veces energéticamente, "estas actuando en contra de la ley. Se supone que debes hacer esto y que lo que estás haciendo va en contra de la ley." Por lo tanto, incluso en la administración de un país, las cuatro actividades están presentes. Y para administrar nuestro país interior, el país de la mente, también tenemos estas actividades.

Existen también los cuatro guardianes que representan a los cuatro pensamientos inconmensurables del amor-bondadoso, la compasión, la alegría y la ecuanimidad. A través de esto nos visualizamos como una de las deidades principales, entonces cuando vestimos la ropa esta se convierte en una ofrenda a la deidad. Ustedes ofrecen esto a la deidad. En cuanto a la ropa, usted no tiene ningún apego a ella, sólo hace una ofrenda. Cuando usted coma o beba también es una ofrenda a la deidad. En lugar de apegarse al sabor, sólo haga una ofrenda. Así esto ayuda a destruir la totalidad de nuestro aferramiento e ignorancia.

Como se mencionó anteriormente en relación con el espacio, dentro y fuera de un jarrón de arcilla, rompa el borde del jarrón de arcilla. Destruya esto. Amplíe su mente, y véalo como el Darmakaya, inseparable, como el espacio. Cuando hacemos estas prácticas, las oraciones de aspiración son muy importantes. Todas las actividades del Buda son para beneficiar a todos los seres, infinitamente, sin cesar, son incalculables debido a la plegaria de aspiración en el amor y compasión, la Bodichita. Tenemos que hacer plegarias de aspiración y cultivar la motivación en la compasión y de los otros cuatro pensamientos inconmensurables. Bodichita es la principal causa por la cual podemos mostrar las infinitas e incesantes actividades del Buda para cada ser sintiente. Entonces a través de la plegaria de aspiración es que se establecen los campos Búdicos, o el lugar donde el Buda habita.

Así que debemos entender que, cuando nos involucramos en todos estos estudios y en la práctica del Mahamudra, es que decimos que esta, todo lo contiene. Mahamudra es la fundación, la base sobre la cual todo se manifiesta, al igual que el espacio. Como el espacio, donde se manifiestan todos los planetas. Si no hay espacio, entonces no habría base por el que se manifiesten los planetas. Asimismo la práctica de meditación en Mahamudra es la fundación, la base en la que se manifiestan todas estas actividades, los mandalas, y los campos de Búdicos.

Estas enseñanzas fueron impartidas por Buda, y es a través de esa gran sabiduría y compasión que nosotros podemos estudiarla y practicarla. Estas enseñanzas están científicamente probadas, ya sea directa o indirectamente. Hay muchas enseñanzas que describen el camino paso a paso y que son verdaderas en el plano individual como el "nueve yantras" o las "tres yantras." Y cada una de las llamadas yantras o vehículos, independientemente de la que se elija para estudiar, esa práctica es válida para esa persona. Pero eso no significa que no hay ningún lugar más alto para ir. Eso no significa que no hay nada más que aprender. Así que vaya más allá, dé un paso a la realización de Mahamudra.

## g) Los tres cuerpos

Al comienzo señalé que la práctica del Mahamudra incluía todas las otras, la ofrenda de Mandala, la ceremonia de fuego, la recitación del mantra, y así sucesivamente. En un solo instante, todo esto está presente en la práctica de Mahamudra. En ese momento, todo esto está ahí.

De igual manera, en el momento en que la mente está en el estado de Mahamudra también están presentes a las tres Kayas, Darmakaya, Sambhogakaya y Nirmanakaya. Darmakaya es, en última instancia, la realización sabiduría, Sambhogakaya es la manifestación de sabiduría que se manifiesta en un cuerpo llamado "cuerpo de gozo." Y del Darmakaya se manifiesta el "cuerpo de emanación"<sup>6</sup> para el beneficio de todos los seres. Los tres cuerpos o Kayas son estados de la mente. El modo de estar donde nada existe es el Darmakaya. El modo de estar cuando nada se identifica es el Darmakaya. Desde ese estado, cuando todos los pensamientos y todas las cualidades del Buda se manifiestan incesantemente se llama Samboghakaya. Y estos dos son inseparables. La naturaleza inseparable de estas dos es el Nirmanakaya, el cuerpo emanación.

Todo surge de la vacuidad. La vacuidad es la naturaleza Darmakaya. A través y de esta vacuidad, todo se manifiesta, todo surge, y todo esto es Sambhogakaya. Forma y vacuidad, su inseparable naturaleza es el Nirmanakaya. Es nuestra mente la que lo crea. Y si alguien pregunta, "¿Cómo sabe Ud. esto? ¿Cuál es la fuente de esto?"

Hay una cita de Buda, en el texto tántrico llamado "la No Dualidad de los Victoriosos" (The No Duality All-Victory) que menciona que *"La naturaleza no nacida es Darmakaya, lo incesante es el Samboghakaya, y aquello que no reside en ninguna parte es el Nirmanakaya."*, Esto es lo que el Buda enseñó, la naturaleza inseparable. Incluso en el Sutra del Corazón [¿Qué es popular en todo el mundo, ¿no es así?] dice: "Forma es vacuidad." Este es el Darmakaya. También dice: "La vacuidad es la forma." Este es el Samboghakaya. Y luego "forma no es otra cosa que vacuidad" es el Nirmanakaya. Y nosotros integramos esto en la práctica y entendemos que no están separados uno del otro. Ellos son no duales.

Así esta es una práctica de meditación que actúa como instrucción y es la causa para su comprensión. Cuando usted entiende, también es importante llevarlo a la práctica. Esto no debe permanecer como algo intelectual. Usted

---

<sup>6</sup> N.deT. Nirmanakaya

debe ponerlo en su corazón. [Khenpo: Este es mi comentario: En Occidente decimos que la mente está en nuestra cabeza. En Oriente, decimos que la mente está en el corazón. Así es como pienso. Tal vez el cerebro es la oficina de la mente y el corazón es el hogar de la mente. ¿Un buen desafío no es así? Meditar aquí (corazón) y analizar aquí (corazón) Así Rinpoche está diciendo que cuando haya entendimiento aquí (en la cabeza) llévelo al corazón y practique. ]

#### h) Practicar y establecer la visión con claridad

Ahora hay también auto conciencia, auto claridad. Buscando en la mente de uno, no se ve nada. No hay Nada. Toma de conciencia, auto claridad, significa que no hay nada que ver fuera de eso, fuera de su mente. Mirar dentro de su mente. Esta naturaleza tiene que mirar esa naturaleza, auto conciencia y la auto-claridad. En primer lugar sólo tenga una clara comprensión.

Ahora, con el fin de actualizar lo anterior es que tenemos la calma mental. En la instrucción de calma mental distinguimos dos, con objeto y sin objeto. Ya sea que practique con objeto o sin objeto, el método consiste en poner la mente en el lugar adecuado, tranquilo, pacífico, y en armonía. Básicamente, la calma significa armonía. Nuestras mentes son muy armoniosas, poseen claridad, y se encuentran en un estado pacífico. Entonces, en esos momentos hay una gran oportunidad para ver cómo es esta cuando surgen los pensamientos. Por eso, cuando surgen los pensamientos, vea su naturaleza, o cuando no surgen mire su mente. Pero "mirar la mente" es un pensamiento. Cuando surge el pensamiento "mira la mente" reconózcalo como un pensamiento. Por lo tanto, mire su naturaleza. Cuando nos fijamos en esa naturaleza, no hay nada para identificar a nada que perseguir. Básicamente no hay esencia. Simplemente no hay ningún objeto sustancial que mantener.

Obtener eso es lo que se llama "liberación" o "estar liberado." Así, puede ver la naturaleza de la liberación de la mente cuando surgen los pensamientos, no hay nada a que aferrarse, nada que perseguir, y nada que expresar. Alcanzar esto, la penetrante naturaleza de esto, se llama visión profunda, Vipasana.

Con la visión profunda no hay nada que ver, nada que identificar, nada que proyectar. No existe un proyector ni una proyección. Esto lo podemos experimentar en nuestra meditación. Este es el tipo de proceso que buscamos. En primer lugar, establecemos la visión, la obtenemos con certeza. Luego la

visión de Mahamudra la sostenemos en la meditación con atención plena. Y por último, cuando la meditación es sostenida desde este punto de vista y aumentamos la experiencia de alcanzar esto, es lo que se llama acciones virtuosas, libre de todas las no virtudes. A esto se le llama "aumentar o progresar en la práctica, paso a paso."

Por lo tanto, primero se debe establecer la visión. Cuando se establece la visión de que no hay nada que mantener, nada a que aferrarse. Esto de "nada que mantener, nada a que aferrarse" se llama claridad. La naturaleza de la claridad es simplemente una cualidad de la mente, que está libre de fronteras. Sólo vea esa naturaleza. Esta es la forma de ponerlo en práctica y ver esto dentro de nuestra propia práctica y experiencia.

#### i) Todo dentro de uno y uno dentro de todo

En la práctica Mahamudra hay muchas deidades y mantras. Pero todos estos pueden ser representados por una sola deidad o por un mantra. Esto significa que en el Mahamudra, Mahamudra es esa deidad del Darmakaya y alcanzar nuestra propia naturaleza en tal o cual mantra. Por lo tanto, en una plegaria se menciona "El Darmakaya es como el espacio, inseparable." Esto significa que todos los Budas del pasado, el presente y el futuro tienen una naturaleza. Todos sus pensamientos son uno, de todas sus realizaciones son una y todos sus logros son uno. No hay diferencia. Los Budas del pasado, presente y futuro todos al alcanzado el Mahamudra. Por lo tanto, puede haber infinitos Budas, innumerables mantras, pero ellos manifiestan el mismo sentido, la pureza, la realización, y Mahamudra. De esta manera, en las enseñanzas se dice, "La más pequeña partícula de polvo puede contener incontables universos. Una partícula de polvo no es grande, el universo entero no es pequeño". Librementemente, descansen allí. Esto quiere decir que un Buda contiene todos los Budas, infinitos en número.

Buda dijo que "la mente de sabiduría de un Buda es el Darmakaya, la palabra de sabiduría de un Buda es Samboghakaya, y el cuerpo de sabiduría de un Buda es el Nirmanakaya". Ahora Chenrezig es la manifestación de la compasión de todos los Budas, que pervade de los seis reinos. Chenrezig va hacia muchos seres y viene de uno sólo. No existe una diferencia entre los innumerables seres y uno sólo. Impregnando a los seis reinos o a uno, no hay diferencia, no hay dualidad. Así, pues, se dice que todos los Budas, los victoriosos están en una dimensión en el estado de sabiduría. Así pues, por

ejemplo, cuando se recibe una iniciación, siempre existe la enseñanza, "Cuando Usted se manifiesta como tal o cual deidad, usted visualiza un OM blanco en la frente, una AH rojo en la garganta, y un HUM azul en el corazón. De este modo, Ud. irradia luz en las diez direcciones e invita a todos los Budas y Bodisatvas a esta particular forma de la deidad y recibe todas las bendiciones". No hay ninguna contradicción entre los diferentes tipos de Budas, deidades y yidams. Es como si hubiera miles de vacas y sus leches fueran puestas juntas y batidas hasta obtener mantequilla. Hay miles de vacas, pero toda la leche y la totalidad de la mantequilla tienen una sola naturaleza.

Ellos no son diferentes. Así que cuando ud. estudie, si bien hay un montón de diferentes atributos, signos, señales, caras, formas airadas y pacíficas, colores diferentes, blanco, negro, amarillo, rojo, azul, pero su naturaleza es una sola. Es lo que se llama "mente de sabiduría" o Darmakaya, que es lo mismo que Mahamudra. Cuando uno alcanza el Mahamudra, entonces Ud. se verá libre de todos los límites, libre de todas las fijaciones, libre de todas las rigideces. La mente es clara, tiene una especie de sabiduría discriminativa que es clara y precisa. Esto es Mahamudra. Cuando alcanzas el Mahamudra estas grandes cualidades surgen. Estás están allí. Usted solo se da cuenta.

#### j) La inseparabilidad de vacuidad y compasión

En algún momento, después de haber recibido las enseñanzas y haberlas estudiado y practicado, uno comprende la naturaleza inseparable de la vacuidad y la compasión o la inseparabilidad de la vacuidad y la compasión. Esta es también la naturaleza de Mahamudra. La realización de Mahamudra es la inseparabilidad de la sabiduría y la compasión o la compasión y vacuidad. Para actualizar ese estado, en primer lugar es necesaria la práctica de la compasión con esfuerzo.

Considere todos los seres en los seis reinos. Ellos están sufriendo intensamente. En particular, las causas de su sufrimiento, es el profundo engaño. Con esa insoportable sensación de la compasión y desarrollando la práctica a través del esfuerzo es que usamos los seis reinos como objeto. A través de esto mejoramos nuestra compasión. De esta manera proyectamos los seis reinos en la mente y luego practicamos. Y entonces conseguimos la comprensión del Mahamudra. Realizamos esta práctica una y otra vez.



A través de la práctica anterior Ud. puede ver que todos los seres tienen la naturaleza de Buda. Esta naturaleza Búdica es la naturaleza del Mahamudra. A pesar que todos los seres tienen esta naturaleza todavía ellos no la han actualizado. Ellos están engañados. Cuando vemos esto, claramente entonces, surge una gran compasión.

"¡Oh, cuan engañados están. Tienen una joya en su corazón, dentro de ellos, pero no la han reconocido, no la han descubierto". Ellos sufren sin ayuda. Entonces Ud. ve la naturaleza ilusoria de todos los fenómenos y a los seres sintientes en el estado de vacuidad. Y cuando esto se desarrolla más y más, es lo que se llama "compasión que surge sin esfuerzo."

La naturaleza de los seres es también vacuidad. No es que estemos "fabricando vacuidad" sino que su naturaleza misma está vacía. En otras palabras, toda la naturaleza del samsara y el nirvana está constituida dentro de lo que designamos, la vacuidad que todo lo pervade. Así es que, como se menciono anteriormente, no hay objetos que proyectar y no hay proyector. Sea libre de eso. Esta compasión es tan poderosa, compasión sin esfuerzo. Y es lo que se llama "mantener la práctica Mahamudra".

"Por lo tanto, a medida de que la gran compasión y la vacuidad se desarrollan, no hay separación. No pueden ser separados. No podemos decir, "Aquí esta la compasión y la vacuidad allá." Estas no pueden estar separados en su realización, en su propia experiencia. Al investigar intelectualmente, entonces sí se puede tratar como dos cosas, pero en realidad no se puede hacer de ellas dos cosas.

En la práctica de Chakrasamvara está Chakrasamvara y Vajrayogini. Hay dos Budas uno masculino y otro femenino en unión. La importancia de esto es la inseparable naturaleza de sabiduría y Compasión. Esta inseparabilidad de sabiduría y compasión, este estado, tiene la naturaleza del gran gozo y es libre de todos los miedos. De esta manera se manifiesta la naturaleza de Mahamudra.

#### k) El fin del Karma y la unidad de las dos verdades

En este punto, como principiante, cuando mire su mente y cuando surja un pensamiento, realice la naturaleza de este y se este se liberará por sí mismo, sin ningún tipo de recurso o antídoto. A este pensamiento, mírelo directo, y

por si mismo se liberará. Cuando el pensamiento se auto-libere, entonces manténgase así. Y luego ya no creamos karma. No hay un objeto como base para crear karma; no hay sujeto que cree karma, esto es lo que se denomina el estado de Mahamudra. No hay acumulación ni surgimiento.

Tampoco hay separación entre el estado relativo y absoluto. A esto se le llama "la unidad de las dos verdades", la verdad relativa y la verdad absoluta. Antes que realicemos esto, hay una verdadera dualidad. Esta es la verdad relativa. Pongámosla allí, expliquémosla y percibámosla. Luego, por otro lado ponemos la verdad absoluta. Usted la percibe y la analiza. Sin embargo, en su realización no se puede separar las cosas de esta manera. Esta no dualidad es llamada "la no dualidad" o "unidad de las dos verdades. "

### 1) Generación y completación

De este modo, está la llamada "etapa de generación" y la "etapa de completación" de la Deidad. Creo que, en el estado relativo se puede decir que en este lado está la etapa de generación de la deidad y por otro está la etapa de completación de la deidad. Las dos están separadas. Pero en la práctica real de la realización de Mahamudra estas etapas de generación y completación no pueden estar separadas. Su naturaleza inseparable se comprende.

Por lo tanto, sin la instrucción del significado de Mahamudra, en la práctica del yoga de la deidad Ud. puede recitar el mantra bastante bien y meditar en la forma deidad y generar todo esto a través en su práctica. Puede obtener algunos logros ordinarios, como el de prolongar la vida, disipar los obstáculos comunes y alcanzar algunos poderes sanadores. Pero usted no podrá lograr el Darmakaya. Así es que, cuando uno practica el yoga de la deidad y surge como la deidad, ya sea como el Buda o cualquier otra deidad, cuando surge es importante contar con una mente libre de apego, libre de fijación.

El corazón de la deidad, la esencia de la deidad, es la inseparabilidad de la compasión y la vacuidad. Cuando no es así, la deidad no tiene la vida. Cuando estemos visualizando la deidad con todos sus atributos, todos sus ornamentos, vestidos y todo lo demás, y cuando esta meditación vaya bien, al mismo tiempo, es importante apoyar la meditación con la visión de la vacuidad y la gran compasión.

## m) La naturaleza de la realización

Cuando hablamos de la realización del Mahamudra, a veces tenemos una alta expectativa. Pensamos, "Oh, si tengo la realización del Mahamudra, esto será una gran cosa!" Sin embargo esto es como una gran fantasía, como ir a un centro comercial o un supermercado. En realidad, Mahamudra significa relajar su mente, simplemente descansar la mente en su propio estado natural, libre de toda fabricación. Por tanto, cuando usted puede relajarse en ese estado natural sin esfuerzo es lo que se llama "realización de Mahamudra", "ver su propia naturaleza."

Milarepa dijo: *"Cuando usted habla de la visión de Mahamudra, esa visión es su mente. Vea la naturaleza de la mente y esa es la visión de Mahamudra. Si usted está buscando una visión más allá de su mente, entonces es como si una persona rica mendigara en la calle"*. Usted tiene todas las cosas que necesita, comida y ropa, pero todavía usted va por allí mendigando. Otro modo de decir esto es como un mendigo que tiene una estufa [Khenpo: En Oriente tener una estufa significa que tiene dos piedras y un pote que usted pone en la parte superior de ellas y entonces Ud. cocina o hierve agua] que es de oro o Joyas. Pero el mendigo que no se ha dado cuenta y sigue mendigando.

Entonces un día una persona va por allí y se da cuenta de la situación y ve todo ese oro y joyas. Esa persona le pregunta al mendigo, "¿Por qué estás pidiendo?" El mendigo responde: "Tengo que pedir limosna ya que no tengo nada." La persona dice, "Tus dos piedras están hechas de oro o joyas", y según sea el caso, el mendigo dice, "Oh, no sabía esto. Han estado conmigo durante mucho tiempo. Han estado siempre conmigo. Yo nunca lo había notado".

Esto es como el ejemplo. No nos hemos dado cuenta de la joya que tenemos. Esperamos conseguir algo desde el exterior. Así que mire su mente, realice esto, estabilice su mente, y actualícela. Y esto es el Mahamudra que está dentro de Ud. En el Tantra, esta joya se llama "La inconcebible sabiduría co-emergente". Los textos Tántricos dicen *"Debido a que sabiduría co-emergente está libre de toda elaboración, no hay nada sobre que meditar."* Ahora esto es un poco difícil. Tenemos que meditar. Pero esto está explicado desde el punto de vista de alguien que tiene altos logros en su práctica. En ese momento no existe ningún esfuerzo para meditar en algo. Es muy importante tener conciencia que no debemos detenernos. Ud. debe siempre tener una conciencia atenta en el Mahamudra sin ninguna interrupción

En esta práctica usted no tiene que preocuparse tanto de comprender o no comprender. La gente dice, "el budismo, oh, es demasiado complicado. Hay que leer tantos libros, tantos estudios que completar. Así que no tengo suficientes conocimientos para practicar". Algunas personas se preocupan por ello. No hay absolutamente ninguna necesidad de preocuparse. Aquí obtenemos la esencia de la práctica.

En el budismo cada individuo tiene la oportunidad de estudiar y practicar. Usted no tiene que ser "inteligente" todo el tiempo. Pero ser conciente y tener atención mental son muy necesarias. Así que cuando practique, no se preocupe de las cosas "externas", sino más bien, mire su mente, maneje su mente. No se preocupe de tantas palabras, sino que capte el sentido, la esencia del significado. Para obtener la libertad de samsara y alcanzar la iluminación tiene que trabajar en su mente. La mente es la que tenemos que trabajar. No es si sabemos mucho, Es como purificamos los pensamientos negativos, los engaños. Así es como obtenemos la libertad más allá de las frontera de esta vida, la próxima, y del bardo. Señor Jigten Sumgon dijo, "*yo, un yogi, he realizado la inseparable naturaleza de esta vida, la próxima y del bardo*". Así que ahora no tengo que hacer más esfuerzo. "[Si quiere leer esta canción, la traducción está en el libro llamado Banderas de oración.]

#### n) Impermanencia y un solo sabor

En el samsara tenemos la expectativa o la esperanza de felicidad y tenemos miedo al sufrimiento. Pero en el estado Mahamudra, la naturaleza de la felicidad es vacuidad y la naturaleza del sufrimiento también es vacuidad. Vea esa naturaleza. Esto es lo que se llama "un solo sabor." Equilibre estos a través de la práctica de la meditación. Manténgase sin miedo, sin apego.

Para lograr esto tenemos que hacer un esfuerzo. Como principiantes, a veces nos involucramos en esta vida. Cuando nos implicamos en esta vida, la meditación en la impermanencia, esta es gran utilidad. Si meditamos bien en impermanencia, en el momento de la muerte no habrá temor. Cuando no hay miedo, no hay sufrimiento. En el momento de la muerte, en ese mismo momento, no importa lo mucho lo que disfrutó de esta vida o cuantas experiencias nos sucedieron. Todo es sólo un engaño, sólo una ilusión. En el momento de la muerte no se deja ninguna esencia. Así que, medite en la impermanencia y libérese del fuerte apego a esta vida.

Trabaje con su mente para ver la naturaleza de la impermanencia. Para ver esta naturaleza, no tenemos que ir a ningún otro lugar, ni a otra dimensión.

Usted puede conocerla en este lugar, incluso en su casa. Por tanto, cuando entendemos la impermanencia, podemos ver que no hay una esencia de la felicidad a la cual apegarse en esta vida. Para todo esto, la mente es el factor principal. En la vida, no es el número o el tipo de objetos que usted tiene lo que importa. Más bien es la mente y cuanto entiende Ud. y como realiza la práctica.

### c) Práctica en la vida diaria y la autopista hacia la iluminación

Para este tipo de práctica no siempre se tiene que depender de un retiro. Sólo utilice esto, aplíquelo en su vida diaria. Milarepa dijo, "*Cuando usted camina, utilice estas apariencias como el camino.*" Esto significa que las apariencias son claras y vividas, pero insustanciales. Esta es la manera de caminar. "*Cuando se siente, siéntase en el Estado de Esencia.*" Esta es la forma de sentarse. Por lo tanto, si usted tiene atención plena, nada falta en su práctica. Incluso cuando va al baño, usted puede ir al baño en el estado meditativo. Cuando vaya a la cocina, usted puede ir a la cocina en el estado meditativo. Cuando usted está manejando, puede meditar conduciendo. Cuando hay tráfico, medite allí, en el estado de Mahamudra. [Khenpo: No hay necesidad de tocar la bocina y decir: "Hey ustedes, no bloqueen mi camino". Usted sabe]

Puede utilizar cada lugar como un estado meditativo. Los "cuatro comportamientos" son caminar, viajar, sentarse y dormir. Sentarse incluye comer. Todas las actividades que se incluyen en estas. Así que en todo lo que haga, traiga la atención plena a su mente, en lugar de simplemente hablar. Toda conversación es sólo la cháchara. Cuando algo viene a la mente de inmediato queremos expresarlo, en lugar de mirarlo. De esta manera, sabemos como meditar cada minuto, en cualquier lugar, en todo momento, en cualquier lugar, está es una verdadera oportunidad para meditar. Y si usted no sabe cómo meditar, incluso si Ud. va a un retiro, no meditará con éxito. Así que, después de recibir las instrucciones de la práctica de Mahamudra, ponga énfasis en atención plena.

La tensión plena es la clave, es la carretera hacia la iluminación. Cuando tenemos la práctica de Mahamudra, incluso la naturaleza del dormir se hace evidente como claridad. Esta clara naturaleza se llama la naturaleza de la luminosidad. Por lo tanto, la toma de conciencia y atención plena, que es la práctica de la meditación, son las claves para tener todas estas cualidades.

p) Deidades y demonios internos y externos

Cuando tenemos conciencia y atención plena, entonces las llamadas deidades y los demonios no existen. Estas existen sólo en el Estado de dualidad. Ambas, deidades y demonios, son percepciones de la mente. Y cuando esto se entiende que estas son una percepción de la mente y vea que la naturaleza de la mente está libre de todos los límites, eso es Mahamudra. Pero nosotros, como principiantes, hacemos ofrendas y postraciones a las deidades. Odiamos a los demonios, maras, y decimos, "Hey, salgan de aquí! No me sigas". Nosotros los expulsamos. Pedimos un lama que venga y expulse a los demonios, "Por favor, sáquelos de aquí" Le preguntamos "Lama, ¿puede usted venir a mi habitación y bendecir mi altar?" Entregar una bendición significa pedir a las deidades que vengan. Nosotros vemos las cosas de esa manera, como externas. Tenemos dualidad.

Además, internamente pensamos que tenemos deidades y demonios en nuestra mente. Cuando experimentamos un poco de compasión, bondad-amorosa, la felicidad o paz, es como una deidad pacífica. Nos sentimos felices y pacíficos. Y luego, cuando viene la ira, el odio, el apego, es como un demonio. Este destruye nuestra felicidad y paz. Tenemos que reconocer esto. Tenemos que ver esto.

q) Un solo sabor y no más meditación

Durante la realización, nosotros experimentamos la naturaleza de la felicidad como vacuidad, experimentamos la naturaleza del sufrimiento o del odio como vacuidad. Estas están igualadas. Esta mañana he mencionado las cuatro yogas de Mahamudra, pero sólo he abarcado las dos primeras: "meditación-en-un-solo-punto" y "libre de elaboración" o "naturaleza no elaborada". Todavía no he dado las instrucciones sobre "un solo sabor" y "no más meditación". Pero esto sucede cuando Ud. puede meditar bien, entonces, tanto el sufrimiento como la felicidad son experimentados como teniendo la naturaleza de la vacuidad. Ellas tienen un solo sabor. Medite sobre esto. No rechace el sufrimiento, no se apegue a la felicidad. Sea lo que sea déjelo venir. Basta con mantener el Mahamudra. Cuando esto progresa o se fortalece, entonces se hace sin esfuerzo. En ese momento no hay necesidad de hacer algún esfuerzo. Esto es lo que se llama "no más meditación."

Por tanto, cuando usted tiene este tipo de práctica podemos dar el siguiente ejemplo: si cae nieve, esta se disuelve en el océano, si cae granizo, este se

disuelve en el océano, si cae lluvia, esta también se disuelve en el océano. Todo tiene una sola naturaleza. Incluso si Ud. percibe "ah, esto es nieve", "ah, esto es granizo", "ah, esto es lluvia", estas se disuelven en el océano. No existe ninguna separación. O en otras palabras, en la práctica Mahamudra cuando surge cualquier pensamiento sólo vea la naturaleza de Mahamudra.

Son todos iguales. Cuando usted tiene el fuego de la Mahamudra, cuando usted tiene algún pensamiento o surge algún pensamiento complicado póngalos en el fuego de la Mahamudra. Todos se quemarán. Si Ud. tira sus vestidos al fuego, se quemarán. Se convierten en cenizas. Si Ud. arroja árboles o madera en el fuego. Se queman y convierten en cenizas. Si Usted tira toda su basura a un fuego se quemarán y se convertirán en ceniza. Incluso si tira la seda a un fuego, se quemarán. Se convertirán en cenizas. Cuando se convierten en cenizas, ya no hay diferencia. La seda ya no es especial y la basura no es más repugnante. Ambos se han convertido en cenizas. Medite de esta manera.

Por lo tanto, cuando usted medite sin deseo, sin adherencia, Ud. estará libre de la cuerda de la adherencia y el apego. No habrá más esclavitud. En caso contrario, cuando tenemos odio o resentimiento hacia alguien entonces siempre tenemos duda. "¡Oh, esta persona está pensando algo malo de mí, esta persona me haciendo algo malo." Incluso si la persona no esta haciendo algo como eso, tenemos ese tipo de miedo. Ese tipo de duda siempre está presente. Y no hay paz de la mente. Ya sea que esa persona este haciendo algo o no, siempre tenemos ese tipo de pensamiento. El sufrimiento está ahí. Así que en Mahamudra, cuando venga a la práctica Mahamudra, mire esa naturaleza. Por ejemplo, si alguien lo daña, Ud. percibe esa persona como un enemigo. Y cuando alguien lo provoca, entonces consideramos a esta persona como provocativa, ¿no? Pero en la práctica de Mahamudra, la provocación es bienvenida! A través de ella, puede ver la debilidad de su práctica de Mahamudra. Usted puede decir, "Conozco esto, entiendo esto." Usted puede alardear o jactarse por aquí y allá. Entonces cuando alguien lo provoca, su cara se alarga! Usted se molesta. Así esto es una oportunidad para ver. Recuerde su práctica de Mahamudra; Vea el carácter ilusorio, la naturaleza transitoria, la impermanencia, y la ausencia de esencia. Así que, en realidad, podemos decir que una persona provocadora es el soporte para su práctica Mahamudra. Así que sea agradecido, en lugar de odiar a esa persona, realícele una postración.

## **5.- Introduciéndonos a lo que surja, como la naturaleza de la mente**

### a) La esencia de los pensamientos conceptuales como Darmakaya

Durante todas estas enseñanzas, además de la descripción y de la introducción de su mente como Mahamudra, pasamos por muchos otros comentarios. Ahora, el segundo punto concierne a los pensamientos conceptuales. La naturaleza de los pensamientos conceptuales también es Darmakaya. Por lo general, cuando tenemos pensamientos conceptuales, nos parece que son algo malo y que debemos deshacernos, y que los pensamientos o los estados no conceptuales son algo bueno, que tenemos que lograr. Esta es el tipo de Dualidad que tenemos. Y con esa dualidad, no podemos lograr o actualizar los "Pensamientos no conceptuales".

Tenemos que realizar que los pensamientos conceptuales tienen la naturaleza del Darmakaya. Entonces, en ese momento realizamos o actualizar los pensamientos no conceptuales. Para ello, practicar la meditación con un cuerpo recto y una mente imbuida en la atención plena, en ese lugar, en ese momento, en ese instante con la mente establecida en una posición relajada sin movimiento, entonces mire su mente. La mente es tan clara, tan fresca, tal como es. Luego, dentro de ese mismo estado, cuando la mente se mueve o un pensamiento surge, mire a ese pensamiento directamente. Vea las características de su naturaleza.

Vea la diferencia entre la mente antes que los pensamientos surjan y cuando estos ya han surgido. Mire y vea cuál es la diferencia entre estos, en su propia naturaleza. Entonces se dará cuenta que con respecto a la naturaleza de la mente no hay ninguna diferencia entre estos, ya sea cuando estos están presentes o cuando estos se mueven. Cuando los pensamientos se mueven, sin detenerse, su naturaleza es clara y fresca como es la mente. Es como cuando nos fijamos en el océano y el agua que viene antes de una ola y nos planteamos "Este es el océano, este es el agua". Y entonces, cuando surge una ola del océano, nos fijamos en la ola y decimos, " Esto también es agua". El agua es tan fresca, ya sea una ola o el océano. No hay diferencia. La ola no está separada del océano. Sin océano, no hay ola. Así pues, en su naturaleza, no hay ninguna diferencia.



## a) Acciones libres como el viento y meditación libre del miedo o apego

En este sentido, un gran rey tibetano dijo una vez: "Cuando uno se fija en la mente, la mente está libre de todas las fronteras. Es similar a la naturaleza del espacio". Esta es la visión. Al meditar en este estado, imbuido con esta visión, con la mente libre de todo límite y con la naturaleza como el espacio, entonces también está allí la luminosidad mente, al igual que el sol y la luna. En este estado, cuando medita y realiza acciones sin apego, sin odio, es como estar montado en el viento. Las corrientes de viento están en todas partes. No están apegadas a nada. No tienen odio a nada. Estas van a lugares ya sea estén limpios o sucios. No tiene odio a la suciedad. No se apega a los lugares limpios.

Así, en el momento en que usted medita, cuando Ud. realiza esto, los pensamientos son sólo las manifestaciones de la mente. Ya sea que el pensamiento, sea positivo o negativo, existe un completo no apego a estos diferentes tipos de pensamientos. El pensamiento no puede hacer nada por o para usted. El pensamiento no puede beneficiarle. El pensamiento puede perjudicarlo. Eso se llama "libre de todo miedo o apego."

Realice esta meditación quizás por una hora. Primero visualice a Milarepa o otros grandes maestros, y suplíqueles, solicítele su apoyo y para recibir sus bendiciones. Disuélvalos en usted. Medite en Mahamudra, mezclando, unificando su mente con estos maestros iluminados, experimente esto y relájese. Y luego, al final de la meditación, realice la dedicación. Así que practique una hora, media hora, o dos horas, sea cual sea el tiempo que tenga.

No importa cuán poderosas pueden ser las olas, el agua es todavía parte del océano. Del mismo modo, no importa cuán poderosos puedan ser los pensamientos, siguen siendo parte de la mente. Sin empujar o perseguir pensamientos, vea su naturaleza. Es como ver que las olas son de la naturaleza del océano. Una ola no es otra como que el océano, el océano no es ninguna otra cosa que una ola. La ola surge del océano y se disuelve en el océano. Así es la no cambiante naturaleza de la mente, dentro de este estado de claridad, independientemente del tipo de pensamiento que surja, no los separe [mente y pensamiento], pues inseparable es su naturaleza. Sólo relájese. En el Tantra de Hevajra se dice, *"Cuando no se dan cuenta de la naturaleza de los pensamientos, cuando usted no conoce los pensamientos, los pensamientos se hacen muy independientes y poderosos y esto se llama el samsara. Cuando se da cuenta de la naturaleza de los pensamientos, sin empujar o perseguir y ve*

*su naturaleza directamente, es lo que se lama el nirvana”*. Así que, por lo tanto, no existe un nirvana, que sea independiente del samsara.

Por tanto, en este contexto, el darse cuenta que los pensamientos conceptuales son el Darmakaya, y como se señaló anteriormente, cuando reconocemos los pensamientos tan pronto como surjan y veamos su naturaleza como vacuidad y que esto no es diferente de la mente, es lo que se lama liberación. Estos son liberados. Estos no tienen ningún poder. Los pensamientos ya no crean Karma. Por otra parte, cuando surgen pensamientos y usted los sigue y se acostumbra a ellos y los sigue, las semillas de las tendencias habituales se plantan muy profundamente, y esto es lo que se lama crear karma. Esto se lama el samsara. Entonces este pensamiento, cuando es realizada su naturaleza, entonces es el nirvana, y es liberado. Y ese mismo pensamiento, cuando no es liberado y no es visto por el Mahamudra, y nos limitamos a seguir este pensamientos en la dualidad, con apego y odio, esto crea todo el karma y se convierte en el samsara.

### c) Atención plena y sesiones de meditación

Me gustaría hacer hincapié en que cuando Ud. medite, la practique de atención plena y toma de conciencia, permanezca con estas. Cada vez se vuelve más fácil, más fácil, y más fácil de hacer este tipo de práctica. Así que realice este tipo de sesiones. Por ejemplo, alcance la atención plena, en primer lugar, tres o cuatro veces durante una sesión de meditación. Realizar una sesión de meditación es el método por el cual alcanzar repetidamente la atención mental. A veces, usted puede escribir notas a Ud. mismo y localícelas en las habitaciones de su hogar, "Atención mental", "Atención mental", usted sabe, como recordatorio. Puede escribir en un pedazo de papel "Atención mental" y ponerlo en el cuarto de baño. Como esto.

En ocasiones algunos yogis que tienen el cabello muy largo, ponen algo especial allí y cuando lo ven frente de sus ojos, recuerdan "esto es para la atención mental". En primer lugar, diseñe una práctica como esta. Tan pronto como la vea "Oh, ahora tengo que volver a la atención mental". O, usted podría hacer que el acceso a su casa fuera difícil, en vez de hacerla cómoda. "Cuando veo esto vuelvo a mi atención plena". He diseñado esto, en primer lugar, para recordarme. Recordar la atención plena es muy, muy importante.

## d) De la confusión amanece la sabiduría

Aunque es posible que tengamos la visión del Mahamudra y comprendamos bastante bien, sin atención plena no nos será de provecho. Esto se vuelve a ocultar. No está con nosotros. Así que siempre tenemos que tener atención plena. Cuando un pensamiento surge, inmediatamente se disuelve. Esto se conoce como "surge un pensamiento y luego disuelve sin dejar rastro." Sin rastro, sin raíz. En Dzogchen hay un refrán, "Es como dibujar en el agua". ¿Cuando se dibuja en el agua, que ocurre? Este se disuelve, ¿no es así? Su pensamiento surge, se disuelve en el agua del Mahamudra. Cuando está dibujando sus pensamientos, en el agua del Mahamudra, entonces se disuelve justo allí. Así esto se lama "la liberación de los pensamientos conceptuales en Darmakaya." Se lama "El amanecer de la confusión como sabiduría, Darmakaya."

Este es el tipo de atención plena que tenemos que sostener a través de todos nuestros comportamientos y actividades. Esto es lo que se lama atención plena, conciencia y vigilancia. Note que cuando usted está en una reunión, en ese momento, usted es un poco tenso. Es el momento de tensar su atención plena. En ese momento, dígame a si mismo, "Yo debería ser más consciente, debo ser más fuerte." Luego, cuando usted está solo, relájese. Vea la frescura de la mente. Así que estos son los métodos, el primero es darse cuenta, reconocer nuestros pensamientos conceptuales como el Darmakaya, que estos no son diferentes de la mente y de la manera de sostener la meditación.

## e) "realizarse o no realizarse "

Por tanto, en esta práctica de Mahamudra, hay algunas analogías con respecto a la realización o no realización de la naturaleza de los pensamientos conceptuales. En primer lugar, la realización de los pensamientos como Darmakaya, en un solo momento se lama "iluminación instantánea". Si usted sabe esto, usted sabe. Si desea la iluminación instantánea, mire en los pensamientos, y vea su naturaleza como Darmakaya, y tendrá la iluminación instantánea. Así que usted no tendrá que ir a ningún otro lugar. Sólo siéntese y directamente consiga la iluminación instantánea. Pero si no se da cuenta que son como el Darmakaya, entonces es "el samsara al instante!" Por lo tanto, el samsara no esta nunca demasiado lejos tampoco. Sólo está a un instante de distancia.

En Mahamudra también existe el ejemplo del oro y la arena. Tan pronto como realizas los pensamientos conceptuales como el Darmakaya, esos pensamientos son como el oro, extremadamente valiosos. Pero si no se dan cuenta que los pensamientos son el Darmakaya, entonces es como la arena. No es del todo precioso. O, cuando Ud. realiza sus pensamientos, es como el agua y el hielo. Nuestra mente y pensamientos son como agua congelada o hielo y la mente del Buda es como agua. Así que tan pronto como nos damos cuenta que nuestros pensamientos son el Darmakaya, ellos se funden en el agua. Mientras los pensamientos conceptuales permanezcan como ordinarios, son como de hielo.

Por lo tanto, la devoción o la confianza en la lama se convierten en algo muy importante. La devoción y la compasión son los principales factores a través de los cuales la mente congelada se funde en el agua del Darmakaya. Es por ello que, el Señor Jigten Sumgon menciona en la canción de “Los Cinco aspectos del profundo camino de Mahamudra” (The Fivefold Profound Path of Mahamudra) que *"Si el sol de la devoción no brilla en la nieve de montaña de los cuatro kayas del lama, entonces la corriente de las bendiciones no serán recibidas"*. Por lo tanto, esté seguro de la importancia de esta devoción. Tan pronto como uno tenga una fuerte devoción o gran compasión, entonces los pensamientos serán derretidos por el fuego de Mahamudra, en el océano de Darmakaya.

En Dzogchen se da un ejemplo sobre nuestros pensamientos conceptuales, "Cuando [nuestros pensamientos] no los hemos realizado como el Darmakaya, es como el agua vertida sobre el polvo que se convierte en barro". No podemos separar el barro y el agua, es la naturaleza del samsara. Pero luego continúa diciendo, "Tan pronto como realiza a los pensamientos conceptuales como el Darmakaya, es como el mercurio". No importa que tan fuerte arroje el mercurio en el polvo, este no se mezcla con el polvo. No importa en las partes que se reparta, este sigue siendo independiente y puro. Nada lo afecta. Como esto. Por lo tanto, el samsara es como el congelador, cuando se pone el agua en el congelador, se convierte en hielo. Todos nuestros pensamientos se convierten en las ideas conceptuales, la dualidad, y se convierten en el samsara. Y Mahamudra es como el fuego. Tan pronto como surjan los pensamientos, meditando en Mahamudra, disuélvalos en el Darmakaya y alcance el nirvana.

f) La luminosidad del gran gozo

Hay un punto. Si los pensamientos conceptuales son liberados ya sea en el Darmakaya o en el samsara, cuando vea su mente, los pensamientos se disuelven en Darmakaya. En ese momento surge una especie de alegría, una alegría no artificial. Usted no sabe de dónde viene. Usted no sabe la causa que la provoca, pero hay cierta alegría, hay un gozo. Este es el signo de que sus pensamientos se han disuelto en el Darmakaya o en el Mahamudra, en un instante.

En el caso en que un pensamiento conceptual se disuelva en el Darmakaya o en Mahamudra, hay un tipo de gozo y de alegría, entonces, por supuesto, si dispone de la continuidad de la meditación cualquier pensamiento que surja, se disolverá en el estado de Mahamudra. Así cualquier pensamiento que es reconocido como teniendo el carácter de Mahamudra, por supuesto, es una gran alegría. Esto se conoce como "la gran alegría de la claridad o luminosidad" o "la luminosidad de la gran alegría". Esta alegría está libre de todo temor.

La mente se vuelve muy amplia y espaciosa, con una naturaleza como el espacio, y uno puede ver muy claramente, sin ningún tipo de error. Es como cuando se mira desde aquí y ve a todas las personas de una sola vez. Cuando no tenemos esto, cuando la mente está como estrecha y los pensamientos conceptuales no han sido realizados como teniendo la naturaleza del Mahamudra, entonces la mente es estrecha. Es como mirar sólo a una persona. Cuando usted mira a una persona, Ud. pierde de ver a cualquier otra persona en la sala. Por ejemplo, si Ud. conoce a alguien y se involucra en una conversación. Entonces usted no tiene idea de lo que está sucediendo en la sala. Así pues, la naturaleza de la claridad significa "absolutamente claro". Es tan amplia, sin obstrucción. Los ve muy claramente, vividamente, de forma precisa. Eso se llama "la claridad" y puesto que no hay miedo, también es justo llamarla "gran alegría".

#### g) Las cinco sabidurías

En la anterior instrucción sobre la práctica de la meditación, hemos discutido el ejemplo del fuego de una vara de incienso en contraste con el incendio de un bosque. Ud. puede leer y escribir muchas cosas, pero todas estas cosas son externas. Lleve esas cosas a su corazón, al interior de la mente, experimentelas. Cuando usted tiene la experiencia del Mahamudra, una pequeña experiencia de la práctica Mahamudra es como el fuego del incienso. Puede quemar un papel o algo pequeño como esto. Luego, cuando esto se

vuelve más y más fuerte, como una tormenta de fuego, entonces todo tipo de cosas sólidas pueden quemarse. Por lo tanto, lo principal de todo es mirar, ver. Mire la naturaleza de sus pensamientos conceptuales. Piense en esto. Cuando surjan pensamientos, no los persiga, no los empuje, solo vea su naturaleza y mantenga esto.

Cuando practiquemos, entonces el propósito de la práctica Mahamudra es realizar la naturaleza de los cinco pensamientos negativos o emociones aflitivas como las cinco sabidurías. En Mahamudra decimos, "otórgueme las bendiciones para que la confusión, el error pueda amanecer como la sabiduría conciente, de una vez." Así que, considerando por ejemplo, un fuerte deseo, apego, o fuerte odio, en ese momento, vea como es su práctica de Mahamudra. ¿Cuánta fuerza tiene su práctica? Si su práctica Mahamudra es fuerte, Ud. puede manejar estos poderosos pensamientos de deseo u odio. Y si no la tiene, entonces Ud. pierde contra ellos. Ud. será derrotado. Por lo tanto, es una gran batalla.

En la cuarta de las cuatro iniciaciones hay una enseñanza llamada, "introducción en la naturaleza de la mente" la cual señala que esta sabiduría conciente es como el centro del espacio, al igual que el vajra, o el centro del espacio vajra. Lo que significa es que la realidad última está libre de todos los límites y es la naturaleza de la claridad. Así que vajra no es sólo esta cosa de metal que usted ve. El vajra tiene un significado simbólico. Es una metáfora. Los cinco puntos del vajra son las cinco sabidurías, los cinco Budas; Las cinco de abajo son las cinco Budas femeninas. Hay ocho lotos, superior e inferior, que son los ocho Bodisatvas masculinos y femeninos. El centro simboliza la Inseparabilidad de la vacuidad y la compasión.

En el vajrayana, hay un montón de nombres, que incluyen el término vajra. Está el "maestro vajra", el "discípulo vajra", la "iluminación vajra", el "infierno vajra." Todo esto significa que en cuanto Ud. se da cuenta de la naturaleza de la mente y que los pensamientos conceptuales como Mahamudra, su realización es muy poderosa. Esto destruye en un momento, los fuertes conceptos del apego y el odio. En ese mismo momento uno se libera en el estado de iluminación. Por lo tanto, Ud. destruye el samsara, este es el significado del vajra. Pero por otra parte, si no podemos manejar bien estos pensamientos conceptuales, por no practicar Mahamudra, entonces ese pensamiento vajra negativo destruye la iluminación, y lo envía a al reino de los infiernos.

Por lo tanto, cuando Ud. práctica Mahamudra, cuando la gente lo irrita, no dude en abordarlo con la práctica Mahamudra. En lugar de simplemente sentir alegría. "Oh, estoy recibiendo una buena oportunidad para ponerme a prueba y verificando que si mi práctica es lo suficientemente buena". Porque si sólo se sienta en la esquina de una habitación en su casa sin nadie alrededor, entonces usted piensa, "Oh, mi meditación es tan maravillosa!. Estoy experimentando la iluminación". Pero tan pronto como alguien viene y lo agita a usted, entonces viene de nuevo, la cara airada. Así que, vea esa naturaleza.

En el caso, por ejemplo, cuando usted está en una casa y hay personas que van y vienen y esto lo irrita a Ud. y alguien además le grita, en esos momentos, realice la práctica Mahamudra. Y si usted no puede mantener la práctica Mahamudra, entonces usted tiene que avergonzarse de sí mismo. "Oh, no estoy haciendo lo suficiente. ¿Qué tipo de practicante de Mahamudra soy? "

En general, en el samsara, los pensamientos negativos son la fuente de todo el sufrimiento. Todos los pensamientos negativos crean karma negativo. Pero en la práctica Mahamudra estos pensamientos son de apoyo y útiles. Considere un gigantesco incendio al cual le arroja más leña, este se quema con mayor intensidad y se vuelve aún más grande. Así con la práctica Mahamudra, cuando surgen pensamientos negativos, la práctica del Mahamudra se incrementa y se hace más eficaz. Pero para hacer esto, si los pensamientos conceptuales, el apego y el odio, se liberaran dependerá de cuanto se ha consolidado la práctica de la meditación en Mahamudra. Depende de si tenemos o no consolidada la confianza en la práctica. Eso se llama "ver la confusión como el amanecer de la sabiduría."

Por ejemplo, cuando un fuerte odio y una gran ira surge en la mente, justo en ese momento, sin opción, Ud. sella esa naturaleza como el Mahamudra. Vea la naturaleza del Mahamudra. Cuando uno puede hacer esto es lo que se llama "la naturaleza del odio es como la sabiduría como un espejo", y eso es el Buda Vajrasattva o el Buda Akshobya. Cuando un fuerte deseo o apego surja justo en ese momento, mire su naturaleza y sin duda véala por medio de la meditación en Mahamudra.

Al transformarlo o ver que tiene la naturaleza del Darmakaya o de Mahamudra es la sabiduría que se llama "la sabiduría discriminativa" o Buda Amitabha. Y así sucesivamente. Podemos utilizar, transformar o ver la naturaleza de las cinco emociones aflictivas como los cinco sabidurías. Esta es la práctica de Mahamudra. [Le son ofrecidas frutas a Garchen Rinpoche, se come un trozo.

Khenpo: Ah, el fruto de Mahamudra] La inseparabilidad de la apariencia y la vacuidad se denomina "cuerpo vajra" o forma vajra, el cuerpo de sabiduría de Buda.

Experimentar el gusto, el sabor delicioso como vacío de una naturaleza, es el discurso vajra. De modo que, con esta práctica de meditación, la transformación que ocurre cuando realizamos todo como la naturaleza del Darmakaya o Mahamudra es llamado "todo surge para soportar la meditación o apoyar la práctica de la meditación" Ya sea positivo o negativo. Es como un enemigo, cuando lo trata muy mal y en ese momento uno piensa, "Este es un gran maestro espiritual, evoca todos mis problemas y los hace salir y me permite ver muy al desnudo la naturaleza de mí mismo. Así que tenemos que lidiar con esto, mis propios pensamientos, y purificar todos ellos". O bien, si usted ve a alguien mendigando en la calle, en ese momento piensa, "Oh, esta persona es un objeto de compasión, de sufrimiento, de modo que esto también me recuerda mi práctica". O si alguien como un amigo viene y le trae regalos y dice: "Oh, qué maravilloso eres tu", y en ese momento, usted piensa: "Ah, este es un momento maravilloso para practicar el amor-bondadoso con todos los seres sintientes". O cuando uno se enferma, "Oh, esto también me recuerda mi práctica"

Por esto estoy muy agradecido. Si todo fuera bien o funcionará perfectamente, entonces no tendría idea lo que es la práctica del Darma. Al obtener esta enfermedad, me es muy útil para recordar mi práctica. Podemos continuar así, "Puedan todos los seres que están enfermos y que están sufriendo, ser purificados por mi enfermedad. Pueda yo sustituir esta pequeña enfermedad por todo el sufrimiento y enfermedades de todos los seres sintientes. Esto me permite recordar mi práctica. Y por ello estoy muy agradecido". De modo que, considere a cualquier persona que conozca, ya sea mejor o peor, educado o sin educación, que siempre existe la oportunidad de recordar la práctica de Mahamudra.

Dado que todos los seres tienen la naturaleza de Buda, y que la manifestación de un Buda puede estar en cualquier lugar, en el reino humano, en el reino de los animales, en el reino de fantasmas hambrientos, en el reino infernal, no podemos decir que alguien no es una emanación del Buda o su manifestación. No podemos juzgar a nadie. Así que, entonces desde ese punto de vista, tenemos que practicar la visión pura. ¿Quién sabe? Este "alguien" que nos encontramos podría ser emanación de Buda o la manifestación de un Bodisatva. "Así que



tengo que tener cuidado. Tengo que mirar mis pensamientos”. Meditar sobre ello. De este modo, ya sea que surja un pensamiento positivo, o un pensamiento negativo, pacifíquelos en la realización de Mahamudra. Integrarlos en la práctica de Mahamudra. De esta forma, todas las apariencias pueden transformarse en un reino puro que todo lo pervade.

#### h) Ignorancia y sueño que despiertan como sabidurías

En lo que respecta a la transformación de los cinco pensamientos negativos como las cinco sabidurías, no hablamos mucho acerca de la ignorancia. La importancia de la ignorancia se manifiesta en el sueño. Durante el sueño, somos como si estuviéramos muertos. No hay ninguna conciencia. No hay nada en absoluto. Es tan difícil realizar algún tipo de práctica durante ese tiempo. Sin embargo, hay una cosa que Ud. puede hacer antes de ir a dormir. Esto se llama la "recitación vajra."

OM, AH, HUM. En su corazón visualice la clara naturaleza como una luz. Ahora usted se tiene que ir a dormir porque usted tiene que trabajar duro, ¿no es así? Sin dormir no se puede trabajar. Así que respiramos un OM, a continuación, con el viento o aire en el interior hay AH, y luego exhala un HUM. Basta con hacer esto cuando usted se vaya a dormir. Con esto Ud. se dormirá. Es una gran purificación del sueño y de la ignorancia. Y entonces considere los pensamientos negativos, justo cuando surja cualquier pensamiento negativo, entrégueles una “iniciación” Cuando surja el odio, déle la iniciación de la sabiduría como un espejo. Cuando surja el deseo, déle la iniciación de la sabiduría discriminativa. Cuando surja el orgullo, déle la iniciación de la sabiduría de la ecuanimidad. Cuando surja la envidia, dé la iniciación de la sabiduría que todo lo cumple. Dar la iniciación significa transformación. Así que haga esto.

#### i) Indecisión y completa confianza

En cualquier caso, la ignorancia, la confusión y engaños son muy profundos! Hay siete tipos diferentes de ignorancia, ser olvidadizo, tener falta de claridad, tener una mente agitada – moviéndose siempre de allá para acá, preguntado esto o aquello - la duda, la ignorancia de sí mismo. Las siete no están enumeradas aquí, pero de los siete tipos, la duda o vacilación es uno de los grandes obstáculos que bloquean el camino hacia el progreso.

Cuando Ud. medita, ésta [la duda] no le permite avanzar. Para mejorar la práctica de la meditación, usted tiene que tener plena confianza. Esta tiene que ser una confianza completa, definitiva. Al igual manera que cuando se está completamente seguro de que estamos haciendo lo correcto. Ese tipo de confianza es necesaria. Cuando usted la tiene, sobre esta base, usted no dejará de avanzar. Con dudas, no hay progreso. Por lo tanto, ayer mencioné sobre el linaje de Vajradhara hasta ahora, y cómo en todo el linaje, no hay duda. No cabe duda en cuanto a lo que Buda enseñó y lo tratan todas las enseñanzas de Darma. Estas enseñanzas son tan extremadamente puras y preciosas. No hay ninguna duda sobre eso.

Tenemos que disipar todas las dudas. Y, como siempre hay una duda acerca de su instrucción o en su meditación, "tal vez esto es correcto", "tal vez esto no es correcto", hasta que no acabe con las dudas, no hay progreso. Por tanto, cuando decimos que esto es correcto o no, solo diga, "Oh, esto es una duda". Esta duda se llama el mara que crea obstáculos en la meditación. Así que esta es la manera de transformar o darse cuenta de que la naturaleza de los cinco negatividades son las cinco sabidurías. Basta con ver; Darse cuenta de la totalidad de los cinco pensamientos negativos como las cinco sabidurías. Esto se hace sin ningún tipo de antídoto, sin remedio, sólo por la realización de su propia naturaleza.

#### h) La realización de un solo significado y las cinco sabidurías

Las cinco sabidurías han sido brevemente mencionadas aquí, en este no permanente texto del tantra de Mahamudra. Cuando Usted tiene la realización del Mahamudra, el estado de su mente es muy amplio. Permite ver todo y disipa todas las ilusiones, la ignorancia. Esta gran presencia se llama Vairochana. Esta es la esencia del Mahamudra. Cuando la ponemos en práctica, sólo la mantenemos, esta naturaleza de clara-vacuidad, sin movernos de ese estado.

Esta es la esencia de todo, no hay otra cosa más que esto. Y esto es llamado Akshobya. El vajra Akshobya. Y en esta realización de Mahamudra uno tiene el control, el poder de manifestar la joya que cumple todos los deseos, todos los logros supremos. No hay nada superior a lograr. Esta se llama Ratnasambhava. Y desde este solo significado, cuando realiza este único significado Ud. lo sabe todo. Y todas las infinitas cualidades y experiencias que se derivan de ello.

Eso se lama Amitabha. Y cuando usted tiene este significado, la realización de esta sabiduría co-emergente, todas las actividades tienen sentido y son logradas. Esta se lama Amogasiddhi.

i) El rey de todos los Yogis

Por lo tanto, esto es el dueño de todo. Esta toma de conciencia, esta atención plena, es el dueño. En el samsara, estamos perdidos, no existe un propietario, no hay nadie que se hace cargo, y no hay nadie que nos cuide. Pero está es la manera de cuidar. Este es el dueño.

Chenrezig dijo: *"Cualquiera que sea el pensamiento que surja en la mente, este es no nacido, la naturaleza que no cambia y no es diferente de Mahamudra. Sea cual sea el pensamiento que surja, si usted sostiene el estado de atención plena, Mahamudra, entonces esto, justo en el momento en que está surgiendo es la naturaleza de la vacuidad"*. Esto se conoce como "el rey de los antiguos yogis" y no hay ninguna duda sobre esto.

A veces es fácil no creer en esto. Cuando un pensamiento surja mírelo, y se disolverá, eso es todo. A veces, porque es tan sencillo, tan fácil, no confiamos en ello. Tenemos tan altas expectativas. "Oh, debe ser tan difícil, tan concreto, en algún lado," como esto. Pero ustedes no se dan cuenta de lo fácil que es. Basta con mirar la mente, cualquier pensamiento que surja, se disuelve. A continuación, manténgalo. Medite. Por lo tanto, sólo necesitamos la atención y conciencia plenas.

m) Visión , Meditación y conducta – Consejos para varios niveles

Ahora, en la práctica del Mahamudra, tenemos lo que se lama la visión del Mahamudra, meditación de Mahamudra y conducta de Mahamudra o la manera de comportarse. Se mira con la visión del Mahamudra, realizamos y mantenemos con la práctica de meditación y a continuación, para apoyar lo anterior y progresar usted necesita una conducta virtuosa.

Esto depende de cada persona. Por ejemplo, para los principiantes vamos a mantener esto y meditar en la impermanencia y la muerte. Todo tiene una naturaleza transitoria, momentánea. Todo está siempre cambiando. Esta no es sólo mi opinión. Así es como es, cómo todo sucede.

Reflexionar sobre la realidad y la excepcional oportunidad de tener una preciosa vida humana, cuán difícil es de lograr y tenerla. Así que, ponga énfasis en la mente, constantemente. Y entonces medite y practique. Cuando nuestra práctica es mayor y ha avanzado sobre la base de comprender la impermanencia y la preciosa existencia humana, entonces practique la Bodichita. Bodichita es la columna vertebral del budismo. La Bodichita se clasifica como Bodichita relativa y Bodichita absoluta. Bodichita relativa es la causa por la que actualizamos la Bodichita última. Bodichita relativa es como el tronco del árbol y, Bodichita absoluta son como las flores o frutas en el árbol. Para mejorar la práctica de la Bodichita, está la práctica de las seis paramitas o seis perfecciones.

Las seis perfecciones están diseñadas para reunir grandes acumulaciones y lograr la purificación de todos las obscuraciones y los karmas negativos, y así sucesivamente. Y a través de ellas, hay una mayor oportunidad de la realización de Mahamudra.

En la práctica de los seis paramitas, existen dos tipos de beneficios, uno en el temporal, en el estado relativo y uno en el estado de lo absoluto. En el estado relativo, por la práctica de la generosidad, obtenemos una buena situación, por la práctica de la ética moral, tenemos una buena vida humana, por la práctica de la paciencia, tendremos un positivo ambiente, para mejorar todas estas cualidades, la perseverancia, y así sucesivamente. Por ejemplo, en la práctica de la generosidad hay prácticas de dar a la riqueza, dar valor, y dar las enseñanzas de Dharma o compartir la sabiduría y los medios hábiles. Compartir conocimientos y habilidades son regalos más importantes entre todos los que podemos dar. Así es como en nuestra vida diaria, podemos ser conscientes, y preparar y organizar nuestra vida. Ya sea que estemos sentados, trabajando, conduciendo, en todos estos momentos hay prácticas que podemos hacer.

Y si uno es altamente realizado en la práctica Mahamudra, o sólo un principiante, independientemente de lo que una persona pueda ser, la cualidad más importante es la perseverancia o el alegre esfuerzo. Lo que significa el alegre esfuerzo es atención y conciencia plenas. Eso es muy, muy importante. El avanzar en nuestra práctica meditativa depende de la perseverancia en la atención plena.

## IV. Conclusión

### La realización de la práctica

Hoy que estamos aquí y Uds. que están recibiendo estas enseñanzas. Estoy aquí, Khenpo esta traduciendo aquí, y todo esto no está sucediendo por casualidad, o por algo intelectual. Esto sucede por las causas y condiciones que hemos reunido a través de muchas vidas. Por esta razón, estas profundas enseñanzas de Mahamudra se han dado.

Para hacer la práctica, es importante tener en cuenta las historias de los grandes maestros que en el pasado, como aquellos descritos en este libro “Los grandes maestros Kagyü”. Leer sus historias de vida y la manera en que vivieron, en particular, Milarepa, la historia de su vida es tan valiosa y está disponible. Es tan clara, tan vívida y todo el mundo la puede entender y relacionarse con ella. Así que mucha gente puede hacerlo. La historia de la vida de Milarepa es tan poderosa y es tan real. No es sólo algo que está ahí intelectualmente. Se basa en su experiencia, en lo que le pasó.

Cuando estaba en el campo de trabajo (prisión), no había acceso a los libros. Todo lo que tenía era la historia de la vida de Milarepa. La leía repetidamente muchas veces, una y otra vez. Incluso yo no podía leer todo el tiempo, sólo durante ciertas horas. Cuando Ud. lea la historia de Milarepa, entonces usted verá las cualidades de Milarepa. Las imágenes de Milarepa aparecen tan vívidamente en nuestras mentes. Es tan clara la forma en que las cosas le ocurrieron, cómo meditó, cómo actualizó su realización, y la forma en que benefició a los seres.

Con esto, si Ud. práctica Mahamudra todas sus dudas y obstáculos se disiparán. Incluso si a veces no es posible disipar los obstáculos en ese momento, si no lo logra, entonces definitivamente va a pasar después de unos días. Basta recordar a Milarepa, y meditar sobre ello. Milarepa dijo, *"Estuve en grandes dificultades, y realice la total naturaleza de Vajradhara. En el futuro, si los seguidores piensan en mi, ellos no tendrán que hacer frente a estos obstáculos"*. Desde que él alcanzó la completa iluminación, la budeidad es igual que los cuatro elementos que todo lo pervade, a cada ser consciente. Su sabiduría y la compasión están allí claramente.

Por lo tanto, primero debe obtener la comprensión y la realización del Mahamudra. A continuación, para mejorar su progreso, la devoción al lama es muy importante y poderosa. Sin ella, la mejora no es posible. Un profesor, una vez envió a varios de sus monjes a recibir enseñanzas de un gran Khenpo con énfasis en obtener enseñanzas sobre la naturaleza de la mente. Cuando llegaron allí los monjes descubrieron que no podían comunicarse bien debido a las barreras del idioma. Aún así se sentaron con devoción y confianza durante la instrucción.

Sin mucho conocimiento de las palabras, ellos recibieron completamente toda la transmisión y cuando volvieron dijeron, "Nosotros hemos entendido. Nosotros no entendimos una sola palabra de lo que ha dicho, pero hemos entendido el significado de lo que se trataba. Nos hemos dado cuenta". Es como tu mente y la mente del Lama. Por naturaleza, no hay ninguna diferencia. Al reconocer su propia mente, ya no hay diferencia entre su mente y la mente del lama. Es como la electricidad. La luz de los Estados Unidos, la luz de China, o de la luz en cualquier parte, sólo hay luz. No hay diferencia. Hay distintos lugares, pero en lo que concierne a la naturaleza de la luz, no hay diferencia.

Para actualizar este Mahamudra practique Guru yoga, medite en recibir las bendiciones, y medite en Mahamudra. Obtenga confianza a través del linaje y los lamas raíz y a través de las enseñanzas. Así que, si uno hace la meditación no cabe duda de que uno experimentará la realización de Mahamudra. Sin embargo hay algunas otras enseñanzas, que son útiles.

En las enseñanzas del linaje Sakya existen las cuatro renunciaciones o "Las cuatro libertades del apego". Si uno se apega a esta vida, uno no es un practicante de Dharma; si se apega al samsara, no hay renuncia, si uno se apega a si mismo no hay Bodichita; si se apega a la codicia no hay visión.

Además, existen los tres puntos muy importantes en el linaje Drukpa Kagyü. Tilopa dijo que había tres puntos esenciales. En primer lugar, la importancia del Guru yoga; para disipar los obstáculos y realizar el Darmakaya, Practique el Guru yoga; para mejorar la meditación en la Darmakaya, practique Guru yoga. Así que lo que eso significa es que usted no tiene que ver la lama, como si "él está allá a fuera" y que "yo estoy aquí dentro." Cuando usted tiene atención mental y está conciente, entonces eso es el lama. Es decir la inseparabilidad del lama (de Ud.). Jigme Lingpa dijo: Cuando Ud. haga el Guru Yoga de Milarepa y él se disuelve en usted, medite en ese estado. Dígase

a usted mismo, "He recibido a Milarepa. Se ha disuelto en mí. Mi conciencia, mi atención plena, no es diferente a la de Milarepa". Mantenga esto, medite en esto. O como cuando usted hace el Guru Yoga del Señor Jigten Sumgon y él se disuelve en usted, medite, "Yo no soy diferente de la sabiduría y atención plena del señor Jigten Sumgon". Sólo manténgase así, sólo haga esta práctica de meditación.

De esa manera usted no tiene que sentir la distancia entre el lama y usted. El está siempre dentro de suyo. Así que usted no tiene que pensar, "Oh, mi lama está demasiado lejos. No lo puedo alcanzar. ¿Qué debo hacer?". Donde sea que se encuentre, está el lama.

Cuando tenemos la continuidad de la atención conciente y la atención plena, la cual es inseparable del lama, allí está la cualidad llamada "chökur tige ngetse (?)" [Khenpo: no sé cómo traducir eso. ¿Quién me puede ayudar?], Tal vez "Darmakaya, en un solo punto". Por tanto, esto es un solo punto, básicamente la realidad absoluta. No debemos sentir que este un solo punto, Darmakaya, es algo que está afuera. Esta misma atención plena, inseparable del lama, eso es el Darmakaya. Justo allí está toda la esencia. Primero reconozca esto, y luego mantenga la devoción al lama, como Milarepa, Jigten Sumgon, a todos esos lamas. Realice estas prácticas y reciba todas las bendiciones. La devoción es muy poderosa. Esta disipa todo tipo de obstáculos. Suaviza la mente que es rígida y arrogante. La arrogancia y rigidez se disuelven. Son suavizadas por la devoción al lama.

Luego practique Bodichita. Bodichita es la liberación del auto-aferramiento, de la auto-preocupación. Además, por supuesto, la calma mental o shamatha es muy importante. Por tanto, cuando usted tiene estas ayudas, estas prácticas, sin mucha dificultad, uno se da cuenta de la propia mente. Cuando se realiza esto, nuestra mente está libre de todas las dudas y vacilaciones. Basta con seguir ahí, en esto. Y luego mantenga y auméntelas, esta es la importancia de estas otras prácticas.

Voy a hacer la meditación Mahamudra todos los días, cada mañana y cada tarde, y pensaré en usted y todos Uds. Pondré a todo el mundo bajo mi paraguas de mi meditación en Mahamudra. Así que, si Ud. hace estas cosas y práctica de manera regular y práctica de esta manera habrá una oportunidad de unificar nuestra realización de Mahamudra [Khenpo: Rinpoche y Uds.]

Finalmente, puede llegar un momento en el que usted pregunte, "¿Cuál es el signo de la realización de la práctica de Mahamudra, tal vez clarividencia, levitación?. El gran Khenpo Rinpoche de quien he recibido enseñanzas dice cosas como que la clarividencia, levitación, etc. no son las cualidades del Mahamudra. El signo más importante de la realización de Mahamudra es la

compasión. Mientras más compasión exista en la mente, más se refuerza Ud. y ese es el signo del surgimiento de la realización Mahamudra.

---



## Biografía de Su Eminencia Garchen Rinpoche

Su Eminencia Garchen Triptrul Rinpoche es un lama Drikung Kagyu que era conocido en el siglo XIII como el Siddha Gar Chodingpa, un discípulo de corazón del Kyobpa Jigten Sumgon, fundador del linaje Drikung Kagyu. En la antigua India, se había encarnado como Mahasiddha Aryadeva, gran discípulo, nacido-del-loto de Nagarjuna. En el siglo VII, fue conocido como Lonpo Gar, el ministro del rey tibetano Songtsen Gampo Dharma.

Su actual emanación apareció en 1936 en el este de Tibet y fue reconocido y entronizado por el ex Drigung Kyabgon Zhiwe Lodro.

A la edad de siete años, Rinpoche fue llevado al monasterio Lho Miyal. Allí, en una sala llena de estatuas, se le pidió identificar a su lama. Apuntando a una estatua de Kyobpa Jigten Sumgon, dijo, "Él es mi lama." Por lo tanto, fue reconocido como el verdadero titular del trono de Garchen A partir de la edad de once años, Garchen Rinpoche vivió en este monasterio y lo administró.

Estudiando y practicando bajo la dirección del Siddha Chime Dorje, recibió amplias y profundas instrucciones de las prácticas preliminares (ngöndro), la práctica sendero quintuple de mahamudra y las seis yogas de Naropa. Luego, a la edad de veintidós, después de completar un período de dos años y medio de retiro, fue encarcelado durante veinte años, durante la agitación política de la Revolución Cultural de China.

Estando en prisión, Garchen Rinpoche recibió todas las enseñanzas y las instrucciones de meditación de su lama raíz, el Nyingma Khenpo Munsel, Soportando grandes dificultades y practicando en secreto, Garchen Rinpoche realizó la inconcebible sabiduría de la mente. Su logro dejó muy impresionado a su maestro quien lo bendijo y señaló: "no hay duda de que Rinpoche es la emanación de un gran bodisattva".

Desde su puesta en libertad en 1979, Garchen Rinpoche ha hecho gran esfuerzo para reconstruir los monasterios Drikung Kagyu del este de Tíbet y restablecer las preciosas enseñanzas del Darma.

Él está participando actualmente en la creación de una escuela monástica en el Monasterio Gar y dos internados para los niños de familias nómadas. Él también participa en una variedad de proyectos para restaurar el Monasterio

Gar a su antigua gloria. En los Estados Unidos, Rinpoche ha establecido recientemente los centros Ari Gar Zangchup Choling y Mahayana Drikung para la enseñanza y la práctica de la budadarma.

Su Eminencia Garchen Rinpoche, "un gran yogui Drikung Kagyu de la época actual" alabado por Su Santidad Chetsang Rinpoche es respetado por muchos lamas tibetanos como un maestro puro y realizado. Un consumado practicante de Mahamudra y Dzogchen. La radiante presencia Rinpoche inspira y deleita a los estudiantes como una amante madre que reúne a hijos dándoles refugio, amor, alentándolos, amonestándolos, alegrándolos, invitándolos, entregándoles enseñanzas, recordándoles, cantándoles ...

Rinpoche siempre parece que enseña el significado específico para el corazón de cada cual. Y siempre sus enseñanzas y sus ejemplos son a la vez brillantes y profundamente inspiradores, que nos muestran la visión y nos da los medios hábiles para realizarlo. A través de las enseñanzas sobre la naturaleza de la mente y Mahamudra, y las ilimitadas aspiraciones en las oraciones ofrecidas para todos los seres, en las Canciones Vajra de Milarepa, o a través de las prácticas de Guru Yoga, Tummo, el Refugio y los votos del Bodhisattva para laicos o a través de las enseñanzas de las actividades de los Bodhisattvas de cultivar los cuatro inconmensurables, o las 37 prácticas del Bodhisattvas, Rinpoche ha entregado el nectar del linaje : la devoción, la compasión y Mahamudra.

Es muy rara la oportunidad en esta vida samsárica de conocer a un verdadero Bodhisattva/Buda. Para poder servir un auténtico maestro, que nos pueda guiar en el camino del Darma sin error, no sólo se debe a las causas y condiciones de nuestros méritos acumulados en el pasado, el futuro también dependerá de la causa y las condiciones que generemos en esta vida. Todos debemos ver esta preciosa vida humana como una oportunidad excepcional para mantener en nuestros corazones el Darma y desarrollar la práctica de la fe hacia los auténticos maestros del Darma.

## **Dedicación**

Por el pequeño merito acumulado por este trabajo puedan todos los seres sintientes alcanzar rápidamente el estado de Mahamudra.

Puedan todos los seres tener felicidad y las causas de la felicidad  
Puedan todos los seres ser alejados del sufrimiento y las causas del sufrimiento

Puedan ellos no ser separados de la alegría libre de todo sufrimiento  
Puedan ellos permanecer en la ecuanimidad, libre del apego y la aversión

Su Eminencia Garchen Triptrul Rinpoche es un lama Drikung Kagyu que era conocido en el siglo XIII como el Siddha Gar Chodingpa, un discípulo de corazón del Kyobpa Jigten Sumgon, fundador del linaje Drikung Kagyu. En la antigua India, se había encarnado como Mahasiddha Aryadeva, gran discípulo, nacido-del-loto de Nagarjuna. En el siglo VII, fue conocido como Lonpo Gar, el ministro del rey tibetano Songtsen Gampo Dharma. Su actual emanación apareció en 1936 en el este de Tibet y fue reconocido y entronizado por el ex Drigung Kyabgon Zhiwe Lodro

