

Yoga Tibetana



UNA TRANSMISION DEL

MUY VENERABLE KALU RINPOCHE



❖ NOTA _____

Esta traducción del texto de la Yoga Tibetana se hace en conmemoración del 10º aniversario de la fundación del Kagyu Tekchen Chöling, el “Jardín del Budismo Mahayana”, el primer Centro de Budismo Tibetano fundado en la Argentina por el Muy Venerable Lama Sherab Dorye , el 5 de Julio de 1983, bajo la autoridad espiritual de Su Santidad Kalu Rinpoche.

Kalu Rinpoche dio esta transmisión por primera vez en el Monasterio de Kagyu Ling, en Francia, en Francia, en 1986. Poco tiempo después, en Febrero de 1987 , Lama Sherab la enseñó a un numeroso grupo de personas en nuestro país , donde desarrolló un comentario , adaptado en el presente libro.

Dedicamos este trabajo para la larga vida de S.S. Kalu Rinpoche , Kiabdye Bokar Rinpoche y el Muy Ven. Lama Sherab Dorye , y que puedan realizar la “actividad de Buda” en beneficio de todos los seres.

Traducción y adaptación del comentario por Karma Sangye Dorye y Karma Rinchen Khandro.

Pueda este trabajo ser de alguna utilidad para todos aquellos que lo lean o lo practiquen.

Que todo sea auspicioso.

© **KAGYU TEKCHEN CHÖLING**

·
·

Kalu Rinpoche es uno de los más grandes Maestros espirituales de nuestro tiempo. Nació en Tíbet en 1904. Desde sus primeros años mostró una gran comprensión de los textos sagrados Budistas, lo que le valió el título de Khenpo (Gran Erudito (**Khenpo** : Doctor de Filosofía). Estudió también con éxito la medicina tibetana y ayudó a numerosas personas. Sus principales maestros, Lama Norbu Töndrub y el precedente Tai Situ Rinpoche XI^o le transmitieron todas las iniciaciones tántricas y, a la manera de Milarepa, meditó en la soledad de las montañas durante catorce años.

Mostró poseer una preciosa experiencia de la meditación y de las Yogas de Naropa y de Niguma, y fue investido como el único instructor de retiros de tres años Kagyupa, para toda la región oriental del Tíbet, Kham. Actualmente sus instrucciones son escuchadas y puestas en práctica en todo el mundo. Se han establecido actualmente Centros de Retiro Kagyupa bajo su bendición en Europa y Norte América. Ante el interés creciente de los occidentales por el Dharma y el renovado pedido de los Lamas y discípulos, Rinpoche inspirado por su experiencia, compuso este texto cuya práctica nos infundirá a la vez la Gracia de nuestro Lama Raíz, y los beneficios del Cuerpo , la Palabra y la Mente de los Budas. En una perspectiva más amplia , esta yoga está destinada a todos. Es un apoyo apreciable en todo camino espiritual y en nuestra actividad cotidiana.

En esta yoga se asientan las bases de una verdadera terapia por la que Occidente testimonia un

entusiasmo cada vez más vivo : “ *no puede haber salud mientras la ignorancia no esté disipada...*”. El equilibrio psicosomático se realiza por la Yoga Tibetana, gracias a la eliminación, fuera de la mente consciente, de todas las semillas activas y latentes, del deseo y de los elementos de la ignorancia. Por medio de su práctica regular, la Yoga está llamada a poner término a la existencia samsárica.

“Glorioso es este cuerpo humano cuando está iluminado por la luz de la vida”.



enseñanzas llamados: Seis Yogas de Naropa, Seis Yogas de Niguma y las Seis Yogas de Sukasidhi .

En general, para llegar a acceder a este tipo de enseñanzas uno comienza haciendo prácticas preliminares progresivas y luego continúa con las Yogas propiamente dichas , las que se practican en retiro.

Aconsejamos al lector que desee aplicarse correctamente a esta Yoga, de asistir previamente a un seminario en el cual podrá recibir de un Lama todos los comentarios e instrucciones necesarios.

LS. No se trata solamente de movimientos físicos, sino que incluye distintas formas de meditación, enseñanzas del Dharma y de psicología budista. Como puede ser practicada por todos , no solo es de gran ayuda para el budista sino también para el practicante de otras religiones, aquel que hace meditación o el que simplemente trabaja, ya que aporta una real ayuda.

En tibetano se emplea la palabra "*Nel-dyor*" para Yoga. Es una practica considerada muy profunda descrita en el Anuttara Yoga Tantra y otros. En nuestra tradición Kagyupa, existen los ciclos de

2. Tomar consciencia y desarrollar amor y compasión hacia nuestros padres y las seis clases de seres; distribuir la felicidad y asimilar el sufrimiento.
3. Los ejercicios sobre los nadis y bindus ; los ejercicios de visualización.

De tanto en tanto hay ejercicios físicos o cantos.

Finalmente, esta Yoga esclarecerá la oscuridad de la negatividad y de los sufrimientos del cuerpo y de la mente, haciendo surgir el sol y la luna de la felicidad ; incrementando el bienestar de todos los seres, nuestras madres.

LS. El cuerpo se halla formado por carne, sangre, huesos, **nadis** por donde circula la energía sutil llamada **prana**, cuya manifestación grosera es el aire , representada por la voz. En esta semilla se hallan los **bindus**, las “semillas” vitales que representan la mente, la consciencia, los pensamientos. Cuando se trabaja con los ejercicios de Yoga se trabaja con los nadis, el prana y los bindus; cuerpo, palabra y mente. De estos, qué es lo más importante? : lo más importante es la mente; el cuerpo y la palabra siguen sus órdenes.

Esta Yoga está principalmente destinada a la mente, pero incluye el trabajo con el cuerpo y la voz. En nuestra vida estamos involucrados con sufrimiento y felicidad, placeres y dolores, que son impermanentes. Los ejercicios se aplican a estos principios y proveen un método para liberarnos del samsara.

Al principio se recita tres veces la toma de refugio y el desarrollo de la Mente del Despertar.

LS. Toda práctica budista debe estar encauzada por las tres prácticas excelentes: **tomar refugio** en la “Triple Joya”, es decir Buda Dharma y Sangha, y desarrollar la motivación altruista para el beneficio de todos los seres; **la práctica** propiamente dicha que se realiza sin apego; y **la conclusión** que es la distribución del mérito de haber realizado esta práctica, a todos los seres , con el deseo de que lleguen a la budeidad.

TEXTO RAIZ _____

Esta Yoga del cuerpo, de la palabra y de la mente, que puede ser practicada por todos y por todas las tradiciones, apacigua todas las enfermedades y sufrimientos. Purifica todos los velos, elimina todos los actos negativos y transforma todo sufrimiento en felicidad.

Estos ejercicios se componen de tres partes:

1. Tomar consciencia del sufrimiento y de la felicidad, y de su carácter impermanente.

Para la toma de refugio nos arrodillamos sobre la rodilla derecha con las manos juntas a la altura del corazón. Sentimos que nosotros y todos los seres hemos entrado bajo la protección de la Tripla Joya.

Tomo refugio :

En el Despierto sublime , el Buda ;

En la Enseñanza sublime , el Dharma ;

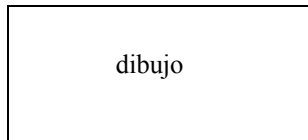
En la Congregación sublime , la Sangha ,

Hasta el Despertar tomo refugio !

Por mi práctica de la generosidad y las demás virtudes

Pueda realizar el estado de Buda para hacer el bien de

Todos los seres !



1 : TOMAR CONCIENCIA DEL SUFRIMIENTO, LA FELICIDAD Y DE SU CARÁCTER IMPERMANENTE

Movimiento 1

Comenzamos por acostarnos boca abajo, extendiendo los cuatro miembros. Pensando en los sufrimientos de las tres existencias inferiores, decimos :

¡ Ay, todos estos seres que fueron mis padres,

En infiernos calientes o fríos son destrozados!

Espíritus ávidos, por hambre y sed siempre atormentados,

Calores y heladas deben también soportar !

Animales ignorantes, se devoran estúpidamente!

Tan sólo miseria en estos tres mundos!

KIEMA KIE HŪ ! (3 veces)

Movimiento 2

Acostados de espalda, los miembros extendidos, pensando en el bienestar de las tres existencias superiores, decimos :

¡ Que maravilla, los dioses de cuerpos magníficos

Viven la felicidad de gozos y placeres admirables!

Y los titanes poderosos; que imponente gloria!

Los hombres disfrutan el poder sobre los cinco sentidos !

Ah, que reunión de confort y alegría!

A LA LA ! (3 veces)

Movimiento 3

Reflexionando que toda felicidad y todo sufrimiento son fenómenos impermanentes y cambiantes, rodamos en el piso tres veces hacia la derecha y tres veces hacia la izquierda.

Movimiento 4

Sentados en señal de hastío, levantamos la rodilla derecha y tomándola entre las manos repasamos.

Movimiento 5

Sentados con las piernas cruzadas, apoyamos el codo derecho sobre el muslo derecho, colocando la mejilla sobre la palma de la mano. Reflexionamos en el sufrimiento de las seis clases de seres, en la impermanencia y el cambio, aplicando esta reflexión a todos, a uno mismo y los otros.

El bienestar de los dioses y de los hombres

Es impermanente y fluctuante!

Toda felicidad y sufrimiento provienen de la mente,

esta es vacía como el cielo.

Los pensamientos surgen y desaparecen como el arcoiris .

Todo no es mas que sueño o ilusión!

A HA HA ! (3 veces) O HO HO ! (3 veces)

• COMENTARIO _____

Reconociendo el sufrimiento

Reflexionando, reconocemos el sufrimiento al que siempre le atribuimos una realidad de la que queremos separarnos, y a la felicidad

como algo que siempre queremos lograr. Debido a esto, deambulamos en la existencia condicionada, el samsara. Recordando los sufrimientos vividos ayer, la semana anterior, el año pasado, etc. Llegamos lo mas cerca posible de nuestro nacimiento y pensamos en los sufrimientos mas importantes que hemos padecido.

La muerte es el proceso en el cual el cuerpo y la mente se separan, el cuerpo queda inanimado pero la mente no cesa, es inmortal, entra en el bardo hasta una nueva encarnación. El bardo es una experiencia que desconocemos, un sendero que no hemos reconocido. Es el período que sigue a la muerte , en el cual se permanece aproximadamente 49 días, luego se toma un nuevo cuerpo y se renace en alguno de los seis reinos de existencia, impulsados por la fuerza del karma individual.

El principio consciente, entra en el útero de la madre y permanece el tiempo necesario para su gestación. Durante este período, cuando la madre toma algo muy caliente el bebe siente que se quema como si estuviera al sol, idéntico sufrimiento padece con el frío. Cuando come demasiado, se siente como aprisionado por dos montañas, cuando el estomago de su madre está vacío, tiene la sensación de estar en un desierto, en un lugar desolado. Así sus padecimientos están estrechamente relacionados a las experiencias de la madre.

Si la madre desea el nacimiento del niño y lo ama, él se siente bien; pero por el contrario, si no lo desea, el bebe sufre ansiosamente, tiene miedo e incertidumbre.

Cuando nacemos, sentimos dolor como si fuésemos pellizcados por piedras y estirados. Al salir del vientre de la madre, la sensación en la piel al estar en contacto con cualquier objeto es como si tocara una cama de púas. Cuando alguien toma al bebe, se siente como un pajarito sacado del nido.

A medida que crecemos, se inicia otro tipo de sufrimiento por no obtener aquello que deseamos y no poder conservar lo que tenemos.

Separarnos de los seres queridos, la enfermedad y la vejez son sucesivas causas de sufrimiento.

Así , contemplando el mundo humano vemos que las principales causas de sufrimientos están ocasionadas por el nacimiento, la enfermedad, la

vejez y la muerte. Tanto yo como todos los otros seres humanos pasamos por estos padecimientos.

Sin embargo, comparativamente los sufrimientos mas intensos se encuentran entre los animales, los pretas o espíritus ávidos y los seres infernales. Podemos visualizar el sufrimiento animal y sentirlo como propio, cuando gritan, pensando que se devoran unos a otros o viendo como están sumidos en una ignorante estupidez. Algunos son sometidos a duros trabajos, explotados por los hombres; sintamos el intenso dolor de los bueyes y los caballos bajo el sol implacable, el frío y la lluvia del invierno, con hambre y sed cuando no encuentran comida ni agua. Los ciervos y las liebres que sienten intenso miedo cuando son acosados por los cazadores .

En la esfera del mundo de los pretas no encuentran como saciar su hambre y sed intensos; y en cuanto a los seres infernales como padecen de intenso frío y calor. Para incrementar esta vivencia podemos arrojarnos agua fría, acercarnos al fuego y permanecer al sol. Así sentimos que para los seres de estos tres mundos la vida es por naturaleza sufrimiento.

Reconociendo la felicidad

A veces en el samsara sufrimos, a veces somos felices, ya que tomamos esta dualidad como algo real.

Relajados, comenzamos a recordar la felicidad experimentada en esta vida, ayer, antes de ayer y así sucesivamente.

En general, en el reino humano la felicidad surge a través de disfrutar de los objetos sensoriales, a través de los cinco sentidos. Piensen en la felicidad que proviene de ellos. Si nos gusta escuchar música, el placer que esto nos proporciona. Si nos gusta comer, el placer de saborear una buena comida. Vestir ropa suave, apreciar la belleza humana cuando somos atraídos hacia alguien etc. Recordando los momentos de placer, de felicidad, nos remontamos al pasado tratando de recrearlos. Esta felicidad personal que sentimos es algo que nos gusta, no hay ningún ser que no desee ser feliz. Así, sentimos la alegría de que todos los seres puedan ser felices también.

Cuando pensamos en la felicidad, pensamos en el reino humano, el de los asuras o semi dioses, y en el mundo de los dioses. En la esfera humana hay sufrimiento y hay felicidad; los asuras son mas felices que los hombres y mucho mas son los devas.

Los asuras tienen una vida mas larga que la nuestra, una gran fuerza y destreza física y mucho mas coraje en la guerra. Por encima de ellos está el mundo de los dioses que tienen una larga vida en la cual disfrutan todo tipo de placeres. Son muy bellos y gozan de condiciones placenteras, en jardines deliciosos y arbolados, con frutos nutritivos, lagos para sus juegos, etc. Habitan en mansiones celestiales llenas de joyas, y sus vestidos son de seda suaves al tacto. No hay nada que no puedan obtener y todo lo que desean: formas, sabores, olores, todos los placeres de los cinco sentidos se les manifiestan instantáneamente. Si desean meditar, inmediatamente se encuentran en un templo muy lindo con altares llenos de ofrendas exquisitas.

En la tierra pura de Tushita, uno de los reinos divinos donde habita el Buda Maitreya, pueden tomar enseñanzas con él, sin embargo como están tan fascinados por el placer y la felicidad, no sienten la motivación para practicar las enseñanzas o las acciones virtuosas.

Cuando sienten alguna irritación o malestar de cualquier tipo se recuestan en una roca plana especial sobre la que reposan y todo malestar desaparece. Sientan ahora que ustedes están acostados sobre esta roca y que cualquier malestar por mas pequeño que sea se ha disipado.

Reconociendo la impermanencia del sufrimiento y la felicidad

Sin embargo, toda la felicidad de los devas, y el sufrimiento de los tres estados inferiores, como así también nuestra experiencia de la vida en este

mundo, nos muestran que ambos son impermanentes, no tienen nada absolutamente en su naturaleza que indique eternidad o permanencia. Pensando en la impermanencia rodamos tres veces para cada lado; cuando estamos boca arriba sentimos que la felicidad es impermanente y cuando estamos boca abajo, que el sufrimiento es impermanente. Al rodar, lo hacemos en forma fuerte y dinámica.

movimiento 1

movimiento 2
movimiento 3
movimiento 4
movimiento 5

Cansados de vivir en el samsara

Así, hemos experimentado el sufrimiento y el placer, apegados a la felicidad y rechazando el dolor, deambulamos en el samsara, estamos realmente cansados de pasar por tantas dificultades.

Pero, aunque nos detengamos a reflexionar y reconozcamos el cansancio y la insatisfacción de estar en el samsara, tan solo con quedarnos en esta actitud, no resolveremos los problemas, pues debemos encontrar la forma de liberarnos de este ciclo.

Reflexionando la ilusión del samsara

En la postura del Bodhisatva, reflexionamos: no es suficiente estar cansados de ir constantemente del sufrimiento a la felicidad, todos los placeres y los pesares son impermanentes; y sin embargo todos hemos estado aferrados a uno u otro a pesar de su impermanencia. Yo también, hasta ahora me he apegado a estos dos pero dado que son impermanentes no tiene sentido. Surgen de la mente que es vacía, tanto el sufrimiento como la felicidad no tienen una esencia continua y la mente es como el espacio donde surgen los conceptos de sufrimiento y felicidad como el arcoiris en el cielo. Pero así como aparecen, se diluyen como una ilusión, sin darnos cuenta de esto nos apegamos y por ello sufrimos. En realidad es como para reírse.

- ❖ 1º Tomar conciencia del sufrimiento, de la felicidad y de su carácter impermanente.

Fase intermedia de ejercicios físicos y cantos _____

Ejercicio 1

Nos arrodillamos, los hombres sobre la pierna derecha y la izquierda levantada, y las mujeres a la inversa, y reposamos. Luego, dejamos caer la pierna levantada, y en esta postura, sentados reflexionamos: cual es el medio de liberarnos del samsara? Así, nos inclinamos hacia cada lado alternativamente, pensando entonces que los Budas y Bodhisatvas poseen los medios para liberarnos del sufrimiento. De nuevo nos inclinamos hacia cada lado. Sabiendo que los Budas y Bodhisatvas están en todas las direcciones, nos levantamos con una gran fe y devoción.

Ejercicio 2

Estando de pie, llevamos las manos con las palmas juntas hacia la frente, a la garganta, al corazón y hacemos tres postraciones hacia el este que está enfrente nuestro, apoyando los cinco miembros – la cabeza, los brazos y las piernas – en el suelo. Luego hacia el sur, nuestra derecha, al oeste, atrás nuestro, hacia el norte, a nuestra izquierda haciendo cada vez tres postraciones. Hacia el zenith, el centro del cielo, levantamos las manos por encima de nuestra cabeza y abrimos los brazos, repetimos todo el movimiento tres veces. Finalmente hacemos tres postraciones hacia el nadir apoyando la cabeza en el suelo con las piernas levantadas.

Ejercicio 3

Nos sentamos con las piernas cruzadas y , pensando en los Budas de las diez direcciones cantamos:

Conociendo por ustedes mismos la esencia de su mente
Han comprendido que los pensamientos son engañosas ilusiones;
Y seres innumerables son establecidos por ustedes
En la felicidad. ° Que maravilla !

A LA LA HO !

Cantando así, pensamos que la luz de los Budas y de sus Hijos, igual a la del sol, nos toca, purifica todas nuestras negatividades, todos los velos, las enfermedades, todos los obstáculos y nos deja transparentes y luminosos.

• COMENTARIO _____

Buscando los métodos

Riéndonos, tampoco vamos a terminar con el sufrimiento del samsara, por eso debemos buscar un método en las diez direcciones. Para esto, los hombres se sientan con la pierna derecha plegada al costado del cuerpo y las mujeres con la izquierda. El tronco derecho y las palmas descansando sobre las rodillas. La mirada al frente, los hombres se inclinan hacia la izquierda y las mujeres hacia la derecha, flexionando el brazo hasta tocar el piso, estirando el torso y apoyamos la frente en la rodilla exhalando. A partir de este punto describimos un semicírculo con el tronco estirado, la cabeza inclinada hacia atrás, la mirada barre el espacio hasta apoyar la cabeza en la otra rodilla. Repetimos este movimiento completo, tres veces hacia un lado y tres veces hacia el otro cambiando las piernas.

Este movimiento produce también un efecto físico.

Los Budas y Bodhisatvas se encuentran en las diez direcciones: las cuatro direcciones principales, las direcciones intermedias, el zenith y el nadir. Los budistas pueden visualizar allí a los Budas y Bodhisatvas, los

cristianos a Cristo o a la Virgen, los no creyentes pueden percibir las energías de amor y compasión.

Toma de Refugio

De pie, vamos a ejecutar los movimientos de reverencia a los Budas y Bodhisatvas de las diez direcciones. Con el cuerpo, la palabra y la mente tomamos refugio o tomamos las energías de los Budas de cada dirección.

El Este representa la energía del Diamante o Vajra, la energía inmutable que corresponde al Buda Akshobya.

Sin girar, tenemos el Sur a nuestra derecha, nos inclinamos y recibimos la energía de Ratnasambhava, la energía de la Preciosa Joya. Al Oeste recibimos las bendiciones de Buda Amitaba, la energía del Loto que representa amor y compasión. Al Norte recibimos la bendición de Amogasidhi, la energía de la actividad que nos permite realizar nuestros propósitos. En el Zenith recibimos las bendiciones de Vajradhara, la energía del Conocimiento y la Vacuidad. Hacia el Nadir, recibimos las bendiciones de Vairochana, la energía de las Cualidades Sublimes.

Nos sentamos con las piernas cruzadas, observando los siete puntos de la postura de meditación, percibiendo la presencia de los Budas y Bodhisatvas, que residen en las diez direcciones. Ellos han llegado a realizar este estado por reconocer la esencia de su propia mente, la condición natural. Ven al mundo fenoménico como una ilusión o un sueño y establecen a infinitos seres en el estado de paz y felicidad. Esto es maravilloso.

Luz irradia de los Budas y Bodhisatvas como rayos de sol, nos tocan y nos purifican, permanecemos en este estado luminoso en el cual la mente descansa en una claridad vívida, fluyendo naturalmente.

Abierta y vasta

❖ Fase intermedia de ejercicios

Ejercicio 1º

- Este movimiento se hace partiendo del centro hacia el lado que corresponde. Se sigue con la mirada hacia arriba imaginando todo el universo durante todo el recorrido hasta llegar a la rodilla y viceversa.

Ejercicio 2º

Hacia el Oeste

Hacia el Zenith

Hacia el Nadir

Hacia el Este

Hacia el Sur, a la derecha - Hacia el Norte a la izquierda

Ejercicio 4

Partiendo del lugar donde estábamos sentados, hacemos tres grandes pasos hacia el este. Girando hacia el exterior y avanzando la pierna derecha, decimos en voz alta :

- 1- Ignorancia,
- 2- las Impulsiones kármicas,
- 3- la Consciencia,
- 4- el Nombre y la Forma,
- 5- los seis campos Sensoriales
- 6- el Contacto,
- 7- la Sensación,
- 8- el Deseo,
- 9- el Apego,
- 10- el Devenir,
- 11- el Nacimiento,
- 12- la Vejez y la Muerte.

Al nombrar cada factor se hace un cuarto giro hacia la derecha.

YOGA EN RELACIÓN CON LOS 12 FACTORES
INTERDEPENDIENTES

Ejercicio 5

Luego nos interrogamos diciendo en voz alta: de dónde viene la Vejez y la Muerte? Y hacemos un cuarto giro hacia el interior con la pierna izquierda.

- del Nacimiento,
del Devenir,
del Apego,
de la Sensación ,
del Contacto,
de los seis Campos Sensoriales,
del Nombre y de la Forma,
de la Consciencia,
de las Impulsiones kármicas
de la Ignorancia.

Haciendo en total doce pasos y completando tres vueltas.

Ejercicio 6

Sabiendo que esta ignorancia es vacuidad no nacida, infinita y no situada, hacemos tres pasos hacia el interior y nos colocamos en la postura de meditación, con las piernas cruzadas en loto y el cuerpo bien derecho. Reposamos en la vacuidad.

- COMENTARIO _____

Cuando hablamos de interdependencia, indicamos algo que surge debido a causas y condiciones. Hay dos tipos de interdependencia: aquella por la cual se origina el samsara y, en sentido inverso, la que destruye el samsara y resulta en nirvana.

La primera forma comienza con la **ignorancia**, esto es no realizar que el ego, el yo, no existe en forma concreta, y también quiere decir que no se comprenden la insubstancialidad del mundo fenoménico. La ignorancia es la raíz del samsara. Es el primer factor del cual surge el impulso y la generación del karma.

Este segundo factor tiene dos aspectos, un **karma virtuoso** o positivo y un **karma negativo**. El karma positivo se origina a partir de acciones virtuosas y su resultado es la felicidad, como se experimenta en los reinos del deseo, de la forma y de la no-forma.

El karma negativo se origina por acciones no virtuosas y tiene como resultado el nacimiento en los tres estados inferiores de existencia: animales, pretas y seres infernales.

Hay un tercer tipo de karma llamado literalmente de inmovilidad. Es el tipo de karma que uno genera cuando el tipo de acción no es ni negativa ni positiva, y también como resultado de una absorción o concentración meditativa que origina un nacimiento en el “ reino de la no forma ” dentro del samsara.

El tercer factor, **la consciencia**, está constituido por el alayavijñana o consciencia de base, y los demás tipos de consciencias que en total son seis u ocho. En la consciencia de base se almacenan las tendencias , el karma generado en el pasado, ya sea negativo o positivo.

El principio consciente que se halla en el **bardo**, el período intermedio entre la muerte y el renacimiento, es la consciencia de base. Luego entrará en el útero materno y será concebida.

Basado en este tercer factor, surge **el nombre y la forma**.

Los seres estamos constituidos por cinco conjuntos psicossomáticos : forma, sensación, percepción, formaciones mentales y consciencia. Cuando en el útero se realiza la unión entre el semen del padre y el óvulo de la

madre, dos factores físicos, materiales; al unirse la conciencia y realizarse la concepción, completan el conjunto que es la **forma** . Así se manifiestan los **cinco “skandas”** , cuatro pertenecientes al nombre y el último a la forma.

El quinto factor son las seis conciencias sensoriales:

visual
auditiva
olfativa
gustativa
táctil
mental

El sexto factor se denomina **contacto**, entre el objeto, el órgano y la conciencia. El contacto puede establecerse por ejemplo, a través de una forma, un sonido, un olor, etc. La forma es percibida por el órgano visual, el ojo, y la conciencia visual a través de la cual se establece un juicio de valor como siendo buena, mala , linda, fea, etc.

Basado en esto surge la **sensación** el séptimo factor, que se manifiesta en placer, dolor o indiferencia.

Cuando uno percibe subjetivamente una forma linda o un sentido agradable por ejemplo, tiene una sensación de placer. Cuando por el contrario, la percepción es desagradable, la sensación también lo es. Cuando no hay ninguna fijación con el objeto, ni placer ni desagrado, hay una sensación de indiferencia.

Basado en los conjuntos sensoriales: conciencia, órgano y objeto, surgen los 18 tipos de sensaciones. Basado en la sensación surge **el deseo**, el octavo factor.

El deseo, es deseo de posesión , de **apego**, lo que representa el noveno factor. Cuando vemos una fruta y surge el deseo de tomarla para comerla. Esta es una acción de apropiación, de apego.

Así nos encontramos sumidos en la existencia samsárica, **el devenir**, el décimo factor. Este estado indica que ya se han reunido las condiciones para tomar un determinado tipo de existencia, ya no se vuelve atrás. Por

ejemplo, debido a las acciones que hemos desarrollado uno se encuentra en el vientre de la madre, entonces se dice que ya la existencia de ese ser está determinada. El onceavo factor que es **el nacimiento** se manifiesta, el ser está concebido y sólo falta que nazca.

Hay cuatro tipos de nacimiento: a través de huevo, útero, mágico o por humedad y calor. Una vez reunidas las condiciones a través del deseo y el apego, se toma nacimiento en una de estas formas.

En el caso de los humanos o los animales mamíferos, el nacimiento es a través de útero, otros animales nacen de huevo y otros por calor y humedad. Mientras que los seres infernales, los pretas, los devas y los asuras nacen en forma mágica, espontánea. Al nacer de cualquiera de estas formas, uno ya está padeciendo una existencia samsárica.

Así, se llega indefectiblemente al doceavo factor, **la vejez y la muerte**. No hace falta explicar esto pues todos la conocen. Luego de la muerte se genera un nuevo comienzo de la cadena de los doce factores, pasando por todos los eslabones hasta la vejez y la muerte, derivando en samsara que significa literalmente dar vueltas sin fin .

“ Remontar los doce eslabones para destruir el samsara ”

No obstante, podemos ser inteligentes y aplicarnos a desarrollar algún método para emanciparnos del ciclo constante del samsara, y así llegar al nivel de Buda.

La forma es recorriendo el proceso exactamente inverso de esta cadena de interdependencias. Comenzamos reflexionando cómo es que ocurrió el envejecimiento y la muerte, y así sucesivamente recordamos cada uno de los factores hasta desembocar en el origen, la ignorancia.

¿De donde surgió esta ignorancia? Vemos que no tiene origen, no reside en ninguna parte y no tiene cesación, sino que está separada de estos tres aspectos, ya que en esencia es vacuidad. Cuando se comprende que la ignorancia es esencia vacua se comprende el Nirvana, el estado búdico de

paz y felicidad. Este estado resulta en una experiencia que nunca termina, y que al mismo tiempo se traduce en beneficio para todos los seres.

En ocasiones, podemos usar soportes externos de meditación como pensar en los restos humanos que hay en los cementerios. Entonces desarrollamos la investigación, preguntándonos de donde surgieron estos restos, estos restos se originaron en la muerte del cuerpo. De donde surge la muerte? , ella sucedió a la vejez y la enfermedad. Así, paso a paso, llegamos con nuestra investigación al nacimiento que precede a la existencia samsárica, el devenir. El devenir surge del apego y éste del deseo; y el deseo, de la sensación. La sensación surge del contacto, y éste se origina en los sentidos. Los seis sentidos surgen del nombre y la forma, éstos de la conciencia y la conciencia de los samskaras o impulsos kármicos; llegando al principio de la cadena, la ignorancia .

Si nos preguntamos profundamente de donde surge la ignorancia e investigamos, llegamos a la conclusión de que no surge de ningún lado, no cesa y no reside en ninguna parte, ya que su esencia es la vacuidad.

Mediante estos ejercicios de yoga combinados con los doce factores, no es necesario utilizar otros soportes o técnicas.

Desarrollo del ejercicio

De pie, con el cuerpo relajado, colocamos la mano derecha sobre la izquierda, palma contra palma, a la altura del corazón. En frente nuestro siempre está el Este y damos tres pasos hacia delante comenzando con el pie derecho, reconociendo simbólicamente con esta actitud que la ignorancia, siendo no nacida, no tiene cesación, ni permanencia, es al esencia de nuestra mente.

Comenzamos los giros de a cuartos hacia la derecha, desarrollando los doce factores que dan origen al samsara. Así damos tres vueltas y llegamos a la conclusión de que el samsara es por naturaleza sufrimiento, y al contemplarlo surge en nosotros el deseo de liberarnos.

Con este deseo de liberarnos , meditamos en el proceso inverso de los doce factores y giramos en el sentido contrario a las agujas del reloj. Con cada movimiento debemos darnos tiempo para reflexionar. Cuando

completamos tres vueltas hacia la izquierda, volvemos a dar tres pasos hacia delante y nos sentamos en la postura completa de meditación, cómodos, con el cuerpo relajado, manteniendo nuestra mente sin distracción, en un estado amplio, vasto y sin límites. Así, logramos desatar el nudo de la cadena de los doce factores interdependientes, descubriendo que la ignorancia es el origen de todos ellos.

La ignorancia está en nuestra mente, y a pesar de esto la mente en esencia es vacua, su naturaleza es clara, inobstruída, no nacida, no muere y no permanece en ningún lugar. Entonces descansamos en la esencia natural de la mente.

La esencia de la mente de Buda es igual a nuestra esencia, pero sin embargo Buda a disipado los dos tipos de ignorancia (la ignorancia innata y la ignorancia conceptual), mientras que nosotros seguimos en ella . El estado búdico no es algo distante, se halla siempre dentro nuestro. Cuando decimos que la mente es vacua, queremos decir que es inmensamente abierta y vasta. En absoluto nos referimos a una vacuidad donde no hay nada, sino que es clara, y esta claridad de la mente significa que posee cognición, tiene presencia y no se distrae. Permaneciendo en este estado continuo podemos liberarnos de la ignorancia. La mente descansa en su fluir natural, en una claridad vívida sin hacer correcciones o modificaciones.

Pensando que los seres no tienen esta realización y toman todo concreto, se aferran al sufrimiento y a la felicidad, deambulando en el samsara, surge entonces hacia ellos amor y compasión pues ellos aun no han llegado a la realización. La compasión fluye naturalmente del estado vacío. En este estado compasivo, cuando surge un pensamiento, no lo seguimos y permanecemos sin distracción en la claridad de la mente.

MASAJES Y EJERCICIOS

Deshacemos ahora la postura de loto y comenzamos el masaje frotando, presionando, golpeando, palmeando y masajeando. Extendemos y replegamos el cuerpo hasta quedar cansados. Así, de cuerpo condicionado por los doce factores interdependientes, liberamos los nudos de los nadis, las torsiones, elongaciones, rigideces o excesiva laxitud, etc. En breve, todos los defectos de los nadis son eliminados y sus tensiones suavizadas.

Finalmente reposamos acostados.

Secuencia del masaje frotando

- **COMENTARIO** _____

Mediante el masaje corregimos las distorsiones de los canales, equilibramos la energía del cuerpo, mejoramos la circulación de la sangre y del aire, lo que resulta en un bienestar físico y mental. Se prolonga la vida y así podemos practicar el Dharma en mejores condiciones y con mayor posibilidad de llegar al Despertar.

El masaje se inicia por frotar el cuerpo de arriba hacia abajo, calentándolo, tornando los canales dúctiles. La segunda operación consiste en presionar o “pellizcar”, corrigiendo la trayectoria de los nadis y disipando los “nudos”, la energía congestionada. El tercer y cuarto paso consiste en golpear con el puño y palmear liberando la circulación y energizando el cuerpo. Finalmente se procede con las manos abiertas a acariciar el cuerpo desde la cabeza hasta los pies, situando los canales en su correcta posición y estabilizando los elementos.

Cuando se termina con los pasos precedentes del auto-masaje, se puede completar una segunda fase, en pareja, dando el masaje siguiendo los cinco pasos sobre otra persona que está tendida boca abajo. Comenzando por la cabeza, el tronco, los brazos y las piernas, terminado en la cara (estando boca arriba) y luego estirando los brazos y las piernas.

Los masajes por presión, frotando y con el puño cerrado, se hacen de la cabeza a los pies, como indica la secuencia anterior. Primero se practican individualmente y luego sobre otro recíprocamente.

Masaje por presión

Bloqueando la base del anular con el pulgar se efectúan los masajes de puño cerrado.

En cuanto a los ejercicios en los cuales extendemos y replegamos el torso y los miembros:

Comenzamos sentados estirando las piernas adelante. Luego, juntamos las plantas de los pies y los juntamos con las manos. Junto con la exhalación, bajamos y llegamos a tocar los pies con la cabeza, y al inhalar subimos. Lo repetimos 3 veces.

Sentados con las piernas cruzadas, la derecha delante de la izquierda; los brazos cruzados, el derecho adelante del izquierdo, las manos a la altura del corazón, los pulgares cerrando la base de los anulares, formando el mudra de Dorye Chang. Abrimos las piernas y los brazos, apoyando las palmas sobre las rodillas, y volvemos a plegarnos como al inicio. Lo repetimos 21, 50 o 108 veces. Teniendo las piernas abiertas, flexionamos la pierna derecha llevando el pie sobre el muslo izquierdo, y la abrimos nuevamente. Repetimos esto 10 veces y 10 con la izquierda. Luego formamos el Loto completo el pie izquierdo abajo y el derecho arriba, desarmamos la postura y abrimos las piernas. Lo mismo agregando la postura con los brazos cruzados.

Sentados en la postura de Bodhisatva, el brazo derecho extendido horizontalmente al costado, cerramos el puño con el pulgar en la base del anular, al mismo tiempo que plegamos el brazo claquéando el hombro. Volvemos a estirar el brazo, abriendo el puño y lo repetimos tres veces y tres con el izquierdo. Comenzando con el brazo estirado, al plegarlo claquéamos el pecho derecho, la espalda y luego abrimos. Lo repetimos tres veces con cada brazo.

Finalmente, giramos la articulación de las muñecas hacia fuera y hacia adentro, y la de los tobillos. Sentados, con las manos en las rodillas, bien relajados, movemos la cabeza hacia delante y hacia atrás, hacia derecha e izquierda. Luego, hacemos tres círculos hacia cada lado.

Reposamos el cuerpo y la mente.

2 : TOMAR CONCIENCIA Y DESARROLLAR AMOR Y COMPASION HACIA NUESTROS PADRES – LAS SEIS CLASES DE SERES – DISTRIBUIR LA FELICIDAD Y ASIMILAR EL SUFRIMIENTO

Sentados en la postura de Bodhisatva, se desarrolla una gran compasión por todos los seres que fueron nuestros padres y, plegando las piernas, los brazos y los dedos de las manos y de los pies, miramos todo el sufrimiento, la negatividad y los velos de ellos, bajo el aspecto de una luz negra que entra por nuestra fosa nasal derecha y se disuelve a la altura del corazón donde se sitúa el apego egocéntrico. Pensamos entonces que desaparece como una pila de paja quemada en el fuego, y en la ausencia de punto de referencia como el espacio, hacemos una retención de aire con los pulmones llenos y permanecemos tanto tiempo como podamos. **“Ojo”, el aire hay que empujarlo hacia abajo.**

A continuación toda nuestra felicidad y nuestra virtud, bajo el aspecto de una luz blanca, sale por la fosa nasal izquierda y por todos los poros de la piel, toca a todos los seres, sus moradas se convierten en palacios celestiales, sus cuerpos se vuelven límpidos y luminosos, de la naturaleza de la luz y el arcoiris. Todos los hombres obtienen por divinas consortes hijas de dioses, todas las mujeres hijos de dioses. Sus bienes y sus riquezas se vuelven abundantes. Mientras que están en posesión de todo el bienestar y han desarrollado el amor, la compasión y la preciosa Mente del Despertar, se hace una retención con los pulmones vacíos, las piernas, los brazos, los dedos de las manos y de los pies estirados.

Todo el sufrimiento de los seres, sus velos y negatividades para mí yo tomaré!

Mis alegrías y virtudes yo les daré,
Así, todos obtendrán bienestar, felicidad,
Y el Despertar!

A LA LA ! (3 veces)

• COMENTARIO _____

Desarrollando amor y compasión

Para llegar al estado de permanente felicidad, el estado de Buda, se deben reunir dos factores : la realización de la vacuidad y el desarrollo del amor y la compasión. Si se carece de uno de estos dos factores, no es posible llegar a la culminación del sendero búdico.

Hemos tratado el tema de la vacuidad sobre todo en la práctica de la impermanencia y los doce factores interdependientes.

Amor y compasión conforman básicamente lo que se denomina el desarrollo de la Bodichita, La resolución de alcanzar el estado búdico para el beneficio de todos los seres. Hay dos tipos de bodichitas : uno absoluto y otro relativo.

Bodichita absoluta es la que se refiere a la vacuidad. Nuestra mente en esencia no tiene forma, color, apariencia. Todo el mundo fenoménico, todo lo cognoscible es por naturaleza como ilusión o sueño, son proyecciones de la mente.

En cuanto a la Bodichita relativa, tiene dos aspectos: de la aspiración y de la aplicación. Se desarrolla la aspiración, el sentimiento de compasión hacia todos los seres, sabiendo que todos ellos quieren la felicidad, deseando que obtengan la liberación del sufrimiento. Técnicamente, se denomina esto compasión. La raíz de la compasión es el **amor** y éste se define como el deseo de que todos los seres sean felices.

Así como nosotros tenemos un gran sentimiento de amor hacia nuestra familia, nuestros amigos, nuestra pareja, etc., este sentimiento debe extenderse hacia todos los seres. El origen del amor se halla en recordar la bondad que hemos recibido de todos los seres, considerando que todos ellos han sido nuestros padres, no hay ningún ser que en algún momento no halla sido nuestro padre o nuestra madre en alguna de las innumerables vidas pasadas. Cada uno de ellos en su momento , nos ha dispensado el mismo amor y cuidado que hemos recibido en la vida presente.

Tanto el padre como la madre han sido bondadosos con nosotros y especialmente nuestra madre. Durante el período de la gestación nos albergó en su vientre, sobrellevando todo tipo de dificultades, dolores e incomodidades con el propósito de beneficiarnos . Llegado el momento del nacimiento, durante el parto, se acercó peligrosamente a la muerte, incluso muchas madres mueren en este proceso. Aunque, debido a algún progreso tecnológico, no sean tan numerosas las madres que mueren en el parto, es un estado muy doloroso. Una vez que el bebe ha nacido, la madre no tiene ningún reparo en limpiar los excrementos y suciedades que él produce, cuidándolo de la mejor manera posible, procurando darle la comida mas nutritiva y lo que mas lo beneficie.

En todo momento lo cuida con mucho amor y atención. A medida que el niño va creciendo, la madre continúa tratando siempre de darle todos los gustos, regalos, vistiéndolo con lo mejor, cuidándolo cuando se enferma , etc.

Considerando que hemos recibido en algún momento, ese mismo trato de nuestros padres, si pudiésemos acumular todos los beneficios y todo lo que nos han dado, no nos alcanzaría el espacio. Como hemos tenido infinitas madres y padres , no podría haber cabida en el espacio para reunir todas sus atenciones . Se dice también que si pudiésemos juntar las lágrimas que nuestros padres han derramado por nosotros en todas nuestras vidas no alcanzaría el océano para contenerlas.

Incluso en circunstancias hay padres que llegan a actuar negativamente, por ejemplo robando para ayudar a algún hijo en situaciones muy críticas, sin saber que está creando las condiciones para seguir sufriendo en el samsara, aunque él obre así por amor a sus hijos. De

esta manera, todos los seres han estado y están ligados a través de acciones mas o menos negativas para continuar sufriendo en el samsara.

Así vemos que no se trata de uno o dos, sino que son incontables los seres que han sido nuestros padres, y que están diseminados en el espacio sin fin. Que es lo que desean todos los seres ? , sin excepción, ser felices, no sufrir . Sin embargo no conocen la verdadera causa de la felicidad, que es la virtud, las acciones positivas . Tampoco conocen la verdadera causa del sufrimiento que son las acciones negativas , debido a esto es que nunca encuentran lo que buscan, sufriendo constantemente por no hallarlo.

Sentimos hacia todos ellos , que son como una anciana madre, una compasión que surge desde el fondo de nuestro corazón. Podemos meditar en el amor y la compasión hacia todos los seres recordando que no saben que el actuar negativamente les producirá sufrimiento. Imaginemos que nuestra madre anciana fuera ciega y caminando se acerca a un precipicio sin saberlo, pero nosotros sabemos que está por desbarrancarse y actuamos inmediatamente impulsados por se amor y compasión para salvarle la vida.

Aquellos que actúan negativamente son como esa madre ciega, hacia ellos desarrollamos amor y compasión. Pero cuando reflexionamos en los medios para ayudarlos , vemos que a veces no tenemos el poder para hacerlo , es por eso que realizamos la práctica de la meditación , de este ejercicio de yoga que nos van a posibilitar llegar a un nivel de comprensión desde el que realmente podamos ayudar .

Esta aspiración de practicar para ayudar a todos los seres es lo que se llama “ *Bodichita relativa de la aspiración* “ . La Bodichita de la *aplicación* es dedicarse en forma concreta a la práctica de la meditación, el estudio , las yogas , etc. En el Mahayana se incluyen *Las Seis Paramitas Transcendentales* : generosidad, disciplina moral, paciencia, energía entusiasta, meditación y sabiduría . En el Tantra , incluye las prácticas de visualización, recitación de mantras, la meditación sin forma , etc.

Una práctica característica del Mahayana, que integra la Bodichita de aplicación y de aspiración, es el *Tong-len*, dar y recibir. Esto quiere decir que se entrega la propia felicidad y méritos a todos los seres, y se recibe de ellos sus sufrimientos y negatividades. Hasta ahora hemos estado buscando nuestra felicidad personal, concentrados en este objetivo y dejando el sufrimiento para los demás. Debido a nuestra fijación egocéntrica, hemos estado siempre deambulando en el samsara. Mientras que los Budas y

Bodhisatvas han estado siempre dedicados a actuar por el bien de todos los seres, exentos de todo interés personal, llegaron así a la liberación total del samsara. Y esto a sido posible dado que durante innumerables vidas se han dedicado a beneficiar a los demás.

En vidas anteriores, Buda Sakyamuni dio infinidad de veces sus posesiones como acto de generosidad y a medida que evolucionaba su realización, no solo dio objetos materiales, sino también llegó a donar sus ojos e incluso su cuerpo. Antes de llegar a la liberación, Buda Sakyamuni pasó por mil vidas, 500 impuras y 500 puras. En cierta ocasión, se hallaba en un infierno, pagando el karma de retribución por haber maltratado a bueyes que tiraban de un carro. Ahora se hallaba en la situación de arrastrar, junto con un compañero enganchados con un yugo, una roca enorme bajo un calor sofocante y guiados por un guardia del infierno que les gritaba y azotaba. Era un gran sufrimiento para ambos. En un momento, aquel que sería Buda, vio que su compañero no soportaba mas y atormentado por esa visión, sintió pena por él y pensó que era inútil que ambos trabajaran así ya que él solo podía arrastrar la roca y aliviar a ese ser del sufrimiento.

Entonces, le dijo al guardia que liberara a su compañero, que él podía seguir el trabajo solo, pero éste enojado le dijo, “ Si ni siquiera los dos pueden tirar de la piedra, cómo vos solo vas a poder moverla ? ”. Y con su bastón le pegó con mucha fuerza en la cabeza. Se desmayó, y cuando despertó de su inconsciencia, se encontró en un reino divino.

Jesús mismo, en otro lugar, practicó grandemente la generosidad, dando lo que fuera, incluso hasta su propia vida en la crucifixión para beneficiar a todos los seres.

Es decir, que a través del amor, la compasión y todas las formas de beneficiar a los seres, se llega al estado búdico, el estado de bienestar permanente. Mientras que todo el sufrimiento que experimentamos surge del interés egoísta que mostramos en nuestro beneficio.

Como practicantes, reconocemos que para recorrer el sendero búdico, debemos practicar acciones altruistas dedicadas a beneficiar a los demás, pero dado que es difícil que podamos actuar de esta manera desde el comienzo, debemos ser habilidosos comenzando a practicar el amor, la generosidad, etc. hacia la gente conocida: la familia, los amigos, la gente cercana, para ir incluyendo cada vez mas personas: los habitantes del país

, las personas con las que tenemos problemas, hasta llegar a abarcar a todos los seres sin excepción.

Yoga combinada con Tong – len

Hay una meditación específica de Tong-len pero en este caso se la combina con un ejercicio de yoga compuesto por Kalu Rinpoche.

Nos sentamos con las piernas y los brazos extendidos, las manos apoyadas en las rodillas. Visualizamos a la gente querida, familiares, amigos etc. y recordamos la gran bondad que nuestros padres nos han dado, ellos sufren como todos los demás seres. Yo soy uno que sufre, mientras que ellos son muchos, entonces voy a tomar el sufrimiento de todos ellos y entregarles mi felicidad y méritos.

Visualizamos los sufrimientos y negatividades como una luz negra y la felicidad y los méritos como luz blanca radiante. En realidad, las negatividades y la felicidad no tienen forma ni color, pero les otorgamos estas características para facilitar su visualización.

Cuando inhalamos, recibimos los sufrimientos y negatividades de los demás como luz negra que entra por el orificio nasal derecho, llega hasta el corazón y quema el egocentrismo en un fuego que destruye todos los sufrimientos causados por él. Mantenemos la respiración por unos instantes en la postura de Bodhisatva, las manos se colocan con las palmas hacia arriba, los nudillos apoyados en las ingles, el pulgar cerrando la base del anular. Desde aquí, entregamos la felicidad y virtudes sintiendo que todos los seres se vuelven felices. Al exhalar, luz blanca sale por el orificio nasal izquierdo y por todo el cuerpo, haciendo esto abrimos las piernas estirándolas y volvemos a colocar las manos sobre las rodillas.

Al inhalar, las manos se van cerrando y las piernas se repliegan en la postura de Bodhisatva, los puños se cierran sobre el pulgar que está en la base del anular, las manos se ubican en las ingles, estiramos el cuerpo y retenemos la respiración en el bajo vientre sin esfuerzo, todo el tiempo posible. En este momento, imaginamos que la fijación egoísta se quema en un fuego y desaparece completamente en el espacio de la vacuidad.

Por el orificio izquierdo surge luz blanca que lleva nuestra felicidad, mérito y virtudes a todos los seres y ellos obtienen la felicidad. Cuando los rayos de luz tocan el entorno, este se vuelve un reino búdico puro, las

casas son mansiones celestes y los cuerpos de los seres, transparentes como el arcoiris .

Algunos quizás piensen que es un ejercicio de imaginación sin utilidad, y otros que al tomar en forma de luz negra las negatividades, esta va a terminar con su felicidad . Pero es el yo el que sufre y donde ocurren los sufrimientos, al destruir la fijación egoica , destruimos el soporte del sufrimiento. Hay sufrimiento debido a las negatividades y haciendo esta práctica con una intención pura, eliminamos muchos deméritos. Así es que sin duda, nuestro bienestar y felicidad se van a incrementar con esta actitud.

Cuando uno piensa en el sufrimiento de los demás y se hace cargo de él, está reemplazando y olvidando su propio sufrimiento . Mientras que si pensamos solo en nuestro propio dolor, se vuelve mas intenso .

FASE INTERMEDIA DE EJERCICIOS

Ejercicio 1

De pie, estiramos horizontalmente hacia delante, la pierna y el brazo derechos y los replegamos y los hacemos claquear con fuerza contra el cuerpo , así tres veces . De la misma manera, se hace tres veces con la pierna y el brazo izquierdos .

Ejercicio 2

De pie , con las manos en la cintura, los pulgares a la altura de los riñones, nos inclinamos hacia atrás, hacia delante, tres veces seguidas.

Ejercicio 3

Nos paramos tres veces consecutivas sobre la punta de los pies y nos dejamos caer sobre los talones.

Ejercicio 4

Parados, nos inclinamos hacia delante sacudiendo el cuerpo tres veces.

Ejercicio 5 **2**

De pie, ejecutamos el 4º ejercicio y al inclinarnos, exhalamos fuertemente diciendo “ HAAA ” . **3**

Ejercicio 6 **4**

Nos sentamos en la postura de loto, distendiendo el cuerpo y la mente, permanecemos en reposo por un momento . **5**

1

3 : EJERCICIOS SOBRE NADIS Y BINDUS

* EJERCICIOS DE VISUALIZACIÓN

En el centro de nuestro cuerpo – que es la luminosidad vacía – visualizamos el nadí principal, canal de la vitalidad, de diámetro de una flecha, como un tubo de cristal, a su derecha el nadi de la sabiduría rojo y a su izquierda el de los métodos , blanco .

En el chakra de la coronilla , hay seis nadis blancos que gobiernan las puertas sensoriales; en el de la garganta hay cinco nadis rojos de la expresión verbal; en el corazón, los ocho nadis azules de los conceptos y del apego a un objeto; en el ombligo; los seis nadis amarillos que forman la existencia; en el lugar secreto, los tres nadis verdes que transportan las sustancias puras asimiladas y las impuras residuales . En cada uno de los brazos hay tres chakras que realizan la actividad; en cada una de las piernas, tres chakras para caminar , sentarse y correr . a partir de todos ellos surgen numerosos nadis que conectan completamente, como una red, la parte superior e inferior del cuerpo .

Concentrándose sobre este esquema, recitamos ciento ocho “ OM ”

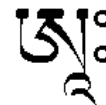


Aquí los nadis son como caminos, el prana como el caballo, la mente como el jinete y los bindus como sus joyas y ornamentos. Así, las conciencias entran en contacto con los objetos exteriores y los experimentan, lo que nos hace experimentar las sensaciones de felicidad y sufrimiento. Esta es nuestra situación actual . La esencia de estos nadis es vacua: su aspecto es ilusorio, como un sueño, provenientes de la aparición

de condicionada de causas y circunstancias. Lo que experimentamos aparece como real, pero por naturaleza está desprovisto de permanencia.

La verdadera naturaleza de estos nadis no existe, es la vacuidad. Así, pensando que son como espejismos y ecos, reflexionamos en su verdadera naturaleza .

En el centro de los cinco chakras se hallan bindus de luz de los cinco colores, límpidos y luminosos, del tamaño de un huevo de pajarito . En el chakra de la cabeza, el bindu el blanco, rojo en la garganta, azul en el corazón, amarillo en el ombligo y verde en el lugar secreto . Concentrándose sobre la esencia luminosa del prana, bindus y la mente, permaneciendo en ella tanto como se pueda, recitamos ciento ocho “ AH ” .



Como en una tela de araña, luces emanan de los bindus, llenan todos los nadis del cuerpo; sin salir de este estado de clara luminosidad, de felicidad intensa, de apertura total, recitamos ciento ocho “ HUNG ” .



Pensamos que todo el cuerpo se ha vuelto liviano, luminoso, bello e insustancial como un arcoiris

- COMENTARIO _____

Ejercicios sobre nadis, prana y bindus

Cuando hacemos ejercicios físicos , beneficiamos al mismo tiempo a la mente . Cuando practicamos meditación, trabajamos con la mente pero el cuerpo también se beneficia . Cuerpo y mente se hallan conectados , están unidos . Cuando un ser es concebido, se unen tres factores : el óvulo de la madre , el semen del padre y la conciencia que está en el bardo . Desde el momento de la concepción , comienza a desarrollarse el cuerpo en el cual se forman las venas o nadis , los chakras , los centros donde se juntan los canales .

Hasta los 25 años , el ser humano sigue un proceso de crecimiento y desde los 25 a los 50, este crecimiento se estabiliza . Desde los 50 en adelante , paulatinamente disminuyen las energías (prana) , los nadis y todos los elementos constitutivos ven perdiendo fuerza .

Hay tres nadis principales en el cuerpo , el central llamado en tibetano UMA o AVADHUTI – y *Sushuma* en sánscrito ; a la derecha , el canal ROMA en tibetano – *Pingala* en sánscrito – y el izquierdo llamado KIANGMA en tibetano – *Ida* en sánscrito . Por el canal central *Uma* , circula el prana de la Bodichita ; por *Roma* , la energía del Conocimiento y por *Kiangma* , la energía de la “habilidad de los Métodos” .

Con las piernas cruzadas, las manos descansando sobre las rodillas, visualizamos nuestro cuerpo como si fuese exteriormente vacío y luminoso, claro y transparente . En medio del cuerpo , vemos al canal central *Uma* , derecho como un tubo de cristal del grosor de un dedo índice que va desde los órganos genitales hasta la coronilla . A su derecha , el canal *Roma* de color rojo , su espesor es de la mitad del canal *Uma* . A la izquierda , el canal *Kiangma* blanco, su espesor es de la mitad del canal central . Ambos surgen en el punto intermedio entre los genitales y el ombligo , suben hacia la cabeza . doblan y salen por el orificio nasal derecho e izquierdo respectivamente .

En la coronilla , se ubica el primer chakra donde confluyen los nadis y está formado por seis rayos , es el de la “Gran Felicidad” .

En la garganta se halla el segundo chakra , el “del disfrute ” , formado por cinco rayos .

En el corazón , el chakra de “ la realidad ” , es azul , tiene ocho rayos .

En el ombligo , se halla el chakra de “ la emanación ” y tiene seis rayos amarillos .

El quinto chakra está en la zona de los genitales , es verde y tiene tres rayos , se lo llama aquel que “ preserva la felicidad ” .

Esta es la descripción de los chakras de acuerdo al sistema de meditación . En los brazos y en las piernas hay tres chakras , uno en cada articulación .

Tanto en la parte superior como inferior del cuerpo , circulan muchos nadis como una red . Dentro de ellos se desplaza la energía que está ligada a la mente . Cuando los canales permanecen rectos , hay salud y bienestar ; cuando se produce alguna distorsión , el prana no circula correctamente y surgen enfermedades físicas y mentales .

En el momento de la muerte, todos los nadis se destruyen y se juntan en el corazón, si esto no ocurre continúa la vida .

Visualizamos claramente los cinco chakras y la red de nadis, recitamos ciento ocho OM , el sonido relacionado con la esencia del Cuerpo de todos los Budas . Hacemos surgir el sonido del baja vientre, grave . El sonido y los chakras están indiferenciados .

Los canales son como caminos por los cuales circula el prana . El prana es como un caballo y la mente su jinete . En el prana se hallan los bindus o “ semillas esenciales ” - *Tigle* en tibetano – blancos o rojos , estos son como los ornamentos del jinete . Es en esta mente donde ocurren las experiencias de placer y sufrimiento , que en esencia son vacuas y se manifiestan en forma ilusoria . Tanto el placer como la felicidad nos parecen reales pero no tienen nada de concreto o substancial, son

impermanentes y su esencia es la vacuidad, debemos verlos como un espejismo o una ilusión .

Visualizamos en el centro de cada chakra una esfera pequeña de luz, cada uno de estos “ *tigles* ” tiene un color correspondiente al de los chakras . En la coronilla es blanco , en la garganta rojo , en el corazón azul , en el ombligo es amarillo y en los genitales verde. Son de la naturaleza de la luz y la mente está en ellos como la claridad fundamental .

Al visualizar , recitamos ciento ocho AH que es la esencia de la Palabra de todos los Budas . Este sonido surge de la garganta , ni muy fuerte ni muy débil , ni muy débil , ni muy largo ni muy corto . El sonido AH , los *tigles* y la mente, los percibimos inseparables . Podemos visualizar los chakras individualmente o al mismo tiempo , sino , basta pensar que la mente y el *tigle* están indiferenciados , los *tigles* no son algo sólido , tienen la naturaleza de la luz .

De los *tigles* surge luz que entra en todos los canales del cuerpo , se vuelve luminoso , liviano y tenemos una sensación de placer . Nuestro cuerpo es transparente , luminoso . Esta luz se difunde en todo el espacio y lo llena . Así recitamos ciento ocho HUNG , sintiendo que la mente , la luz y el sonido son inseparables . El sonido es largo , alto , y proviene a la vez de la coronilla y el corazón , uniéndose en la boca y la nariz . Este sonido corresponde a la Mente de todos los Budas . Nuestro cuerpo es como el arcoiris , sin nada sustancial ni concreto .

Pensando en la gracia del Lama y de la divinidad :

Tu que habitas en el Oeste ,
En la tierra de la Felicidad Celeste ,
Chenrezig Compasivo piensa en mí :
Pueda desarrollar Amor y Compasión !
OM MANI PEME HUNG (3 veces)

Desde la Gloriosa Montaña Potala ,
Tu hogar ,
Chenrezig Compasivo piensa en mí :
Pueda desarrollar Amor y Compasión !
OM MANI PEME HUNG (3 veces)

Tu que habitas en el jardín de Hojas Turquesas ,
Venerable Tara ,
Madre Liberadora piensa en mí :
Pueda desarrollar Amor y Compasión !
OM MANI PEME HUNG (3 veces)

Desde de la Montaña de Fuego Ardiente ,
Tu morada ,
Señor , Protector de Sabiduría piensa en mí :
Pueda desarrollar Amor y Compasión !
OM MANI PEME HUNG (3 veces)

Desde la tierra , el océano del samsara ,
Guíen a las seis clases de seres , mis padres ,
Hacia vuestro estado , la Tierra de la Liberación !
OM MANI PEME HUNG (3 veces)

Así , meditando a través del cuerpo con las yogas , a través de la palabra con los cantos y a través de la mente reflexionando , las experiencias de felicidad-vacuidad de la mente , igual al espacio , las experiencias del sonido-vacuidad , iguales al eco , y de las experiencias de apariencia-vacuidad del cuerpo , igual a un arcoiris aparecerán . Vendrán también las realizaciones de no tocar el suelo , de no hundirse en el agua y volar en el cielo .

En un bienestar excelente , longevidad , ausencia de enfermedades , disminución de pasiones , etc. se nacerá en la vida siguiente con un soporte particularmente apropiado para la práctica del Dharma , como el cuerpo de un Dios o de un hombre . Habiendo obtenido el estado del Gran Despertar , seremos de gran beneficio , pudiendo ayudar a innumerables seres . El mundo será una tierra excelente todas las religiones estarán en armonía y se ayudarán mutuamente .

Ante el pedido insistente , efectuando con ofrendas , de los Lamas i discípulos europeos , y teniendo yo mismo la intención de ayudar temporal y definitivamente a innumerables seres , basándome en mi propia experiencia y bajo la gracia de los Vencedores de las diez direcciones , he compuesto este manual .

Puedan surgir de esto grandes beneficios para todas las religiones del mundo y para los innumerables seres .

El que lleva todas las religiones del Tíbet sobre su cabeza y tiene por nombre Kalu Rinpoche , ha anunciado esto .



Plegaria de larga vida para SS. Kalu Rinpoche enunciada por Bokar Tulku Rinpoche

OM SOTI /
GNE DÖN ÑING PO DAK SHANG KAGYU DANG
RIME TEN PEI GYEL TSEN DRO WEI GÖN
CHOK GUI TRUL KU GONG MEI NAM TAR SHIN
SHAB PE TEN CHING DSE TRIN GYE GYUR CHIK //

Protector de los seres ,
Con la bandera de la victoriosa Enseñanza Imparcial y
Del Linaje Dak-Shang Kagyu ,
Corazón del sentido certero , Sublime Cuerpo de Emanación
Así como en tu precedente Vida Santa ,
Pueda tu actividad Despierta expandirse y
Ser larga tu vida !

Dedicación de los méritos

Por esta actividad benéfica pueda obtener la Omnisciencia
Y , tras haber vencido a los enemigos malignos ,
Pueda liberar del océano del devenir
A todos los seres sacudidos a voluntad por las olas
Del nacimiento , la vejez , la enfermedad y la muerte !

Puedan los aspectos de la preciosa Mente del Despertar
Que aún no han nacido , nacer en nosotros !
Puedan , en los que han nacido , sin deteriorarse ,
Desarrollarse cada vez más !

Conclusión

Este ha sido el ciclo completo de la yoga enseñado por Kalu Rinpoche, para los occidentales . Debemos saber que no es solamente una creación intelectual ya que él fue un gran médico y al mismo tiempo un Maestro de meditación y Yogui realizado . Su tradición principal se basa en el Mahamudra y en las seis Yogas de Naropa : *Tumo* o calor místico , el Cuerpo Ilusorio , el Sueño , la Luz Clara , Powa o transferencia de la conciencia y Bardo , el estado intermedio . Las seis Yogas de Niguma y las seis Yogas de Sukasidhi .

Rinpoche ha practicado todas ellas y ha tenido experiencia directa de cada una . Mediante esta experiencia , ha compuesto el presente ciclo de yoga en forma concisa y de fácil práctica .

Naropa fue un gran Mahasidha y el Gurú indio de Marpa el traductor , quien introdujo la tradición del Mahamudra en el Tíbet .

Niguma era la hermana de Naropa , una gran meditante , quien tuvo visión directa de Dorje Chang , el Buda primordial , de quien recibió la transmisión del Mahamudra y todas las Yogas .

Sukasidhi fue una Dakini , una mujer que junto con Niguma constituyen los maestros fundamentales del Linaje Shangpa Kagyu . Este Linaje fue llevado al Tíbet por el erudito Khiungpo Neldyor , quien tomó enseñanzas de 150 maestros realizados de la India , principalmente de Niguma , Sukasidhi y también Maitripa , Rahula , etc. Hizo siete viajes a la India y su escuela es conocida como la Shangpa Kagyu , siendo hoy en día , Kalu Rinpoche su principal exponente .

Una de las mas importantes emanaciones de Khiungpo Neldyor fue Dyamgon Kongtrul el Grande, un gran Lama y erudito que vivió en el siglo pasado , profetizado por el propio Buda Sakiamuni . Fue venerado en todas las tradiciones religiosas tibetanas , escribió una gran cantidad de comentarios en los cuales desarrolló la gran tradición de todas las líneas de enseñanza llamada “los Cinco tesoros de la Enseñanza” , un compendio de las tradiciones Kagyu , Níngma , Sakya y Gelug , y también dos textos mas que son sus comentarios . Fue cofundador y gran Maestro de la tradición Rime , “ no sectaria e imparcial ” . trabajó inmensamente en beneficio del Dharma en el Tíbet . Tuvo muchos discípulos eruditos y uno de ellos , Khenpo Nangchen le preguntó quien sería el sostenedor de su

tradición ya que Dyamgon Kongtrul , con el fin de sostener la tradición y escribir aquella gran compilación de enseñanzas , había recibido Iniciaciones y explicaciones de muchos grandes lamas . Kongtrul le contestó que él , en el momento de su muerte , iba a producir cinco emanaciones : del cuerpo , la palabra , la mente , las cualidades y la actividad ; y aquel destinado a mantener el Tesoro de las Enseñanzas , sería la emanación de la actividad , a través de la cual las enseñanzas se iban a expandir por todo el mundo .

Luego de su pasaje , fueron surgiendo estas cinco emanaciones y Su Santidad Kalu Rinpoche fue reconocido como el Detentor de la Actividad de Dyamgon Kongtrul quien como dijimos , era una emanación de Khiungpo Neldyor y éste a su vez , una emanación de Ananda , discípulo y primo de Buda Sakyamuni .

Kalu Rinpoche vivió muchos años en retiro en la montaña , al estilo de Milarepa y es detentor de las tradiciones Kagyu y Shangpa . No obstante , no está apegado a una tradición determinada y ha impartido y recibido enseñanzas de los grandes Lamas de las cuatro líneas , como el caso de Su santidad Dilgo Khientse Rinpoche de la escuela Ñingmapa .

Esta Yoga pueden practicarla sin importar la línea que sigan , ella va a resultarles igualmente benéfica . Aquellos que reciban estas enseñanzas directamente de un lama y que las practiquen asiduamente , haciendo oraciones a Kalu Rinpoche , cuando desarrollen una experiencia directa de ellas serán autorizados a enseñarla a otros . Con la salvedad de que estas enseñanzas no sean mezcladas con Hatha Yoga , Raja Yoga o cualquier otra.

FONÉTICA DEL TEXTO EN TIBETANO

* Toma de refugio y desarrollo de la Mente del Despertar

SANG GYE CHO DANG TSO KI CHONG NAM LA
DYANG CHUB PAR TU DA NI KIAB SU CHI
DA GUI DYIN SO GYI PEI SO NAM KI
DOR LA PEN CHIR SANG GYE DRUB PAR SHO

(3 veces)

* Reconociendo el sufrimiento

EMA / PA MA SEM CHEN NAM
ÑEL WA TSA DRANG SU CHING TUB
TRE KOM YI DAK TSA SHING DRANG
CHIK LA CHIK SA LUN SHING MONG
DE SUM SAM NA YA RE GNA

KIE MA KIE HÜÜ (3 veces)

* Reconociendo la felicidad

EMA / GA DE DO YON LHA YI LU
TOB PEL PUN TSOK LHA MA YIN
DO YON GNA CHO MI YI LU
GA KIS SHANG DREL

A LA LAA (3 veces)

* Reconociendo la impermanencia de ambos

LHA MI DE KI MI TAG GYUR
DE DUG MA LU SEM LE DYUNG
SEM ÑI TONG PA NAM KEI GNO
TOG PEI SA TSON SHAR SHING NUB
TAM CHE MI LAM GYU MA SHIN
A HA HAA (3 veces) O HO HOO (3 veces)

* Pensando en los Budas de las diez direcciones

SEM KI RANG GNO RANG GUI SHE
TRUL TOG GYU MA TA BU TOG
DRANG ME SEM CHEN DE LA KO
GNO TSAR CHE WA
A LA LA HOO (3 veces)

* Desarrollando amor y compasión

DRO WEI DUG GNEL DIG DRIB DA GUI LEN
DA GUI DE GUE SHEN LA TANG PAR DYA
TAM CHE DE KI DYANG CHUB GO PANG TOB
A LA LAA (3 veces)

* Pensando en la gracia del Lama y de la divinidad

NE NUB CHOK DE CHEN NE
LHA CHENRESI WANG KIEN
DYAM ÑING DYE KIE WAR SHO
DYAM ÑING DYE KIE WAR SHO
OM MA NI PE ME HUNG (x 3)

NE RI POTALA NE
LHA CHENRESI WANG KIEN
DYAM ÑING DYE KIE WAR SHO
DYAM ÑING DYE KIE WAR SHO
OM MA NI PE ME HUNG (x 3)

NE YU LO KO PA NE
MA DYE TSUN DROLMA KIEN
DYAM ÑING DYE KIE WAR SHO
DYAM ÑING DYE KIE WAR SHO
OM MA NI PE ME HUNG (x 3)

NE ME RI BAR WA NE
LHA YESHE GONPO KIEN
DYAM ÑING DYE KIE WAR SHO
DYAM ÑING DYE KIE WAR SHO
OM MA NI PE ME HUNG (x 3)

YUL KOR WEI GYAMTSO NE
MA DRO DRUG PA MA NAM
NE TAR PEI NE SU DRONG
NE TAR PEI NE SU DRONG
OM MA NI PE ME HUNG (x 3)

* Dedicación de los méritos

SONAM DI YI TAM CHE SIK PA ÑI
TOB NE ÑE PEI DRA NAM PAM DYE NE
KIE GA NA CHI BA LAB TRUK PA YI
SI PEI TSO LE DRO WA DROL WAR SHO //

DYANG CHUB SEM NI RINPOCHE
MA KIE PA NAM KIE CHIUR CHIK
KIE PA ÑAM PA ME PA DANG
GONG NE GONG TU PEL WAR SHO //



INDICE

Introducción

Texto Raíz

Tomar conciencia del sufrimiento ,
la felicidad y su carácter impermanente

Comentario L.S.

Fase intermedia de ejercicios

Comentario

Yoga en relación con los
12 factores interdependientes

Comentario

Masajes y ejercicios

Comentario

Tomar conciencia y desarrollar
Amor y compasión

Comentario

Fase intermedia de ejercicios

Ejercicios sobre nadis y bindus

Comentario

Plegarias de deseos

Dedicación

Fonética del texto tibetano

