

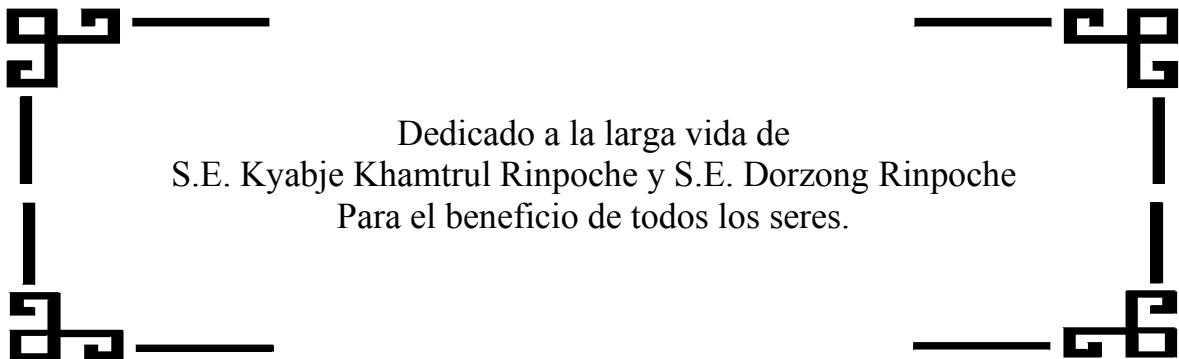


ଓঁ । প্রিণ্ঠ কেৰ শ্ৰীৰ দৰ্শনৰ পঞ্চম স্মৰণ পৰ্যন্ত পৰিবারৰ প্ৰদৰ্শন কৰিব।
শ্ৰীপদ দৰ্শন পৰিবারৰ প্ৰদৰ্শন কৰিব। পৰ্যন্ত পৰিবারৰ প্ৰদৰ্শন কৰিব।

PRÁCTICAS PRELIMINARES DE CHAKCHEN KUNGA TENDZIN

UN MANUAL DE PRÁCTICA - VOLUMEN II





Dedicado a la larga vida de
S.E. Kyabje Khamtrul Rinpoche y S.E. Dorzong Rinpoche
Para el beneficio de todos los seres.



El Grupo Marpa de Traducciones del Dharma, bajo la dirección de S.E. Dorzong Rinpoche, está basado en Tashi Jong, la sede de S.E. Khamtrul Rinpoche en Himachal Pradesh, en el Norte de la India. Su objetivo es la publicación de textos del linaje Drukpa Kagyü del budismo tibetano.

Dirección postal:

Mariano Morera o Susana Solari - Reconquista 745 - Buenos Aires (1003) - Argentina

Tashi Jong - 176081 Taragarh - Distt. Kangra (H.P.) - India

Dirección Electrónica: cetepso@cetepso.com.ar

Prácticas Preliminares de Chakchen.

Primera edición castellana:

© 2006, versión papel, Grupo Marpa de Traducciones del Dharma.

© 2009, versión electrónica, Grupo Marpa de Traducciones del Dharma.

Chakchen Preliminary Practices, Volume I.

Edición india, en idioma inglés,

© 2000, Marpa Dharma Translation Group.

Portada: "Künga Tenzin en su gruta de retiro", original por el Ven. Dugu Choegyal Rinpoche, acuarela en papel, 18 x 25 cm., Febrero 2000.

Las citas de S.S. Dilgo Khyentse Rinpoche han sido tomadas de THE HEART TREASURE OF THE ENLIGHTENED ONES, por S.S. Dilgo Khyentse Rinpoche, © 1992. Publicadas por acuerdo con Shambhala Publications, Inc., Boston, USA.

Esta guía no debe ser usada sin autorización.

Es un texto de práctica, para ser utilizado únicamente bajo la guía de tu maestro/a.



PRÁCTICAS PRELIMINARES DE CHAKCHEN

KÜNGA TENDZIN

TERCER KHAMTRUL RINPOCHE

VOLUMEN II

UN MANUAL DE PRÁCTICA



	TABLA DE CONTENIDOS VOLUMEN II	
--	---	--

CARTA DE S.E. DORZONG RINPOCHE	8
PREFACIO	11
INTRODUCCIÓN	15
PARTE TRES, Capítulo cuatro - Guru Yoga	19
PARTE CUATRO - La parte principal	73
PARTE CINCO - Conclusión	83
PARTE SEIS - Entre sesiones	95
COLOFÓN	102
APÉNDICE I - Esquema del texto raíz	107
APÉNDICE II - Comienzo de la sección de práctica	109
APÉNDICE III - Linaje Drukpa Kagyu	111
BIBLIOGRAFÍA	113
ÍNDICE	115



Carta de S.E. Dorzong Rinpoche
VERSIÓN CASTELLANA

Para aquellos que buscan la paz de la liberación total a través del camino interno enseñado por el Buddha, hay dos vías. Tal como se presenta en el Samputra tantra: "Hay un camino hacia la iluminación a través del dejar caer las emociones perturbadoras. Hay también otro que logra la iluminación a través del uso de esas emociones".

El primero, rechazar las emociones negativas, es el camino de las paramitas. El segundo, no rechazarlas sino utilizar esas mismas emociones como el camino, es el sendero del mantra secreto.

Independientemente de cual se elija, desde el comienzo mismo la mente del practicante debe familiarizarse completamente con las prácticas preliminares del sendero adoptado.

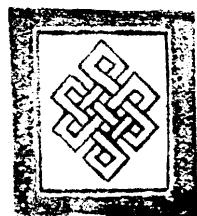
Hay dos tipos de prácticas preliminares: una para lo que en el budismo se conoce como el camino de las paramitas, el sutrayana, y otra para el menos conocido camino del mantra secreto, o tantrayana. Además, en el sendero del mantra secreto, cada uno de las cuatro grandes escuelas del budismo tibetano tiene un estilo propio de llevar a cabo este proceso de acumulación y purificación.

Este texto del tercer Khamtrul Rinpoche, Drodul Kunga Tenzin, conocido en tibetano como 'Los Puntos Raíces de la Práctica Principal, el Océano del Profundo Significado', presenta la práctica de 'los cuatrocientos mil' de acuerdo al glorioso linaje Drukpa Kagyü, una tradición única dentro de las ocho escuelas menores del linaje Kagyü.

Con la motivación de beneficiar a todos los practicantes occidentales que desearon llevar a cabo las prácticas preliminares de la tradición Drukpa Kagyü, Ven. Sangye Chödron y Mariano Morera, con gran esfuerzo y diligencia, han traducido el original al inglés y al castellano. También han incluido muchas anotaciones e ilustraciones aclaratorias. No hay dudas que este pequeño libro, tal como lluvia en el momento adecuado, beneficiará a todos estos practicantes.

Por ello me alegro, congratulo a ambos, y me uno a la dedicación de los méritos de este trabajo para la realización sin esfuerzo del supremo logro del nivel de los tres cuerpos.

Dado por el octavo Dorzong, el Ven. Shakya Ngawang Yonten Chökyi Nyima, en el auspicioso décimo día del décimo mes del año gregoriano 2001.



PREFACIO

¡NAMO GURU!



En las palabras de S.S. Dilgo Khyentse Rinpoche:

"Sin el ngöndro, la práctica principal no resistirá los pensamientos confusos, será arrastrada por las circunstancias, será inestable y no alcanzará su punto final."

En el curso de un seminario para estudiantes occidentales, Chökyi Nyima Rinpoche dijo:
"En el Tibet las prácticas preliminares no se consideraban una gran hazaña, y no tomaban mucho tiempo para completarse. Hoy en día, la situación es un poco diferente. ¡Las preliminares parecen ser una enorme, abrumadora tarea!"

Y en las mismas circunstancias, Tulkus Urgyen Rinpoche señaló:

"Las prácticas preliminares son lo más importante, más crucial aun que las prácticas de Trekchö y Togal. Sin tener estas cuatro reflexiones que orientan la mente muy presentes, no importa lo que practiques, eso no te llevará nunca a ningún lado."

TNada puede ser construido si no hay una fundación sobre la que construir. Puede que ustedes sepan esto muy bien. Puede que no sea la primera vez que lo oyen. Mis palabras pueden que sean como darle la transmisión oral de Om Mani Padme Hung a Chenrezí. Sin embargo quisiera decírselo para refrescarles la memoria.

✿ El texto "Prácticas Preliminares de Chakchen" por Künga Tenzin, el tercer Khamtrul Rinpoche –un texto tradicional del linaje Drukpa Kagyü- ha sido utilizado por varios siglos como una guía para el "ngöndro", las prácticas preliminares ordinarias y extraordinarias. La presente publicación se ha dividido en dos volúmenes: en este primer volumen se incluyen las tres primeras prácticas -*refugio y actitud iluminada, la meditación y recitación de Dorje Sempa y la ofrenda del mandala*. La cuarta y última -*guru yoga*, se incluirá en el volumen II.

El primer Khamtrul Rinpoche, Karma Tenpel, fue uno de los principales discípulos de Yongzin Ngawang Zangpo, el principal discípulo de Kunchen Pema Karpo.

Künga Tenzin, el tercer Khamtrul Rinpoche, nació en 1680 en el Tibet central. Llegó a ser un gran erudito, un revelador de tesoros (Tib. tertön) un maestro de meditación de gran realización. El presente texto es uno de los muchos que escribió durante su vida. Künga Tenzin fue un detentor de linaje de las tradiciones Kagyü y Nyingma del budismo tibetano. Las danzas sagradas que se presentan anualmente en su monasterio de Khampagar fueron una de sus visiones de las ocho emanaciones de Guru Rinpoche. Murió en 1728, a la edad de 49 años.

El octavo Khamtrul Rinpoche, como consecuencia de la ocupación china comunista de Tibet, viajó a India en 1959 con un grupo de acompañantes, y estableció el asentamiento de Tashi Jong en el estado de Himachal Pradesh en 1968. Falleció en 1980.

La novena reencarnación nació en 1981. Fue reconocido por S.S. el XVI Karmapa y S.S. Dilgo Khyentse Rinpoche. Actualmente preside el monasterio de Khampagar con sedes en Tibet e India.

✿ Las figuras de las visualizaciones incluidas en la práctica de Dorje Sempa han sido preparadas de acuerdo a las instrucciones orales recibidas de S.E. Dorzong Rinpoche, S.E. Ade Rinpoche, Ven. Dugu Choegyal Rinpoche y del Togden Ajam del monasterio de Khampagar.

✿ Esta guía fue preparada por el Grupo de Traducciones de Dharma Marpa. Agradecemos profundamente el invaluable soporte y guía de nuestro lama raíz, S.E. Dorzong Rinpoche en todos los aspectos de este trabajo. Asimismo destacamos la contribución del Ven. Dugu Choegyal Rinpoche por sus ilus-

trativos dibujos y caligrafías, y agradecemos sus profundos y compasivos comentarios espirituales. Robert Beer, con gran generosidad, nos autorizó "para usar tantos de mis dibujos como quieran para realzar vuestro trabajo" (sic). Y usamos muchos, principalmente de su extraordinaria 'Encyclopedia of Tibetan Symbols and Motifs'. (Ver bibliografía en la pág 113.)

Igualmente, recordamos con agradecimiento las pioneras traducciones de Gerardo Abboud (del tibetano al español) y de Tony Duff (del Tibetano al inglés)

El diccionario tibetano-inglés de Erik Pema Kunzang y el programa Bod x de Leonardo Gribaudo han sido herramientas invaluables durante el curso de nuestro trabajo.

La publicación "Standards for Representing Tibetan Pronunciation in Roman Letters" del Asian Classics Institute, New York, 1998, gentilmente cedida por el Dr. Robert Taylor, director adjunto del Asian Classics Input Project (ACIP), ha sido de gran ayuda para definir las convenciones para la pronunciación de los términos tibetanos. Asimismo, hemos usado, para embellecer esta publicación, algunos de los extraordinarios sellos de la colección de San Petersburgo publicados en el catálogo de ACIP.

Los practicantes del ngöndro de habla castellana, con sus frecuentes pedidos para que se completase este proyecto de una versión española del original inglés han sido un constante recordatorio que aun quedaba una tarea por hacer.

Muchos otros amigos en el dharma han contribuido con sus sugerencias, su apoyo y su lectura beta de este volumen. ¡A todos ellos, muchas gracias!

✿ ¿Porqué una versión anotada? Algunos de los miembros del Grupo Marpa de Traducciones del Dharma, cuando estaban realizando sus respectivos ngöndro, sentían que ciertas cosas que hacían, y muchas oraciones que recitaban no parecían tener mucho sentido, no eran comprensibles, o no estaba claro cómo o cuándo hacer algo. De manera que años después surgió la oportunidad de tratar de cubrir algunos de estas carencias, para sí y para otros. Así es como nació la idea de esta publicación.

En las palabras de Tulku Thöndup en "Enlightened Journey", pág. 225, (ver bibliografía):

"Si tienes interés en conocer el significado de los distintos elementos mencionados, y sin embargo, al practicar y recitar el ngöndro surgen en ti pensamientos como 'Esto yo no lo conozco. ¿Qué es esto?', este tipo de actividad mental crea resistencias y bloqueos negativos en tu desarrollo espiritual, y genera energías insalubres en tu mente. Es por ello que las he explicado, de manera que puedas lograr un sentido de alivio a través de la comprensión de estos puntos.

Sin embargo, el conocer los detalles a veces produce otro tipo de inconvenientes: un exceso de conceptualizaciones, una congestión de pensamientos 'Esto es esto, eso es aquello, este tiene dos, aquel tiene cuatro, etc.' Entonces, en lugar de estar inmerso en la experiencia de paz, contento, e inspiración -el poder de las iniciaciones- te transformas en un contador o un estilista espiritual, demasiado conceptual, demasiado intelectual, y eso puede descarrilar el progreso de tus experiencias espirituales. De manera que lo importante es usar la información para establecer un equilibrio, sabiendo lo suficiente para no preocuparse por el significado de los términos, y al mismo tiempo no transformar la experiencia en un ejercicio de manejo durante la hora pico del tráfico"

✿ Una comprensión intelectual, por sí misma, no conduce a la iluminación. Sin embargo, a medida que recorremos el sendero espiritual, proveerá un importante soporte para el dominio de las enseñanzas. Y en ese caso, los libros pueden ser de gran ayuda. Por lo tanto, si deseas obtener alguno de los libros que se indican en la bibliografía, puedes hacerlo de diferentes maneras:

1 - Las librerías de tu ciudad pueden tenerlos o conseguírtelos.

2 - Puedes encargarlos por correo, o en algunos casos, por fax o vía internet, de los editores originales. Para libros en español, para chequear disponibilidad en la ciudad de Buenos Aires podés consultar www.cuspide.com, www.kier.com.ar y www.ternatika.com.

3 - Para libros en inglés podés contactarte con:

Wisdom Books, una librería especializada en temas de budismo, con centenares de títulos en stock. 25, Stanley Road, Ilford, UK. email: sales@wisdombooks.org, fax: 44.(0).208.553.5020. Su sitio web es www.wisdom-books.com.

Shambhala Publications Inc., Horticultural Hall, 300 Massachusetts Ave., Boston, MAS, 02115, USA.. Su website es www.shambhala.com. Envían, a pedido, catálogo gratis.

Snow Lion, PO Box 6483, Ithaca, NY, 14851, USA, Fax 607-273-8519. Su website es www.snowlionpub.com. Publican una excelente 'Newsletter' que se envía gratis a sus clientes.

4 - Al viajar, puede visitarse:



En New Delhi, **Piccadilly Book Stall**, shop 64, Shanker Market, en Connaught Circus, **The Bookorm**, Block B 29, Connaught Place. **Midland**, South Extension Market Part 1, G8.

En Kathmandu, **Pilgrims Bookshop**, Thamel, al lado de Kathmandu Guest House y **Mandala Book Point**, Kanthipat.

En Londres: **Wisdom Books**, ver dirección arriba. Es un corto viaje en tren desde la Liverpool Street Station y luego una breve caminata hasta Green Lanes. En el centro de Londres puede visitarse **Foyle**, 113-119, Charing Cross Road. Estación del tube: Tottenham Court Road, y **Dillons**, 82 Gower Street. Estación del tube: Gower Street.

En New York, **Barnes and Noble** tiene varios puntos de venta en Manhattan. (105 Fifth Ave. at 18th. St., 33 East 17th. St., etc.).

En la web podés referirte también a www.amazon.com para libros en diversos idiomas.

Sitios posibles para textos en francés son www.amazon.fr y www.alapage.fr

✿ Con referencia al cuidado de los libros y obras de arte del Dharma, que son la expresión visual de las enseñanzas del Buda, debe recordarse que estas enseñanzas, si se entienden correctamente y se ponen en práctica, ayudarán en el camino hacia la iluminación. Por lo tanto, como todo objeto de gran valor, son merecedores de gran respeto.

Algunas sugerencias al respecto:

La recomendación tradicional para su cuidado incluye no dejarlos en el suelo, donde las personas pueden caminar o sentarse sobre ellos.

Si fuera necesario desprenderse de ellos, no tirarlos a la basura con otros materiales de desecho. Quemarlos en un lugar apropiado. Antes de hacerlo recite **OM AH HUNG** y visualice las letras del texto a ser quemado disolviéndose en la **AH**, y luego la **AH** disolviéndose en Ud. Para la forma de estas letras tibetanas referirse a las caligrafías en la fig. 3.4. 13 en la pág. 70.

Todas estas sugerencias se aplican también a las pinturas y similares manifestaciones sagradas.

Pueden también tenerse en cuenta estas recomendaciones de respeto y cuidado con referencia a las enseñanzas y obras de arte de otras tradiciones espirituales.

✿ **Bases del budismo.** Para los lectores interesados en una corta y muy clara exposición de las ideas básicas del budismo, recomendamos la introducción del texto de Shantideva "The Way of the Bodhisattva" en la edición de Shambhala. (Ver bibliografía). Este texto es uno de los grandes clásicos de la literatura budista, tanto del Tibet como de la India.

¿Cómo nació el texto de Shantideva? Robert Thurman, en su libro 'Essential Tibetan Buddhism', pág. 306, (ver bibliografía) da una deliciosa versión.

"Shantideva fue un gran maestro de la India, que vivió en el siglo octavo de la E.C. Su historia habla de un extraño monje, que para sus maestros y compañeros aparecía como perezoso y no conformista. Despectivamente lo llamaban Bhusuku, literalmente 'el que come, duerme y defeca'. Dormía durante las clases, dormía mucho durante el día, y tenía un buen apetito. Finalmente, un día le llegó el turno de demostrar sus conocimientos frente al monasterio o arriesgar la expulsión. Toda la comunidad monástica se preparó para la farsa de Bhusuku dando una clase magistral. La noche anterior oró a Manjushri, el bodhisattva de la sabiduría trascendente. Al subir al estrado, preguntó a la audiencia si preferían una presentación de las enseñanzas usuales o algo sin precedentes. '¡Oh, por supuesto esto último!' le respondieron. Y entonces fue cuando recitó los alrededor de ochocientos versículos de 'El Camino del Bodhisattva', profundo en significado y magnífico en su expresión, uno de los grandes clásicos de India y Tibet"

'El Camino del Bhodisattva' es también conocido por su título sánscrito, 'Bhodisattva Charyavattara'. Su título tibetano es *djang chub sems dpa'i spyod pa la 'jug pa*, fonético *janchub sempai chöpa la jukpa*, que literalmente significa 'Ingresando en la conducta del Bodhisattva'.

La versión tibetana puede ser consultada contactando a los editores de esta publicación, ver referencias en la pág. 4.

Hay dos buenas versiones al inglés obtenibles en la web:

1 - Stephen Batchelor, en:

www.american-buddha.com/bodhi.1.htm#BODHISATTVACHARYAVATARA,%20Part%201

2 - Andreas Kretschmar, en www.kunpal.com

Hay traducciones de diverso valor técnico al castellano. Sugerimos una búsqueda en la web con Google de páginas en español.

※ Este manual ha sido dividido, para facilidad de uso durante la práctica, en dos volúmenes: El volumen I incluye: Homenaje y Contenidos, Estableciendo la Fundación, las Cuatro Preliminares Ordinarias, Refugio y Actitud Iluminada, la Meditación y Recitación de Dorje Sempa y la Ofrenda del mandala.

El presente Volumen II incluye Guru Yoga, Parte Principal, Conclusión, Entre Sesiones y Colofón.



INTRODUCCIÓN

¡NAMO GURU!

⌘ Esta guía ha sido pensada como un texto de práctica, un manual práctico del tipo “como hacerlo”, y no como un tratado académico presentando enseñanzas tradicionales. Ninguno de los miembros del Grupo Marpa de Traducciones del Dharma tiene una educación académica formal en lingüística o literatura. Por lo tanto, puede que notes inconsistencias técnicas. Pero como no tenemos ni la inclinación, ni el conocimiento ni los recursos para redactar un trabajo académicamente correcto, te rogamos sepas disculpar los errores y horrores que hayamos podido cometer...

⌘ El modo de utilización sugerido para esta guía es leer el total una vez, para tener una idea general, y luego comenzar a estudiar la práctica en sucesivas secciones. Para ello, pueden usarse una o más de las tres presentaciones que siguen a esta introducción.

⌘ El texto raíz en **tibetano**.

⌘ Su **versión castellana**.

⌘ La **versión castellana anotada**.

En la versión castellana anotada hallarás una repetición de la versión castellana del texto raíz dividida en cortas secciones y enmarcada. Dentro de cada marco hemos indicado en **negrita** las términos o conceptos que se explican en detalle luego de cada marco.

⌘ El texto de Künga Tenzin explica sólo los puntos principales de la práctica. Algunos detalles complementarios se dan en esta guía, el resto será completado por su maestro/a. No hay un substituto adecuado para este contacto, *dado que el/ella sabe que es lo que tu necesitas, y como y cuándo transmitírtelo*. De manera que chequea tus dudas con el/ella tantas veces como sea necesario, hasta que todo haya sido completamente clarificado.

⌘ Este manual ha sido escrito con el *lector promedio* en mente, y basado en la experiencia y criterios de sus autores. Y sin embargo, cada uno de nosotros es un caso único, y por lo tanto lo que se lea será solamente una *aproximación* a las necesidades individuales, específicas de cada persona. Una vez más, no hay un sustituto adecuado para el contacto uno a uno con el lama.

⌘ Sobre las convenciones de traducción del presente texto:

Cuando un término de Dharma en tibetano puede ser adecuadamente traducido al castellano, lo hemos traducido, eventualmente dando entre paréntesis los equivalentes tibetanos y sánscritos. Un ejemplo es *compromisos sagrados* (Tib. damtsig, Skt. samaya), o *actitud iluminada* (Tib. jang chub kyí sem, Skt. bodhicitta).

Cuando al límite de nuestra capacidad de traducción, no encontramos una traducción convincente, hemos dejado el término en tibetano, sin usar su equivalente sánscrito. Suponemos que el lector promedio está tan poco familiarizado con el sánscrito como con el tibetano, de manera que la introducción de *vajra* en lugar de *dorje*, o *Bhagwan* en lugar de *Chomdende* no agrega ningún significado nuevo. Hemos hecho una excepción con algunas palabras que ya han sido incorporadas al lenguaje cotidiano, como Buda, bodhisattva, Dharma y algunas pocas más. En el caso de nombres de personas o manifestaciones iluminadas que pudieran parecer complicadas o extensas en castellano, hemos también optado por dejarlas en el original tibetano. No vemos el sentido de traducir Chöku Serchin en algo como Actividad Trascendente Cuerpo Absoluto.

Los títulos de los textos tibetanos generalmente son extremadamente largos. Por ejemplo, el presente texto lleva por título “He aquí las etapas de la meditación de las prácticas preliminares de Chakchen. Una extensa exposición oral, incluyendo una lista de los tópicos principales. El camino completo del océano de profundo significado”. Los traductores deben hacer elecciones para poder dar un título manejable en lenguajes occidentales, de manera que diferentes traductores optan por diferentes partes del título original. Como consecuencia, el mismo original tibetano puede aparecer, una vez traducido, bajo

títulos completamente distintos.

El primer contacto con un texto tibetano no es fácil, y la numeración usual de las diversas secciones y subsecciones tal como la dan los autores tibetanos no contribuye a aclarar qué es parte de qué. Guardando la estructura de numeración original del texto raíz, hemos, sin embargo, indentado numéricamente cada uno de las partes, capítulos, secciones y subsecciones, e incluido un esquema del texto como un apéndice.

Algunas de las definiciones y explicaciones dadas más abajo son dependientes del contexto en que están usadas. Asimismo, frecuentemente aparecen diferentes niveles de comprensión, tales como externo, interno y principal, o relativo y absoluto para el mismo término. Es por ello que puede que encuentres en diferentes publicaciones traducciones aparentemente diferentes para una misma palabra, y todas ellas pueden ser correctas.

✿ La relación entre el lama y el discípulo es un tema de la máxima importancia. Mucho se aclarará al efectuar la práctica de Guru Yoga, la cuarta de las prácticas preliminares extraordinarias (incluida en el volumen II de esta publicación), pero por el momento te sugerimos cuidado en como te vinculas con este concepto.

La relación debe ser esencialmente adulta y sana, evitando los extremos.

Una aproximación excesivamente sumisa o devocional limitará la comprensión y el progreso real.

Un enfoque que dependa en exceso de 'mi maestro interno' o 'mi propia esencia' antes que en el maestro externo puede confundir a alguien que todavía no tiene un cierto nivel de realización. No siempre será claro cuándo los 'mensajes' vienen del maestro interno y cuando son producto de un ego amenazado.

El curso de acción sugerido es una aproximación que equilibra los diversos factores tales como fe, devoción, auto confianza, comprensión y así siguiendo.

Además, recordar que esta relación debe ser vista como temporaria y liberadora. Gradualmente evolucionará hacia el estado final de libertad total de un ser iluminado, que ya no necesita ni maestro ni enseñanzas. Más sobre esto en la nota sobre *lama* en pág. 40.

✿ Asegúrate de entender no solamente los aspectos formales de la práctica, sino también los significados suporacientes de lo que estás haciendo. Practicar mecánicamente no te será de ningún beneficio real.

✿ Si lees explicaciones de esta práctica en textos de otros linajes, tales como los indicados en la bibliografía al final de esta guía, surgirá claramente que si bien todos ellos son idénticos en su esencia, difieren en detalles de la visualización, de la recitación, etc. No mezcles distintos elementos de las diferentes prácticas. Clarifica tus dudas únicamente con su maestro/a o con otro maestro calificado del mismo linaje. Esto no es una propuesta sectaria. Simplemente tiene en cuenta que distintos linajes y sublinajes pueden tener distintas aproximaciones a los mismos tópicos, y que eso te puede confundir si todavía no tienes una amplia experiencia. Más adelante, serán claras para ti las diferencias y sus razones, y esta sugerencia perderá validez.

✿ Trata de desarrollar confianza en ti mismo y en tu práctica, evitando aportes de otras personas, no importa cuan bien intencionadas puedan ellas ser. No divulgues, comentes, o compares lo que estás haciendo con los demás. Normalmente, eso contribuirá mas a la confusión que al esclarecimiento. Sigue las instrucciones de tu maestro/a tan ajustadamente como te sea posible.

De Tulku Thöndup, "The Healing Power of Mind", pág. 67, (ver bibliografía):

"Frecuentemente, el trabajo espiritual se hace más efectivo cuando se da como una instrucción secreta, se mantiene como un tesoro secreto y se practica en secreto sin revelar nada a nadie excepto al lama. El objetivo final de las enseñanzas es abrirnos, no limitarnos o aislarlos en una reclusión. Pero especialmente al comienzo, necesitamos juntar toda nuestra energía y concentración. El secreto puede ser una ayuda.

"Si usamos lo que aprendemos en una charla de café o como una información de negocios, o como una herramienta para fines mundanos, corremos el riesgo de dispersar nuestra energía y nuestra inspiración"

✿ Lo mejor es no esperar resultados. En su momento, aparecerán espontáneamente. Esperar resultados no es un buen método de práctica. La mente, tal como en la vida cotidiana, se distrae con expectativas, miedos y dudas y la práctica se debilita. Relájate, practica y olvídate de todo lo demás.



✿ Prácticas como estas incluyen dos aspectos:

Transmisión oral (Tibetano: *lung*) Una ceremonia en la cual el lama, a través de la lectura en voz alta de un texto en particular en presencia del discípulo, confiere a éste el permiso para leer, estudiar y practicar las enseñanzas contenidas en dicho texto. El lama, a su vez, debe haber recibido él mismo dicha transmisión de otro detentor de la enseñanza.

Instrucciones. (Tibetano: *trig*) Las instrucciones orales, dadas en forma personal por el lama al discípulo sobre como realmente efectuar la práctica específica.

Tu maestro te dará ambos antes de que comiences tu práctica.

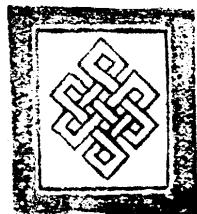
✿ En las palabras de S.S. el Dalai Lama (Cultivating a daily meditation, pág. 67, ver bibliografía), “Para el principiante, el lugar es muy importante. Una vez que hemos logrado ciertas experiencias, los factores externos tienen muy poca influencia. Pero en términos generales, el lugar de meditación debe ser tranquilo. Cuando limpiamos y ordenamos la habitación, nuestro deseo no debe ser simplemente el tener un lugar limpio, sino el de ordenar nuestra mente. Posteriormente, cuando visualizamos deidades, hacemos ofrendas, recitamos mantras, es como si nos hubiéramos preparado para recibir a invitados importantes. Cuando esperamos a un invitado, primero limpiamos y ordenamos. No es bueno invitar a alguien a un lugar sucio. Para meditar, primero limpie su cuarto. El deseo de hacerlo no debe estar contaminado por estados mentales negativos, tales como apego, aversión y similares actitudes”

También se puede preparar el lugar para que lo sintamos inspirador y conducente para su práctica. Almohadones, una alfombra, luz, eventualmente flores o incienso, todo lo que Ud. piense que puede hacerlo sentir alegre y confortable puede ser implementado.

✿ Finalmente, queremos compartir el consejo de S.S. Dilgo Khyentse Rinpoche:

“Corriendo de aquí para allá solamente nos cansará sin ningún motivo. Estamos siempre abalanzándonos para ver que es lo que está pasando en otro lado, e involucrándonos en todo tipo de eventos en el mundo externo. Y sin embargo, durante todo este tiempo hay más que suficiente para mirar dentro nuestro, en el movimiento de nuestros pensamientos, y mucho que hacer para llegar a dominarlos”





Parte
3

capítulo
cuatro

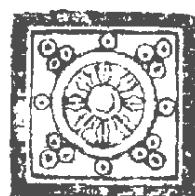
॥ श्रीमद्भूषणरूपार्थ ॥

GURU YOGA

Versión castellana PRELIMINAR del original inglés.
No aprobada aun para publicación.

Rogamos informar erratas a
mariandomorera@cetepso.com.ar

PUEDAN TODOS LOS SERES BENEFICIARSE.





GURU YOGA

✿ Si en esta sesión estás haciendo solamente *Guru Yoga*, tal como en todas tus otras sesiones de práctica conviene la hagas 'buena en el principio' a través de comenzar con:

Homenaje y contenido.

Primera parte. Estableciendo los cimientos.

Segunda parte. Las cuatro preliminares ordinarias.

Para tu comodidad, hemos traído la versión castellana de estas secciones del Volumen I. Referirse al Apéndice II, que comienza en la pág. 109. Luego continuar con:

Refugio y Actitud Iluminada en forma concisa. Para tu conveniencia, damos abajo la oración correspondiente, extraída de la parte tres, capítulo uno, *Refugio y Actitud Iluminada* de esta publicación. Tomar refugio implica que sentimos la necesidad de protección frente a los sufrimientos del ciclo de la existencia condicionada, y requerimos ayuda en el camino hacia la iluminación. Por lo tanto nos orientamos hacia las Tres Joyas: el Buda, el Dharma y la Sangha. La actitud iluminada es la motivación altruista de alcanzar la iluminación con el objeto de beneficiar a todos los seres.

ଅଣି ଶବ୍ଦଶକ୍ତିରେ ଦକ୍ଷତାରେ ଶୁଣି ମହାକବୀରାଜୀ । ପ୍ରଦକ୍ଷିଣରେ ଦର୍ଶନ କରି ଶୁଣି ।

SANG GYE CHÖ TANG TSOK KYI CHOK NAM LA JANG CHUB PAR TU DAK NI KYAB SU CHI
En el Buda, el Dharma, y la Sangha, hasta alcanzar la iluminación tomo refugio.

DAK GUI GUE JOR GYI PEY SÖ NAM KYI

DrO LA PEN CHIR SANG GYE DrUB PAR SHOK

Por el mérito de mis actividades positivas, pueda yo alcanzar la budeidad para beneficiar a todos los seres.

Recita esta plegaria tres veces, en tibetano o castellano, de acuerdo a tus preferencias. Tal como con todas las plegarias y recitaciones, si decides hacerlo en tibetano, asegúrate que recuerdas el significado de lo que recitas.

✿ Si tu práctica de Guru Yoga es continuación de una práctica previa en la misma sesión, tal como sería el caso con Refugio y Actitud Iluminada o Dorje Sempa, entonces, como todo lo anterior ha sido hecho al comienzo de la sesión no es necesario repetirlo ahora.



EL TEXTO RAÍZ TIBETANO



EL TEXTO RAÍZ VERSIÓN CASTELLANA

3.4. Guru yoga, que introduce las bendiciones, consta de cinco partes.

3.4.1. Generándome a mí mismo como lha, y generando a los lamas raíces y del linaje.

Yo, todos los demás, percepciones y fenómenos,

Todos somos la naturaleza de conciencia no conceptual,

La energía de la conciencia no nacida.

Nos manifestamos instantáneamente como un loto, un disco de sol y un cadáver.

Sobre ellos, aparezco como la madre Chomdendema Sherab Pakmo

Gran éxtasis, el cuerpo es rojo, perfecto en todos sus aspectos.

La cara, única, colérica y sin embargo sonriente, es la unidad de todos los fenómenos.

Las dos verdades se manifiestan como las dos manos.

El cortar los pensamientos discursivos es el cuchillo curvo en su mano derecha.

El jugueteo del éxtasis incorrupto es la calota craneana llena de sangre en su mano izquierda.

La unión con el consorte masculino, Traktung, el método, es el abrazar el khatvanga.

La perfección de los cinco cuerpos, es la corona de las cinco familias.

Las actividades trascendentes, su adornarse con los cinco sellos.

Los eventos mentales completamente purificados, el collar de cabezas humanas.

Habiendo eliminado totalmente los velos, está vestida con el cielo.

Todos los aspectos de gozo completos, la apariencia de una joven de dieciséis años.

Habiendo abandonado los extremos de existencia y paz,

El danzar con una pierna extendida y la otra flexionada.

Habiendo vencido la oscuridad del ciclo de la existencia condicionada,

El permanecer en el fuego de la luz clara.

Visualizo mi forma como lha, realizada tal como es, inherentemente pura,

Y mantengo firmemente el orgullo divino de ser un lha primordialmente puro.

La unión indivisible de apariencia y vacuidad, es la vasta extensión de auto conciencia

La sabiduría aparece claramente como el cuerpo de la gran ilusión.

En el espacio, sobre mi coronilla, sobre un trono y un almohadón,

Está mi venerable maestro, de incomparable bondad.

El glorioso Dorje Chang, Señor de las Cien Familias,

El inmutable cuerpo absoluto, del color del cielo, es su forma.

La unión indivisible de método y sabiduría son el dorje y la campana.

Cruzados al nivel de su corazón.

La unión de las familias del gran secreto es su pelo atado en un rodete.

La lluvia de deseos y necesidades satisfechos son los preciosos objetos que lo adornan.

Su compasiva protección es sus vestiduras de seda

La igualdad del ciclo de la existencia condicionada y de la cesación del sufrimiento

Son sus piernas cruzadas en la postura del dorje.

Libre de velos, es la inextinguible rueda de ornamentos.

Todos los infinitos reinos y campos búdicos están contenidos en su cuerpo.

Y todos estos campos están completamente ocupados por la manifestación de sus emanaciones.

Sobre su coronilla, la cadena de maestros del linaje Chakchen.



Uno encima de otro, hasta Dorje Chang del cuerpo absoluto.

Miran, como yo, hacia el frente.

Aparecen vívidamente, su naturaleza amor y alegría.

3.4.2. Ofrenda del mandala de ofrendas.

A la asamblea de maestros que han totalmente realizado los tres cuerpos,

Hago las ofrendas externas, internas, principales y absolutas.

Aceptando completamente mi cuerpo, posesiones, percepciones y fenómenos,

Por favor concédanme el insuperable supremo logro.

3.4.3. Súplica devocional.

A la asamblea de venerables lamas raíces y del linaje encima de mi coronilla,

Ustedes son budas omniscientes totalmente perfeccionados.

Sus mentes realizadas son todas iguales en el chöying.

Aparecen como diferentes a fin de beneficiar según sea necesario.

En esta, la próxima y todas las sucesivas vidas,

No habrá otra fuente de refugio excepto ustedes.

Les ruego con intensas devoción y añoranza,

Protejan con compasión y otorguen sus bendiciones y logros.

3.4.4. La plegaria en sí misma tiene dos versiones: concisa y extensa.

3.4.4.1. La versión concisa tiene seis partes.

3.4.4.1.1. Inicialmente, plegaria a los lamas del linaje.

Dorje Chang, Señor de las cien familias,

Triturador de Semillas de Sésamo, Tilopa, Naropa Yasho Bhadra,

Marpa Chökyi Lödro y Milarepa Töpaga,

¡Otorguen la realización del significado esencial!

Gampopa el Médico, Pakmo Drupa,

Pema Dorje, Tsangpa Gyare,

Ön and Zhön Nu, y el llamado Nyima,

¡Otorguen la realización del significado esencial!

Senge Sherab, Pökyapa

El Décimotercero y Künga Senge, Dorje Rinchen,

Lodrö Senge and Khyentse Tokden,

¡Otorguen la realización del significado esencial!

Lodrö Chokden, Namka'i Naljorpa,

Gyalwa'i Wang, Paljor Drukpa Je,

Ngawang Chögyal, el padre y Chökyi Drakpa, el hijo,

¡Otorguen la realización del significado esencial!

Omnisciente Pema Karpo, Tutob Chökyi Gönbo,

Ngawang Zangpo, Paksam Wang,

Mipam Lodrö y Drubwang Je,

¡Otorguen la realización del significado esencial!



*El llamado Künga Lhündrub, Dharmeshva,
Yarpel Wangpo, Gelek Shed,
Künga Tendzin, Dudjom Je,
¡Otorguen la realización del significado esencial!
Dechen Dorje, Jampel Yang,
Chökyi Nyima, el llamado Kunzik,
Jampel Dorje, Yeshe Drub,
¡Otorguen la realización del significado esencial!
Kind Lord Drubgyü Nyima,
Supremo guía Dharmasvara,
Erudito y realizado Chökyi Nyinje,
¡Otorguen la realización del significado esencial!
Yongdzin, el que conoce todo lo que debe conocerse
El Sexto, Tenpe Nyima,
Señor de los Logros, Shakya Shri,
¡Otorguen la realización del significado esencial!
Chökyi Gyatso, Mipam Sangye Tendzin
Lama raíz, Señor de Refugio,
¡Otorguen la realización del significado esencial!*

3.4.4.1.2. Los lamas del linaje se funden como luz.

Habiendo suplicado así a los lamas del linaje,
Por el poder de mi devoción y el gran amor de los refugios,
A fin de bendecirme,
De arriba hacia abajo, se funden como luz y se condensan en el lama raíz.

3.4.4.1.3. Súplica al lama raíz.

*Señor, yogi que ha realizado la auto conciencia
No importa lo que surja en el sendero, sos libre del reprimir o involucrarte, aceptar o rechazar,
Te suplico, pueda yo reconocer mi propia naturaleza.
Padre, otórgame tus bendiciones para que sea como tu.*

*Señor, yogi que has perfeccionado la devoción,
Para vos, todas las formas y sonidos aparecen como el sagrado lama.
Te suplico, pueda yo purificar mis propias percepciones.*

*Señor, yogi que has realizado el sabor único,
Gran guerrero que has vencido a la adversidad y los cuatro demonios.
Te suplico, pueda yo ser libre de expectativas y miedos.
Padre, otórgame tus bendiciones para que sea como tu.*

*Señor, yogi sin comienzo ni fin,
Glorioso Buda original, protector primordial,
Te suplico, pueda yo ser la gran espontaneidad.*

*Señor, yogi que trabajas para el bienestar de los demás,
Que sacudes la profunda fosa de los tres reinos de la existencia cíclica,
Te suplico, pueda yo lograr el beneficio de los seres.
Padre, otórgame tus bendiciones para que sea como tu.*





3.4.4.1.4. Súplica para que permanezcan firmemente.

*Señor, tu que desarrollas la actividad iluminada de todos los victoriosos, refugio precioso, sin par,
Padre, supremo recuerdo, maestro protector de todos los seres,
 Mirame con compasión, tu devoto hijo.
 La base, no fabricada y no nacida, es el cuerpo absoluto.
El sendero, no obstruido y autosurgido, es el cuerpo de manifestación iluminada.
 No duales y unificados, son el cuerpo de completo gozo.
 En mi mente esencial son inseparables.
Pero en la percepción de los practicantes impuros, tu cuerpo aparece sólo para entrenarlos.
 Pueda tu cuerpo permanecer firmemente aquí por cientos de kalpas
 Establemente, como néctar que nunca sacia los ojos.*

3.4.4.1.5. Pidiendo bendiciones e iniciaciones.

*Las bendiciones de tu Cuerpo entran en mi cuerpo,
 Alcanzaré el ilusorio cuerpo del dorje.
Las bendiciones de tu Voz entran en mi voz,
 Alcanzaré el Gran Jamyang.
Las bendiciones de tu Mente entran en mi mente,
 Alcanzaré el inmutable gran gozo.*

3.4.4.1.6. Aspiración de fusión y disolución.

*Como agua vertida sobre agua,
 Devengo no dualmente unificado con el maestro.
Alcanzaré el nivel del Señor de aquellos que han logrado el décimo nivel.*

3.4.4.2. La versión extensa de la plegaria tiene seis partes.

Nota de los traductores: esta plegaria no se ha traducido aún al castellano. Será incluida en una próxima edición de este texto. Quienes lo deseen pueden consultar la versión inglesa de esta publicación, Chakchen Preliminary Practices, que la incluye en su totalidad.

3.4.5. Aspiración para despertar la certidumbre en el guru yoga absoluto.

*El cuerpo absoluto del maestro es completamente perfecto en mi mente.
 Teniendo esta realización es la suprema plegaria absoluta.
Todas las percepciones y fenómenos son manifestaciones del maestro.
 Alcanzaré los tres cuerpos absolutos del maestro.*



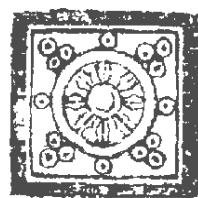


DORJE PAKMO

Detalle de una thangka en Dorzong Gompa, Kham, Tibet.



DORJE PAKMO
Crayon de Dugu Choegyal Rinpoche





EL TEXTO RAÍZ

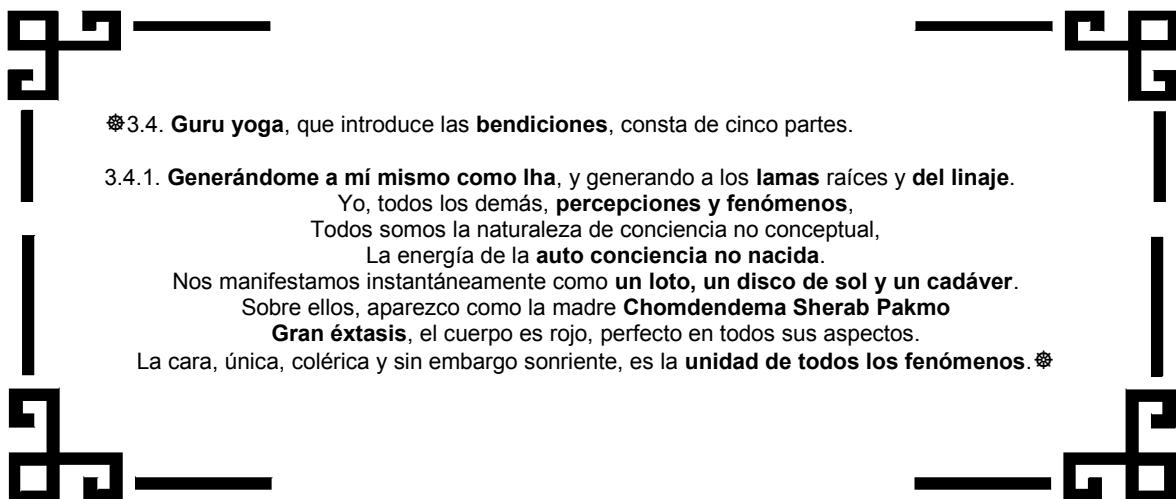
VERSIÓN CASTELLANA ANOTADA

NAMO GURU!

✿ Si ya has leído el Volumen I de esta guía, puede que hayas notado que algunas de las notas explicativas en las diferentes versiones anotadas se repiten. La intención es hacer cada capítulo tan autocontenido como sea posible, y no exigir que el practicante vaya hacia atrás o adelante, e inclusive deba referirse a otros volúmenes de esta publicación. En la mayor parte de los casos sólo deberá consultar en un entorno de una o dos páginas del texto en estudio.

✿ Sugerimos te familiarices cuidadosamente con los detalles de la imagen tradicional de Dorje Pakmo incluida en la pág. 30 de esta guía. En la pág. 31 encontrarás una versión del Ven. Dugu Chöegyal Rinpoche. Esto te va a ayudar a comprender el texto, así como a reconocer y recordar los diferentes aspectos a ser visualizados durante la práctica en sí misma.

Tradicionalmente, el completar las cuatro prácticas preliminares no era considerado una gran hazaña. Simplemente un escalón para sucesivas prácticas. Este conjunto de enseñanzas depende en gran medida de la voluntad para practicar y no hay diferencias intrínsecas entre gente joven o vieja, tibetanos u occidentales, laicos u ordenados. Sin embargo, algunas personas, con compromisos laborales o familiares, o con poca disponibilidad de tiempo y/o dinero, pueden encontrar esto muy largo y difícil. Si este fuera tu caso, el proceso tomará tiempo, de manera que te conviene no desanimarte antes o durante tu sesión de práctica. Ni tampoco desarrollar orgullo cuando la termines.



✿ **Guru yoga**, que introduce las **bendiciones**, consta de cinco partes.

3.4.1. Generándome a mí mismo como lha, y generando a los lamas raíces y del linaje.

Yo, todos los demás, **percepciones y fenómenos**,

Todos somos la naturaleza de conciencia no conceptual,

La energía de la **auto conciencia no nacida**.

Nos manifestamos instantáneamente como un loto, un disco de sol y un cadáver.

Sobre ellos, aparezco como la madre **Chomdendema Sherab Pakmo**

Gran extasis, el cuerpo es rojo, perfecto en todos sus aspectos.

La cara, única, colérica y sin embargo sonriente, es la **unidad de todos los fenómenos**. ☺

✿ **Guru yoga**. Unión con la naturaleza del maestro, mezclando la propia mente con la del lama. En el camino del dorje la relación maestro-discípulo es un punto fundamental. El destacar su importancia nunca puede ser exagerada, y puede comprenderse a partir de la siguiente enseñanza:

Ver al maestro como un buda otorga las bendiciones de un buda.

Ver al maestro como un bodhisattva genera las bendiciones de un bodhisattva

Ver al maestro como un buen amigo espiritual otorga las bendiciones de un amigo espiritual

Ver al maestro como un hombre no otorga ninguna bendición.

Estas líneas también muestran las diferentes aproximaciones de los distintas escuelas del budismo a la relación con el maestro. El camino del dorje propone relacionarse con el como un buda del cuerpo absoluto, el más alto de todos los niveles de iluminación. El gran vehículo ve al maestro como un bodhisattva dedicado al beneficio de los demás. El vehículo fundamental no enfatiza una diferencia de niveles particularmente grande entre maestro y discípulo. Y los seres corrientes, distraídos, ni siquiera reconocen a un maestro cuando lo ven.

Dza Patrul Rinpoche cita el 'Tantra del Conjunto de Compromisos Sagrados':

*Mejor que meditar en cien mil lhas,
Durante diez millones de kalpas,
Es recordar al propio maestro por un instante.
Mejor que un millón de recitaciones,
Es una única plegaria dirigida al maestro.*

H.H. Dilgo Khyentse Rinpoche, en 'El Tesoro del Corazón de los Iluminados':

"Las cualidades y habilidades de tu lama raíz son iguales a la de todos los budas del pasado, excepto en un aspecto: la bondad que el te dispensa es aun mayor. ¿Cómo puede ser eso? Porque es él el que está preparado para indicarte con certeza el camino a la liberación. Agradeciendo profundamente esta bondad única, venera siempre a tu maestro espiritual como al Buda mismo."

Y continúa diciendo:

"Cuando tus circunstancias son felices y todo va bien, reflexiona como todo es debido a su bondad, y goza lo que tienes sin más apego que el que tendrías por un sueño o un truco de magia. Cuando la enfermedad, la pena o el maltrato te agobien, reflexiona que esto es también es la bondad de tu maestro, ya que es a través de esas dificultades que tienes la oportunidad de purificar tus acciones negativas del pasado y tus deudas kármicas."

S.E. Chökyi Nyima Rinpoche, en "Indisputable Truth" pág 127 (ver bibliografía):

"El término tibetano para guru yoga es *lame naljor*. En *naljor*, yoga, *nal* quiere decir lo real, lo genuino, y *jor* lograr o llegar. Entonces ¿Qué es lo que logramos o alcanzamos a través del guru yoga? Recibimos las cuatro iniciaciones, purificamos los cuatro velos, y alcanzamos los cuatro cuerpos. Sucintamente, alcanzamos el genuino, auténtico y verdadero estado natural realizado por el guru -no sólo lograrlo, sino asimilarlo y realizarlo. El que practica guru yoga debe tratar de realizar la genuina naturaleza innata exactamente de la misma manera que se encuentra presente en la mente del guru, sin absolutamente ninguna diferencia. La metáfora que se utiliza para esto es "como una imagen y su molde" - en otras palabras, una réplica idéntica.

"Guru yoga no es simplemente pensar en la forma de tu maestro personal del Vajrayana: es también entrenarse en devoción y recibir las bendiciones. A través de visualizar la forma del maestro, generamos devoción. A través de la devoción, recibimos las bendiciones. Al haber recibido bendiciones, la realización ocurre."

S.E. Dorzong Rinpoche:

"Muy pocos practicantes pueden ver a su maestro como un buda totalmente iluminado. Esto requiere una muy fuerte conexión kármica. La mayor parte de nosotros no poseemos una tal conexión con nuestro maestro, y por lo tanto lo/la vemos de diferentes maneras. Devoción no es simplemente el resultado de recitar las plegarias al maestro. Es la consecuencia de una práctica abierta y sincera realizada de acuerdo a las instrucciones del maestro. Finalmente, los resultados de esta práctica se manifestarán, y una intensa devoción nacerá en la mente del practicante"

También Milarepa y su discípulo Gampopa:

Gampopa: "Mi devoción y compasión parecen artificiales y forzadas. Cómo puedo llegar a la devoción y compasión naturales y genuinas?"

Milarepa: "Así es como es ahora. Pero seguí generando devoción. Una vez que hayas efectivamente realizado el mahamudra, la verdad absoluta, me vas a ver a mí, tu viejo padre, como un buda en persona. En ese momento tendrás devoción genuina y natural."

Thrangu Rinpoche, en su libro *King of Samadhi*, pág 88 (ver bibliografía), dice:

"En el contexto de las instrucciones orales o en los manuales de práctica, el lama raíz es a veces asimilado al Buda en persona, y en otros casos es mencionado como superior al Buda. Para un principiante en la práctica del Budadharma, esto suena un poco sospechoso porque frecuentemente oímos hablar de las extraordinarias capacidades de un buda totalmente iluminado, insuperables en este mundo. Podemos mirar a nuestros maestros, detentores de linaje, y decir: 'Bueno, ciertamente son gente especial, con muchas grandes cualidades, pero no parecen ser exactamente un buda totalmente perfeccionado e iluminado.' Esto puede parecer cierto, pero es un hecho que Buda apareció hace más de dos mil años, cuando despertó, giró la rueda del dharma y finalmente falleció. En el momento presente, a pesar que hemos atravesado la puerta del dharma y lo practicamos, no podemos reunirnos con Buda ni recibir enseñanzas de él personalmente. ¿Quiere esto decir que no tenemos ninguna chance, que no hay manera de practicar



y alcanzar la iluminación porque no nos hemos encontrado con el Buda? No, aun tenemos la suerte de recibir enseñanzas, y si realmente nos dedicamos a ellas y las practicamos, podremos eliminar las cualidades negativas y alcanzar la iluminación. ¿Dónde reside esa posibilidad? Es exclusivamente debido a nuestra auspiciosa conexión con nuestro maestro personal, nuestro lama raíz, de quien recibimos exactamente las mismas enseñanzas que fueron dadas por el Buda. ¿De dónde recibió el lama esas enseñanzas? Las recibió de su propio lama raíz, también un detentor de linaje. A este respecto se dice que en el contexto de nuestra situación personal, nuestro lama raíz es más bondadoso y más especial para nosotros que el Buda, que vivió hace miles de años, y aun que es superior a él."

A esta altura ya debería ser claro que la relación maestro-discípulo es un punto de la máxima importancia. Mucho más se irá gradualmente aclarando durante y después de la presente práctica de guru yoga. Por el momento, se recomienda prudencia al considerar este punto.

La relación debe ser esencialmente madura y saludable, evitando los extremos:

- ⌘ Una aproximación muy sometida o devocional dificultará la comprensión y el avance.
- ⌘ Una aproximación fuertemente basada en 'mi maestro interno' o 'mi propia esencia' más que en un maestro externo puede confundir a una persona sin al menos un cierto grado de experiencia y realización. No siempre va a resultar claro cuando los 'mensajes' llegan del maestro interno y cuando son fabricados por el ego.

El curso de acción sugerido es un enfoque que balancea factores tales como fe, devoción, auto-confianza, comprensión y así siguiendo.

Asimismo no debe olvidarse que esta relación debe ser vista como temporaria y liberadora. Gradualmente, evoluciona hacia la total, final, incondicionada libertad de un ser iluminado, que ya no necesita ningún maestro ni ninguna enseñanza. Hay más elementos sobre este tema en la nota *lama* en la pág. 40. Para leer más sobre este tema referirse también a *The Teacher Student Relationship* por Jamgön Kongtrül Rinpoche (ver bibliografía).

⌘ **Guru Yoga II** (para practicantes occidentales) La presentación tradicional de la relación maestro-discípulo tal como se presenta en la nota anterior debe ser complementada con el hecho que el budismo actualmente ha migrado hacia Occidente. Esta no es una situación novedosa para el budismo, ya que en épocas anteriores migró y se insertó en muy diferentes países y sociedades: China, Tibet, Corea, Japón, Tailandia, Sri Lanka y Camboya son los principales ejemplos. En cada caso, manteniendo intacta la esencia de las enseñanzas, se adaptó a las diferentes culturas locales. El budismo zen es culturalmente japonés, el budismo theravada se encuentra cómodo en Tailandia, Sri Lanka, Myanmar y Camboya. En cada caso el proceso completo tomó siglos para completarse.

En la actualidad han surgido situaciones de enseñanza y aprendizaje que no habían sido contempladas originalmente. Maestros que se han formado cultural y espiritualmente en una sociedad determinada, se encuentran súbitamente en la necesidad de interactuar con discípulos que han crecido en culturas totalmente diferentes. Y ese desfasaje no es fácil de superar para todos los maestros ni para todos los alumnos.

El budismo usa el concepto de las dos verdades (la verdad absoluta y la verdad relativa, ver nota sobre *dos verdades* en la pág. 45) para explicar el funcionamiento de nuestra mente y del universo condicionado. Teniendo en cuenta ese concepto, en el nivel absoluto no existen los conceptos de Oriente ni Occidente, tradiciones espirituales, culturas, maestros, alumnos, o seres en general. Pero en el plano relativo la situación es diferente, y a menos que reconozcamos y tengamos en cuenta esas diferencias podemos llegar a encontrarnos en muy serias dificultades.

Citando a John Welwood, '*Toward a Psychology of Awakening*', ver bibliografía, cuando se refiere a los maestros:

"Viniendo de sociedades tradicionales del Asia, muchos maestros espirituales de Oriente se encuentran en una situación difícil para reconocer los desafíos evolutivos que enfrentan sus discípulos occidentales, y puede que no entiendan el difundido odio a sí mismos, la vergüenza y la culpa, así como su alienación y falta de confianza. Puede que también fallen a la hora de detectar la tendencia de sus discípulos a involucrarse con 'atajos espirituales' -un término que creé para describir el uso de ideas y prácticas espirituales para apuntalar un tambaleante sentido de si mismos, o para menospreciar necesidades, sentimientos y tareas evolutivas básicas en el nombre de la iluminación. Y de esa manera frecuentemente enseñan la trascendencia del ego a alumnos que antes que nada necesitan una base firme para estar parados."

Y refiriéndose a los estudiantes:

"Cuando la gente usa la práctica espiritual para tratar de compensar sentimientos de alienación y autoes-

tima, corrompen la verdadera naturaleza de la espiritualidad.

De manera que no debe olvidarse que este nuevo encuadre es un desafío, tanto para el maestro como para el discípulo.

El lama tibetano se enfrenta con la mente de un discípulo que, en el plano relativo, tiene una configuración muy diferente a la de los alumnos de su país. Un ejemplo es la tradicional enseñanza de bodhicitta, la actitud altruista de beneficiar a los demás. Se le recuerda al practicante que todos los seres han sido sus padres en el curso de una u otra de las infinitas vidas vividas anteriormente. Y aprovechando el extremadamente profundo respeto por los padres instilado en los jóvenes en las culturas asiáticas, al estudiante se le recuerda la extraordinaria bondad de esos padres hacia él, y la necesidad de repagar esa deuda a través del desarrollo de la actitud iluminada de beneficiar a todos los seres. Pero está claro que esta incondicional aceptación de la elevada condición de los padres en un ambiente occidental moderno es bastante menos que unánime, para decirlo suavemente. De manera que una enseñanza que puede ser útil para el desarrollo espiritual en una cultura, puede ser problemática, inútil o contraproduktiva en otra. El discípulo, por su parte, entre muchas otras cosas debe mantener en mente no quedar atrapado en un 'síndrome de evasión', pensando que las respuestas a las preguntas o las soluciones a los problemas que no puede obtener en su sociedad van a ser mágicamente conferidas por algún exótico maestro.

Debe tener cuidado con los atractivos de lenguajes foráneos, bellos rituales y similares. Y darse cuenta que el desarrollo espiritual es un proceso interno que no puede ser efectuado escapándose de una situación considerada difícil hacia un presunto lejano paraíso.

Refiriéndose a la opinión del alumno sobre el maestro, en las palabras de S:S el Dalai Lama en *The Path to Tranquillity*, pg 375, ver bibliografía:

"Yo habitualmente recomiendo a los practicantes budistas que no consideren cada acción de su maestro espiritual como divina y noble. No debe simplemente decirse 'Es una buena conducta porque es la conducta del maestro' Eso no se hace nunca. Deben reconocer lo negativo como negativo, de manera que puede inferirse que es correcto el criticarlo"

Para leer más: sugerimos enfáticamente a los discípulos occidentales involucrados en la tradición budista tibetana consultar:

- ⌘ El libro de Welwood arriba mencionado, especialmente su capítulo 20 *Spiritual Authority, Genuine and Counterfeit*. Hay traducción castellana de este capítulo, Autoridad Espiritual, Genuina y Falsificada, CETEPSO, Buenos Aires, 2003.
- ⌘ Trungpa Rinpoche, *Cutting Through Spiritual Materialism*, hay versión castellana, *Más Allá del Materialismo Espiritual*.
- ⌘ Alexander Berzin's *'Relating to a Spiritual Teacher. Building a Healthy Relationship'*. Este texto puede leerse o bajarse de la web en la dirección www.berzinarchives.com/e-books/spiritual_teacher/spiritual_teacher_1.html

Todos ellos están referenciados en la bibliografía.

⌘ **Bendiciones.** Este término puede desoriar a los lectores provenientes de una cultura no budista, dado que el término 'bendición' tiene diferentes significados en diferentes tradiciones espirituales y religiosas. Adicionalmente, aun dentro del budismo, toma distintos significados según el nivel de comprensión de la persona. Es por eso que a nuestro criterio una mucho mejor traducción a los idiomas occidentales, con su base judeo-cristiana y por lo tanto su significado propio para 'bendiciones', es '*inspiración*'. Tan sólo hemos mantenido la traducción habitual 'bendiciones' para ser coherentes con la versión inglesa.

En el nivel relativo, y como resultado de la realización y compasión de nuestro perfecto/a maestro/a, él/ella genera un tipo de poder, las bendiciones en sí mismas. La compasión es la clave de esa realización, ya que implica que el maestro ha trascendido la fijación egoica. Si así no fuera, ésto limitaría su nivel de realización y todas sus otras capacidades.

Según sea la interacción entre la compasión y la realización del maestro, las bendiciones pueden tomar muy diversas formas. Asimismo, debe recordarse que si la fuente es limitada, entonces las bendiciones también tendrán un efecto limitado.

Pueden ser expresadas de infinitas maneras a través de cualquier combinación de actividades del cuerpo, la voz y la mente del maestro. Sus actitudes físicas, ropas, cualquier elemento en contacto con su cuerpo, sus reliquias, todo puede tener efectos positivos. Escuchar su voz o sus enseñanzas puede ser de ayuda para la práctica del discípulo. Su propia práctica, sus oraciones y meditaciones pueden crear condiciones benéficas o protectoras, de acuerdo a las posibilidades y necesidades de cada uno. En Tibet, y



durante siglos, la fe en estas capacidades de los grandes lamas ha demostrado ser altamente efectiva. En el contexto de la relación maestro-alumno, un discípulo puede contactarse con su maestro/a a través de la confianza, la fe, la devoción, en su Mente. Es entonces, y sólo entonces que el lama puede transmitir su sabiduría. Este proceso es individual, de Mente a mente, *y su éxito depende del nivel de realización y compasión del maestro por un lado, y de la apertura y devoción del discípulo por el otro*. Sin estos componentes no hay bendiciones, vistas como transmisión de sabiduría, que puedan funcionar.

A pesar que el futuro del discípulo depende de sus acciones pasadas y presentes, las bendiciones de un maestro realizado pueden modificar parcialmente esta situación al crear condiciones favorables, inspiradoras, energetizantes, para la práctica. Es por estas razones que se recomiendan las enseñanzas y prácticas como el ngöndro.

Al disertar sobre este tema, Dorzong Rinpoche da el ejemplo de Pakmo Drupa y su discípulo Linchen Repa. Un día, Pakmo Drupa, un lama de gran realización, indicó a sus ayudantes que estaba esperando a alguien, y que si esa persona llegaba, debían traerla a su presencia inmediatamente. Los asistentes del lama esperaban a alguien importante, pero nadie apareció. Tan solo un mendigo, que pidió hablar con Pakmo Drupa. Por supuesto que le dijeron que el lama no podía atenderlo porque estaba muy ocupado, etc., etc. Al fin del día Pakmo Drupa preguntó si alguien había aparecido o no, y le respondieron que solamente un mendigo, el que 'obviamente no es la persona que Rinpoche espera...' "Pero sí, es él a quien estoy esperando, tráiganlo inmediatamente!" exclamó el lama. Y así los desorientados asistentes invitaron al mendigo a pasar a la habitación de Pakmo Drupa. Al entrar, el visitante se abalanzó sobre el lama, comenzó a abrazarlo y a llorar de alegría. Los asistentes, consternados por esta total ruptura de todas las normas de protocolo trataron de separarlos y sacarlo a empujones de la habitación. "No, déjenlo estar conmigo, es mi hijo, y desde ahora ya nada más nos separará" fue la orden de Pakmo Drupa. Y Linchen Repa en ese instante alcanzó la realización de Chakchen, para continuar luego el proceso de desarrollo espiritual, que con el tiempo lo llevó a ser también un maestro de alto nivel, y el fundador del linaje Drukpa Kagyü. Este es un ejemplo de la auspiciosa coincidencia en un momento determinado de un maestro realizado y de un discípulo maduro, con el resultado de la instantánea unión indivisible de dos mentes. Este proceso puede ser descrito como las bendiciones del maestro inspirando al discípulo.

✿ Visualización (nota 1). Un método especial del camino del dorje. Lo que sigue son enseñanzas y sugerencias sobre como visualizar lo que el texto comienza a describir como el universo, y demás elementos de la práctica.

Refiriéndose a la visualización como un método de práctica, en su libro 'The Healing Power of Mind', pág. 44, Tulku Thöndup enseña:

"Puede transformar nuestras estructuras mentales de negativas en positivas. Algunos recién llegados a la meditación ven este proceso como algo raro o difícil. En realidad es muy natural, porque pensamos en imágenes todo el tiempo. Cuando pensamos en nuestros amigos o nuestra familia, o nos imaginamos en una hermosa playa o en un lago en una montaña, estas imágenes aparecen vívidas en nuestra mente. En meditación visualizamos con un objetivo definido, pero el proceso mental es el mismo. Con práctica, mejorará".

Y Jamgon Kongtrül dice:

"En general, visualizar es una fabricación, pero el camino de la fabricación lleva al auténtico estado natural"

Tal vez nos sintamos inclinados a despreciar la técnica de visualización como 'imaginación', una construcción mental sobre situaciones inexistentes, y por lo tanto insalubre, no recomendable, un escape de la realidad. Sin embargo, si nos planteamos la pregunta "¿Qué es el resto de nuestros contenidos mentales?" la respuesta del budismo es: "Percepciones ilusorias". De manera que en este caso las enseñanzas usan la imaginación sagrada como una herramienta para ir más allá de la imaginación ignorante. El resultado será, con tiempo y perseverancia, el surgimiento de la percepción de la realidad tal cual es y no tal cual la imaginamos.

Algunos aspectos a tener en cuenta son:

- ⌘ Dimensiones, cualidades, calidades, son todas tan grandes, tan perfectas, tan superlativas como puedes imaginarlas.
- ⌘ Deben ser visualizadas como transparentes, sin sustancia, abarcativas, sutiles, como constituidas por luz no física. Esta luz no es sólida, de manera que no hay nada a que aferrarse. Nada puede provocar estrés o presión. Todo es ligero e inmaterial.
- ⌘ Estas características nos ayudan a rectificar nuestro hábito de considerar a todos los fenómenos

como sólidos, permanentes, existentes por sí mismos, es decir en su aspecto de *forma*. Gradualmente se nos introduce a su aspecto *vacuo*. Finalmente, llegaremos a realizar la *indivisible unidad* de forma y vacuidad.

- ⌘ Puede que inicialmente tengas dificultades para visualizar estas complicadas estructuras. No te desanimes, porque todo mejorará gradualmente.
- ⌘ Tome tiempo para visualizar. No te apures ni saltees etapas.
- ⌘ Aparte de la visualización, un elemento básico de la práctica es una profunda sensación de conexión (en todos sus sentidos) con el objeto de la visualización. Lo más importante es generar la imagen con calidez y corazón. Presta total atención al objeto mental, absórbete totalmente en él. Deja que la mente y el objeto se vuelvan uno. Está dicho que si sinceramente nos sentimos en presencia de las manifestaciones iluminadas visualizadas, entonces ellas estarán realmente con nosotros.
- ⌘ La motivación que soporta nuestra práctica, la actitud iluminada de beneficiar a todos los seres, también será de ayuda para superar los inconvenientes iniciales.
- ⌘ Es importante darse cuenta que las manifestaciones no son 'alguien' que está 'ahí afuera' con una existencia independiente, separada. Son manifestaciones puras de tu maestro y de tu propia esencia. Inicialmente puede que aparezcan como una fabricación mental artificial, pero uno de los signos de avance en la práctica es la gradual aparición y crecimiento de una sensación de calidez, conexión y finalmente unidad con las manifestaciones y su naturaleza pura. Finalmente, la dualidad colapsará totalmente, y ya no habrá más un 'yo', una 'asamblea de manifestaciones' y una práctica en curso, es decir tres características sentidas como separadas.
- ⌘ Refiriéndonos a las imágenes visualizadas -si hacerlo con gran detalle o en forma general, y si el significado de cada atributo debe ser recordado o no- esto depende de las necesidades y capacidades de cada practicante en ese momento específico de su desarrollo espiritual. Citando a los maestros:
 - ⌘ Tulku Thöndup: "Especialmente para los principiantes, la clave es sentir la presencia de lo que se esté imaginando. Tu visualización no necesita ser elaborada o detallada; la claridad y estabilidad de las imágenes es lo que importa".
 - ⌘ Jamgon Kongtrül: "Puede que recuerdes las características de cada atributo, pero este ejercicio mental tal vez sólo agregue aun más pensamientos discursivos. Para el principiante esto resultará en una meditación poco clara, dispersa. Es mejor meditar en la forma de la deidad como siendo vacua y liviana, como un arco iris".
 - ⌘ Dilgo Khyentse Rinpoche: "Cuando un gran artista pinta un buda, primero pinta la cara: la nariz, los ojos, el círculo de cabello entre los ojos, la boca, las orejas. Cuando todos los detalles de la cara están terminados, pinta la expresión... De esa manera, un artista avezado pinta todos los detalles muy claramente, sin mezclarlos. Habiendo visualizado todas las facetas de esta manera, uno puede concentrarse en la forma completa. Luego, puede de nuevo visualizar los detalles" Y Rinpoche continúa, dando detenidas instrucciones sobre como visualizar con extraordinario detalle.

¿Qué hacer? Sabiendo que no hay una sola manera sino muchas, que 'la buena' es sólo 'buena' para una persona en un momento particular, y no sabiendo que puede ser mejor para ti, tal vez convenga lo consultes con tu maestro/a. Y luego de un tiempo, tal vez debas consultar de nuevo. No solidificar las instrucciones. Mantenerse abierto, fluido.

En común con otras prácticas tántricas, la visualización en si misma es un proceso triple:

- ⌘ Comienza con la aparición, desde la vacuidad, de todo el universo y del mandala de ofrendas.
- ⌘ Esta manifestación permanece frente al practicante durante las diferentes etapas de la práctica.
- ⌘ Al terminar, se disuelve nuevamente en la vacuidad.

Puede que ya se haya reconocido esta secuencia durante la realización de las dos primeras prácticas preliminares de este ngöndro, Refugio, Dorje Sempa y Ofrenda del Mandala. Y sucede todo el tiempo, no solamente durante la práctica formal. Por ejemplo, cada uno de nuestros pensamientos surge de la vacuidad, permanece durante un cierto tiempo en la mente, y luego se disuelve nuevamente en la vacuidad.

⌘ **Lha.** (Skt. deva). Usualmente traducido como 'dios' o 'deidad', hemos optado por mantener en esta publicación el término tibetano *lha* a fin de no inducir a lectores con formación no tibetana a introducir, consciente o inconscientemente, significados y connotaciones pertenecientes a otras tradiciones espirituales.



les. Algunos aspectos son similares, otros enteramente diferentes.

En muchas tradiciones espirituales, en un nivel de comprensión, un 'dios' es concebido como una entidad que, no importa cuan abstractamente se lo intente presentar en las enseñanzas, es sentido como 'alguien' separado y superior. Se le asignan fuertes connotaciones antropocéntricas. Por ejemplo, establece un conjunto de reglas de conducta, y premia o castiga de acuerdo con la conformidad, el respeto, de la persona a dichos decretos divinos. Se pone contento si se lo propicia con ofrendas, promesas y ceremonias, y se transforma en divinidad terrible, airada, destructiva si se la olvida o dejan de lado sus mandatos. Y así siguiendo.

Únicamente con desarrollo espiritual pueden comprenderse puntos de vista más sutiles. La mayoría de las tradiciones proponen una progresión gradual hacia un nivel inefable, más allá de las palabras, de los conceptos. Se le da distintos nombres: el absoluto, la experiencia cósmica, Dios, y muchos otros, tratando de nombrar lo innombrable.

De manera que debemos tratar con una noción que es fuertemente dependiente del contexto: tradición espiritual, nivel de comprensión, propósito del autor, y así siguiendo.

En el marco de referencia del camino del dorje y del texto de Kunga Tenzin sobre el ngöndro, deben considerarse los siguientes aspectos:

- ⌘ A pesar que el budismo es considerado una tradición espiritual no teísta, su expresión en el camino del dorje (habitualmente conocida como 'budismo tibetano') parece funcionar confortablemente con un nutrido panteón de lha. Vienen en todas las formas, tamaños y colores.
- ⌘ El término lha es usado para denotar diversos aspectos:
 - ⌘ Entidades mundanas, que pueden ayudar o entorpecer los propósitos de los seres humanos.
 - ⌘ Entidades supramundanas, dentro y más allá de la rueda de samsara y nirvana.
 - ⌘ Energías como los mantras.
 - ⌘ Cualidades como la compasión y la sabiduría.
 - ⌘ El absoluto.
- ⌘ Los lha anteriormente mencionados deben ser considerados dentro del nivel de la verdad relativa. En el nivel de la verdad absoluta, no hay nada tal como lha o no-lha. Ver la siguiente nota sobre las *dos verdades*.
- ⌘ Hay una visión similar al monoteísmo cuando por ejemplo Dorje Chang es presentado como la manifestación de *todas* las demás manifestaciones, y hay una visión politeísta cuando el practicante es guiado a visualizar un número infinito de lha residiendo en un número infinito de universos.
- ⌘ En tibetano 'lha' es usado para denotar uno y muchos, femenino y masculino. Solo cuando hay una razón específica para aclararlo se usan los sufijos *po* y *mo* para indicar masculino y femenino respectivamente. En esta traducción se ha respetado esa convención, con el único agregado del plural, que hemos castellanizado como 'lhas' para mantener la coherencia de número.
- ⌘ La práctica del ngöndro progresivamente llevará al practicante de una visión conceptual multifacética en el nivel relativo, a un 'más allá del lha' en el nivel absoluto.
- ⌘ Todas las aproximaciones son necesarias para satisfacer las diferentes necesidades y capacidades de cada uno de los seres, y ello con el objetivo de finalmente llegar a liberarse de todos los puntos de vista y todos los condicionamientos.

¿Y qué hacer con todo esto? El practicante es inspirado a desarrollar una actitud de apertura mental que permita una coexistencia pacífica, confortable, con todos estos aparentemente conflictivos puntos de vista. Recordando que en lo absoluto nada tiene existencia o no-existencia inherente, se lo invita a danzar, a jugar, a gozar, a relajarse, y a no volverse demasiado serio o dogmático en el tema de los 'lha'. El énfasis es en la apertura, el no-sectarismo, en el libre fluir con todos y cada uno de ellos. Los conceptos de lha y no-lha, de samsara y nirvana, son relativos. El estado natural es la ecuanimidad y la sabiduría. Si se adaptase mejor a los hábitos del practicante, los lha pueden ser vistos como las 'diferentes energías de la vida' antes que como entidades personificadas, pero las mismas consideraciones de apertura, juego, gozo, mencionadas más arriba se aplican en este caso.

⌘ **Generándome a mí mismo como un lha.** Esta es la única parte del ngöndro donde el practicante se visualiza a si mismo/a como un lha.

Adicionalmente a lo mencionado en la nota *visualización* anterior, en el caso particular de autogenerarse como una manifestación iluminada, se deben desarrollar tres capacidades:

Visualizar claramente. La expresión tibetana es 'Apariencias son claras'.

Recordar los significados. La expresión tibetana es 'Recordar las purezas', y se refiere a los diferentes atributos de los seres iluminados objeto de la meditación. Caras, manos, colores, armas, implementos rituales y demás, cada uno es la manifestación de una capacidad específica de los budas que se visualizan. Como un ejemplo, el cuchillo en la mano derecha de Dorje Pakmo es el haber cortado todos los pensamientos discursivos. El primer punto, visualizar claramente, era la etapa inicial, no sutil. Ahora, al desplegar los atributos, las cualidades internas de la mente se despliegan externamente. De esa forma se adquiere la certidumbre que las formas que se visualizan no son apariencias ordinarias sino manifestaciones puras.

Orgullo divino. Debemos desarrollar la confianza que **somos** budas. No es que estamos tratando de desarrollar algo que todavía no somos. Estamos simplemente tratando de purificar nuestras percepciones, de ser capaces de reconocer lo que ahora y siempre hemos sido. Y este reconocimiento surge sin sentimientos de orgullo al ser esa manifestación. Se destaca el adjetivo *divino* que antecede al sustantivo *orgullo*. En este caso no es la versión común del orgullo, de ser mejor y estar por encima de otros. El orgullo divino no tiene ego.

También es importante no engañarse sobre que practicando de esta manera estas cualidades, aun no desarrolladas, se lograrán en el futuro. No es como si no estuvieran en nuestra base, no estuvieran durante el sendero, y que algún día aparecerán como fruto de una práctica exitosa. Todas estas cualidades están perfectamente presentes en nuestra base, nuestra naturaleza esencial. Durante el sendero también están presentes, manifestándose como formas ordinarias de acuerdo a nuestras percepciones personales, a pesar de ser esencialmente puras y perfectas. Y en el momento de la fruición, son puras tanto en la manera en que son como en la manera en que aparecen. Ver elementos suplementarios en la nota *Chakchen de la base, sendero y fruto* en pág. 93.

Este método de generarse y vivirse a sí mismo como un buda **ahora**, esto es como habiendo ya realizado el nivel absoluto, la fruición, es una característica básica del método del Vajrayana. Es por ello que se lo suele denominar el 'sendero del resultado'. El método alternativo, generar a través de la práctica las condiciones para gradualmente devenir un buda a partir del presente estado confundido es conocido como 'sendero de las causas', y se dice que requiere un tiempo muchísimo más largo para lograr su objetivo.

Puede leerse más en la sección 4 de *Pure Appearances* de S.S. Dilgo Khyentse Rinpoche (ver bibliografía)

※ **Linaje.** En el budismo, un linaje es una sucesión ininterrumpida de maestros que reciben un corpus de enseñanzas, las realizan en sí mismos, y las transmiten a sus discípulos. También pueden contribuir con sus propias enseñanzas al conjunto que han recibido. Muchas veces, un linaje se ramifica en otros varios, dado que diferentes maestros enfatizan algunos aspectos de las enseñanzas, o de algunos métodos y prácticas, sobre otros.

El linaje a que se refiere el texto es el Chakchen (Skt. *mahamudra*) Ver nota sobre *linaje Chakchen* en la pág. 54.

En un sentido más amplio, Thinley Norbu Rinpoche enseña en el capítulo *Lineage* de su obra *Magic Dance* (ver bibliografía):

"El linaje esencial quiere decir que todo tiene conexión natural inseparable con energía continua pura y natural. Si sepáramos energía natural de su fuente secreta, deviene impura y velada, y el linaje aparece roto."

※ **Lama.** (Tib. bla ma, fonético *lama*. Skt. *guru*). Unión de los términos '*la*' de '*la na me pa*' que significa 'nada es superior', y '*ma*', cuyo significado es 'madre de todos los seres sin discriminar entre ellos'. Es un título dado a un maestro con un buen nivel de realización.

En las palabras de Tsangpa Gyare, uno de los grandes lamas del linaje Drukpa Kagyu, un verdadero maestro/a debe poseer cuatro cualidades:

- ⌘ Debe haberse liberado a sí mismo.
- ⌘ Debe liberar a los demás motivado por su compasión.
- ⌘ Debe saber cuándo es el momento de enseñar qué a sus discípulos.
- ⌘ Debe conocer y aplicar muy diferentes métodos de enseñanza.

Tradicionalmente se lo consideraba un título superior al de Rinpoche. Sin embargo, hoy en día este muy importante epíteto es no apropiadamente usado para cualquier monje, incluyendo los novicios. En



la región del Himalaya es inclusive usado por familias que simplemente han contado en el pasado con un lama entre sus ancestros.

Desde el punto de vista del discípulo, el lama con quien él/ella se contacta puede ser:

- ⌘ *lama de conexión*, con el que el discípulo entra en contacto accidentalmente, o a lo sumo en unas pocas ocasiones, y de quien recibe enseñanzas de tipo general, no específicas para él/ella., y eso generalmente en el contexto de presentaciones públicas.
- ⌘ *lama bondadoso*, que implica un contacto más cercano que el anterior, y que con el tiempo llega a dar enseñanzas individuales.
- ⌘ *lama raíz*, que transmitirá las instrucciones esenciales para llegar a reconocer la naturaleza de la mente. Éste es el lama a quien se considera el maestro definitivo.

Desde el punto de vista del maestro, en los textos se describen cuatro categorías:

- ⌘ *El maestro de linaje viviente* - un maestro espiritual manifestado perteneciente a un linaje.
- ⌘ *Los escritos de seres iluminados* - los textos compuestos por el Buda y grandes maestros.
- ⌘ *El maestro de experiencia simbólico* - nuestra experiencia de vida personal, tal como la comprensión del funcionamiento del mundo, nuestra propia situación el él, y así siguiendo. Nuestra vida como maestra.
- ⌘ *El maestro absoluto de la naturaleza innata* - como resultado de la conexión con los primeros tres tipos de maestros, finalmente podemos acceder al cuarto y único verdadero maestro, nuestra esencia iluminada -la naturaleza de la mente.
- ⌘ Ahora comienza la autogeneración como lha propiamente dicha, en este caso como Dorje Pakmo. En lo que sigue referirse a las imágenes en las pág. 30 y 31.

Junto con lo que se ha mencionado en las notas sobre visualización y autogeneración como lha, es importante recordar durante la práctica que los atributos mencionados en el texto no son una **representación** de la cualidad asociada, sino que **son** la cualidad en sí misma. La mente conceptual, lineal, compartimentada comienza a sentirse incómoda...

Inicialmente Dorje Pakmo se manifiesta desde la vacuidad completa con todas sus características. El contacto inicial es entonces con la totalidad, con una manifestación completa, vacua y no egoica, de la naturaleza pura del practicante. Luego se comienza a visualizar etapa por etapa como se describe en el texto, siempre sintiéndola y viéndola como nuestra propia naturaleza.

⌘ **Percepciones y fenómenos.** (Tib *snang srid*, fonético *nang si*) También traducido como 'apariencia-existencia'. 'Apariencia' se refiere a la realidad tal como es percibida por los seres ordinarios. 'Existencia' es nuestra versión de un término tibetano que puede tener varios significados diferentes de acuerdo al contexto: posibilidad, devenir, el ciclo de las existencias condicionadas, el mundo, etc. Ambos términos unidos indican 'el mundo y todos los seres vivos', con una connotación amplia, totalmente abarcativa.

⌘ **Auto conciencias.** Auto denota que es la propia conciencia del practicante. El/ella es consciente de todo, sin opacidad ni distracciones.

⌘ **Un loto, un disco de sol y un cadáver.** Representan los tres cuerpos (ver nota sobre *cuerpo absoluto* en la pág. 52. El loto es también un símbolo del espontáneo devenir de la iluminación, y el disco de sol nos recuerda la sabiduría. El cadáver es la muerte del ego.

⌘ **Chomdendema.** (Tib. *bcom ldan 'das ma*, fonético *chomdendema*. Skt. *Bhagavan*). Un epíteto del Buda. *Chom* es un conquistador, alguien que ha vencido. En este caso el/ella ha vencido sus propios obstáculos y energías negativas. *Den* significa que el/ella ha logrado todas las cualidades de la iluminación, *de* implica que se ha trascendido tanto el ciclo de las existencias como el pacífico estado de los oídores y los budas solitarios (ver nota sobre estos dos términos bajo *buda solitario* en la pág. 90), y *ma* indica género femenino.

⌘ **Sherab Pakmo.** También conocida como Dorje Pakmo, es la manifestación del conocimiento trascendente en forma semi-colérica femenina.

'Sherab' (Skt. *prajna*) traducido en este manual como conciencia discriminativa, es la facultad de inteligencia inherente en el continuo mental de todos los seres vivos, lo que los habilita para examinar las características de las cosas y los sucesos, haciendo posible de esa manera hacer juicios y comentarios.

En el abhidharma, los tratados de filosofía budista, éste es uno de los cinco factores de cognición que surgen durante todos los eventos mentales de naturaleza verdadera. A veces, a efectos de clarificar este concepto se utiliza la siguiente clasificación:

- ⌘ Conciencia discriminativa inferior, que incluye todo tipo de conocimiento sobre el mundo (por ejemplo cómo hacer un negocio, cómo cocinar una comida, etc.)
- ⌘ Conciencia discriminativa superior, que incluye dos etapas sucesivas en orden de realización:
 - ⌘ Realizar los fenómenos como impermanentes, sin ego, y con sufrimiento.
 - ⌘ Realizar la vacuidad, un conocimiento directo de las cosas como son, no como aparecen.

Pakmo significa 'cerda' en tibetano, tradicionalmente la representación de la ignorancia. En este caso, la cabeza de la cerda que asoma detrás de la oreja derecha de dorje Pakmo es la transmutación de esa ignorancia en no-pensamiento, la completa espaciosidad de la mente.

⌘ **Gran éxtasis.** Una experiencia no conceptual de gozo. Corresponde al nivel absoluto, totalmente más allá del pensamiento discursivo.

Una experiencia de gozo total que surge del haber completamente trascendido los pensamientos discursivos. Es del dominio de lo absoluto, por lo tanto inefable. Es no nacido y no creado. No depende, a diferencia del gozo ordinario, conceptual, de circunstancias favorables para aparecer y permanecer, o de circunstancias desfavorables para desaparecer. Se describe no tanto como experiencias de gran gozo o placer en el sentido habitual, sino como una experiencia de gran apertura, de la libertad de ver a través de la dualidad de la existencia. En este contexto se manifiesta como el vívido, intenso, llameante color rojo del cuerpo de Dorje Pakmo.

⌘ **Unidad de todos los fenómenos.** Las enseñanzas sobre cómo vincularse con el mundo fenómenico varían de acuerdo al vehículo que se practica así como el nivel espiritual del practicante.

- ⌘ El camino fundamental (ver nota siguiente *los tres vehículos*) sugiere el *rechazo* de todas las situaciones capaces de perturbar la mente. Como un ejemplo, los monjes y monjas de este vehículo toman votos de renunciar a la vida familiar, propiedad personal, contacto con el sexo opuesto, etc.
- ⌘ El gran vehículo propone no suprimir sino *transformar* la percepción de estas mismas situaciones a través de la realización de la vacuidad y la compasión.
- ⌘ El vehículo del dorje enfatiza la conveniencia de no aceptar, rechazar, transformar o manipular de ninguna manera la realidad. Simplemente *reconocer* las situaciones por lo que son -vacuas y sin embargo aparentes. Todos los fenómenos se ven como esencialmente puros.

Esta última aproximación es la *unidad de todos los fenómenos* mencionada en el texto.

Los tres vehículos descriptos más arriba son tres diferentes propuestas para recorrer el sendero hacia la iluminación.

Desde otro punto de vista, en el vehículo del dorje se los presenta como tres diferentes etapas del proceso de evolución personal. La mente del principiante debe comenzar su entrenamiento manteniéndose alejado de las distracciones. Ruidos, incomodidades físicas, miedos, pensamientos atrayentes o repulsivos, todo ello fácilmente desequilibra a una mente no entrenada. gradualmente, esa misma mente desarrolla una mayor estabilidad y evoluciona para abarcar no sólo las situaciones personales sino también la de los demás seres, a través de la actitud iluminada de tener en cuenta a los demás. Y finalmente, una mente altamente entrenada alcanza la realización de la unicidad de todos los fenómenos.

Otra perspectiva es comprender que un buen practicante mantiene externamente la conducta del vehículo fundamental, internamente la motivación altruista del gran vehículo, y esencialmente la percepción pura del vehículo del dorje, unificando de esa manera tres aparentemente divergentes visiones en una única práctica.

⌘ **Tres vehículos.** (Tib. *theg pa gsum*, fonético *tekpa sum*, Skt. *triyana*). El budismo se desarrolló como un sistema de pensamiento y práctica a partir del siglo VI AEC, y ello sobre la base de las enseñanzas de Buda Shakyamuni. Puede dividirse en tres propuestas, metafóricamente denominadas 'vehículos', ya que se los considera el 'medio de transporte' hacia la iluminación.

- ⌘ El vehículo fundamental
- ⌘ El gran vehículo.
- ⌘ El vehículo del dorje, del mantra secreto o del tantra.

Cada vehículo puede ser visto de dos maneras diferentes:



- ⌘ Como una escuela del budismo
- ⌘ Como un método de práctica.

1 - *Vehículo fundamental*. (Tib. dman pa'i theg pa, fonético *menpay tekpa*. Skt. *Hinayana*).

- ⌘ Como escuela del budismo. La rama del budismo practicada principalmente en los países del sur y este de Asia, tales como Sri Lanka, Tailandia, Camboya, etc. El nombre tradicional en tibetano y sánscrito significa 'angosto' o 'inferior', y puede incorrectamente denotar un sentido peyorativo. Esta escuela es usualmente denominada por sus practicantes '*Theravada*', 'los antiguos'. Sostienen ser los seguidores de las históricamente genuinas enseñanzas de Buda Shakyamuni, y consideran a los linajes budistas posteriores como desviaciones de esa doctrina original. Enfatiza la renuncia a y la separación de las actividades mundanas, la estricta observancia de los votos de Vinaya para los ordenados, y así siguiendo. El objetivo es la liberación personal del ciclo de la existencia condicionada. Desde el punto de vista del vehículo del dorje, el énfasis del vehículo fundamental en la renuncia y la práctica es un escalón indispensable en el camino espiritual, no algo de menor o inferior nivel. Sin embargo, se enseña que para alcanzar la total iluminación estos elementos deben ser completados con la compasión del gran vehículo y la sabiduría generada por el vehículo del dorje.
- ⌘ Como método de práctica. Las prácticas principales son meditación, las cuatro nobles verdades y los doce eslabones del surgimiento interdependiente. En términos generales, el énfasis es en la *renuncia, el rechazo y la separación* de las situaciones consideradas inconvenientes para el objetivo final de alcanzar la iluminación personal.

2 - *Gran vehículo*. (Tib. theg pa chen po, fonético *tekpa chenpo*. Skt. *Mahayana*). Se lo suele denominar también *el camino del bodhisattva* (Skt. *bodhisattvayana*), *el camino de las actividades trascendentes* (Skt. *paramitayana*), y *el camino de los discursos o sermones* (Skt. *sutrayana*). Ver la nota siguiente sobre *bodhisattva*.

- ⌘ Como escuela del budismo. Difundido principalmente en China, Mongolia, Japón y Corea. Enfatiza la práctica de la compasión y la realización de la vacuidad. El objetivo no es el alcanzar la iluminación para el único beneficio del practicante, sino el lograr ese resultado personal a efectos de luego ser capaz de ayudar a todos los seres a lo largo de su recorrido espiritual, con el fin que todos logren también esa iluminación final. Introdujo la noción del bodhisattva (ver nota siguiente). Socialmente, amplió las actividades del budismo más allá de las instituciones monásticas hacia las comunidades laicas de su entorno. A veces, el adjetivo *gran* en la designación de este vehículo se refiere a un gran carroaje capaz de transportar a muchos seres, en oposición a la palabra *pequeño* en la designación tradicional del vehículo fundamental, que sólo lleva a algunas pocas personas hacia la liberación.
- ⌘ Como un método de práctica. Destaca la práctica de las seis actividades trascendentes (ver nota sobre actividades trascendentes en la pág. 47), las dos verdades (ver nota las dos verdades en la pág. 45) y meditaciones sobre forma y vacuidad. En términos generales, se habla de transformar situaciones consideradas inconvenientes para el logro del objetivo final, la iluminación, en otras que sean conducentes a dicho resultado.

3 - *Vehículo del mantra secreto*. (Tib. gsang sngags kyi theg pa, phonetic *sang-ngak kyi tekpa*, Skt. *Mantrayana*). También conocido como el vehículo del dorje (Tib. rdo rje theg pa, fonético *dorje tekpa*, Skt. *Vajrayana*) o el vehículo del tantra (Tib. rgyu theg pa, fonético *gyu tekpa*, Skt. *Tantrayana*).

- ⌘ Como una escuela del budismo.. Desarrollada en Tibet sobre la base del budismo indio. Actualmente es la escuela mayoritaria en Tibet, la región de los himalayas y Mongolia.
- ⌘ Como un método de práctica. Enfatiza la práctica del vehículo fundamental y el gran vehículo como escalones previos a las prácticas del vehículo del dorje, y las complementa con sus propios métodos (tales como las prácticas de yidam, los seis yogas de Naropa, etc.) y sus propios puntos de vista. Incluye muchos medios propios, tales como los conceptos de bendiciones, iniciaciones, vínculos sagrados (Skt. *samaya*), visualizaciones y así siguiendo. debido a la diversidad de métodos disponibles, el sendero puede ser adaptado a las necesidades de cada persona, acelerando de esa manera el proceso de aprendizaje y realización frente a los otros dos vehículos. El vehículo del dorje es también llamado el *sendero del resultado*, mientras que el gran vehículo es denominado el *sendero de las causas*. En lugar de generar las causas que determinan el avance hacia

un efecto posterior, propone que el practicante, aquí y ahora, se considere como un ser totalmente realizado (el *resultado* del sendero). A pesar que inicialmente esto pueda no ser mucho más que imaginación creativa, es considerado como susceptible de conducir a la iluminación muy rápidamente. Hablando en términos generales, se insiste en *reconocer* las situaciones, sin necesidad de rechazar aquellas consideradas inconvenientes para el logro del objetivo final de la liberación personal, o transformarlas en situaciones conducentes a dicho objetivo. Esto es así porque se enseña que todos los fenómenos son intrínsecamente puros, y que su aparecer como 'buenos' o 'malos' es únicamente el resultado de las visiones erróneas de la mente conceptual, no iluminada aun. Un punto para tener presente en referencia a la terminología es que desde el punto de vista del vehículo del dorje, la forma de practicar del vehículo fundamental es un prerequisito en el sendero espiritual, no algo de nivel inferior. Sin embargo, debe ser complementado con la compasión desarrollada en la etapa del gran vehículo, y la sabiduría generada por el vehículo del dorje para lograr la iluminación completa.

⌘ **Bodhisattva.** (Tib. *byang chub sems dpa'*, fonético *jangchub sempa*. Skt. *bodhisattva*). Literalmente, un ser que posee una mente despierta, o iluminada. Hay diferentes niveles de significado para este término:

- ⌘ En forma general, una persona que ha decidido desarrollar la actitud iluminada de ayuda a los demás, que ha tomado un conjunto de votos conocidos como los votos de bodhisattva, y que está viviendo y practicando de acuerdo a ellos.
- ⌘ Específicamente, un practicante que a alcanzado el primer nivel (ver nota en la pág. 67). Se habla entonces de un/una supremo/a bodhisattva.

Esencialmente, un bodhisattva es compasión. Debe hacerse una distinción entre la compasión ordinaria, tal como la entienden los seres comunes, que usualmente toma una forma limitada, condescendiente, centrada en el 'ego', y la compasión iluminada de un bodhisattva. Algunas de las características de esta última son:

- ⌘ Es permanente. No sucede que en función de diferentes estados de ánimo en algunas oportunidades crece, en otras disminuye y en otras desaparece.
- ⌘ Es abarcativa. No considera a algunos seres e ignora a otros. 'Buena' gente tal como trabajadores sociales, enfermeras, o sacerdotes, merecen tanto ser ayudados como la 'mala' gente (torturadores, purificadores de grupos étnicos, cazadores de brujas, etc.). Si bien en diferentes grados, todos están inmersos en la ignorancia, y todos tienen el potencial para alcanzar la budeidad. No considera la ayuda a amigos o parientes a expensas de los enemigos. Hay una total ausencia de juicios morales sobre quién merece ser ayudado. A primera vista, estas aserciones parecen subversivas del orden natural de las cosas, y ciertamente van a contrapelo de nuestra manera habitual de ver la realidad. Únicamente con perseverancia y largo entrenamiento espiritual surgirá con claridad su sabiduría y se comprenderá su verdad.
- ⌘ No espera ninguna retribución. Generalmente, la compasión iluminada está más allá de los tres conceptos. Como un ejemplo con el acto de dar, está más allá del que da, del que recibe y del acto de dar.
- ⌘ Trabaja para aliviar el sufrimiento de los seres, y considera el punto principal la eliminación de las *causas* del sufrimiento. Es por eso que el dar enseñanzas, que disipan los velos de la ignorancia, es considerada una de las formas más elevadas de la compasión.

En el 'Samadhi Raja Sutra' el Buda enseñó que un bodhisattva posee cuatro cualidades:

Paciencia y tolerancia. Le permiten tolerar situaciones difíciles o desgraciadas sin caer en la ira, el miedo y demás emociones negativas.

Disciplina. El término tibetano traducido como 'disciplina' es *tsultrim*, literalmente 'de acuerdo con la ley', y connota un modo de comportarse gentil, correcto, inofensivo. El equivalente sánscrito *shila* implica 'serenidad' o 'tranquilidad'. De manera que se trata de una conducta que respeta, que es pura, gentil, inmutable.

Renuncia. Una actitud que, al reconocer las limitaciones del ciclo de las existencias condicionadas (*samsara*), deja caer todos los objetivos mundanos, y mantiene sólo en mente el alcanzar la iluminación para poder así ayudar a todos los demás seres a también liberarse.

Anhelo de alcanzar una completa comprensión del dharma.



Nuevamente referimos al lector al texto de Shantideva "The Way of the Bodhisattva" (ver bibliografía)



✿ Las **dos verdades** se manifiestan como las dos manos.

El cortar los pensamientos discursivos es el cuchillo curvo en su mano derecha.

El jugueteo del **éxtasis incorrupto** es la **calota craneana** llena de sangre en su mano izquierda.

La unión con el consorte masculina, **Traktung**, el **método**, es el abrazar el **khatvanga**.

La perfección de los **cinco cuerpos**, es la corona de las **cinco familias**.

Las **actividades trascendentes**, su adornarse con los **cinco sellos**.✿

✿ **Dos verdades.** La verdad convencional (también llamada 'relativa') y la verdad absoluta (también llamada 'definitiva' o 'última'). Las diferentes escuelas del budismo dan diferentes definiciones de estos términos, pero en general podemos decir que:

La verdad relativa es el dominio de los fenómenos manifiestos, que surgen de causas y condiciones de una manera interdependiente. Es lo que podemos ver, tocar, hacer, pensar. Son los fenómenos que creemos permanentes, existentes por sí mismos. Todas nuestras experiencias de la vida cotidiana son verdad relativa. Temporariamente son verdaderas, y en última instancia son ilusorias.

La verdad absoluta es el dominio más allá de las ilusiones, más allá de los conceptos, y es, por lo tanto, inexplicable con palabras. Tan solo puede ser experienciada. Adicionalmente, una vez vivida la experiencia, no es realmente posible transmitirla verbalmente a alguien que no haya tenido, aunque sea en forma parcial, experiencias semejantes. El ejemplo típico es tratar de explicar con palabras el significado del color 'rojo' a un ciego de nacimiento. No es posible, no importa cuánto hablemos. Y sin embargo un instante de 'ver' el color rojo daría el conocimiento total. Y en ese caso, qué utilidad tendría una larga sucesión de palabras explicatorias?

Una es ilusoria, la otra es definitiva, y ambas son una unión indivisible. Un ejemplo de estos dos aspectos coexistentes es el de una persona soñando. Para el que sueña, lo que percibe es realmente existente, y vive, goza o sufre su sueño como una realidad. Para un observador despierto, que pudiera percibir la mente del que sueña, sería clara la no-realidad de todo lo que está sucediendo en el sueño. Es decir que el sueño es 'existente' y 'no-existente' al mismo tiempo. Otro ejemplo podría ser el de seres que habitan el reino de los infiernos. Desde su perspectiva, a través de una mente común, conceptual, el sufrimiento es completamente real, sentido, brutal. Y sin embargo, en un sentido último, el infierno no existe. Son tan sólo las impresiones kármicas en la conciencia de los seres y el funcionamiento de la ley de causa y efecto. La real, última naturaleza de ese infierno es vacua. Estos ejemplos tratan de mostrar el funcionamiento de los dos niveles de verdad y su unidad indivisible.

Otra definición de las dos verdades es que la verdad absoluta es la experiencia de un buddha, y la verdad relativa es la experiencia de un ser ordinario.

✿ **Éxtasis incorrupto.** Éxtasis no condicionado, no conceptual. El éxtasis habitual encadena a los seres a la existencia del mundo. El éxtasis puro, incorrupto, está más allá de esas limitaciones.

✿ **Calota craneana.** Un bowl hecho con la parte superior de un cráneo, que en este contexto una única cualidad, el éxtasis incorrupto. Sin embargo, en otras enseñanzas aparece como manifestación de otras cualidades. Por ejemplo, en una enseñanza dada por el primer Dorzong Rinpoche en Bodhgaya se mencionan más de veinte:

- ⌘ Es un bowl manifestando los signos perfectos.
- ⌘ Es un cráneo femenino, y el hueso manifiesta la unión de los aspectos masculinos y femeninos.
- ⌘ Es el primer surgimiento de la realización de la unión indivisible de método y éxtasis.

Y así siguiendo. La calota en esta práctica está llena de sangre.

✿ **Traktung.** (Tib. *khrag 'thung*, Skt. *heruka*) Literalmente 'el bebedor de sangre', implicando la sangre de la confusión dualista, la fijación egoica y similares. Un yidam masculino en aspecto colérico que a través del uso del poder y los medios hábiles hace que las situaciones devengan activas y creativas. En este caso se manifiesta bajo una forma secreta como la pica o astil tántrico (Skt. *khatvanga*, ver nota en

pág. 46) que Dorje Pakmo sostiene en el pliegue de su brazo izquierdo. Traktung es su consorte místico, manifestando el método, y su unión por lo tanto manifiesta la inseparabilidad de método y sabiduría.

✿ **Método.** A veces se traduce como 'medios hábiles'. El aspecto *método* de las enseñanzas incluye *hacer algo*, tal como es el caso de las visualizaciones, recitaciones, etc., y ello como complementario del aspecto *sabiduría discriminativa*, que enfatiza *ser y reconocer*, sin ninguna actividad mental, verbal o física de nivel conceptual. Los métodos son usados como soportes y ayudas de aprendizaje temporarios, a fines de desarrollar un profundo conocimiento. Son del nivel de la verdad relativa, mientras que la sabiduría discriminativa corresponde al nivel de la verdad absoluta. Ambos son necesarios, y aquí esto se muestra como Dorje Pakmo con el khatvanga, que en un sentido último son dos aspectos indivisibles. Un ejemplo en la vida cotidiana es el del médico y los remedios que prescribe. Una enfermedad sólo se curará usando el aspecto de conocimiento del médico y el aspecto de método de los remedios. Un coche sólo puede ser armado a través de contar tanto con las piezas como con el conocimiento necesario para montarlas. Uno u otro de los aspectos por sí mismos no sería capaz de lograr el resultado final.

Citando a Dorzong Rinpoche:

"Para ser capaz de volar un pájaro necesita dos alas. De la misma manera, es importante entender los dos aspectos de método y sabiduría. Si consideramos sólo la sabiduría, dado que este aspecto está basado en que todo es vacío y desprovisto de existencia inherente, podríamos llegar a la conclusión errónea que nada existe en este mundo; ni ley de causa y efecto, ni consecuencias de nuestras acciones, etc. Como *creemos* que todo es vacuidad, podríamos decidir zambullirnos en un río. Pero el río de todas maneras nos arrastraría con muy desagradables resultados. Y si saltáramos en el fuego nos quemaríamos. Sólo al lograr la *realización* de la vacuidad es que el río no nos va a arrastrar o el fuego no va a convertirnos en cenizas. Pero por el momento no tenemos esa realización.

"Si, por el contrario, no incluimos el aspecto de sabiduría en absoluto, y consideramos sólo el método, por ejemplo amor y compasión, no será posible trascender la fijación egoica, que es la raíz de samsara, el ciclo de la existencia condicionada."

En el budismo mahayana, del gran camino, el aprendizaje se efectúa a través de la práctica de las cinco primeras actividades trascendentales. Cuando se lo integra con la sexta, la sabiduría discriminativa, devienen la unión indivisible de método y sabiduría

El método es también incluido como la séptima acción se clasifican las actividades trascendentales en una serie de diez. Ver nota sobre *actividades trascendentales* en pág. 47.

Finalmente, y a fin de evitar confusiones, es conveniente recordar que las definiciones de método y sabiduría varían en las diferentes escuelas del budismo y también en los diferentes vehículos. La tabla siguiente da algunas de esas definiciones.

Escuela	Método	Sabiduría
Gran vehículo	compasión	vacuidad
Vehículo del dorje	etapa del desarrollo	etapa del completamiento
Madhyamika	verdad relativa	verdad absoluta

Sin embargo en todos los casos se enseña que el resultado final de la unificación de estos dos aspectos es la iluminación total.



Fig. 3.4.3. Khatvanga

✿ **Khatvanga.** Un atributo común de yogis, yoginis y manifestaciones iluminadas. Es un elemento altamente simbólico de la iconografía del budismo tántrico. Por ejemplo,

- ⌘ En el extremo del asta las tres cabezas son los tres cuerpos:
 - ⌘ La superior es un cráneo seco - el dharmakaya.
 - ⌘ La intermedia es la de un cadáver en descomposición - el sambhogakaya.
 - ⌘ La inferior, recientemente cortada - el nirmanakaya.
- ⌘ La tela atada al asta tiene dos pliegues, la unión del gran vehículo y el vehículo del dorje.

Tiene muchas otras características sagradas. Existe una enseñanza del primer Dorzong Rinpoche donde se dan gran cantidad de aspectos en detalle. En la



figura 3.4.3 se muestran dos ejemplos de khatvargas entre muchos otros conocidos. Puedes leer más sobre significados y ver excelentes dibujos de varios tipos diferentes en 'The Encyclopedia of Tibetan Symbols and Motifs', por Robert Beer, pág. 254 (ver bibliografía).

⌘ **Cinco cuerpos.** Los tres cuerpos (absoluto, completo gozo y manifestación iluminada) tal como se presentan en la nota sobre *cuerpo absoluto* en la pág. 52 más:

- ⌘ El cuerpo esencial (la esencia o unidad de los primeros tres)
- ⌘ El cuerpo inmutable del dorje (la inseparabilidad de los primeros cuatro).

⌘ **Cinco familias.** Las cinco familias búdicas representan cinco estilos básicos de energía, que se manifiestan dualísticamente como confusión y no dualísticamente como iluminación. Algunos ejemplos:

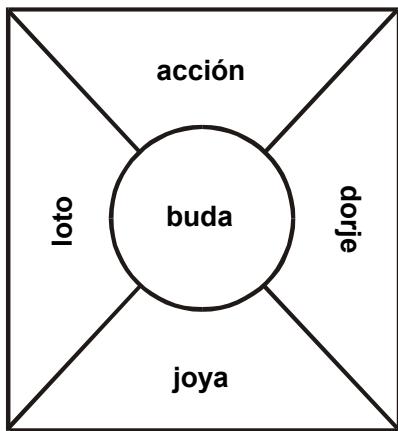


Fig 3.4.4. El mandala de las cinco familias búdicas

- ⌘ El experientiar estas energías como los cinco venenos (deseo/apego, ira/odio, ignorancia/opacidad, orgullo, envidia) en el estado no iluminado, y como las cinco sabidurías (discriminativa, especular, omniabarcativa, ecuánime, que todo lo logra) en el estado iluminado.
- ⌘ Percibir esas energías como los cinco elementos ordinarios (espacio, aire, fuego, agua y tierra) o como las cinco consortes de los cinco budas (ver tabla más abajo)
- ⌘ Percibirlas como los cinco agregados psicofísicos (los cinco montículos) o como los cinco budas

Se puede consultar sobre este tema en sus aspectos psicológicos y espirituales el libro de Trungpa Rinpoche 'The Heart of the Buddha', pág. 142. Hay versión castellana 'El Corazón de Buda', ver bibliografía.

En la práctica de guru yoga presentada en el texto de Künga Tenzin, las cinco familias aparecen en las cinco calaveras en la corona de Dorje Pakmo.

Otra presentación iconográfica frecuente es un mandala incluyendo diversos aspectos de estas familias, que se muestra esquemáticamente en la fig. 3.4.4.

⌘ **Actividades trascendentes.** Existen diferentes traducciones: 'virtudes trascendentes', 'perfecciones trascendentes', 'paramitas', etc. Son seis métodos esenciales de entrenamiento en el camino del bodhisattva, basados en una aproximación no dualista al comportamiento.

1 - Generosidad. La práctica de dar adopta diferentes formas:

- ⌘ Dar elementos materiales a los necesitados.
- ⌘ Dar protección a los que tiene miedo.
- ⌘ Dar enseñanzas a los que las requieren.
- ⌘ En un nivel superior, el dar/entregar/soltar el ego.

La manera de dar lo que damos se agrupa en cuatro secciones:

- ⌘ *Dar con una motivación pura.* No debe darse motivado por el deseo de enriquecimiento en esta o una próxima vida, o renacer como un dios. Dar para sacarse algo de encima, dar con el objeto de seducir a alguien, o transformarlo en un aliado, son todas motivaciones impuras. Estas acciones no se consideran actividades trascendentes.
- ⌘ *Dar un objeto puro.* No dar algo de calidad inferior, o quedarse con más de lo que se da, o si se tienen varias unidades de un mismo ítem, dar los dañados o los más viejos.
- ⌘ *Dar a un receptor impuro.* Personas que no necesitan realmente los objetos que se dan, o que los usarían para dañar a otros.
- ⌘ *Dar de forma pura.* Respetar y tener en cuenta al receptor de lo que se da. Arrojar monedas a un mendigo, o hacer comentarios degradantes mientras se da son ejemplos de maneras impuras de dar.

Estas cuatro características, explicadas arriba para el caso del dar, son también aplicables para las demás actividades trascendentes.

2 - Disciplina. Se la ha traducido también como 'honestidad', 'moralidad', 'ética', y corresponde al término tibetano *tsultrim*, que literalmente significa 'de acuerdo con la ley'. Es el mantener los votos, abando-

nar las actitudes negativas, practicar correctamente las enseñanzas, etc.

3 - Paciencia. Es la capacidad de vivir confortablemente, a través de la *comprensión*, situaciones consideradas inconvenientes o desagradables. No es *soportar, sobrellevar, resignarse* a algo no deseado, esperando que pase el momento, o rechazando violentamente, o sometiéndose vergonzosamente a lo que sucede. Es una actitud inteligente y con coraje de no dar libre curso a nuestras estructuras habituales de deseos y rechazos. Una metáfora tradicional pregunta 'Si consideramos que el mundo es un lugar lleno de espinas, piedras filosas y otros inconvenientes para caminar, ¿que actitud es más conveniente: tratar de cubrirlo de cuero, o comprar un par de sandalias?

Para una excelente presentación de este tópico tan importante, referirse al capítulo 6 del texto de Shantideva 'El Camino del Bodhisattva' y su comentario por S.S. el Dalai Lama en 'A Flash of Lightning in the Dark of Night', hay versión castellana, 'Como un Relámpago Ilumina la Noche' (ver bibliografía y la nota *bases del budismo* en pág.)

En la tercera estrofa de ese capítulo, Shantideva dice:

*Los que viven atormentados por el dolor y el miedo
Nunca van a conocer la paz de la mente.
Apartados de toda alegría y placer,
El sueño los abandona, y nunca descansarán.*

Otra perspectiva la da Trungpa Rinpoche en 'The Heart of the Buddha', pág. 123 (ver bibliografía). Refiriéndose a situaciones que involucran a personas desagradables, dice:

" La paramita de la paciencia requiere abandonar el enfoque egocéntrico de permanentemente culpar a los demás. Muy simplemente dicho, la práctica de la paciencia implica no devolver las amenazas, la ira, los ataques e insultos. Y sin embargo esto no significa ser un ente puramente pasivo. En lugar de eso, usamos la energía de la otra persona, como en el judo. Dado que nos hemos vinculado con nuestra propia agresión a través de la meditación, no estamos amenazados por la agresión del otro, ni necesitamos responder impulsiva o agresivamente. Nuestra respuesta es de autodefensa en el sentido que no devolvemos la amenaza, y al mismo tiempo evitamos más agresión permitiendo que la propia energía de la otra persona se destruya así misma.

4 - Perseverancia entusiasta. Es el continuo desarrollo de actividades con una aproximación espiritual, no importa cuáles sean las circunstancias. Se la ha traducido también como 'empresa', 'vigor', 'diligencia', 'energía', 'esfuerzo' y 'perseverancia entusiasta'. El término sánscrito original, *virya*, connota un sentido de fuerza, fortaleza, masculinidad, y ha llegado hasta nosotros en expresiones tales como 'viril' y 'virtuoso'. El término tibetano implica esfuerzo o diligencia, pero incluye un sentido de alegría y entusiasmo. Esto significa que no se recomienda el esfuerzo ciego, extenuante. Otra posible visión del mismo tópico es dejar de lado la pereza, recordando la gran oportunidad del renacimiento humano perfecto, tan difícil de obtener. La palabra sánscrita para 'pereza' es *alasya*, que significa 'no hacer uso de'. Más sobre este tema en el texto de Shantideva mencionado en la pág. 13, en su capítulo 7.

5 - Concentración. El término tibetano *samten* implica 'mente estable', y a veces es traducido como 'meditación' o 'concentración meditativa'. Se refiere al desarrollo de la calma mental y a la meditación sobre la actitud iluminada de beneficiar a todos los seres. La calma mental que surgirá y que es la base para el resto del sendero espiritual reconoce varios orígenes:

- ⌘ Práctica continua.
- ⌘ Tener pocos deseos por *lo que no tenemos*: mas posesiones, más amigos, más reputación y similares.
- ⌘ Desarrollar un sentido de contentamiento por *lo que si tenemos*: una vida humana, un maestro espiritual, la posibilidad de alcanzar la iluminación, etc.

Más sobre esto en el libro de Shantideva, capítulo 8.

6 - Sabiduría discriminativa. A veces traducida como 'sabiduría' o 'insight', el término tibetano connota 'conciencia discriminativa'. En este contexto se refiere a la realización de la vacuidad. En el *Prajnaparamita Sutra* está dicho:

La actividad trascendente de la sabiduría discriminativa



*Es inconcebible, inexpresable, indescriptible.
Es no nacida, no cesa, es como el espacio.
Únicamente la mente despierta puede aprehenderla.*

Más sobre esto en el texto de Shantideva, capítulo 9.

Las primeras cinco actividades corresponden a la acumulación de mérito y el nivel de la verdad relativa. La sexta corresponde a la acumulación de sabiduría y el nivel de la verdad absoluta. Se dice que las cinco primeras, sin el ojo de la sabiduría de la sexta, están ciegas.

Una vez que las inicialmente *ordinarias* actividades como la generosidad y demás se impregnán de la sexta, todas ellas devienen *trascendentes*. Pasan de ser el *entrenamiento* del bodhisattva a ser su *actividad*.

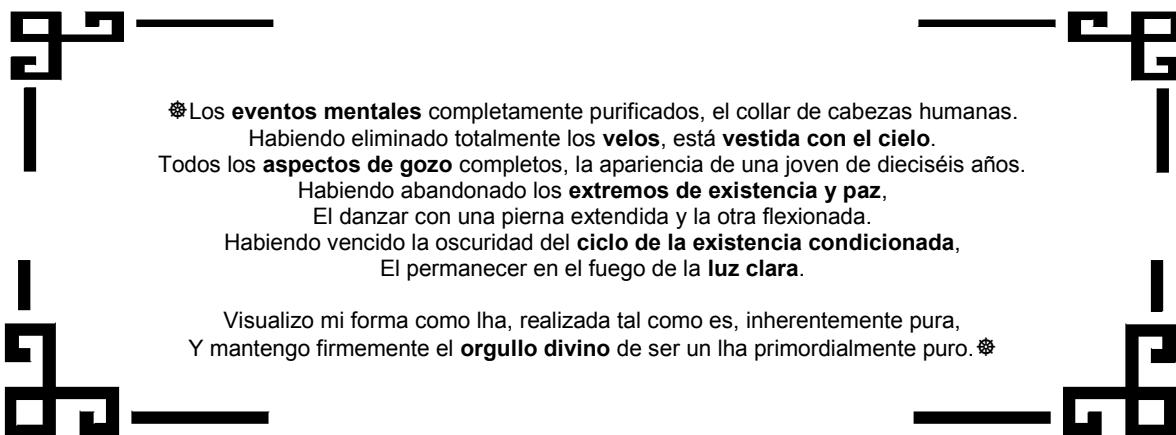
La clasificación usual en seis actividades a veces es completada con cuatro actividades más, haciendo un total de diez:

- 7- Método
- 8 - Aspiración.
- 9 - Fuerza.
- 10 - Cognición prístina.

✿ **Cinco sellos.** Son:

- 1- tocado parecido a una rueda con ocho rayos que lleva en su cabeza.
- 2 - Aros de hueso.
- 3 - Collar.
- 4 - Cinturón y pollera de huesos
- 5 - Pulseras y tobilleras.

Estos cinco ornamentos son las cinco primeras actividades trascendentes. Dorje Pakmo es la manifestación de la sexta. Ver más sobre sellos en la nota *gesto de ecuanimidad* en la pág. 80.



✿ **Eventos mentales.** Las estructuras de pensamientos o conceptos que continuamente aparecen, permanecen y cesan en la mente de los seres no iluminados. Se los clasifica en cincuenta y un tipos principales, que se combinan para dar lugar a las infinitas formas de la actividad mental. El collar de cabezas recién cortadas es la completa cesación de todos esos pensamientos discursivos. Todas las estructuras de conceptualización habituales son purificadas, trascendidas en no-pensamiento, libre de atracción y rechazo.

✿ **Velos** (Tib. *sgrib pa*, phonetic *dribpa*. Skt. *avarana*). A veces traducido como 'obstrucciones' u 'obscuridades' son factores mentales que nos impiden, temporalmente, reconocer nuestra naturaleza búdica. Se los clasifica como:

Velos de las emociones perturbadora o negativas, tales como el odio, el deseo, el orgullo, etc.

Velos cognitivos, que limitan nuestra presente comprensión de la realidad al nivel conceptual, re-

lativo.

Tal como el nombre lo indica, la primera categoría de velos impide al individuo el alcanzar la total liberación del ciclo de las existencias condicionadas, y la segunda no permite alcanzar un conocimiento directo, no engañoso, de todos los aspectos de la realidad.

Los velos de las emociones perturbadoras o negativas incluyen no sólo los estados concientes de nuestra mente confundida, tales como el deseo, el odio, la intención de dañar, etc., sino también las propensiones impresas por esos estados mentales, las que a su vez sirven como semillas para la recurrencia y continuidad de los velos.

Los velos cognitivos se refieren a estados sutiles que permanecen profundamente arraigados en la psique del individuo, y que están a la base de las percepciones dualistas del mundo fenoménico. Están vinculados con las percepciones ilusorias de sujeto, objeto y acción. Por ejemplo, cuando creo en la existencia permanente, inherente, independiente del trío observador-acción de observar-elemento observado.

Hay muchas metáforas clásicas usadas para tratar de transmitir la noción de los velos que obnubilan la percepción directa, experiencial, de nuestra naturaleza bídica. Por ejemplo los detritus que cubren una pepita de oro encontrada en la tierra, o un cofre de joyas enterrado bajo la choza de un mendigo.

La total superación de los velos de los dos tipos marca el estado de iluminación final.

Puede leerse más sobre este tema en el libro de Thrangu Rinpoche 'Buddha Nature', pág. 41/59/66/78/80/87 (Ver bibliografía). Ver también nota siguiente sobre *emociones perturbadoras*.

✿ **Emociones perturbadoras** . (Tib. *nyon mongs*, phonetic *nyon mong*, Skt. *klesha*) Polución psicológica que perturba nuestra mente y obstruye la expresión de su naturaleza esencialmente pura. Los textos budistas presentan diversos listados de tres, cinco o seis emociones perturbadoras primarias, y hasta veinte secundarias. A la raíz de toda esta escoria mental está la ignorancia fundamental, que interpreta erróneamente la verdadera naturaleza de la realidad. La palabra sánscrita '*klesha*', que significa 'veneno', suele también ser traducida como 'emociones conflictivas', 'emociones aflictivas', 'emociones negativas', etc.

El término tibetano '*nyon mong*' se define como un evento mental cuyo surgimiento causa perturbaciones psicológicas, destruyendo de esa manera su paz y bienestar. Además de los tres 'venenos' primarios, la ira/odio, el deseo/apego y la estupidez/opacidad, hay una enumeración de cinco que agrega el orgullo y los celos/envidencia, y por último una lista de seis que agrega las visiones erróneas.

✿ **Vestida con el cielo**. Un eufemismo para 'desnuda'. Está desnuda porque al no estar contaminada por los velos no necesita la protección de los ropajes del ego.

✿ **Aspectos de gozo**. Un eufemismo para las características sexuales: vagina, pechos, etc.

✿ **Extremos de existencia y paz**. Esta expresión engloba el desviarse hacia la existencia (*samsara*, el ciclo de las existencias condicionadas) o permanecer en paz (*nirvana*, la cesación del sufrimiento) Estos extremos involucran dualismo, la estructura habitual que produce la ilusión de lo 'bueno' como diferente y separado de lo 'malo', 'alto' como diferente de 'bajo' y así siguiendo. O como es también el caso, el percibir el mundo fenoménico, *samsara*, como algo para dejar atrás, a fin de alcanzar en otro lado la paz y la cesación del sufrimiento, *nirvana*. Sigue que aun este aparentemente avanzado estado de espiritualidad no es la iluminación final porque, entre otras limitaciones, los velos aun no han sido totalmente eliminados de la mente del practicante (ver nota sobre *velos* en pág. 49)

Los seres iluminados han realizado la sabiduría coemergente, comprendiendo cómo la confusión y la sabiduría surgen simultánea e inseparablemente.

✿ **Ciclo de la existencia condicionada**. Ver también nota sobre *cesación del sufrimiento* en pág. 53. Literalmente 'torbellino' o 'remolino', se refiere al mundo tal como es percibido por los seres no iluminados, y a los consecuentes ciclos de nacimiento, muerte y renacimiento resultado de sus percepciones erróneas. Este modo de funcionamiento puede ser observado también en la vida cotidiana, como el incesante pasaje de un pensamiento al siguiente, usualmente sin la posibilidad de permanecer en un estado estable.

Como enseña Dilgo Khyentse Rinpoche (The Heart Treasure...pág. 115, hay versión castellana, El Tesoro del Corazón de los Iluminados, ver bibliografía)

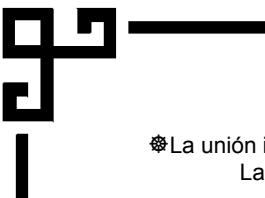


"Cuando se reconoce la naturaleza de la mente, es nirvana. Cuando esta cubierta por la confusión, se lo llama samsara. Y sin embargo, tanto samsara como nirvana, jamás se han apartado del continuo de lo absoluto."

✿ **Luz clara.** Los textos tántricos hablan de diferentes grados de sutileza en la experiencia personal de la 'luz clara', y los consideran de vital importancia para comprender la verdadera naturaleza de la mente. En este contexto denota la capacidad de claridad-cognición de la mente como opuesta a la opacidad-ignorancia mental.

✿ **Orgullo divino.** Sugerimos releer la nota *generándome a mí mismo como un lha* en pág. 39. En las palabras del Ven Dugu Choegyal Rinpoche:

"El orgullo común es el resultado de pensar que yo tengo algunas cualidades extraordinarias. Esto contribuye a inflar mi ego y envenena todo. Todo lo que comienza con 'Yo...' o 'Yo soy...' o 'Yo tengo...' y similares, a la hora de generarse como Dorje Pakmo elabora una manifestación externa, separada de la manifestación iluminada"

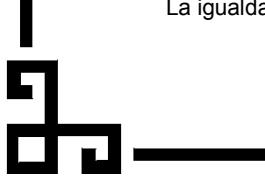


✿ La unión indivisible de apariencia y vacuidad, es la vasta extensión de auto conciencia
La **sabiduría** aparece claramente como el **cuerpo de la gran ilusión**.

En el espacio, sobre mi coronilla, sobre un trono y un almohadón,
Está mi venerable maestro, de incomparable bondad.
El glorioso **Dorje Chang**, Señor de las **Cien Familias**,
El inmutable **cuerpo absoluto**, del color del cielo, es su forma.

La unión indivisible de método y sabiduría son el **dorje** y la **campana**.
Cruzados al nivel de su corazón.

La unión de las **familias del gran secreto** es su pelo atado en un rodeté.
La lluvia de deseos y necesidades satisfechos son los preciosos objetos que lo adornan.
Su compasiva protección es sus **vestiduras de seda**
La igualdad del ciclo de la existencia condicionada y de la **cesación del sufrimiento**
Son sus piernas cruzadas en la **postura del dorje**.✿



✿ **Sabiduría.** (Tib: ye she, phonetic *yeshe*. Skt. *jnana*). Cognición primordial, no conceptual.

✿ **Cuerpo de la gran ilusión.** (Tib. *gyuma chenpi ku*) Indica que todos los ornamentos y elementos de Dorje Pakmo son manifestaciones de sabiduría no dualista., iluminada.

✿ **Dorje Chang.** (Tib. *rdo rje 'chang*, fonético *Dorje Chang*. Skt. *Vajradhara*). Literalmente 'detentor del dorje'. En el árbol de refugio aparecen dos manifestaciones de Dorje Chang. El Dorje Chang al tope de la columna de lamas es el aspecto del cuerpo absoluto de Buda Shakyamuni y de todos los demás budas. En este lugar se manifiesta como el maestro primordial del linaje Chakchen (ver nota sobre cuerpo absoluto en la pág. 52, y sobre el linaje de Chakchen en la nota siguiente a ésta). El Dorje Chang en la base de la columna de lamas es tu maestro de hoy.

La razón por la que se representa al lama raíz como Dorje Chang es porque los resultados obtenibles de la práctica están vinculados con la forma que tome la relación del discípulo/a con su lama durante la práctica. Si éste es visto simplemente como un lama calificado, los resultados serán limitados. Si se lo percibe como un bodhisattva, el resultado máximo posible es la obtención del nivel de ese bodhisattva. Únicamente si podemos sentir a nuestro lama como un buda totalmente iluminado podremos alcanzar el nivel de iluminación completa.

A ese respecto, Tulku Thöndup cita una enseñanza tibetana:

*De quien uno considera un buda
 Las bendiciones recibidas vienen de un buda.
 De quien uno considera un idiota
 Los efectos recibidos vienen de un idiota*



Fig. 3.4.5. Dorje Chang

Dorje Chang es visualizado transparente, como si fuera de luz no-física, azul profundo, indicando de esa manera su sabiduría infinita, incommensurable como el espacio. Tiene una cara y dos brazos. Sostiene, al nivel de su corazón, en su mano derecha un dorje de oro, símbolo de los medios hábiles de que dispone, y en su mano izquierda una campana de plata, símbolo de su sabiduría. El cruce de las manos es la inseparabilidad de estas dos características. Está vestido a la usanza tradicional de la realeza de la India antigua, con ornamentos preciosos y vestiduras de seda. Cada uno de estos elementos materializa un aspecto de la iluminación. Es importante recordar al visualizar que las manifestaciones iluminadas y sus elementos no son una mera representación o recordatorio de cualidades iluminadas, como sería el caso de una pintura o dibujo, sino las cualidades en sí mismas. Ver fig. 3.4.5.

En el sentido absoluto, Dorje Chang es la completa iluminación.

✿ **Cien familias.** Se refiere a cien diferentes manifestaciones de la iluminación.

✿ **Cuerpo absoluto, cuerpo de completo goce, cuerpo de manifestación iluminada y cuerpo esencial** no son cuatro cuerpos físicos, o cuatro lugares, o cuatro dimensiones de la realidad, sino un esfuerzo intelectual para tratar de conceptualizar la totalidad de todo lo que es. Como tal, la división en cuatro aspectos es artificial. Es un intento de laboriosamente explicar con palabras lo que en su mayor parte está más allá de las palabras.

El cuerpo absoluto, (Tib. chos sku, fonético *chöku*. Skt. *dharmakaya*) es el absoluto, la dimensión donde todo puede suceder, y desde donde todo puede manifestarse, y en donde todo puede subsumirse. Podemos relacionarlo con la vacuidad, la no obstrucción.

El cuerpo de completo goce, (Tib. longs sku, fonético *longku*. Skt. *sambhogakaya*) a veces traducido como el cuerpo de apariencia intangible, puede ser pensado como un puente entre el absoluto y el nivel del cuerpo de manifestación iluminada. Es una dimensión sin sustancia, la esfera de la luz, el sonido, las visiones. Todos estos sustantivos entendidos no en su sentido físico de por ejemplo luz visible con los ojos, sino en su sentido 'no físico', trascendente, más allá de la limitada posibilidad de nuestros sentidos. Podemos describirlo como 'energía', de nuevo en un sentido no físico. Los seres iluminados pueden manifestarse en este nivel a efectos de beneficiar a los seres. A pesar de no ser visibles para los seres comunes, en la iconografía y en los textos de práctica usualmente se los representa como una realeza de nivel supremo, ataviada con extraordinariamente ricos ropajes, y ello a fin de inspirar y enriquecer la meditación de los practicantes. Se trata de aproximar una realidad intangible a través de metáforas.

El cuerpo de manifestación iluminada, (Tib. sprul sku, fonético *tulku*. Skt. *nirmanakaya*) puede ser relacionado con la forma. Los seres despiertos surgen de la vacuidad como energía, y coalescen como forma, con sabiduría y conciencia esencial. Estas manifestaciones aparecen en una variedad de roles a fin de poder beneficiar a seres con muy diferentes necesidades y capacidades: como seres con una apariencia normal, como grandes maestros, como budas, y así siguiendo.

El cuerpo esencial, (Tib. ngo bo nyid sku, fonético *ngowo nyiku*. Skt. *svabhavikakaya*) es la unión invisible de los tres anteriores.

Los tantras superiores hablan de cinco cuerpos, incluyendo el **abhisambodhikaya** y el **vajrakaya**



como los aspectos manifestados e indivisibles del cuerpo absoluto respectivamente.

El término 'cuerpo' en este contexto se usa para referirse no sólo al cuerpo físico de un buda, sino también a las diferentes 'dimensiones' en las que se manifiestan los seres totalmente iluminados, tal como se explicó arriba.

✿ **Dorje.** (Tib. rdo rje, phonetic *dorje*, Skt. *vajra*). Traducción alternativa: 'diamante'.

Tiene diferentes significados de acuerdo al contexto:

- ⌘ Como 'dorje palam' es el diamante, el 'rey de las piedras preciosas'.
- ⌘ Símbolo de la indestructibilidad - tiene la capacidad de cortar, rayar y penetrar todos los demás

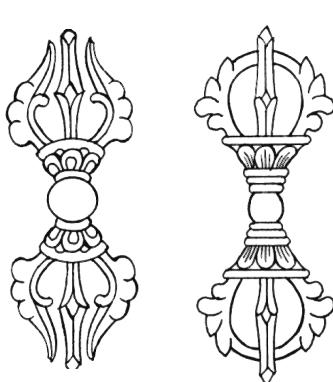


Fig. 3.4.6. Dos tipos de dorje.



Fig. 3.4.7. Campana

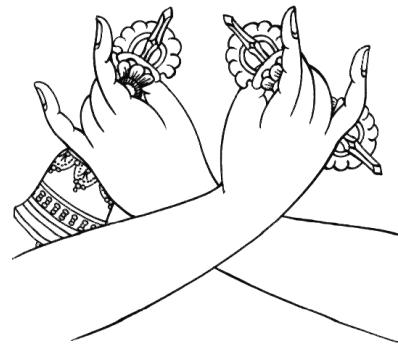


Fig. 3.4.8. Ritual gesture with dorje and bell

materiales, sin dañarse o desgastarse en el proceso. Simboliza la inmutable, impenetrable, indestructible cualidad de la sabiduría trascendente, o de la iluminación, etc. Ver fig 3.4.6.

- ⌘ Un objeto ritual parecido a un cetro. En ciertos momentos de algunas ceremonias tántricas es sostenido en la mano derecha, mientras con la mano izquierda se hace sonar una campana ritual. Según los contextos el dorje es compasión, conciencia no dual, o medios hábiles, y la campana es sabiduría o vacuidad. Manteniéndolos uno en cada mano representa la perfecta unión de sabiduría discriminativa y método/medios hábiles. Ver fig. 3.4.8.

✿ **Campana.** Sabiduría trascendente o vacuidad según contexto. Ver fig. 3.4.7.

Puede leerse más sobre el significado de este término, y ver una extraordinaria colección de dibujos de dharma de la escuela tibetana de budismo en 'Encyclopedia of Tibetan Symbols and Motifs', por Robert Beer, ver bibliografía.

✿ **Familias del gran secreto.** Todas las familias de la iluminación del vehículo del dorje. Por ejemplo las *cinco familias* (ver nota en pág. 47), o las *cien familias* (ver nota en pág. 52) son parte de las familias del gran secreto.

✿ **Vestiduras de seda.** Las manifestaciones iluminadas pacíficas usualmente se representan con las vestiduras de la antigua realeza india. Se sugiere visualizarlas con todas las buenas cualidades posibles: de seda, multicolores, con adornos de oro, etc.

✿ **Cesación del sufrimiento.** (Tib. mya ngan las 'das pa, fonético *nya ngen le depa*. Skt. *nirvana*).

La moderna etimología del sánscrito deriva *nirvana* del prefijo *nir* más la raíz *va* que significa 'soplar'. El sentido original probablemente era 'dejar extinguir un fuego que requiere ser soplado para mantenerse' (por ejemplo con los fuelles de un herrero tradicional) En este caso sería 'no avivar el fuego de la mente con el viento de las emociones negativas'

Este término es usado con diferentes sentidos dependiendo del contexto. El *nirvana* mencionado en esta parte del texto es considerado inferior, ya que se refiere a la liberación parcial del ciclo de las existencias condicionadas que logran los practicantes del vehículo fundamental. Esencialmente implica un estado 'más allá del sufrimiento' sin llegar a ser el despertar completo de un buda.

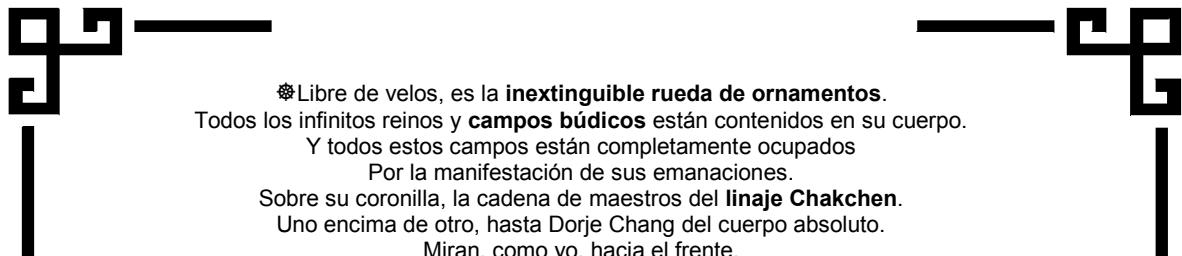
En el contexto del vehículo del dorje, se refiere al estado totalmente iluminado de un buda. Dado que

corresponde al nivel de lo absoluto, está más allá de las palabras, de los pensamientos, de las explicaciones.

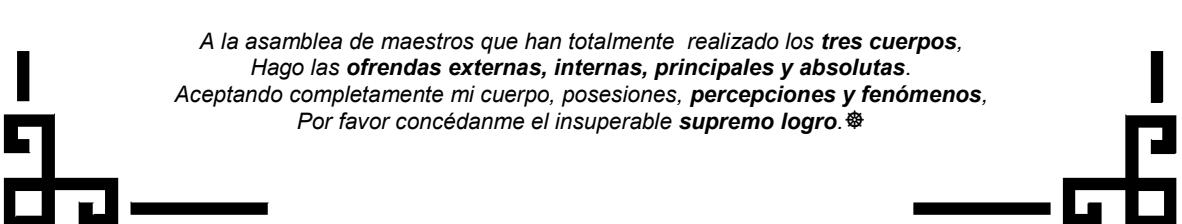
En otra perspectiva más inmediata el término puede ser aplicado a un momento particular de nuestra mente. La esencia de la mente se reconoce y la confusión de largo plazo no se mantiene. La mente conceptual no está presente, y se manifiestan experiencias de alegría y felicidad. Esa es la cesación del sufrimiento aquí y ahora, *nirvana*.

Dignaga, según la cita de Tsele Natsog Rangdröl ("Empowerment", pág. 52, ver bibliografía) dice: "El pensamiento conceptual, la gran ignorancia, te hace caer en el océano de samsara. Una vez libre de estos procesos conceptuales, estarás más allá del sufrimiento para siempre"

✿ **Postura del dorje.** (Tib. dorje kyiltrung, Skt. padmasana) Es una postura en que las piernas se cruzan completamente. La pierna izquierda se cruza primero, y luego la derecha sobre la izquierda. Esta postura es también usada, si es posible para el practicante, durante las sesiones de meditación. También conocida como la postura del loto. Ver nota sobre los *siete puntos clave del cuerpo* en pág. 77.



3.4.2. Ofrenda del **mandala de ofrendas**.



✿ **Inextinguible rueda de ornamentos.** Una expresión que denota todos los fenómenos y todos los elementos, animados e inanimados, del ciclo de las existencias condicionadas.

✿ **Campo bídico.** Este término puede ser entendido en dos niveles diferentes:

- ⌘ En un sentido externo, reinos de existencia que surgen espontáneamente como resultado de las aspiraciones altruistas de un buda. Es el lugar donde reside ese buda o familia de budas en particular. Por ejemplo, el campo bídico de Chenrezí es la montaña Potala, y el de Ópagme es Dewachen. Son ambientes totalmente desprovistos de sufrimiento, tanto físico como mental. Los seres que renacen en estos reinos son aquellos que han establecido una fuerte conexión kármica con el buda específicamente asociado a ese campo. Estos campos bídicos pueden manifestarse en los niveles del cuerpo de completo goce o en del cuerpo de manifestación iluminada. Para el significado de estos dos últimos términos ver nota sobre cuerpo absoluto en la pág. 52.
- ⌘ En un sentido interno, campo bídico puede ser entendido como nuestra visión personal pura, o comprensión pura, en oposición a nuestra visión habitual, confundida, ilusoria.

✿ **Linaje Chakchen.** (Tib. phyag rgya chen po, fonético *Chakgya Chenpo*, usualmente abreviado a *Chakchen*. Skt. *Mahamudra*). En el budismo, un linaje es una sucesión ininterrumpida de maestros que reciben un corpus de enseñanzas, las realizan en sí mismos, y las transmiten a sus discípulos. También pueden contribuir con sus propias enseñanzas al conjunto que han recibido. Muchas veces, un linaje se ramifica en otros varios, dado que diferentes maestros enfatizan algunos aspectos de las enseñanzas, o de algunos métodos y prácticas, sobre otros.

El linaje Chakchen desciende de Dorje Chang (ver nota *Dorje Chang* en pág 51). Se manifestó en India



a través de varios maestros sucesivos como Tilopa y Naropa, y fue llevado a Tibet por Marpa el Traductor (1012-1096). Es también conocido como Marpa Lotsawa (Marpa el Traductor) El linaje de Marpa continuó a través de Milarepa, Gampopa, y Pakmo Drupa. Luego de él, aparecieron varios sublinajes que luego, en el curso de los siglos y dependiendo de las circunstancias que atravesaron crecieron, se unieron o desaparecieron.

Luego de Pakmo Drupa, el linaje recibió diversos nombres:

Kagyü. Denota una síntesis de las enseñanzas de los maestros del linaje kadampa y el gyü ('linaje' en tibetano) de Milarepa.

Kargyu. Formada por el kar ('blanco') y gyü ('linaje') de Marpa, Milarepa, y sus discípulos, muchos de los cuales vestían ropajes blancos. Este nombre fue sugerido también para el linaje Drukpa Kagyü por Kewang Sangye Dorje, uno de los principales discípulos de Pema Karpo.

Para el linaje Drukpa Kagyü ver el Apéndice III en pág 111

✿ **Mandala.** (Tib. dkyil 'khor, phonetic *kylkhor*, Skt. *mandala*) Literalmente 'centro-perímetro', para indicar una totalidad. Künga Tenzin ha usado, en diferentes lugares, tanto la expresión sánscrita tibetanizada '*mantel*' (En esos casos hemos mantenido la forma sánscrita *mandala*) como la traducción literal al tibetano '*kylkhor*' (Hemos mantenido el término tibetano).

Esta palabra puede tener adoptar varios significados de acuerdo al contexto en que se la utilice:

Una definición básica de '*mandala*' es 'círculo, rueda, circunferencia', y también 'totalidad, asamblea, cuerpo de enseñanzas o literatura'

Otro significado es el de los lha centrales (*kyl*) y periféricos (*khor*) descriptos en los textos tántricos (Ver nota sobre *lha* en la pág. 38. Estas manifestaciones residen en un palacio celestial con un diseño perfectamente simétrico, con cuatro puertas y cuatro muros principales, completado con cinco niveles de diferentes colores. Cada uno de estos elementos es un aspecto del lha principal, y por lo tanto se corresponde con una característica de la mente iluminada del practicante. Por lo tanto, en este contexto el mandala es un estado perfecto de ser y percibir que abarca todos los fenómenos. El palacio celestial en sí mismo, y el lha en su interior recuerdan, simbolizan y **son** los estados perfeccionados del meditador. Cuando estos mandalas se representan simbólicamente pueden tomar la forma de una imagen bidimensional, realizada con arena coloreada o pintada sobre tela, o pueden implementarse como una estructura tridimensional tallada en madera u otros materiales. La visualización del mandala en su forma tridimensional juega un rol crucial en las meditaciones tántricas, sea en su etapa de desarrollo, sea en su etapa de completamiento. En este contexto, estos 'dominios divinos' no son nunca percibidos como manifestaciones de universos con una existencia inherente sino como la mente iluminada del lha principal de la meditación en curso. Es decir, nunca son visualizados como independientes del lha central.

Puede también utilizarse para designar el entorno en el que interactúan un maestro y sus discípulos, en cuyo caso se dice que 'están en el mismo mandala'.

También recordamos que en la práctica de la *Ofrenda del Mandala* el término mandala es utilizado de diferentes maneras:

El mandala de realización. Aquí el término mandala se refiere a la asamblea de manifestaciones iluminadas, maestros, yidams, lha, y similares,

El mandala de ofrendas. El conjunto de elementos que se ofrece al mandala de realización (la asamblea de seres iluminados)

El mandala absoluto.

El objeto ritual (similar a un plato) usado para la práctica en sí.

✿ **Tres cuerpos.** El cuerpo absoluto, el cuerpo de completo goce y el cuerpo de manifestación iluminada. Ver nota sobre *cuerpo absoluto* en pág. 52.

✿ **Ofrendas externas, internas, principales y absolutas.** En este contexto son:

Externas - todos los elementos del mundo fenoménico, tal como casas, flores, riquezas, y así siguiendo.

Internas - Las cinco carnes (la carne de un ser humano, una vaca, un perro, un elefante y un caballo, simbolizando los cinco budas) y los cinco néctares (orina, excrementos, sangre, semen y materia encefálica, simbolizando las cinco consortes femeninas de los cinco budas)

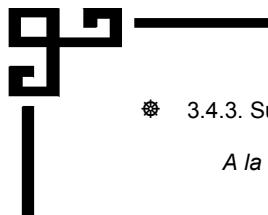
Principales - Gran éxtasis.

Absolutas - vacuidad

Estos términos a veces son traducidos como densas, sutiles, muy sutiles y absolutas, o como externas, internas, secretas y absolutas.

✿ **Percepciones y fenómenos.** Ver nota en pág. 41 .

✿ **Supremo logro.** Logros, en el contexto del Dharma, son algunas de las experiencias derivadas de una práctica exitosa. Pueden ser experiencias temporarias de capacidades metanormales, conocidos como logros ordinarios, (clarividencia, levitación, etc.) o como en este caso, referirse a la obtención de la iluminación. Esto es lo que se conoce como logro supremo.



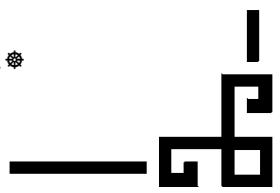
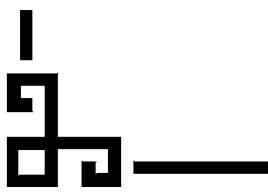
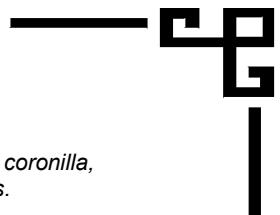
✿ 3.4.3. Súplica devocional.

*A la asamblea de venerables lamas raíces y del linaje encima de mi coronilla,
Ustedes son budas omniscientes totalmente perfeccionados.*

*Sus mentes realizadas son todas iguales en el chöying.
Aparecen como diferentes a fin de beneficiar según sea necesario.*

*En esta, la próxima y todas las sucesivas vidas,
No habrá otra fuente de refugio excepto ustedes.*

*Les ruego con intensas devoción y añoranza,
Protejan con compasión y otorguen sus bendiciones y logros.✿*



✿ **Chöying.** (Tib. chos dbyings, phonetic *chöying*. Skt. *dharmadhatu*). Como la dimensión de la realidad, chöying se refiere a la vacuidad, la dimensión del cuerpo absoluto. Es un término técnico difícil. La palabra sánscrita está compuesta por dos elementos:

1. *dharma*: a su vez basada en la raíz *dhr*, 'lo que soporta', puede tomar muchos significados. En este caso indica todos los aspectos de la realidad, todos los fenómenos de todo tipo.
2. *dhatu*: usualmente traducido como 'raíz', pero aplicable a cualquier sustancia componente primordial, tal como rocas, palabras, organismos vivos, etc.

La expresión tibetana usa '*chö*' en el sentido sánscrito de la palabra '*dharma*', pero aplica '*ying*' para la esencia o la naturaleza de la realidad en su más amplia expresión. Sin embargo, en este caso esencia o naturaleza no debe ser entendido en un sentido de algo concreto, sólido, sino más bien como algo amplio, vasto, no obstruido, vacuo, abierto. Más allá de surgimiento, permanencia y desaparición.

La combinación de los dos términos tan solo brinda un sabor de algo que esencialmente está más allá de las palabras. De manera que, como es habitual con palabras que tratan de traducir características del nivel absoluto, las explicaciones se tornan aburridas y poco claras.

Otra connotación de '*chöying*' es la sabiduría de todos los budas, que permea:

La base - el ciclo de las existencias condicionadas.

El sendero - recorrido de los seres vivos durante su desarrollo espiritual.

El resultado -el logro de la iluminación.

Algunas de las numerosas traducciones propuestas son: esfera final, totalidad del ser, la esfera del dharma, dimensión de todos los eventos y significados, dimensión de toda la existencia, la Dimensión de Todo Lo Que Es, y dimensión absoluta.

Se puede leer más sobre este punto en el capítulo *Space* de 'Rainbow Painting', por Tulku Urgyen Rinpoche (Ver bibliografía)

✿ **Refugio.** En términos generales, cuando nos damos cuenta que nos encontramos en una situación difícil o desesperada, y sentimos que no somos capaces de superarla por nosotros mismos, a veces decidimos buscar la ayuda y la protección de otra persona.

En el momento de decidir dónde o de quién pedir ayuda, debemos recordar que la fuente de esa ayuda



debe ser ella misma totalmente libre y realizada. Un ciego no puede guiar a otro ciego. Un prisionero no puede liberar a sus compañeros de celda. Surge entonces que personajes poderosos, amigos, parientes, el dinero, las instituciones, solo pueden ser fuentes de ayuda temporal y limitada.

Desde el punto de vista del budismo original, las únicas fuentes de refugio son las Tres Joyas.

- ⌘ El Buda, el maestro original.
- ⌘ El Dharma, sus enseñanzas.
- ⌘ La Sangha, los maestros iluminados que transmiten el Dharma.

Adicionalmente, en el vehículo del dorje se incluyen como fuentes de refugio las Tres Raíces: el lama, el yidam y los guerreros/guerreras. Para leer más sobre *lama* ver la nota en pág. 40. Sobre *yidam, guerreros y guerreras*, referirse a las notas sobre estos puntos en el Volumen I de esta publicación.

Desde otra perspectiva, la fuente de refugio definitiva, final, es el dharma. El Buda repetidamente dijo que él sólo mostraba el camino, y que cada uno debe recorrer su propio camino hacia el despertar. Que él no podía iluminar mágicamente a los seres. En cuanto a la sangha, en su sentido extendido de todos aquellos que han tomado refugio, son los compañeros en el perfecto sendero y merecen todo nuestro respeto, pero sólo pueden ser fuentes limitadas de ayuda. Una vez más, la iluminación es un asunto personal.

Las fuentes de refugio en el nivel absoluto son los tres cuerpos: el cuerpo absoluto, el cuerpo de completo goce y el cuerpo de manifestación iluminada (para el significado de estos términos, ver nota *cuerpo absoluto* en pg. 52)

Desde otra perspectiva, y de acuerdo a Dudjom Rinpoche, el sentido absoluto de las fuentes de refugio es respectivamente:

- ⌘ La conciencia esencial en sí misma.
- ⌘ Su perpetua manifestación luminosa.
- ⌘ Su capacidad de abarcar todo.

Al tomar refugio, nos hemos comprometido, hasta alcanzar la iluminación, a:

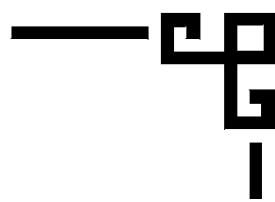
- ⌘ No dañar a otros seres.
- ⌘ No tomar refugio en manifestaciones o entidades del mundo fenoménico.
- ⌘ No involucrarnos con personas que desprecian las enseñanzas básicas del budismo, como son la ley de causa y efecto, la continuidad del ciclo de muerte y renacimiento hasta alcanzar la iluminación, etc.

En el camino del dorje se toman compromisos suplementarios:

- ⌘ Luego de recibir iniciaciones, enseñanzas orales, e instrucciones de meditación de un lama, considerarlo/a como un buda. Esta es la primera joya, el Buda.
- ⌘ Tomar sus palabras y enseñanzas como la joya del Dharma.
- ⌘ Considerar a sus discípulos, asistentes, y a nuestros compañeros de conducta espiritual pura como la joya de la Sangha

Hay diferentes motivaciones para la decisión de tomar refugio:

- ⌘ Tomar refugio para nuestro propio beneficio, porque estamos asustados o cansados de sufrir. Desde el punto de vista de las enseñanzas, esta es una motivación inferior.
- ⌘ Por el contrario, podemos experimentar el deseo de tomar refugio a fin de alcanzar la iluminación para entonces ser capaces de guiar a todos los demás seres a alcanzar ese mismo nivel de desarrollo espiritual. Ésta es considerada una motivación superior.



⌘ 3.4.4. La plegaria en sí misma tiene dos versiones: **concisa y extensa**.

3.4.4.1. La versión concisa tiene seis partes.

3.4.4.1.1. Inicialmente, plegaria a los lamas del linaje.

Dorje Chang, Señor de las cien familias,
Triturador de Semillas de Sésamo, Tilopa, Naropa Yasho Bhadra,
Marpa Chökyi Lödro y Milarepa Töpaga,
¡Otorguen la realización del significado esencial!
Gampopa el Médico, Pakmo Drupa,
Pema Dorje, Tsangpa Gyare,
Ön and Zhön Nu, y el llamado Nyima,
¡Otorguen la realización del significado esencial!
Senge Sherab, Pökyapa
El Décimotercero y Kunga Senge, Dorje Rinchen,
Lodrö Senge and Khyentse Tokden,
¡Otorguen la realización del significado esencial!
Lodrö Chokden, Namka'i Naljorpa,
Gyalwa'i Wang, Paljor Drukpa Je,
Ngawang Chögyal, el padre y Chökyi Drakpa, el hijo,
¡Otorguen la realización del significado esencial!
Omnisciente Pema Karpo, Tutoh Chökyi Gönbo,
Ngawang Zangpo, Paksam Wang,
Mipam Lodrö y Drubwang Je,
¡Otorguen la realización del significado esencial!

El llamado Kunga Lhundrub, Dharmeshva,
Yarpel Wangpo, Gelek Shed,
Kunga Tenzin, Dudjom Je,
¡Otorguen la realización del significado esencial!
Dechen Dorje, Jampel Yang,
Chökyi Nyima, el llamado Kunzik,
Jampel Dorje, Yeshe Drub,
¡Otorguen la realización del significado esencial!
Kind Lord Drubgyü Nyima,
Supremo guía Dharmasvara,
Erudito y realizado Chökyi Nyinje,
¡Otorguen la realización del significado esencial!
Yongdzin, el que conoce todo lo que debe conocerse
El Sexto, Tenpe Nyima,
Señor de los Logros, Shakya Shri,
¡Otorguen la realización del significado esencial!
Chökyi Gyatso, Mipam Sangye Tenzin
Lama raíz, Señor de Refugio,
¡Otorguen la realización del significado esencial!

3.4.4.1.2. Los lamas del linaje se funden como luz.

Habiendo suplicado así a los lamas del linaje,
Por el poder de mi devoción y el gran amor de los refugios,
A fin de bendecirme,
De arriba hacia abajo, se funden como luz y se condensan en el lama raíz.

3.4.4.1.3. Súplica al lama raíz.

Señor, yogi que ha realizado la autoconciencia,
No importa lo que surja en el sendero, sos libre del reprimir o involucrarte, aceptar o rechazar,
Te suplico, pueda yo reconocer mi propia naturaleza.
Padre, otórgame tus bendiciones para que sea como tu.

Señor, yogi que has perfeccionado la devoción,
Para vos, todas las formas y sonidos aparecen como el sagrado lama.
Te suplico, pueda yo purificar mis propias percepciones.

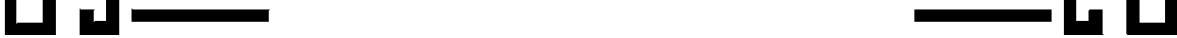
Señor, yogi que has realizado el sabor único,
Gran guerrero que has vencido a la adversidad y los cuatro demonios.
Te suplico, pueda yo ser libre de expectativas y miedos.
Padre, otórgame tus bendiciones para que sea como tu.

Señor, yogi sin comienzo ni fin,
Glorioso Buda original, protector primordial,
Te suplico, pueda yo ser la gran espontaneidad.

Señor, yogi que trabajas para el bienestar de los demás,



*Que sacudes la profunda fosa de los tres reinos de la existencia cíclica,
Te suplico, pueda yo lograr el beneficio de los seres.
Padre, otórgame tus bendiciones para que sea como tu. ☸*



✿ **Concisa y extensa.** Künga Tenzin ofrece dos opciones para continuar la práctica. De manera que desde este punto en adelante el texto presenta la versión concisa completa, hasta llegar a la disolución del lama raíz. Luego de esto, presenta la misma sección en su versión extensa, también hasta la disolución del lama raíz. Por último la sesión, independientemente de cual sea la versión practicada, se completa con aspiraciones, permanencia en meditación y la dedicación de méritos usual. Referirse a la fig. 3.4.9 más abajo. La diferencia esencial entre las dos presentaciones estriba en que la extensa incluye a todos los maestros del linaje, mientras que la concisa menciona sólo a los principales. Asimismo, en esta última algunas plegarias son más cortas, y se dan solo tres iniciaciones en lugar de las cuatro indicadas en la versión extensa.

En cuanto a cuál elegir, luego de analizar las dos puede que llegues a una conclusión personal. En general, para las personas que no están familiarizados con cada uno de los maestros, se recomienda la versión corta. Sin embargo esto es una cuestión que depende en gran medida de sentimientos y conexiones personales. Y como otras muchas decisiones importantes sobre qué hacer en materia de práctica, es bueno consultarla con tu maestro.

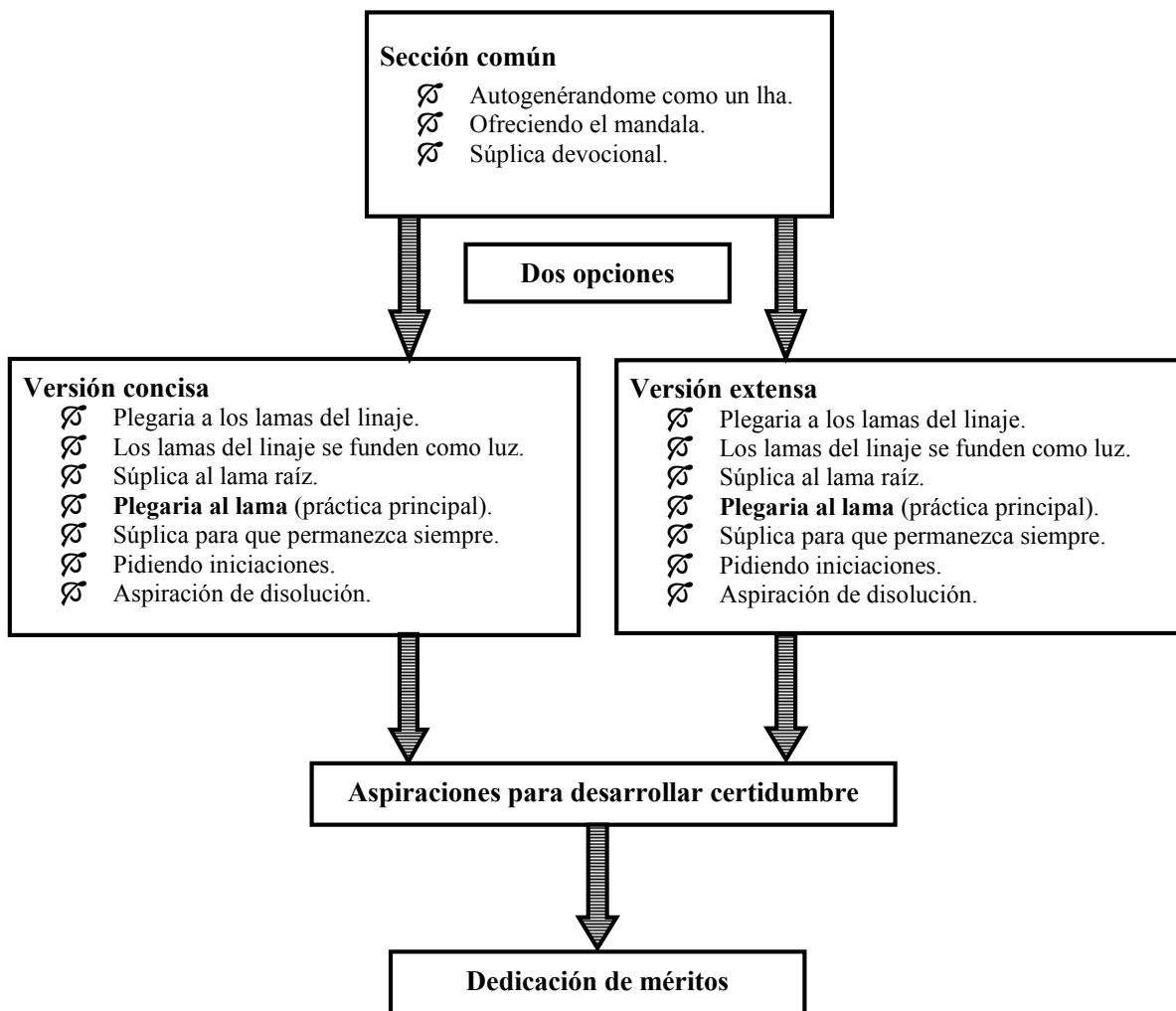


fig. 3.4.9 - Secuencia de la práctica

En Tibet, cuando los practicantes efectuaban el ngöndro durante un retiro, lo normal eran cuatro sesiones diarias de práctica. Algunos practicantes usaban sólo la versión larga, algunos la corta, y otros optaban por un camino intermedio, haciendo la larga durante la primera sesión del día y la corta para las tres restantes. En ambos casos, la parte principal de la práctica de guru yoga es la recitación de 111.111 repeticiones de la súplica al lama raíz, indicada en **negrita** en la figura que sigue.

Con referencia a los lamas del linaje, cada uno de ellos tiene una biografía detallada, y sobre la base de las informaciones en ellas se ejecutaban thangkas (pinturas tradicionales tibetanas) de cada maestro. Como un ejemplo de esto, alrededor de 60 imágenes, una para cada maestro del linaje, han sido encargadas por Dorzong Rinpoche para su monasterio en Konjo, Tibet. Reemplazarán a las destruidas durante la revolución cultural china de los años 60. Toda esta información está disponible para los practicantes que dominan el idioma tibetano y que se interesen por la vida y actividades de los diferentes maestros, generando de esa manera una mejor conexión con ellos.

Pero si esto no es accesible para vos, simplemente el sentimiento general de devoción, respeto y conexión es suficiente. En la pág. 107 se muestran como ejemplos de lo anterior dos imágenes de Pakmo Drupa y Linchen Repa, fig. 3.4.10 y 3.4.11 respectivamente. De acuerdo a la tradición, escenas significativas de sus vidas han sido incorporadas alrededor de la figura del lama. De esa manera, quienes están familiarizados con sus biografías, pueden volver a 'leerlas' simplemente mirando las thangkas. O relatárselas a otros. Los originales de estas dos imágenes se encuentran en el monasterio de Khampagar, la sede de Khamtrul Rinpoche en Kham, Tibet.

Puede que pienses que si eliges la versión corta, no estarás realizando una 'buena' práctica. , O si te es indicada por tu lama, eso significa que no estás capacitado para la verdadera práctica, a la que defines como la versión larga. Deja caer todos esos pensamientos conceptuales. Sea que una u otra se incluyan en tu práctica, el punto principal es la calidad de lo que se está haciendo. Por ejemplo, si la práctica de la versión larga conduce al aburrimiento o a la opacidad mental, no está nada claro cuál es el beneficio de utilizar esa versión. Tal vez la versión corta sea la más adecuada para ese practicante hoy. Experimentar, sentir, chequear con el maestro.

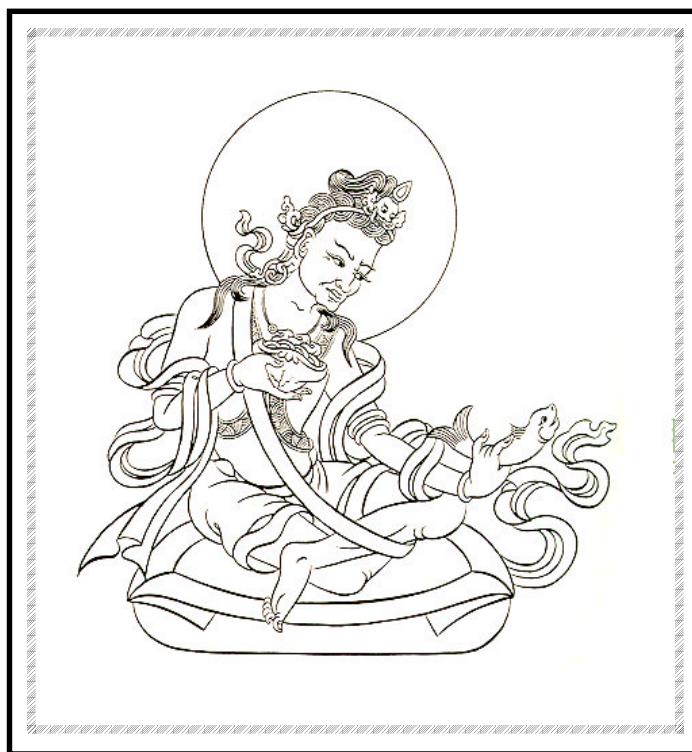


Fig. 3.4.12. Tilopa

✿ **Triturador de semillas de sésamo.** Un epíteto de Tilopa, que durante un período de doce años ganó una parte de su subsistencia moliendo semillas de sésamo durante el día. Durante la noche completaba sus ingresos reclutando clientes para una prostituta, exhibiendo de esa manera la aparentemente vergonzosa conducta que ha sido una de las características de la vida de muchos seres realizados. Es uno de los ochenta y cuatro *mahasiddhas* (seres altamente realizados que desarrollan su vida de práctica y enseñanza en un contexto laico) de la antigua India, y el maestro espiritual del gran erudito y meditador Naropa. Tilopa es considerado como el primer detentor humano del linaje Dakpo Kagyü, habiendo recibido este linaje de instrucciones esotéricas directamente del buda primordial Dorje Chang. Es uno de los muchos ejemplos de maestros tántricos no convencionales, que llevan una vida

ostensiblemente excéntrica y usando métodos aparentemente muy duros para entrenar a sus discípulos. Cuando Naropa, que llegaría a ser su principal discípulo lo encontró por primera vez, lo que vio fue un hombre que sacaba pescados de un balde con agua, los arrojaba al fuego y luego de cocinarlos, los comía de a uno, haciendo al mismo tiempo un chasquido con los dedos. Un dibujo tradicional de Tilopa,



donde se lo ve junto con un pescado como recuerdo de este episodio se muestra en la fig. 3.4.12. Naropa creyó encontrarse frente a un ignorante, y le recriminó por lo negativo que era el matar animales. La respuesta llegó como dicha al pasar, 'Bueno, entonces mejor no lo hago más', y al chasquear nuevamente sus dedos todos los pescados que estaban en el fuego revivieron y saltaron de vuelta al balde con agua. De manera que Naropa llegó a la conclusión que este hombre debería ser Tilopa, y le pidió que lo aceptase como discípulo. La respuesta fue un irritado '¡Mira, yo soy un mendigo, así que no cuentes conmigo para enseñanzas!' Luego que Naropa insistió, le dio cuatro líneas de enseñanza y desapareció. Con el tiempo Naropa comenzó a conocer mejor a Tilopa, y supo que su comer pescados no era para satisfacer su hambre sino su deseo de liberarlos de su karma negativo. Durante su entrenamiento con Tilopa, Naropa tuvo que encarar lo que se conocen como las doce tareas mayores y las doce menores. Parecen escandalosas si se las mira desde una comprensión literal de las enseñanzas, y pusieron a Naropa ante decisiones extremadamente difíciles sobre si ejecutarlas de acuerdo a las indicaciones de su maestro o abandonar la relación con él. Esta vinculación de Tilopa y Naropa es un ejemplo entre muchos de la forma poco convencional que la relación maestro discípulo puede adoptar en el sendero del dorje.

Algunas de las pruebas que debió enfrentar Naropa:

Un día, estando en la cima de una gran torre, Tilopa dijo: 'Si yo tuviera un verdadero discípulo, él saltaría desde esta torre'. Dado que estaban solos, era claro a quién se estaba refiriendo. De manera que Naropa saltó, y al llegar al suelo se rompió la mayoría de los huesos. Cuando estaba aullando por el enorme dolor, Tilopa lo exhortó a contemplar su mente, y lo curó instantáneamente tocándolo con la mano. Luego le enseñó la práctica de la joya que otorga todos los deseos.

En otra oportunidad, mientras miraban el pasaje de la procesión de casamiento de la hija de un ministro, Tilopa quedó impresionado por la belleza de la novia, y le dijo a Naropa que se la fuera a traer, de manera que pudiese hacerla su consorte. Naropa intentó hacerlo, con la previsible consecuencia que los parientes y huéspedes del novio y de la novia le dieron una terrible paliza, dejándolo tirado, medio muerto, al borde de la ruta. Cuando finalmente logró arrastrarse hasta el lugar donde vivían, Tilopa le puso mala cara, y luego lo reprendió severamente por haberse ido durante tanto tiempo, y además volver sin la dama. Nuevamente, con un toque de su mano lo curó, y le dio una enseñanza sobre la luz clara, que luego sería la base de uno de los seis yogas de Naropa, una de las prácticas fundamentales del sendero Chakchen.

En una tercera ocasión, debían cruzar un arroyo lleno de sanguijuelas. Tilopa le pidió a Naropa que se colocase sobre el arroyo, de manera que su cuerpo fuese un puente por el cual Tilopa pudiese cruzar sin ser atacado por las sanguijuelas ni mojarse. Naropa así lo hizo, pero como Tilopa era muy pesado para las fuerzas de su discípulo, éste cedió y cayó al agua junto con Tilopa. Éste, furioso, comenzó a increpar a Naropa, diciéndole que lo había hecho a propósito, y mientras lo golpeaba muy fuerte. Naropa se encontró insultado y golpeado por Tilopa, y con su cuerpo cubierto por las sanguijuelas. Una vez más Tilopa lo curó con un toque de manos, y le dio la enseñanza de *tummo*, que luego constituiría otro de los seis yogas de Naropa.

Luego de esta serie de durísimas pruebas, un día Tilopa le pidió a Naropa que fuera a buscar agua. Cuando volvió, lo tomó sorpresivamente del cuello, y con una de sus sandalias lo golpeó muy fuertemente en la frente. Naropa se desmayó. Al recobrar el conocimiento, había obtenido la realización última de la naturaleza de la mente.

Estos relatos son utilizados frecuentemente como un ejemplo de una iniciación no convencional, queriendo significar con esto que la transmisión de sabiduría y poder espirituales no tiene porque seguir reglas fijas o rituales específicos.

✿ **Significado esencial.** (Tib. *nyingpo' don*) La esencia de todo.

✿ **Künga Tenzin.** El autor de este texto. Los lamas del linaje mencionados después de él fueron agregados al texto por las sucesivas generaciones de detentores de linaje.

✿ **Mipam Sangye Tenzin.** El último lama mencionado al final de la plegaria a los lamas del linaje. Era el séptimo Khamtrul Rinpoche.

✿ **Lama raíz.** Tradicionalmente, cada generación ha puesto al día el texto introduciendo al último lama del linaje. Esto no ha sido aun hecho para el octavo Khamtrul Rinpoche, Tongyu Nyima. De manera que

debajo de Mipam Sangye Tenzin visualiza a Tongyu Nyima, y luego a tu propio lama raíz. Éste aparece bajo la forma de Dorje Chang. De esa manera el linaje queda completo hasta la fecha.

⌘ Las secciones 3.4.1.1.3 *súplica al lama raíz* en la pág 27, y 3.4.4.1.4 *súplica para que permanezcan firmemente* en la pág. 29 fueron escritas por Yongdzin Ngawang Zangpo, el lama raíz del primer Khamtrul Rinpoche, el primer Dorzong Rinpoche y el primer Taktsang Repa Rinpoche (ver detalles de este linaje en el apéndice III *Linaje de algunos lamas Drukpa Kagyü* en la pág. 111).

Muchos años después fueron incluidas por Künga Tenzin en el texto, y constituyen un ejemplo de la complejidad no evidente de muchos textos de dharma tibetanos. Un significado debajo del aparentemente único significado externo. Y otro debajo de éste, y así siguiendo. En este caso las dos secciones mencionadas arriba se refieren a la visión, meditación, conducta, fruición y actividad, que es otra manera de describir el sendero completo. O de describir las etapas de un determinada práctica.

Como otro ejemplo, el presente texto del ngöndro tiene un comentario en dos volúmenes, escrito por el mismo Künga Tenzin, de unas trescientas páginas (el presente texto, en su original tibetano tiene sólo veinticinco) Explica en gran detalle las muchas sutilezas de este texto raíz.

⌘ **Sabor único.** Uno de los *cuatro yogas*. En el budismo se utilizan diferentes clasificaciones para definir y categorizar el avance a lo largo del sendero espiritual:

1. Los diez niveles. Ver nota *niveles* en la pág. 67.
2. Los cuatro senderos.
3. Los cuatro yogas (el método usual en Chakchen). Ellos son:

- ⌘ Un punto. Reconocer la naturaleza de la mente y permanecer en meditación con mente libre de pensamientos conceptuales. Inicialmente en meditación formal, luego durante las actividades cotidianas, y finalmente noche y día sin interrupción alguna.
- ⌘ Simplicidad. Permanecer estable más allá de la actividad mental habitual. Es la realización, la experiencia directa, de la vacuidad.
- ⌘ Sabor único. Permanecer establemente en la unión indivisible de fenómenos y vacuidad. La realización que no hay diferencias entre la percepción y el que percibe.
- ⌘ No meditación. No hay nada sobre lo que meditar, no hay meditación ni meditador. Es la faz final de la iluminación total. Todas las experiencias tiene ahora el sabor único del gran éxtasis.

Una equivalencia aproximada entre los diferentes sistemas, de acuerdo a Thrangu Rinpoche en 'King of Samadhi', pág. 103 (ver bibliografía) se da en la siguiente tabla:

CUATRO YOGAS	CINCO SENDEROS	DIEZ NIVELES
un punto	Acumulación	
	Unión	
Simplicidad	'Ver' o 'Visión'	Primero
Sabor único	Meditación	Segundo a octavo
No meditación	Más allá del entrenamiento	Décimo

⌘ **Cuatro demonios.** El término traducido como 'demonio' (Skt. *mara*) personifica a un número de energías terroríficas que perturban la práctica espiritual. En este caso los cuatro demonios son:

- ⌘ El demonio de las emociones perturbadoras. Estar agobiado por energías paralizantes o terroríficas tales como el deseo, la ira, la opacidad mental, etc.
- ⌘ El demonio de los agregados físicos. Se refiere al cuerpo físico y sus cambios. La no comprensión de los cinco agregados (nuestros componentes psico-físicos) como siendo uno mismo. Esto impide el alcanzar un alto nivel de realización a través del proceso de la muerte, en particular el logro del cuerpo de arco iris.
- ⌘ El demonio del Señor de la Muerte. Dificulta la práctica a menos que el practicante sepa cómo llevar este obstáculo al sendero. El miedo a la muerte.
- ⌘ El demonio del hijo de los lhas. Impide una práctica continua y exitosa a través de distracciones, prorrrogas, atracción por el éxtasis meditativo y así siguiendo.



Sin embargo, si podemos trascender la personificación de estas energías, considerándolas como entidades externas con formas atractivas o airadas que tratan de atraer o dañar a los seres, experimentaremos otros niveles de comprensión.

En otras palabras, los 'demonios' son las distracciones, tentaciones, depresiones, y todos los innumerables obstáculos que cíclicamente afectan a los practicantes espirituales a lo largo del sendero. Son nuestro interminable, confundido pensar conceptual. Una vez reconocidos, y si se sostiene el reconocimiento, no hay más 'demonios' en ningún lado.

El efecto de estos 'demonios' es más o menos pronunciado dependiendo del grado de realización del practicante. Por ejemplo el Buda, la noche anterior a su iluminación final estaba sentado bajo el árbol de bodhi (iluminación) en Bodhgaya, India. Había hecho votos de no levantarse hasta haber alcanzado la iluminación. Las escrituras relatan que cuando el ejército de los demonios comprendió que el Buda se aproximaba a su iluminación, intentaron impedirlo arrojándole todo tipo de armas. Desde fuera, se veía cómo esas armas se transformaban en su vuelo hacia él en flores que caían inofensivamente alrededor suyo.

En un nivel más sutil, esto muestra la capacidad de los seres realizados de trascender los obstáculos a través de su percepción pura, el ver la realidad tal cual es.

Más sobre esto puede leerse en el capítulo *Obstacles* del libro 'Repeating the Words of the Buddha' de Tulku Urgyen Rinpoche (ver bibliografía), donde los obstáculos son personificados en Garab Wangchuk, el rey de los demonios, que dirige un ejército de ochenta y cuatro mil entes malévolos. Rinpoche también analiza niveles de significado más sutiles, y da ayuda práctica sobre que hacer ante los ataques de los 'demonios'

⌘ **Gran espontaneidad.** La realización de la presencia innata de todas las cualidades de la iluminación.

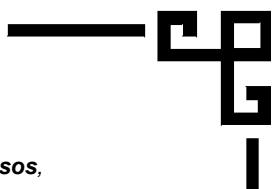
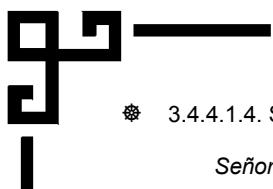
⌘ **Tres reinos.** Este término tiene dos significados:

1 - El primero considera a todo el ciclo de las existencias condicionadas (*samsara*) como dividido en tres reinos o tres esferas.

- ⌘ El reino del deseo, que incluye seis diferentes estados de existencia. Como seres humanos nosotros vivimos en uno de ellos. En esta esfera la vida de un individuo está controlada por las experiencias sensoriales, particularmente las de placer y sufrimiento.
- ⌘ En un nivel superior el reino de la forma, que está dividido en diecisiete cielos. El reino de la forma se caracteriza como un estado de existencia en el que el nivel de conciencia es comparativamente sutil, y temporalmente desprovisto de sensaciones groseras de dolor y placer. Es un estado más allá de la existencia humana, habitado exclusivamente por entes no-humanos. El nacimiento en este reino requiere el haber alcanzado un alto nivel de desarrollo espiritual en vidas anteriores. Aun hay velos, si bien éstos son de tipo sutil. El estado mental predominante es el orgullo sutil, y los habitantes de esta esfera están convencidos que han alcanzado un muy alto, sino el más alto, nivel de existencia.
- ⌘ En el nivel máximo, el reino de la no forma, dividido en cuatro esferas denominadas 'las cuatro de percepción infinita'. Este reino es el máximo nivel en que se renace dentro de *samsara*. El velo remanente es un tipo de opacidad sutil, que impide el reconocimiento de la naturaleza de la mente. Es un estado en que un individuo existe sólo en forma de conciencia, sin cuerpo ni formaciones mentales. Sin embargo, esta conciencia, junto con la sutil sensación de ser inherentemente existente van a actuar, en el momento que corresponda, como la semilla de la regeneración del resto de los agregados psicosomáticos antes mencionados. Esto va a propulsar nuevamente a estos seres desde muy elevados dominios hacia las zonas de mayor confusión dentro del reino de las existencias condicionadas. La alternativa es ser capaz de usar el agregado de la conciencia que subsiste en el reino de la no forma como el último escalón hacia la realización de la naturaleza primordial de la mente, y así lograr la iluminación.

2 - El otro significado a veces conocido como el de 'los tres reinos inferiores', se refiere a una subdivisión de los seis reinos mencionados anteriormente como los componentes de la esfera del deseo. Estos seis se presentan en dos grupos de tres, de acuerdo al nivel relativo de sufrimiento en ellos. Los tres reinos inferiores incluyen al de los infiernos, los pretas y los animales. Los tres reinos superiores son los de los asuras, los humanos y los dioses. De todas formas todos ellos están dentro del ciclo de las existencias condicionadas, y por lo tanto son impermanentes, sujetos al sufrimiento y a todas las demás

limitaciones de este estado de existencia.



✿ 3.4.4.1.4. Súplica para que permanezcan firmemente.

*Señor, tu que desarrollas la actividad iluminada de todos los **victoriosos**,*

Refugio precioso, sin par,

Padre, supremo recuerdo, maestro protector de todos los seres,

Mírame con compasión, tu devoto hijo.

La base, no fabricada y no nacida, es el cuerpo absoluto.

El sendero, no obstruido y autosurgido, es el cuerpo de manifestación iluminada.

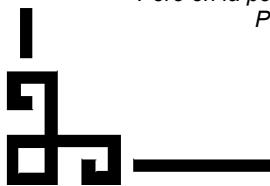
No duales y unificados, son el cuerpo de completo gozo.

En mi mente esencial son inseparables.

Pero en la percepción de los practicantes impuros, tu cuerpo aparece sólo para entrenarlos.

*Pueda tu cuerpo permanecer firmemente aquí por cientos de **kalpas***

Establemente, como néctar que nunca sacia los ojos.✿



✿ **Victoriosos.** Un epíteto para los budas. A ser entendido como victoriosos sobre sus propias limitaciones, habiendo logrado despejar todos sus velos.

✿ **Kalpa.** Una palabra utilizable para traducir este término sánscrito es 'eon'. En términos generales, un período de tiempo incommensurablemente largo. Diferentes enseñanzas utilizan diferentes definiciones. Por ejemplo, se dice que un gran kalpa corresponde al ciclo de formación, permanencia y destrucción de un universo, y se divide en ochenta kalpas intermedios. Un kalpa intermedio se compone de dos kalpas menores. Durante el primero la duración de la vida de los seres aumenta, y durante el segundo disminuye.

De acuerdo a las enseñanzas del Abhidharma, un gran eon (*mahakalpa*) se divide en ochenta kalpas menores (*antarikalpa*). En el curso de un gran eon el universo y sus formas de vida aparecen, se desarrollan y desaparecen. Durante los primeros veinte eones menores se desarrolla el proceso de creación y expansión (*vivartakalpa*). Durante los siguientes veinte el universo permanece, mientras que durante los terceros veinte se produce el proceso de destrucción y desaparición. En los cuatro últimos veinte se mantiene el período de desaparición.



LO QUE SIGUE NO ESTÁ INCLUÍDO EN EL TEXTO DE KÜNGA TENDZIN

।শদ্বাকুশুৰাদ্বুশ্বক্ষৰুশ্বম্য।

Lama raíz, manifestación de todos los budas,

।শ্বশৰুশুশ্বাপ্রক্ষৰুশ্বশৰুশ্বশৰুশ্ব।

*Te ruego con gran **humildad** de mis **tres puertas**.*

।শদ্বাকুশৰুশ্বশুশ্বশৰুশ্বশৰুশ্ব।

*Reconoceré mi **naturaleza primordial***



କେ'ଦ୍ବ୍ସୁଦ୍ଧା'ପାନ୍ଧମା'ଦର୍ଶିତ୍ସୁଶ୍ରୀଶ୍ଵରା

Vida y práctica serán lo mismo.

ପ୍ରମାଣଦଶ୍ବରୁଷା'ଦିତ୍ୟକେ'ଦ୍ବୁଦ୍ଧମାନଶ୍ରୀମହିନୀ

Tomo refugio en el maestro, precioso buda

କେ'ଦ୍ବ୍ସୁଦ୍ଧା'ପାନ୍ଧମା'ଦର୍ଶିତ୍ସୁଶ୍ରୀଶ୍ଵରା

Tomo refugio en el Señor del Dharma, precioso buda.

✿ Esta es la plegaria al lama, a ser recitada 111.111 veces. Luego de completar el número de recitaciones que hayas decidido hacer en una sesión, la práctica continúa con la sección 3.4.4.1.5. *pidiendo bendiciones e iniciaciones* que se comenta más adelante.

La razón para no incluir esta plegaria al lama en el texto es que se la consideraba 'vox populi', muy conocida por todos aquellos involucrados en la práctica del ngöndro, y por lo tanto el autor no consideró necesario repetirla.

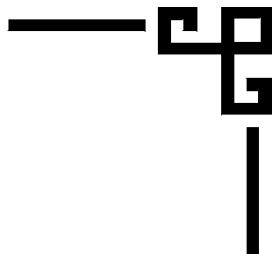
✿ **Humildad.** El término tibetano *gus pa*, fonético *kiipa*, tiene varios significados. Lo hemos traducido como 'humildad', y agregamos acá otras connotaciones suplementarias para acercarnos al 'sabor' que desea transmitir el autor.

- ✿ Humildad. Como en otras tradiciones, cuando esta cualidad se propone y se recomienda sea implementada, debe interpretársela en su sentido espiritual y no en su connotación secular.
 - ✿ Humildad sabia. Surge de la realización que 'mis cualidades', 'mi nombre', 'mi no importa que' son todas expresiones del ego confundido. Dejando caer todas ellas, no involucrándose con 'mi....', no estando orgulloso de 'mi....', es una buena receta para el desarrollo espiritual y una vida feliz. Este es el significado sabio de ser humilde, infensivo, liviano sobre el planeta y sus habitantes.
 - ✿ Humildad impotente o ignorante. La de alguien que no puede colocarse por encima de otros. La vida le ha enseñado a ser humilde, porque sino...Este es el sentido usual que se asigna al término 'humilde' y la razón por la que la mayoría de las personas lo usa de una manera peyorativa o degradante. Y porqué nadie quiere ser 'humilde'. Esta no es la humildad de que hablan los maestros.
- ✿ Respeto. De nuevo, hay dos nociones:
 - ✿ Respeto externo, expresado como consecuencia de convenciones sociales o conveniencia personal. Tiende a ser inestable, y muchas veces es limítrofe con el servilismo y la obsecuencia.
 - ✿ Respeto interno, sentido de corazón y no motivado por razones espurias. Tiende a ser estable, produce alegría y apertura, y conviene sea desarrollado como un componente esencial de la práctica del dharma para el desenvolvimiento espiritual.
- ✿ **Tres puertas.** Cuerpo, voz y mente.
- ✿ **Naturaleza primordial.** (Tib. *gnas lugs*, fonético *neluk*) Literalmente 'manera de permanecer (en un lugar)' La naturaleza o condición esencial de todo.



DESDE AQUÍ CONTINÚA EL TEXTO DE KÜNGA TENDZIN





✿ 3.4.4.1.5. Pidiendo bendiciones e iniciaciones.

*Las bendiciones de tu Cuerpo entran en mi cuerpo,
Alcanzaré el ilusorio cuerpo del dorje.
Las bendiciones de tu Voz entran en mi voz,
Alcanzaré el Gran Jamyang.
Las bendiciones de tu Mente entran en mi mente,
Alcanzaré el inmutable gran gozo.*

3.4.4.1.6. Aspiración de fusión y disolución.

*Como agua vertida sobre agua,
Devengo no dualmente unificado con el maestro.
Alcanzaré el nivel del Señor de aquellos que han logrado el décimo nivel.*

3.4.4.2. La versión extensa de la plegaria tiene seis partes.✿

Nota de los traductores: esta plegaria no se ha traducido aún al castellano. Será incluida en una próxima edición de este texto. Quienes lo deseen pueden consultar la versión inglesa de esta publicación, Chakchen Preliminary Practices que la incluye en su totalidad.



✿ Describiremos ahora la visualización de esta sección, y luego comentaremos los términos indicados en **negrita** en el párrafo anterior. Todos los elementos de la visualización deben ser vistos y sentidos como no-materiales, transparentes, brillantes, como si fuesen de luz. Esta 'luz' es no luz física, sino un intento de verbalizar la inmaterialidad de lo que se visualiza.

Tres sílabas raíz, *OM, AH, HUNG*, se visualizan como letras transparentes, brillantes, luminosas, del tamaño de una arveja. Para su aspecto en grafía tibetana ver la fig. 3.4.13 en la pág. 70. Están en posición transversal, de manera que una persona sentada a la izquierda del practicante las leería correctamente. La posición vertical de cada una se indica en la fig. 3.4.14 en la misma página.

De la sílaba raíz *OM* ubicada en la frente del maestro surge pura, radiante luz de un color blanco, y entra en el *OM* en la frente del practicante. Transmite las bendiciones y la iniciación de su Cuerpo iluminado.

De la misma manera, del *AH* en la garganta del maestro surge brillante luz roja que entra en la correspondiente sílaba *AH* en la garganta del practicante., transmitiendo las bendiciones y la iniciación de la Voz.

De la sílaba *HUNG* en el corazón del maestro surge luz de color azul profundo, que entra en el correspondiente tigle del discípulo, transmitiendo las bendiciones y la iniciación de la Mente.

En otras prácticas los tigles varían ligeramente de posición, indicándoseles sobre el canal central sutil (Tib. *dbu ma*, phonetic *uma*, Skt. *susumna* or *avadhuti*) que se ubica ligeramente delante de la columna vertebral física, y que se extiende desde el cóccix hasta la coronilla. También puede que encuentres las sílabas orientadas hacia el frente. Tal como ya se mencionó anteriormente, no debe generar confusión o dudas. Simplemente mantener las instrucciones de **esta** práctica, sin mezclar con otras.

✿ **Gran Jamyang.** (Tib. *jam* (*dpal*) *dbyangs*, fonético *Jam (pel) yang*, Skt. *Manjushri*). a veces traducido como *Manjughosa*. *Manjushri* es la manifestación de la sabiduría discriminativa, *sherab*, de todos los budas. Por lo tanto es el estado perfecto de la facultad de inteligencia inherente en el continuo mental de cada uno de los seres. Usualmente se lo representa blandiendo una espada en su mano derecha (la sabiduría discriminativa que realiza la vacuidad) y un texto en su mano izquierda (su maestría sobre todo conocimiento) Ver la fig. 3.4.15 donde se muestra un dibujo a pluma de *Manjushri*. En la iconografía budista aparecen un gran número de presentaciones diferentes de *Manjushri*, algunas con múltiples brazos y caras, pacíficas y terroríficas, etc. Es también el nombre de uno de los ocho discípulos principales del Buda.



Fig. 3.4.15. Jamyang (Manjushri)

describir el constante desarrollo del bodhisattva. simplemente crece y crece, hasta que llega a una meseta. Luego, continúa creciendo. Algunos podrían imaginar que al llegar a esa meseta, serán recibidos por una orquesta, y tendrá lugar una ceremonia durante la cual se les entregará un precioso distintivo y una lujosa vestimenta con un sombrero. Es difícil imaginar con la mente ordinaria el avance en el reino de los bodhisattvas. La noción de diez niveles es una manera de hablar sobre algo demasiado sutil para ser descrito. Podrían fácilmente ser mil niveles, o un millón, o cinco o tres, -no importa. En el gran vehículo las etapas son conocidas como los diez niveles"

✿ El lama raíz se funde en luz de los cinco colores (blanco, rojo, azul, verde, y amarillo) y se disuelve en el practicante. El maestro y el alumno devienen indisolublemente uno, 'como agua vertida sobre agua'. Sentir esto, y que no se requiere nada más. Tiempo, espacio, dualidad, son trascendidos. Nada para ser aceptado, nada para ser rechazado. .

Luego, el practicante que aun se está visualizando como Dorje Pakmo, se disuelve en la vacuidad.

✿ Si has optado por la versión corta de la plegaria a los lamas del linaje, la práctica está llegando a su fin. La última etapa es la *aspiración para despertar la certidumbre en el guru yoga absoluto* comentada más abajo, restando luego solamente la dedicación de méritos usual.

✿ 3.4.4.2. La versión extensa de la plegaria tiene seis partes.

Nota de los traductores: esta plegaria no se ha traducido aún al castellano. Será incluida en una próxima edición de este texto. Quienes lo deseen pueden consultar la versión inglesa de este mismo texto que la incluye en su totalidad.



✿ 3.4.5. Aspiración para despertar la certidumbre en el guru yoga absoluto.

El cuerpo absoluto del maestro es completamente perfecto en mi mente.

Teniendo esta realización es la suprema plegaria absoluta.

Todas las percepciones y fenómenos son manifestaciones del maestro.

Alcanzaré los tres cuerpos absolutos del maestro.✿

Como en otras prácticas de esta tradición espiritual, su realización se divide en dos partes. La primera, donde has visualizado el árbol de refugio, recitado, ofrecido postraciones, etc., es conocida como la *etapa de generación* y corresponde al nivel de la verdad relativa.

La segunda parte, conocida como la *etapa de completamiento*, es la disolución de todas las visualizaciones y el permanecer sin conceptos en la naturaleza de la mente. Corresponde al nivel de la verdad absoluta. Este nivel está más allá de los pensamientos, de las palabras, de las descripciones.

Disolver al lama en ti es como verter agua sobre agua. Relájate y descansa tu mente por el tiempo que te sea posible sin involucrarte en los pensamientos que aparezcan. Simplemente déjalo que surjan, que permanezcan, y que desaparezcan naturalmente.

En las palabras de S.S. Dilgo Khyentse Rinpoche ("Heart Treasure...", pág. 107):

"La mente, en general, funciona en dos estados: quietud y movimiento. A veces, la mente está tranquila y libre de pensamientos, como un estanque en calma; esta es la quietud. Al tiempo, surgirán pensamientos; eso es movimiento. Y sin embargo, a pesar de que hay movimiento de pensamientos dentro de la quietud, en realidad no hay diferencia entre los dos estados. Tal como la naturaleza de la quietud es la vacuidad, la naturaleza del movimiento es también la vacuidad. Quietud y movimiento son meramente dos nombres para una misma mente.

"La mayor parte del tiempo, no nos damos cuenta del estado de nuestra mente y no prestamos atención a si está en quietud o movimiento. Cuando meditas, puede que un pensamiento surja en tu mente -por ejemplo la idea de ir de compras. Si reconoces el pensamiento y simplemente lo dejas que se disuelva por sí mismo, ese es el fin del proceso. Pero si no estás atento a lo que está pasando y dejas que el pensamiento crezca y se desarrolle, va a conducir a un segundo pensamiento, el de tomarte un recreo de la práctica, y en muy corto tiempo te vas a encontrar levantándote y saliendo de compras. Pronto, muchos otros pensamientos e ideas van a surgir -cómo vas a comprar esto, vender aquello, y así siguiendo. A esta altura, estarás muy lejos de tu práctica del dharma.

"Es completamente natural que los pensamientos sigan surgiendo. El punto no es tratar de detenerlos, lo que de todas maneras sería imposible, sino liberarlos. Esto se hace permaneciendo en un estado de simplicidad, que deja que los pensamientos aparezcan y se desvanezcan sin adosarles aun más pensamientos. Cuando ya no perpetúas más el movimiento de los pensamientos, éstos se disuelven por sí mismos sin dejar trazas. Cuando ya no estropeas más el estado de quietud con fabricaciones mentales, puedes mantener la natural serenidad de la mente sin esfuerzo." (El destacado es nuestro. G.M.T.D.)

✿ En la etapa anterior todo ha sido disuelto en la vacuidad. Ahora comienza el período de reemergencia, cuando el practicante una vez más vuelve a su vida y actividades cotidianas. Pregúntale a tu lama si en tu caso sería conveniente continuar visualizándote como tu yidam, o alguna otra manifestación iluminada, o mantener cierto tipo de meditación, tal como el aspecto onírico de la realidad, y así siguiendo. Esto puede ayudar a prolongar la sesión de meditación formal hasta abarcar la totalidad de tu vida.

✿ Una práctica buena en el principio implica rogar al lama, tomar refugio y establecer la correcta motivación, la intención de alcanzar la iluminación para el beneficio de todos los seres. Una práctica buena en el medio quiere decir practicar seriamente y sin distracciones ni apegos. Una práctica se transforma en buena al final al dedicar los méritos que se pudieran haber desarrollado para el beneficio temporario y la iluminación definitiva de todos los seres. La oración de dedicación es:

ମନ୍ତ୍ରମାର୍ଗିତାରେ ପାଇଲାମାର୍ଗିତାରେ ପାଇଲାମାର୍ଗିତାରେ ପାଇଲାମାର୍ଗିତାରେ ପାଇଲାମାର୍ଗିତାରେ

SÖ NAM DI YI TAM CHE ZIK PA NYI

TOB NE NYE PEI DBA NAM PAM D JE TE

Por esta actividad positiva, luego de alcanzar el nivel de todos los seres iluminados, habiendo vencido a las fuerzas de la confusión

ଶ୍ରୀକୃତିରୁକ୍ତିରେତ୍ତିପଦାର୍ଥାବ୍ଦୀଶବ୍ଦି ।

ଶ୍ରୀ-ପରି-ମହେ-ବିଶ୍ୱାସ-ପାଞ୍ଚ-ବିଷ-ଶରୀର ।

KYE GA NA CHI BA LAB TRI lk PA YI

SI PEI TSO I E DBO WA DBÖI WAr SHOG

KYE GA NA CHII BA LAB ITRUK PA YI SI PEI TSU LE DRO WA DROL WAI SHUG
Puedan todos los seres azotados por las olas del nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte, liberarse del océano de la existencia.

Recita esta plegaria en tibetano o castellano según prefieras. Como con todas las plegarias y recitaciones, si decides hacerlo en tibetano, es importante recordar su significado.

Esta es la dedicación relativa que implica conceptualización. Debe ser completada con la dedicación al



nivel absoluto, sin conceptos. Es el reconocimiento que el que dedica, lo que se dedica, y aquellos a quienes se dedica son todos inherentemente vacuos. Permanece en ese estado, desprovisto de los tres conceptos mencionados.

Cuando dedicamos los méritos de nuestra práctica, debemos mantener una muy intensa motivación de beneficiar a todos los seres, la actitud iluminada. Adicionalmente, mantenemos una clara visión de la naturaleza ilusoria, vacua, de todos los fenómenos.

✿ Al comienzo de la sesión formal de práctica visualizaste a tu bondadoso maestro/a en tu corazón. Durante la sesión, éste se manifiesta como Lama Dorje Sempa encima de tu cabeza, y luego se disuelve en ti. Al final del período de práctica, se puede mantener la sensación del lama sea en el corazón, sea encima de la cabeza. Recuérdalo y siente su presencia durante tus actividades diarias.

✿ Has completado un período de práctica con la intención de beneficiarte a tí mismo y, a través de tu propio desarrollo espiritual, beneficiar a los demás. Lo has hecho de la mejor manera posible para tí hoy en día, y bajo la dirección de tu bondadoso maestro. Es, por lo tanto, una muy positiva actividad. Aprécialo. Gózalo.

✿ Luego de terminar tu sesión, trata de no correr hacia tus otras actividades. Date tiempo para ir cambiando y ajustándote gradualmente de un entorno al otro. Sé dulce contigo mismo. Sé un amigo para ti.

✿ En su enseñanza “The Heart Treasure of the Enlightened Ones”, Dilgo Khyentse Rinpoche dice: “Sea durante la práctica formal, sea manteniendo la práctica durante sus actividades diarias, debes recordar los tres principios supremos aplicados a la preparación, la sustancia, y la conclusión de todo lo que hagas. La preparación es desear que no importa lo que se vaya a hacer, eso sea de beneficio para todos los seres, trayéndoles felicidad y en última instancia conduciéndolos a la iluminación. La sustancia es mantenerse totalmente atento a lo que se está haciendo, sin jamás considerar sujeto, objeto y acción como teniendo existencia real. La conclusión es dedicar a todos los seres el mérito que pudiera haberse acumulado a través de la práctica o actividad. Sellando todo lo que hagas con esta dedicación, aseguras que ese mérito fructificará en el estado de buda, tanto para tí como para los demás. En esta era agitada por la guerra, el hambre, la enfermedad, los desastres y los sufrimientos físicos y mentales de todas clases, el pensar, aunque más no fuera por un instante, en el beneficio de los demás es un mérito inconcebible.

Por favor, lleven estas enseñanzas a su corazón, y pónganlas en práctica. Eso hará que todo lo que dicho aquí sea de real valor.”



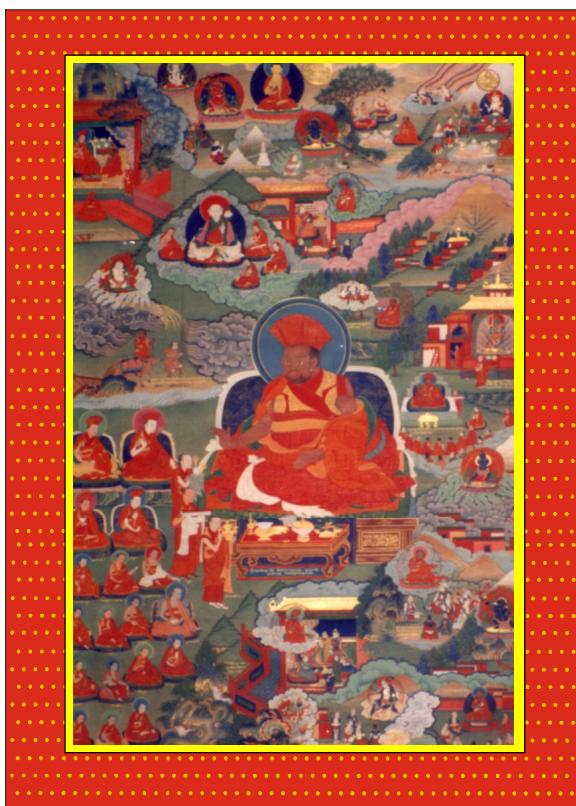


Fig. 3.4.10. Pakmo Drupa
Detalle de una thangka en
Khampagar Monastery, Kham, Ti-

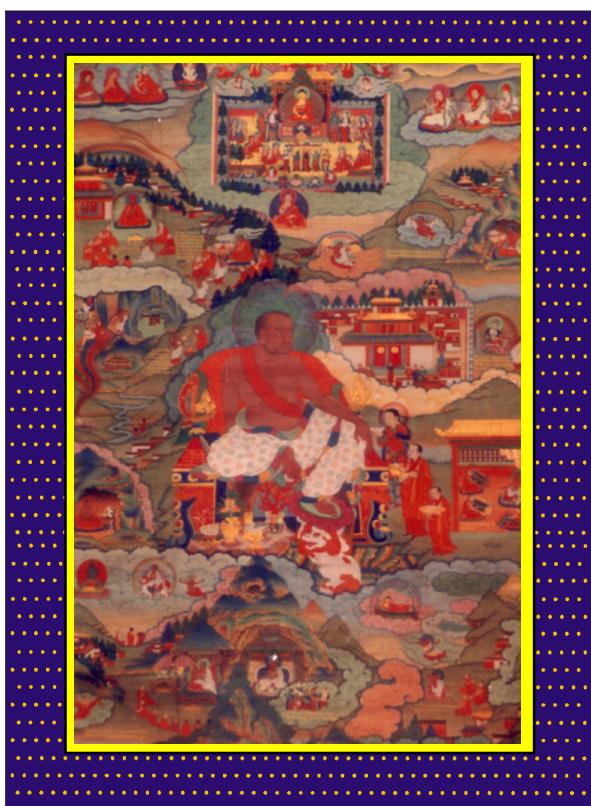


Fig. 3.4.11. Lingchen Repa
Detalle de una thangka en
Khampagar Monastery, Kham,

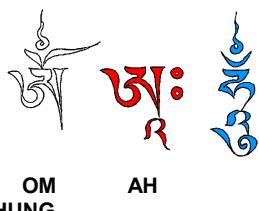


Fig. 3.4.13. Sílabas raíz en
grafía tibetana

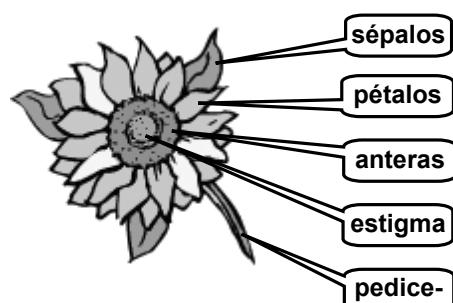


Fig. 3.4.17. Anteras de una flor



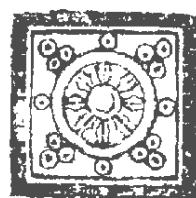
Fig. 3.4.14. Vista desde
el lado derecho del practi-
cante



Fig. 3.4.19. Iniciación en Rongmi, Kham, Tibet oriental

Dorzung Rinpoche comenzó desde la carpa, **punto inicial**, dando primero la iniciación a los **monjes** sentados en orden de preeminencia. Luego continuó con los **laicos**, algunos de los cuales **ya recibieron** la iniciación, mientras que la mayoría aun están **esperando** recibirla. **Rinpoche** está bajo el parasol amarillo, símbolo honorífico, moviéndose hacia la izquierda.





Parte 4

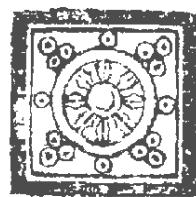
ଓঁ বৎস শশী

LA PARTE PRINCIPAL

Versión castellana PRELIMINAR del original inglés.
No aprobada aun para publicación.

Rogamos informar erratas a
mariandomorera@cetepso.com.ar

PUEDAN TODOS LOS SERES BENEFICIARSE.





PARTE PRINCIPAL

✿ Si en esta sesión estás haciendo solamente la *Parte Principal*, tal como en todas tus otras sesiones de práctica conviene la hagas 'buena en el principio' a través de comenzar con:

Homenaje y contenido.

Primera parte. Estableciendo los cimientos.

Segunda parte. Las cuatro preliminares ordinarias.

Para tu comodidad, hemos traído la versión castellana de estas secciones del Volumen I. Referirse al Apéndice II, que comienza en la página 109 . Luego continuar con:

Refugio y Actitud Iluminada en forma concisa. Para tu conveniencia, damos abajo la oración correspondiente, extraída de la parte tres, capítulo uno, *Refugio y Actitud Iluminada* de esta publicación. Tomar refugio implica que sentimos la necesidad de protección frente a los sufrimientos del ciclo de la existencia condicionada, y requerimos ayuda en el camino hacia la iluminación. Por lo tanto nos orientamos hacia las Tres Joyas: el Buda, el Dharma y la Sangha. La actitud iluminada es la motivación altruista de alcanzar la iluminación con el objeto de beneficiar a todos los seres.

SANG GYE CHÖ TANG TSOk KYI CHOK NAM LA JANG CHUB PAR TU DAK NI KYAB SU CHI

En el Buda, el Dharma, y la Sangha,

hasta alcanzar la iluminación tomo refu-

gio.

। ପଦମାଣିକାନନ୍ଦମାଣିକାନନ୍ଦ । ପଦମାଣିକାନନ୍ଦମାଣିକାନନ୍ଦ ।

DAK GUI GUE JOR GYI PEY SÖ NAM KYI

DrO LA PEN CHIR SANG GYE DrUB PAR SHOk

Por el mérito de mis actividades positivas, pueda yo alcanzar la budeidad para beneficiar a todos los seres.

Recita esta plegaria tres veces, en tibetano o castellano, de acuerdo a tus preferencias. Tal como con todas las plegarias y recitaciones, si decides hacerlo en tibetano, asegúrate que recuerdas el significado de lo que recitas.

✿ Si tu práctica de esta *Parte Principal* es continuación de una práctica previa en la misma sesión, tal como sería el caso con Refugio y Actitud Iluminada o Dorje Sempa, entonces, como todo lo anterior ha sido hecho al comienzo de la sesión no es necesario repetirlo ahora.



THE ROOT TEXT TIBETAN





		EL TEXTO RAÍZ VERSIÓN CASTELLANA		
--	--	---	--	--

Parte 4. La parte principal trata de la meditación sobre la mente absoluta propiamente dicha. En tres partes.

4.1. Los puntos clave del cuerpo y la voz,

Los siete puntos claves del cuerpo, la base externa para la meditación:

1. Las piernas están cruzadas como un nudo
2. Las manos se mantienen bajo el ombligo, en el gesto de la ecuanimidad.
3. La columna vertebral está vertical, como una pila de monedas de oro.
4. Los hombros están separados, como las alas de un buitre.
5. El mentón está entrado, como un gancho de hierro, con la punta de la lengua curvada hacia arriba.
6. Los labios están entreabiertos, igual que los dientes.
7. La mirada está firme.

Mantené silencio. Permanecé tranquilo y natural

4.2. Introduciendo mente, base y sendero.

La mente primordialmente pura

Es el gran creador del ciclo de la existencia condicionada y la cesación del sufrimiento.

Mantené esa mente en ecuanimidad, sin modificaciones.

La no distracción es el sendero de todos los budas.

Generá la convicción que no hay nada sobre lo que meditar,

Excepto el mantener la atención propiamente dicha.

La naturaleza de la vacuidad es la auto conciencia libre de apego.

La manifestación de la vacuidad es la energía de los pensamientos emergentes.

No duales, más allá de los conceptos, son el vasto espacio de la coemergencia.

Realizá la naturaleza primordial tal cual es.

4.3. Aspirando al completamiento del sendero, el fruto.

La experiencia se completará⁽¹⁾

La realización devendrá clara⁽²⁾

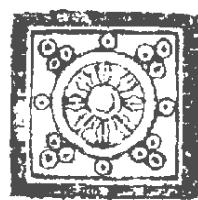
El perfecto dominio de los fenómenos y la conciencia se logrará⁽³⁾

La cesación del absoluto sucederá⁽⁴⁾

La fruición de los cuatro cuerpos lograda en esta vida

Deviene la incansable rueda que libera a todos los seres.







EL TEXTO RAÍZ

VERSIÓN CASTELLANA ANOTADA

NAMO GURU!

⌘ Referimos al lector a las notas al comienzo de la versión castellana anotada de la práctica de Guru Yoga que comienza en la pág. 33. Luego continuar con lo que sigue abajo.

⌘ Parte 4. La **parte principal** trata de la meditación sobre la mente absoluta propiamente dicha. En tres partes.

4.1. Los puntos clave del cuerpo y la voz,

Los **siete puntos claves del cuerpo**, la base externa para la meditación:

1. Las piernas están cruzadas como un **nudo**
2. Las manos se mantienen bajo el ombligo, en el **gesto de la ecuanimidad**.
3. La columna vertebral está vertical, como una pila de monedas de oro.
4. Los hombros están separados, como las alas de un buitre.
5. El mentón está entrado, como un gancho de hierro, con la punta de la lengua curvada hacia arriba.
6. Los labios están entreabiertos, igual que los dientes.
7. La mirada está firme.

Mantiene silencio. Permanece tranquilo y natural. ⚡

⌘ **Parte principal.** Puede que sea una sorpresa que la denominada 'parte principal' se incluya como un corto texto, mientras que las 'preliminares' son de una gran extensión.

Esta parte principal simplemente es un resumen de enseñanzas que van a ser explicadas más adelante. Kunga Tenzin escribió un comentario en dos volúmenes del presente texto, y la 'parte principal' es el tema de prácticamente todo el segundo.

Debe también destacarse que algunos practicantes ven los preliminares como precisamente eso, algo que debe hacerse al comienzo y que les permitirá luego acceder a más 'importantes' enseñanzas. Nada puede estar más errado. Las preliminares no son un peaje a pagar para poder llegar a las enseñanzas 'de verdad'. Son algo que practicantes avanzados, bajo la dirección de grandes lamas, practican toda su vida. Algunos repiten el ngöndro completo muchas veces, otros incluyen una u otra de las secciones en su práctica diaria.

Es difícil imaginar un momento antes de la total iluminación donde se pueda dejar de lado la toma de refugio, o el desarrollo de la actitud iluminada. ¿O tal vez se nos ocurra que luego de haber completado 'las 400.000' podemos dejar de lado la purificación de los actos nocivos a través de la práctica de Dorje Sempa o la acumulación de mérito vía la ofrenda del mandala, o cultivar la relación con el maestro practicando lo indicado en la sección de guru yoga?

⌘ **Siete puntos claves del cuerpo.** La postura durante la meditación indicada en este punto es una de las más usuales durante las sesiones de práctica formal, a pesar que no es la única posible.

El punto más importante a ser recordado es que la postura debe ser *comfortable*. Si no lo es, entonces en lugar de olvidarnos del cuerpo mientras se entrena la mente, éste se va a transformar en una fuente de molestias y distracción. De manera que si la postura del dorje (ver nota en la pág. 54) no es posible, o no puede ser mantenida por un largo período de tiempo, debería considerarse la postura de medio loto o un simple cruce de piernas. Si ni aun así se pudiese, una silla y la postura llamada 'de Maitreya' pueden ser la solución. Debe recordarse que en muchas culturas el sentarse en el suelo es una forma habitual de vida. Una persona en cuya sociedad habitualmente se usan sillas del sentarse habrá perdido la capacidad de hacerlo en el suelo, y con mucha mayor razón la de mantener la postura del dorje. Cuando ese sea el

caso, experimentá con tu cuerpo hasta encontrar una postura que tenga en cuenta los siguientes puntos:

- ⌘ Mantenga la columna vertebral recta.
- ⌘ Pueda ser mantenida confortablemente por toda la duración de la sesión de práctica sin devenir una fuente de distracción.
- ⌘ Sentarse en un almohadón puede ser cómodo ya que provee un apoyo blando para las nalgas, pero es una buena receta para encontrar dificultades. Para compensar el hecho que las rodillas quedan arriba de las caderas será necesario inclinarse hacia adelante o esforzarse para enderezar la espalda. Tratá de usar un almohadón *duro* como una *cuña* bajo el cóccix, o un bloque de madera o espuma plástica dura. Sentándose así, las caderas estarán más elevadas y todo se acercará a la naturalidad. Con esto, como con los demás puntos de la postura, una 'transmisión visual' de tu maestro o una experimentación inteligente son condiciones necesarias.
- ⌘ La respiración debe ser relajada, a través de boca y nariz, tal como acontece naturalmente, sin ninguna modificación intencional.

Puedes leer más sobre este tema en el libro de Ngakpa Chögyam 'Journey into Vastness', capítulos 3 y 7 (ver bibliografía)

⌘ **Nudo.** La postura a que se refiere este término es la conocida como postura del vajra o del loto (Skt. *padmasana*)

⌘ **Gesto de ecuanimidad.** (Tib. *mnyam phyag rgya*, fonético *nyam chak gya*). Su significado literal es 'sello-mano'. El término 'gesto' básicamente tiene tres significados:

4. Los diversos movimientos gestuales de las manos que se efectúan durante algunas ceremonias tántricas. Por extensión los implementos rituales utilizados en esas ocasiones, como es el caso del dorje y la campana.
5. Las parejas con las cuales se une un practicante que ejecuta prácticas tántricas de un muy elevado nivel. Existen consortes físicos (Skt. *karinamudra*) y visualizados (Skt. *jnanamudra*). Ver nota sobre *gran éxtasis* en pág. 42).
6. En el contexto del mahayoga hay cuatro sellos:

El sello del compromiso (Skt. *samayamudra*) - que asegura la mente búdica.

El sello de la doctrina (Skt. *dharmamudra*) - que asegura la voz búdica.

El sello de la acción (Skt. *karmamudra*) - que asegura las actividades búdicas.

El gran sello (Skt. *mahamudra*) - que asegura el cuerpo búdico.

En nuestro contexto el término 'gesto de ecuanimidad' es una posición de las manos que implica la igualdad de todos los fenómenos en el nivel absoluto. Ver fig. 3.4.21.

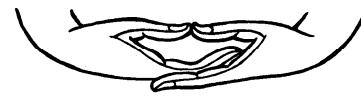


Fig. 3.4.21. Gesto de ecuanimi-



⌘ 4.2. Introduciendo mente, base y sendero.

La mente primordialmente pura

Es el gran creador del **ciclo de la existencia condicionada y la cesación del sufrimiento**.

Mantené esa mente en ecuanimidad, sin modificaciones.

La **no distracción** es el sendero de todos los budas.

Generá la convicción que no hay **nada sobre lo que meditar**,

Excepto el mantener la atención propiamente dicha.

La naturaleza de la vacuidad es la auto conciencia libre de apego.

La manifestación de la vacuidad es la energía de los pensamientos emergentes.

No duales, más allá de los conceptos, son el vasto espacio de la coemergencia.

Realizá la **naturaleza primordial** tal cual es. ☩



⌘ **Ciclo de la existencia condicionada.** Ver nota en la pág. 50.

⌘ **Cesación del sufrimiento.** Ver nota en pág. 53.



✿ **No modificación, no distracción, no meditación.** Estas tres indicaciones tradicionales implican cortar a través del flujo de pensamientos de los tres tiempos. En muy breve resumen:

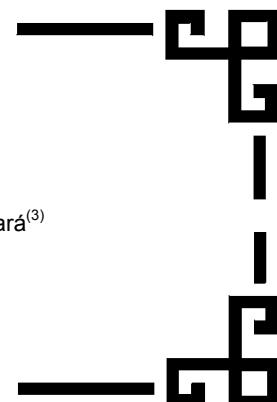
No distracción. No ser llevado por habitual tren de pensamientos conceptuales.

No fabricación. No modificar el presente estado de la mente. Dejarla descansar en su estado natural, simple, no conceptual.

No meditación. Trascender el concepto de meditar *en* algo, dado que no hay nada sobre lo que meditar. Meditación no dual.

✿ **Auto conciencia.** Ver nota en la pág. 41.

✿ **Naturaleza primordial.** Ver nota en la pág. 65.



✿ 4.3. Aspirando al completamiento del sendero, el fruto.

La experiencia se completará⁽¹⁾

La realización devendrá clara⁽²⁾

El **perfecto dominio de los fenómenos** y la conciencia se logrará⁽³⁾

La **cesación del absoluto** sucederá⁽⁴⁾

La fruición de los **cuatro cuerpos** lograda en esta vida

Deviene la incansable rueda que libera a todos los seres.✿

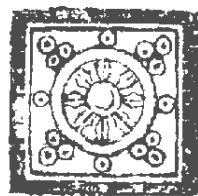
✿ Las primeras cuatro líneas de esta sección fueron numeradas con superscriptos por Künga Tendzin. Cada una de ellas corresponde a uno de los cuatro yogas. Ver nota sobre *sabor único* en la pág. 62.

✿ **Perfecto dominio de los fenómenos.** En este contexto se refiere al logro de uno de los *poderes ordinarios*. 'Poderes' en términos del dharma son algunas de las experiencias que surgen en la mente del practicante como resultado de una práctica exitosa. Pueden ser experiencias temporarias de capacidades extra-normales, conocidas como poderes comunes u ordinarios, o referirse al logro extraordinario, el alcanzar la iluminación, conocido como el supremo logro.

✿ **Cesación del absoluto.** Connata que ya no se mantiene ni siquiera la noción de absoluto.

✿ **Cuatro cuerpos.** Ver nota sobre *cuerpo absoluto* en la pág. 52.





Parte 5

ঝঁ। হৈশৰ্বী ॥

CONCLUSIÓN

Versión castellana PRELIMINAR del original inglés.
No aprobada aun para publicación.

Rogamos informar erratas a
mariandomorera@cetepso.com.ar

PUEDAN TODOS LOS SERES BENEFICIARSE.

EL TEXTO RAÍZ TIBETANO



EL TEXTO RAÍZ VERSIÓN CASTELLANA

Parte 5 - La Conclusión dedica toda la virtud a la perfecta iluminación. En tres partes. 5.1 Dedicación.

*Por este mérito rápidamente alcanzaré el estado del glorioso maestro,
Para entonces guiar a todos y cada uno a ese nivel.
Todos los budas de los tres tiempos han alabado grandemente la dedicación.
Así, todas las raíces de mérito que he acumulado,
Las dedico sinceramente a las perfectas actividades.*

5.2 Aspiraciones.

*Con referencia a la vida del perfecto maestro,
No surjan visiones peyorativas ni por un solo instante.
Por la devoción de ver todo lo que hace como bueno,
Puedan las bendiciones del maestro entrar en mi mente.
A lo largo de todos nuestros nacimientos
No nos separaremos del maestro auténtico,
Disfrutando así el esplendor del dharma.
Perfeccionando las virtudes de los senderos y niveles,
El estado de Dorje Chang será rápidamente alcanzado
Por las bendiciones de la verdad
De la actividad compasiva del insuperado maestro,
Los vencedores, los hijos de los vencedores,
Los budas solitarios y los vencedores de enemigos,
Estas excelentes plegarias de aspiración se cumplirán.
Por las bendiciones de los budas que han descubierto los tres cuerpos,
Por las bendiciones de la naturaleza de la realidad, cuya verdad es inmutable,
Y por las bendiciones de la sangha, cuyos objetivos son inquebrantables,
Estas plegarias de aspiración se cumplirán tal como han sido proclamadas.*

5.3. Expresión de auspiciosidad.

*Tal como la joya que otorga los deseos se coloca en el extremo de una bandera de victoria,
Así tu eres el ornamento regio del lha supremo.
Pueda el inigualado maestro
Que otorga el logro final a los practicantes
Traer suprema auspiciosidad.
Gran Dorje Chang, Tilo, Naro,
Marpa, Mila, Gampo, Thatsapa,
Naphupa, Palden Drukpa y demás,
Los lamas raíz y del linaje traerán auspiciosidad.
Manifestación de todos los budas,
La esencia misma de los poseedores del dorje,
La raíz de las tres joyas,
Los maestros traerán auspiciosidad.
Los maestros Kagyü traerán auspiciosidad.
La asamblea de yidams traerá auspiciosidad.
Los guerreros y guerreras traerán auspiciosidad.
Los protectores de las enseñanzas traerán auspiciosidad.*





Los lhas de las riquezas traerán auspiciosidad.

Los días serán pacíficos y virtuosos.

Las noches serán pacíficas y virtuosas.

Las tardes serán pacíficas y virtuosas.

*Las supremas Tres Joyas, que permanecen pacíficas y virtuosas de día y de noche,
Traerán auspiciosidad.*

Los ochenta mil tipos de obstáculos serán pacificados.

*Permaneceremos separados de todas las indeseables causas negativas,
Y lograremos todas las deseables situaciones y excelencias.*

*Mérito firme como una montaña,
Poseedor del linaje, claro como el sol y la luna,
De fama que, como el espacio, todo lo abarca,
Por esta auspiciosidad, trae aquí paz y virtud.*

Vive por cien años, reúnete con cien maestros.

Vive una larga vida sin enfermedades.

*Se en paz, goce y excelencia, ingresa al gran vehículo.
Por esta auspiciosidad, trae aquí paz y virtud.*

*Siendo generoso, manteniendo disciplina,
Practicando paciencia, teniendo perseverancia,
Permaneciendo en ecuanimidad, y realizando la naturaleza primordial,
Por esta auspiciosidad, trae aquí paz y virtud.*

*El Chakchen de la base es inmutable,
El cuerpo inmutable traerá auspiciosidad.*

*La auspiciosidad surgirá para todos los seres de los seis reinos en general,
En particular, la auspiciosidad surgirá para aquellos reunidos acá.*

*El Chakchen del sendero es no obstruido,
La palabra no obstruida traerá auspiciosidad.*

*La auspiciosidad surgirá para todos los seres de los seis reinos en general,
En particular, la auspiciosidad surgirá para aquellos reunidos acá.*

*El Chakchen del fruto es sin confusión,
La mente no confundida traerá auspiciosidad.*

*La auspiciosidad surgirá para todos los seres de los seis reinos en general,
En particular, la auspiciosidad surgirá para aquellos reunidos acá.*

*Sin esfuerzo ni lucha,
Como la joya y el árbol que otorgan todos los deseos,
Que satisfacen las esperanzas de los seres,
La auspiciosidad traerá acá deseos consumados*

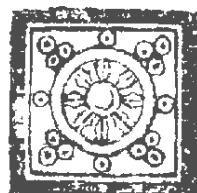
Por la verdad de las tres joyas,

Por el gran poder del completamiento de las dos acumulaciones,

Por las bendiciones de todos los budas y bodhisattvas,

*Y por el gran señorío de Chöying, que es absolutamente puro e inconcebible,
Estas plegarias se cumplirán tal cual fueron expresadas.*







EL TEXTO RAÍZ VERSIÓN CASTELLANA ANOTADA

NAMO GURU!

✿ Parte 5 - La Conclusión dedica toda la virtud a la perfecta iluminación. En tres partes.

5.1 Dedicación.

*Por este mérito rápidamente alcanzaré el estado del glorioso maestro,
Para entonces guiar a todos y cada uno a ese nivel.*

*Todos los budas de los tres tiempos han alabado grandemente la dedicación.
Así, todas las raíces de mérito que he acumulado,
Las dedico sinceramente a las perfectas actividades.*

5.2 Aspiraciones.

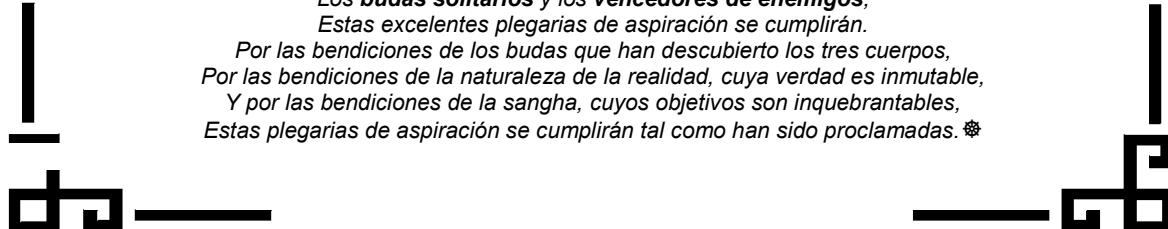
*Con referencia a la vida del perfecto maestro,
No surjan visiones peyorativas ni por un solo instante.
Por la devoción de ver todo lo que hace como bueno,
Puedan las bendiciones del maestro entrar en mi mente.*

*A lo largo de todos nuestros nacimientos
No nos separaremos del maestro auténtico,
Disfrutando así el esplendor del dharma.*

*Perfeccionando las virtudes de los senderos y niveles,
El estado de Dorje Chang será rápidamente alcanzado
Por las bendiciones de la verdad*

*De la actividad compasiva del insuperado maestro,
Los vencedores, los hijos de los vencedores,
Los budas solitarios y los vencedores de enemigos,
Estas excelentes plegarias de aspiración se cumplirán.*

*Por las bendiciones de los budas que han descubierto los tres cuerpos,
Por las bendiciones de la naturaleza de la realidad, cuya verdad es inmutable,
Y por las bendiciones de la sangha, cuyos objetivos son inquebrantables,
Estas plegarias de aspiración se cumplirán tal como han sido proclamadas.✿*



✿ **Dedicación.** Un importante elemento de la práctica del dharma, habitualmente efectuada a través de la recitación de plegarias al finalizar una actividad espiritual. En todas las prácticas la motivación al comienzo y la dedicación al final son consideradas muy importantes. Los dos objetivos más usuales de la dedicación son:

El florecimiento del dharma en todo el universo.

El logro de la total iluminación por todos los seres.

En el presente contexto, la dedicación es el deseo que todas las actividades significativas efectuadas durante la sesión de práctica puedan devenir la causa para que todos los seres alcancen la iluminación.

Thrangu Rinpoche en 'King of Samadhi', pg. 47 (ver bibliografía) enseña:

"Dedicar o compartir el mérito es algo en lo que debemos entrenarnos al finalizar cualquier práctica espiritual. Debemos imaginar que todo el mérito que pueda surgir de nuestra práctica lo compartimos o distribuimos a todos los seres, para el general beneficio de todos. ¿Cuál es la utilidad de ésto? Algunas personas pueden que agreguen expectativas o miedo en esto, probablemente esperando que al dedicar el mérito a una persona enferma, ésta se cure y sea feliz. Esto no va a suceder necesariamente en ese momento. No es que a través de efectuar ahora una acción meritoria, el resultado se transferirá inmediatamente a la otra persona, de manera que ésta se libere de su karma negativo. Las causas y los efectos no

están vinculados directa e inmediatamente de esa manera.

"No debemos quedar atrapados en grandes expectativas o miedos. Por otro lado algunas personas puede que teman 'Si yo deseo que el mérito que *yo* he creado a través de *mi* práctica madure en otros seres, se va a malgastar y *yo mismo* me voy a quedar sin nada' No debemos esperar demasiado. Realmente no hay nada respecto de lo cual debamos experienciar expectativas o miedos, porque cada persona va a cosechar exactamente lo que sembró.

"El mérito es dedicado con el objeto de desarrollar nuestra actitud altruista, para cultivar una intención pura. Antes que aferrarse en forma egoista a una actitud mental que dice Éste es *mi* mérito, *yo* lo necesito para *mi* expresar el deseo 'Pueda todo el bien que yo haya generado sea para el bienestar de los demás' sin un punto de referencia específico.

"Esto es entrenarse en una actitud pura. Acostumbrarse a y entrenarse en esta motivación pura de dedicar el mérito asegurará que en un futuro llegaremos a realmente ser capaces de ayudar a otros: entonces lo haremos de una manera muy abierta, muy amplia"

También se enseña que al dedicar el propio potencial positivo como se ha indicado más arriba se asegura su estabilidad, la que de otra manera podría ser vulnerable a la ira y otras circunstancias adversas. Esto se refiere al hecho que experimentar emociones negativas con respecto a la práctica que se acaba de realizar ('no es útil', 'no funciona', 'estoy perdiendo el tiempo' y similares estados mentales) destruye el resultado benéfico de dicha práctica. Esas emociones negativas experimentadas en otras circunstancias conllevan sus propias consecuencias kármicas, pero no interfieren con los eventuales beneficios de la práctica que se ha realizado.

Lo que se ha mencionado hasta acá es la dedicación *relativa*, que involucra conceptos. Ésta debe finalmente ser completada con la dedicación *absoluta* más allá de los conceptos. Es la realización que el que dedica, lo dedicado y el objeto de la dedicación son inherentemente vacuos. Permanecé en este estado, desprovisto de los tres conceptos.

Resumiendo, cuando dedicamos el mérito de la práctica debemos mantener una muy intensa motivación de beneficiar a todos los seres, la actitud iluminada. Adicionalmente, mantenemos una clara visión de la naturaleza vacua, ilusoria, de todos los fenómenos.

✿ **Vencedor**. Epíteto para un buda, que ha vencido todas sus limitaciones.

✿ **Buda solitario** (Tib. rang sangs rgyas, fonético *rang sangye*. Skt. *pratyekabuddha*) y **vencedor de enemigos**. (Tib. dgra bcom pa, fonético *drachompa*. Skt. *arhat*) Éstos términos indican niveles específicos de desarrollo espiritual dentro de una categorización muy amplia. Diferentes textos presentan diferentes clasificaciones diferentes. Una de ellas es:

Budas - Seres totalmente iluminados.

Bodhisattvas - Aspirantes a budas. Ver nota sobre *bodhisattvas* en la pág. 44.

Budas solitarios - a veces traducido como 'realizadores solitarios', son practicantes del vehículo fundamental que han alcanzado un nivel de realización parcial. Pueden practicar en soledad, sin necesidad de recibir más enseñanzas verbales. Han realizado completamente el no ego de los seres, y parcialmente el no ego de los fenómenos.

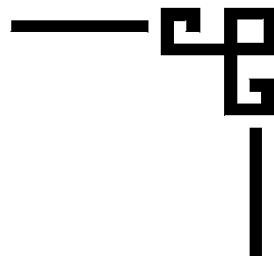
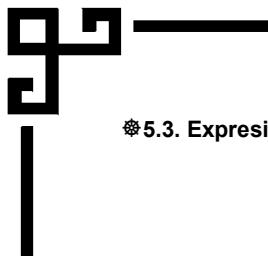
Oidores - (Tib. nyan thos, fonético *nyen tö*. Skt. *shravaka*) Practicantes del camino fundamental cuyo objetivo es el lograr la liberación de samsara como un vencedor de enemigos (los enemigos son sus propias emociones negativas) Aun se apoyan en las enseñanzas de su maestro y han alcanzado una realización parcial del no ego de los seres.

Otra clasificación es:

- ⌘ Vencedor de enemigos - Aquellos que ya han alcanzado una iluminación parcial. Los seres en este nivel y superiores son conocidos como *los que no necesitan estudiar más*. Los niveles por debajo de éste se conocen como *los que aun requieren más estudio*.
- ⌘ Los que no retornan - Los que no experimentarán nuevos renacimientos.
- ⌘ Los que retornan una vez - Aquellos que aún experimentarán un renacimiento más antes de alcanzar una iluminación parcial
- ⌘ Los que entraron en la corriente - Aquellos que han alcanzado un nivel del cual no descenderán a niveles inferiores de desarrollo espiritual en futuros renacimientos.



Otras clasificaciones consideran a los budas como los únicos que no requieren más estudio, y los restantes son incluidos en la categoría de los que lo requieren.



✿ 5.3. Expresión de auspiciosidad.

*Tal como la joya que otorga los deseos se coloca
En el extremo de una bandera de victoria,
Así tu eres el ornamento regio del lha supremo.*

*Pueda el inigualado maestro
Que otorga el logro final a los practicantes*

*Traer suprema auspiciosidad.
Gran Dorje Chang, Tilo, Naro,*

Marpa, Mila, Gampo, Thatsapa,

Naphupa, Palden Drukpa y demás,

Los lamas raíz y del linaje traerán auspiciosidad.

Manifestación de todos los budas,

La esencia misma de los poseedores del dorje,

La raíz de las tres joyas,

Los maestros traerán auspiciosidad.

Los maestros Kagyü traerán auspiciosidad.

La asamblea de yidams traerá auspiciosidad.

Los guerreros y guerreras traerán auspiciosidad.

Los protectores de las enseñanzas y los guardianes traerán auspiciosidad.

Los lhas de las riquezas y los señores de los tesoros traerán auspiciosidad.

Los días serán pacíficos y virtuosos.

Las noches serán pacíficas y virtuosas.

Las tardes serán pacíficas y virtuosas.

*Las supremas Tres Joyas, que permanecen pacíficas y virtuosas de día y de noche,
Traerán auspiciosidad.*

Los ochenta mil tipos de obstáculos serán pacificados.

Permaneceremos separados de todas las indeseables causas negativas,

Y lograremos todas las deseables situaciones y excelencias.

*Mérito firme como una montaña,
Poseedor del linaje, claro como el sol y la luna,
De fama que, como el espacio, todo lo abarca,
Por esta auspiciosidad, trae aquí paz y virtud.*

Vive por cien años, reúnete con cien maestros.

Vive una larga vida sin enfermedades.

Se en paz, goce y excelencia. Ingresá al gran vehículo.

Por esta auspiciosidad, trae aquí paz y virtud.

*Siendo generoso, manteniendo disciplina,
Practicando paciencia, teniendo perseverancia,
Permaneciendo en ecuanimidad, y realizando la naturaleza primordial,
Por esta auspiciosidad, trae aquí paz y virtud.*

El Chakchen de la base es inmutable,

El cuerpo inmutable traerá auspiciosidad.

La auspiciosidad surgirá para todos los seres de los seis reinos en general,

En particular, la auspiciosidad surgirá para aquellos reunidos acá.

El Chakchen del sendero es no obstruido,

La palabra no obstruida traerá auspiciosidad.

La auspiciosidad surgirá para todos los seres de los seis reinos en general,

En particular, la auspiciosidad surgirá para aquellos reunidos acá.

El Chakchen del fruto es sin confusión,

La mente no confundida traerá auspiciosidad.

La auspiciosidad surgirá para todos los seres de los seis reinos en general,

En particular, la auspiciosidad surgirá para aquellos reunidos acá.

*Sin esfuerzo ni lucha,
Como la joya y el árbol que otorgan todos los deseos,
Que satisfacen las esperanzas de los seres,
La auspiciosidad traerá acá deseos consumados*

*Por la verdad de las tres joyas,
Por el gran poder del completamiento de las dos acumulaciones,
Por las bendiciones de todos los budas y bodhisattvas,
Y por el gran señorío de Chöying, que es absolutamente puro e inconcebible,
Estas plegarias se cumplirán tal cual fueron expresadas.✿*

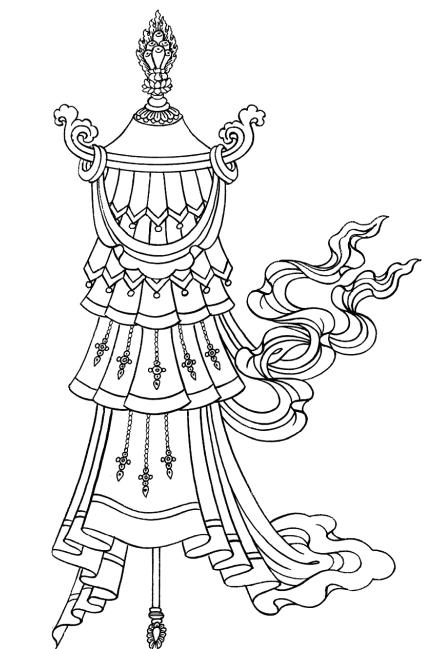


fig. 3.4.22. Bandera de victoria

Lingchen Repa y Tsangpa Gyare, tres de los grandes maestros del linaje Drukpa Kagyü. Ver detalles de este linaje en el Apéndice III en pág. 111.

✿ **Protectores de las enseñanzas.** (Tib. chos skyong, fonético *chökyong*. Skt. *dharma-pala*). protegen a las enseñanzas de contaminaciones, asegurando su transmisión en forma pura y no distorsionada. Los protectores pueden materializarse como emanaciones de budas o bodhisattvas, actuando compasivamente, con sabiduría, o pueden aparecer como espíritus, lhas o demonios subjugados por grandes maestros espirituales y comprometidos bajo juramento a proteger en lugar de dañar. Pueden aparecer como figuras masculinas o femeninas. Se presentan como la raíz de las actividades iluminadas, ya que usualmente desarrollan acciones que remueven obstáculos y crean condiciones favorables para el dharma. Ocasionalmente se los encuentra mencionados como parte de la tercera raíz, junto con los guerreros y guerreras.

En otro nivel de realización, son simplemente manifestaciones de la mente, no entidades externas, existentes en forma autónoma.

✿ **Guardianes.** (Tib. srung ma, fonético *sungma*) Similar a protectores de las enseñanzas.

✿ **Lhas de la riqueza.** Propiciados a fin de incrementar la fortuna (ver nota sobre *lha* en la pág. 38). El sendero del dorje enseña el interjuego de muchos tipos de lhas. Vistos como energías personificadas, en este contexto se pueden considerar dos tipos diferentes:

✿ Los lhas que ayudan a las personas virtuosas y sus actividades, creando condiciones de paz,

✿ **Joya que otorga todos los deseos.** Una gema que asegura la realización de todo aquello que puede ser deseado. Por ello el Buda, el propio lama y la naturaleza de la mente son a veces considerados como la joya que otorga todos los deseos. En esta estrofa se refiere a un antiguo mito indio. Una joya muy especial, que tenía la capacidad de conceder todos los deseos había sido traída de una isla lejana. En tiempos de guerra, una reproducción de ella se fijaba en la cima del estandarte del rey, y lo acompañaba durante toda la campaña. La práctica usual como signo de la victoria final, era que el rey triunfante plantaba su emblema en el territorio o el palacio del enemigo derrotado, con lo que entonces el estandarte se transformaba en una *bandera de victoria*.

✿ **Bandera de victoria** Ver la nota anterior. En términos del dharma, la bandera de victoria simboliza la única victoria por la cual tiene sentido luchar, el triunfo de la sabiduría sobre la ignorancia. Puede leerse más sobre esto en 'Encyclopedia of Tibetan Symbols and Motifs', de Robert Beer, págs 179 y 180, ver bibliografía. En la fig. 3.4.22 una bandera de victoria con la joya que otorga todos los deseos en su cima.



buen clima, entendimiento entre los seres, y así siguiendo. Aceptan ofrendas pacíficas, tales como vegetales, flores, incienso, etc.

- ⌘ Los que ayudan al lado opuesto, a los entes malévolos y dañinos. Estas energías crean discordia, generan guerras horribles, diseminan enfermedades, etc. Requieren ofrendas de apaciguamiento de tipo terrorífico, tales como sangre, animales y hasta sacrificios humanos. Y lo que usualmente sucede es que terminan devorando o destruyendo a sus protegidos.

Estos diferentes tipos de energía ayudan a explicar porque a veces ciertas situaciones, tanto positivas como negativas, parecen suceder muy fácilmente, como espontáneamente. Reciben ayuda extra, de un orden sutil, de estos diferentes tipos de lhas.

⌘ **Señores de los tesoros.** (Tib. gter bdag, fonético *terdak*) Grandes maestros del pasado, en particular Guru Rinpoche y su consorte Yeshe Tsogyal, a la espera de un tiempo y un practicante adecuados, escondieron muchas enseñanzas, conocidas como *termas*. Han sido escondidas en muchos y diferentes lugares: en el suelo, en rocas, en lagos, en las mentes de seres especiales, en el espacio. Fueron luego puestas bajo la guardia de los señores de los tesoros para su salvaguardia. En el momento apropiado son descubiertas por las reencarnaciones de los discípulos de Guru Rinpoche, que entonces son conocidos como *tertöns*, los descubridores del tesoro. Podés leer más en el libro de Tulku Thondup Énlightened Journey' (ver bibliografía)

⌘ **Chakchen de la base, sendero y fruto.** El Chakchen de la base es la naturaleza, la esencia de todo, y pertenece al campo de lo absoluto. Es la mente de todos los budas, y la esencia de la mente de todos los seres vivos. Los seres no iluminados, a pesar de su confusión e ignorancia, comparten esta esencia prístina, que es no ilusoria, que es atemporal, que no puede ser mejorada por acciones virtuosas ni estropeada por acciones ignorantes. No tiene ni centro ni borde, ni color ni forma. Es llamada de muchas formas, tales como rigpa, despiertez, mente ordinaria y así siguiendo. Citando a Lao Tse cuando habla del Tao (la versión china del absoluto):

*Si se puede hablar de él, no es el Tao.
Si es el Tao, no se puede hablar de él.*

El chakchen del sendero es el reconocer la base, nuestro estado esencial, la mente ordinaria, y sostener ese reconocimiento. Es un recorrido desde la ignorancia hacia la sabiduría, y hace uso de métodos para efectuar ese recorrido. Estos métodos constituyen el sendero espiritual, una suerte de puente entre la base y el fruto.

El Chakchen del fruto es nuevamente el absoluto, cuando una práctica exitosa ha conducido a la eliminación del ser ordinario, conceptual, dualista. En otras palabras, ha conducido al despertar, la iluminación.

Una vez más debe enfatizarse que cuando se habla de lo absoluto las expresiones 'cuando', 'alcanzar' y conceptos similares son sólo aproximaciones que apuntan, señalan, algo que no puede ser concebido en el ámbito de la mente habitual, relativa, conceptual, dualista.

De manera que la base y el fruto son uno, indivisible, absoluto. El 'camino', o 'espacio intermedio', o 'período de aprendizaje', entre ellos es el campo de lo relativo, y es 'ahí' que sucede la eliminación de la ignorancia.

⌘ **Árbol que concede los deseos.** En la antigua tradición india, este árbol tenía la capacidad de satisfacer todos los deseos de quienquiera los formulase frente a él. En este contexto, los deseos del practicante pueden ser de dos tipos: temporarios, tales como riqueza, salud, prosperidad, etc. o definitivos, el deseo de alcanzar la iluminación para el beneficio de todos los seres.

⌘ **Dos acumulaciones.** Las acumulaciones de mérito y sabiduría.

La acumulación de méritos es un conjunto de tendencias positivas establecidas en la mente como resultado de la ejecución de acciones hábiles y valiosas de cuerpo, voz y mente. La acumulación de mérito es recomendada porque estas tendencias en nuestra mente proveen un doble beneficio:

- ⌘ Mejoran la calidad de nuestras experiencias de vida como resultado del funcionamiento de la ley de *acción, causa y efecto*.
- ⌘ Ayudan a nuestro avance en el sendero espiritual como resultado de adquirir 'buenos' hábitos en

lugar de los antiguos 'malos' hábitos. Con tiempo y con realización, tanto lo malo como lo bueno serán trascendidos, y no se necesitarán más 'acumulaciones'.

Esta acumulación de méritos es conceptual, en el sentido que involucra a un sujeto, un objeto y una acción, como sería el caso de alguien que ofrenda algo a alguien. Sin embargo, establece una actitud correcta para continuar el entrenamiento de la mente.

Debe ser necesariamente complementada con la acumulación de sabiduría, que es no conceptual, y que elimina los velos de las emociones negativas y los obstáculos a la omnisciencia. La sabiduría es la experiencia directa de la realidad tal cual es, sin las nubes del pensamiento conceptual, confundido, ignorante.

Algunos comentarios sobre las acumulaciones:

- ⌘ No importa la importancia o el valor de las acciones que se realicen, si se las efectúa sin la actitud iluminada de beneficiar a los demás, éstos actos pueden conducir a futuros renacimientos en los reinos superiores, pero no a la liberación. En otras palabras, la importancia aparente de la acción es menos importante que la motivación con la cual se la ejecuta. Aun un pequeño alimento dado a un perro con la genuina intención de amenguar su hambre es más efectivo que importantes donaciones a los maestros o a los budas efectuadas con la intención de obtener riquezas o prosperidad para uno mismo.
- ⌘ La acumulación de mérito por si misma (conceptual, en el nivel de lo relativo) si no se acompaña con la acumulación de sabiduría (que es no conceptual, en el nivel absoluto) no conducirá a la liberación.

Citando a Gampopa: "Aun si realizás que en el nivel absoluto no hay nada para acumular o purificar, [en el nivel relativo] seguí acumulando aun la más pequeña cantidad de mérito"

⌘ **Chöying.** Ver nota en la pág. 56.



Parte

6

ଓঁ শ্রী মহামাতৃ

ENTRE SESIONES

Versión castellana PRELIMINAR del original inglés.
No aprobada aun para publicación.

Rogamos informar erratas a
mariandomorera@cetepso.com.ar

PUEDAN TODOS LOS SERES BENEFICIARSE.

EL TEXTO RAÍZ TIBETANO

ଅଣି । କୁଣା'ପ'ଶ୍ଵର'ମହମନ'କୁଳ'ଶ୍ରୀ'କୁଣା'ପ୍ରତ୍ୟାମନ'ଦଶ'ମନ'ଶ୍ଵର'ପ'ବୀ । କୁଣା'କୁଣନ'ହଶ'ପନ'ଶ୍ରୀନିଦିତ୍ତ'ମନ'ପି'ପ୍ରତ୍ୟାମନ' । କୁଣା'ପ'ଶ୍ଵର'ମହମନ'କୁଳ'ଶ୍ରୀ'କୁଣା'ପ୍ରତ୍ୟାମନ'ଦଶ'ମନ'ଶ୍ଵର'ପ'ବୀ । କୁଣା'କୁଣନ'ହଶ'ପନ'ଶ୍ରୀନିଦିତ୍ତ'ମନ'ପି'ପ୍ରତ୍ୟାମନ' । କୁଣା'ପ'ଶ୍ଵର'ମହମନ'କୁଳ'ଶ୍ରୀ'କୁଣା'ପ୍ରତ୍ୟାମନ'ଦଶ'ମନ'ଶ୍ଵର'ପ'ବୀ । କୁଣା'କୁଣନ'ହଶ'ପନ'ଶ୍ରୀନିଦିତ୍ତ'ମନ'ପି'ପ୍ରତ୍ୟାମନ' ।



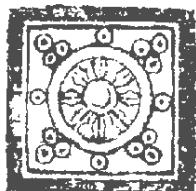


EL TEXTO RAÍZ
VERSIÓN CASTELLANA

Parte 6 - Entre sesiones, en todo momento mantener en forma perfecta el yoga de continuidad.

*En todo momento, sin un instante de confusión,
Concientemente, sin apego,
Sean todas las circunstancias, buenas o malas,
Llevadas al sendero por medio del sabor único.
Lograré estabilidad en el gran éxtasis que todo lo abarca.*



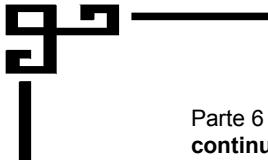




EL TEXTO RAÍZ

VERSIÓN CASTELLANA ANOTADA

NAMO GURU!



Parte 6 - Entre sesiones, en todo momento mantener en forma perfecta el **yoga de continuidad**.

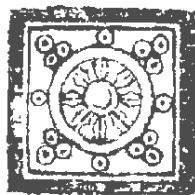
✿ *En todo momento, sin un instante de confusión,
Concientemente, sin apego,
Sean todas las circunstancias, buenas o malas,
Llevadas al sendero por medio del **sabor único**.
Lograré estabilidad en el gran éxtasis que todo lo abarca.✿*



✿ **Yoga de continuidad.** Continuidad del estado de la mente durante las actividades efectuadas en los períodos entre sesiones y aquellas realizadas durante las sesiones.

✿ **Sabor único.** Ver nota sobre sabor único en pg. 62.





༄༅། ། ສ ດ ຊ ປ ດ ຊ ດ ຊ

COLOFÓN

**Versión castellana PRELIMINAR del original inglés.
No aprobada aun para publicación.**

**Rogamos informar erratas a
mariandomorera@cetepso.com.ar**

PUEDAN TODOS LOS SERES BENEFICIARSE.

EL TEXTO RAÍZ TIBETANO





EL TEXTO RAÍZ VERSIÓN CASTELLANA

Ésta fue “Las etapas de la meditación de las prácticas preliminares de Chakchen. Una extensa exposición oral, incluyendo una lista de los tópicos principales. El camino completo del océano de profundo significado”

En el pasado, en nuestra tradición, con la excepción de algunas plegarias para las cuatro sesiones no había textos escritos que aclarasen el sentido de las meditaciones de las cuatro preliminares extraordinarias y la parte principal, esto es las meditaciones a ser practicadas mientras se recita.

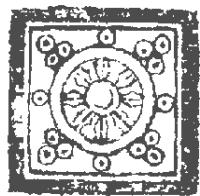
Así, pensé que eso era muy importante, y aunque tenía la intención de escribir sobre estos temas he continuado postergándolo.

He dado estas enseñanzas públicamente en regiones muy diversas. A fin de beneficiar a los practicantes del presente y el futuro, yo, el perezoso Kunga Tenzin he escrito este texto.

Estas enseñanzas han sido transcriptas por el erudito practicante del dharma Mipam Könchok Pelzang, un virtuoso y noble maestro.

Por el poder de esta acumulación de virtudes y buenas acciones, efectuadas a lo largo de los tres tiempos del ciclo de la existencia condicionada y la cesación del sufrimiento, pueda esta preciosa enseñanza del corazón, el significado profundo, difundirse en todas las direcciones y tiempos. Pueda cada ser sensible que deambula en los reinos, al practicarla en forma adecuada, rápidamente perfeccionar los caminos y niveles, y lograr el estado del sagrado dorje.







EL TEXTO RAÍZ VERSIÓN CASTELLANA ANOTADA

✿ Ésta fue “Las etapas de la meditación de las prácticas preliminares de Chakchen. Una extensa exposición oral, incluyendo una lista de los tópicos principales. El camino completo del océano de profundo significado”

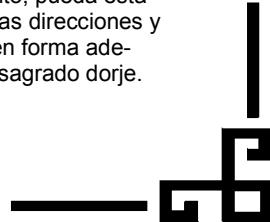
En el pasado, en nuestra tradición, con la excepción de algunas plegarias para las cuatro sesiones no había textos escritos que aclarasen el sentido de las meditaciones de las cuatro preliminares extraordinarias y la parte principal, esto es las meditaciones a ser practicadas mientras se recita.

Así, pensé que eso era muy importante, y aunque tenía la intención de escribir sobre estos temas he continuado postergándolo.

He dado estas enseñanzas públicamente en regiones muy diversas. A fin de beneficiar a los practicantes del presente y el futuro, yo, el perezoso Künga Tenzin he escrito este texto.

Estas enseñanzas han sido transcriptas por el erudito practicante del dharma **Mipam Könchok Pelzang**, un virtuoso y noble maestro.

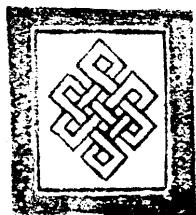
Por el poder de esta acumulación de virtudes y buenas acciones, efectuadas a lo largo de los tres tiempos del ciclo de la existencia condicionada y la cesación del sufrimiento, pueda esta preciosa enseñanza del corazón, el significado profundo, difundirse en todas las direcciones y tiempos. Pueda cada ser sensible que deambula en los reinos, al practicarla en forma adecuada, rápidamente perfeccionar los caminos y niveles, y lograr el estado del sagrado dorje.



✿ **Colofón.** Tradicionalmente, los textos tibetanos de dharma terminan con un colofón, donde el autor explica las circunstancias, razones y própositos de su escrito.

✿ **Mipam Könchok Pelzang.** Uno de los discípulos de Künga Tenzin. Como todos los maestros importantes, Künga Tenzin no escribió personalmente sus enseñanzas, sino que disponía de ayudantes o discípulos que escuchaban las enseñanzas orales y las transcribían. Era el equivalente de la moderna grabación y desgrabación de las enseñanzas públicas de un maestro.





	<p style="text-align: center;">APÉNDICE I ESQUEMA DEL TEXTO RAÍZ DEL VOLUMEN II</p>	
--	---	--

Parte 3. Las extraordinarias preparan completamente el continuo mental.

(Continuación del Volumen I)

Capítulo 4. Guru yoga, que introduce las bendiciones, consta de cinco partes

- 3.4.1. Generándome a mí mismo como lha, y generando a los lamas raíces y del linaje.
- 3.4.2. Ofrenda del mandala de ofrendas.
- 3.4.3. Súplica devocional.
- 3.4.4. La plegaria en sí misma tiene dos versiones: concisa y extensa.
 - 3.4.4.1. La versión concisa tiene seis partes.
 - 3.4.4.1.1. Inicialmente, plegaria a los lamas del linaje.
 - 3.4.4.1.2. Los lamas del linaje se funden como luz.
 - 3.4.4.1.3. Súplica al lama raíz.
 - 3.4.4.1.4. Súplica para que permanezcan firmemente.
 - 3.4.4.1.5. Pidiendo bendiciones e iniciaciones.
 - 3.4.4.1.6. Aspiración de fusión y disolución.
 - 3.4.4.2. La versión extensa de la plegaria tiene seis partes.
- 3.4.5. Aspiración para despertar la certidumbre en el guru yoga absoluto.

Parte 4. La parte principal trata de la meditación sobre la mente absoluta propiamente dicha. En tres partes.

- 4.1. Los puntos clave del cuerpo y la voz,
- 4.2. Introduciendo mente, base y sendero.
- 4.3. Aspirando al completamiento del sendero, el fruto.

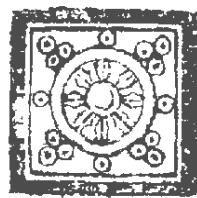
Parte 5. La Conclusión dedica toda la virtud a la perfecta iluminación. En tres partes.

- 5.1 Dedicación.
- 5.2 Aspiraciones.
- 5.3. Expresión de auspiciosidad.

Parte 6 - Entre sesiones, en todo momento mantener en forma perfecta el yoga de continuidad.

Colofón.







APÉNDICE II COMIENZO DE LA SECCIÓN DE PRÁCTICA

HOMENAJE

¡Homenaje a los preciosos Kagyü!

*Buda primordial, cuerpo absoluto de Kuntuzangpo
Dotado con las cinco certidumbres, cuerpo del completo goce Dorje Chang,
Ejecutor de los doce actos, suprema manifestación iluminada, Señor de los Sabios,
Cuerpo esencial, glorioso nacido-de-un-loto,
Congregación de los venerables maestros del linaje, indiferenciables de los budas,
Venerable lama raíz, de inigualada bondad,
Respetuosamente me inclino frente a las fuentes de refugio, las Tres Joyas y las Tres Raíces.
Concede tus bendiciones para que todos los seres, infinitos como el espacio,
se liberen completamente.*

CONTENIDO

Aquellos que entre todos los seres afortunados desean alcanzar el excelente fruto de la iluminación en una sola vida, basados en su auto conciencia esencial, deben ingresar en este insuperable, profundo, corazón de corazones e todos los senderos del sentido definitivo.

Las seis sesiones y etapas de la práctica son:

Primero, fe en el lama y en el Dharma establecen la fundación. Las preliminares ordinarias afirman adecuadamente la mente. Las preliminares extraordinarias entrena la mente completamente. La parte principal apunta a la meditación sobre la mente absoluta. La conclusión dedica todas estas actividades positivas a la obtención del perfecto despertar. Entre sesiones, en todo momento, la realización del gozoso estado de la meditación se mantiene perfectamente.

También de noche, abandonando todas las distracciones externas, internas y principales, con cuerpo, voz y mente totalmente concentrados, simplemente reúne en una tu recitación y tu meditación.

Parte 1. Estableciendo la fundación a través de la fe en el lama y el dharma.

*Glorioso, precioso lama raíz,
En las anteras del loto en mi corazón,
Permanece por siempre inseparable,
Y concédeme tus bendiciones de cuerpo, voz y mente.*

*Con fe inmutable e indestructible, confiaré
En los puros maestros del inigualado linaje Drukpa Kagyü
Que no es un linaje de meras palabras y experiencias temporarias
Sino la maravillosa, extraordinaria transmisión que realiza el significado esencial.*

*Con alegría entro hoy en el camino de Chakchen, la naturaleza de las cosas tal cual son,
Difícil de obtener en mil eones.
Superior al largo camino del vehículo fundamental, de significado provisorio,
Es la excelente esencia del significado profundo
Del gran vehículo y del vehículo del mantra secreto.*

Parte 2. Vinculando la mente al dharma con las cuatro preliminares ordinarias.

2.1. Reflexionando sobre la dificultad de obtener las libertades y ventajas.

*En el ciclo sin comienzo de las existencias condicionadas
Estos innumerable renacimientos han sido tan cansadores.
En esta oportunidad he obtenido estas preciosas libertades y ventajas
Que surgen de causas y condiciones, tan difíciles de obtener y de tan gran beneficio.
Con una aspiración inequívoca, me dedico al dharma, el objetivo eterno.*

2.2. Meditando en la muerte y la impermanencia.

*Todo el universo y sus habitantes son compuestos,
Por lo tanto, su naturaleza es impermanente.
Yo mismo, sin ninguna duda, he de morir, y el momento de la muerte es incierto.
En el momento de la muerte, ninguna de las apariencias de este mundo nos será de utilidad.
No hay tiempo. En esta vida desarrollaré renuncia y perseverancia.*

2.3. Respetando la ley de acción, causa y efecto.

*La indeseable maduración completa de las acciones negativas es la causa de todos los infortunios.
El fruto de las acciones positivas es la base de la paz, la perfección, y de todo lo que es correcto.
Teniendo fe en esto, actuaré con claro discernimiento
De lo que debe ser cultivado y lo que debe ser abandonado.
Aun las acciones indefinidas las transformaré hábilmente en acciones positivas.*

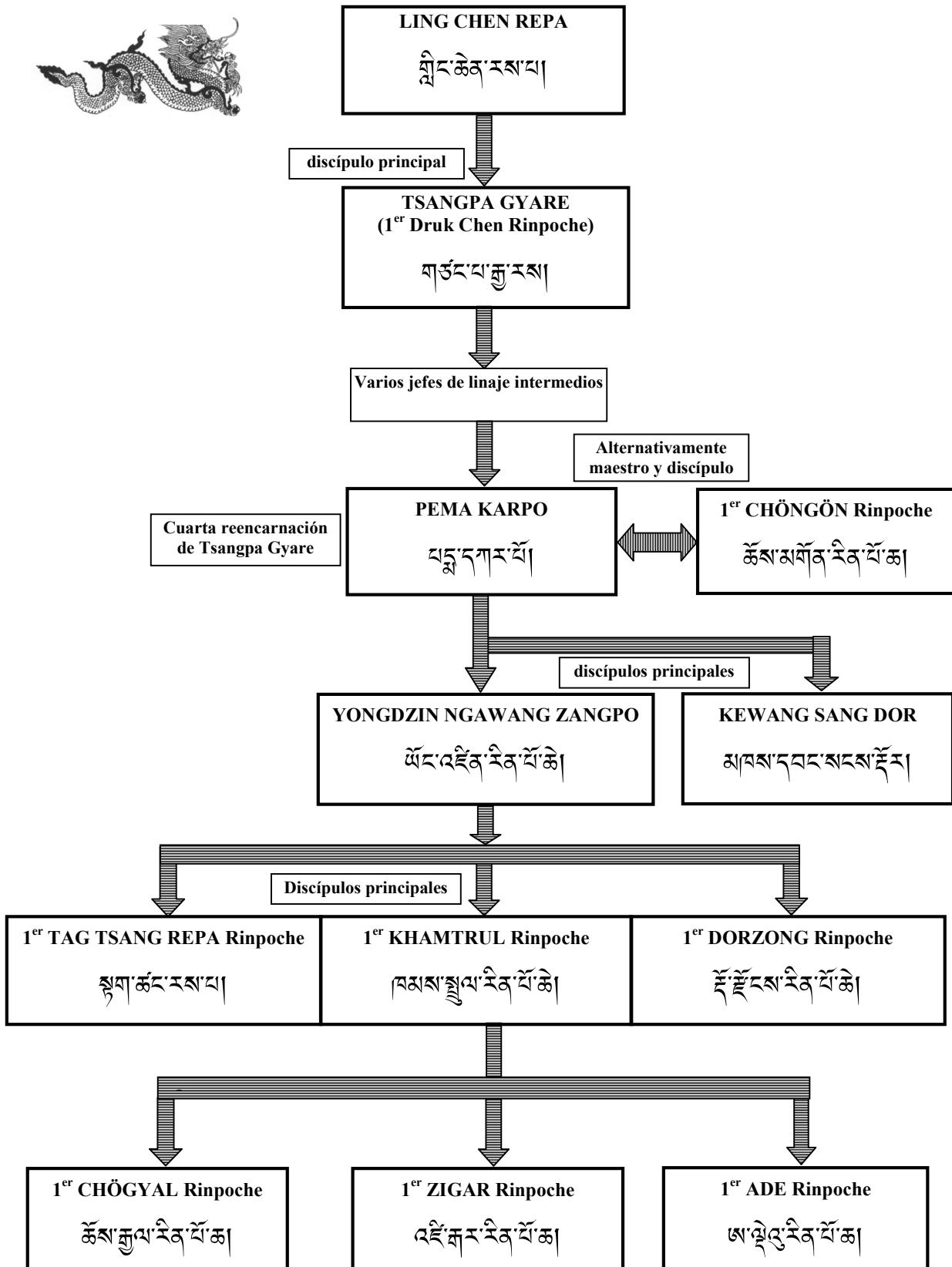
2.4. Recordando los sufrimientos del ciclo de las existencias condicionadas.

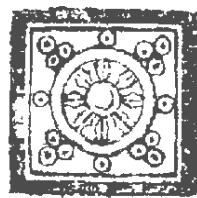
*El sufrimiento en los tres reinos miserables es intenso e intolerable.
Aun en los tres reinos afortunados, el sufrimiento del cambio está presente.
El sufrimiento que todo lo abarca es la raíz de estar encadenado
Al ciclo de las existencias condicionadas.
Esta mente temerosa, aterrada, es el camino para madurar el continuo mental.*





APÉNDICE III
Linaje de algunos lamas Drukpa Kagyü







BIBLIOGRAFÍA

La bibliografía indicada más abajo es en lengua inglesa. Si a nuestro conocimiento existiese traducción castellana, lo hemos indicado a continuación de la referencia en inglés.

Textos tradicionales de importancia son:

1. **The Heart Treasure of the Enlightened Ones**, por Dilgo Khyentse Rinpoche. Sechen and Shambhala, Delhi and Kathmandu, 1995. Hay versión castellana, **El Tesoro del Corazón de los Iluminados**, Editorial Imagina, San Sebastian,
2. **The Words of My Perfect Teacher**, por Patrul Rinpoche. Harper Collins, San Francisco, 1994. (Edición india, Rupa, New Delhi, 1996). Hay versión castellana, **Las palabras de mi Maestro Perfecto**, Padmakara, St. Léon-sur-Vézère, 2003.
3. **The Torch of Certainty**, por Jamgön Kongtrül Rinpoche. Shambhala, Boston, 1986.
4. **Empowerment**, por Tsele Natsog Rangdrol. Rangjung Yeshe Publications, Kathmandu, 1993.
5. **The Way of the Bodhisattva**, por Shantideva. Shambala, Boston and London, 1997. Hay traducción del texto original al castellano **Guía de las obras del Bodhisatva**, Tharpa, 2004.

Otros textos en que puedes ampliar conceptos:

6. **The Life of the Buddha**, por Bhikkhu Nyanamoli. Buddhist Publications Society, Kandy, Sri Lanka, 1984.
7. **A Flash of Lightning in the Dark of Night**, por H.H. the Dalai Lama. Shambhala, Boston and London, 1994. Hay versión castellana, **Como un Relámpago Ilumina la Noche**, Imagina, San Sebastian, 2000.
8. **Cultivating a Daily Meditation**, por S.S. Dalai Lama. **Library of Tibetan Works and Archives, Dharamsala, 1991. The Joy of Living and Dying in Peace**, by His Holiness the Dalai Lama, Harper Collins Publishers, USA and Delhi, 2000.
9. **The Path to Tranquillity**, by His Holiness the Dalai Lama, Penguin Books India, 1998.
10. **The Gem Ornament of Manifold Oral Instructions**, por Kalu Rinpoche. Snow Lion Publications, New York, 1986.
11. **Luminous Mind**, por Kalu Rinpoche, Wisdom Publications, Boston, 1997.
12. **The Myth of Freedom and the Way of Meditation**, por Chögyam Trungpa. Shambala, Boston and London, 1976. Hay versión castellana, **El Mito de la Libertad y el Camino de la Liberación**, Kairós, Barcelona, 1998.
13. **Shambhala**, por Chögyam Trungpa, Shambhala, Boston and London, 1984. Hay versión castellana, **Shambhala**, Kairós, Barcelona, 1986.
14. **Transcending Madness**, por Chögyam Trungpa, Shambhala, Boston and London, 1992.
15. **The Heart of the Buddha**, por Chögyam Trungpa, Shambhala, Boston and London, 1991. Hay versión castellana, **El Corazón de Buda**, mtmeditores.es, 2001
16. **Cutting Through Spiritual Materialism**, by Chögyam Trungpa, Shambhala, Boston and London, 1973. Hay versión castellana **Más Allá del Materialismo Espiritual**, Troquel, Buenos Aires.
17. **The Four Ordinary Foundations of Buddhist Practice**, por Thrangu Rinpoche, Sri Sat Guru Publications, New Delhi, 1990.
18. **The Healing Power of Mind**, por Tulku Thöndup, Shambhala, Boston and London, 1998.
19. **Enlightened Journey**, por Tulku Thöndup, Shambhala, Boston and London, 1995. **The Teacher-Student Relationship**, by Jamgön Kongtrül the Great, Snow Lion Publications, Ithaca, 1999.
20. **The Wish Fulfilling Jewel**, por H.H. Dilgo Khyentse Rinpoche, Shambhala, Boston and London, 1988.
21. **Pure Appearance**, por H.H. Dilgo Khyentse Rinpoche, Vajra Vairochana Translation Committee, Halifax, 1992.
22. **Journey into Vastness**, por Ngakpa Chögyam, Element Books, Dorset, 1988.
23. **The Confession of Downfalls**, traducido y editado por Brian Beresford, The Library of Ti-

- betan Works and Archives, Dharamsala, 1993.
- 24. **Repeating the Words of the Buddha**, por Tulkur Urgyen Rinpoche, Rangjung Yeshe Publications, Kathmandu, 1992. **Rainbow Painting**, by Tulkur Urgyen Rinpoche, Rangjung Yeshe Publications, Kathmandu, 1995.
 - 25. **Indisputable Truth**, por Chökyi Nyima Rinpoche, Rangjung Yeshe Publications, Kathmandu, 1996. **The Bardo Guidebook**, by Chökyi Nyima Rinpoche, Rangjung Yeshe Publications, Kathmandu, 1991.
 - 26. **Awakening the Sleeping Buddha**, por Tai Situpa, Shambhala, Boston and London, 1999. Hay versión castellana, **Despertar Nuestro Buda Dormido**, Dharma, 1999.
 - 27. **The Tibetan Book of Living and Dying**, por Sogyal Rinpoche, Harper and Collins, San Francisco, 1992. Hay versión castellana, **El Libro Tibetano de la Vida y la Muerte**, Urano, Barcelona, 2004.
 - 28. **Magic Dance**, by Thinley Norbu Rinpoche, Jewel Publishing House, New York, 1981.
 - 29. **A Handbook of Tibetan Culture**, compiled by The Orient Foundation, Rider, London 1993, and Rupa, New Delhi, 1995
 - 30. **Essential Tibetan Buddhism**, by Robert Thurman, Harper Collins Publishers India, Delhi, 1995.
 - 31. **Toward a Psychology of Awakening**, by John Welwood, Shambhala, Boston and London, 2000 Hay traducción castellana del capítulo 20, 'Autoridad Espiritual, Genuina y Falsificada', CETEPSO, Buenos Aires, 2003.
 - 32. **Relating to a Spiritual Teacher. Building a Healthy Relationship**, by Alexander Berzin, Snow Lion, New York, 2000.
 - 33. **Encyclopedia of Tibetan Symbols and Motifs**, by Robert Beer, Shambhala, Boston, 1999.
 - 34. **Buddhism without beliefs**, by Stephen Batchelor, Riverhead Books, 1997.





ÍNDICE

Se incluye un índice de los principales términos del texto. Cuando aparecen varias referencias a una misma entrada, se indica en **negrita** la nota principal.

- actividades trascendentes, **47**
acumulaciones, dos, **93**
árbol que concede los deseos, **93**

bandera de victoria, **92**
bendiciones, **36**
Bhagavan, 41
bhumi, **67**
bodhisattva, **44**
buda solitario, **90**

calota craneana, **45**
campana, **53**
campo búdico, **54**
cesación del sufrimiento, **53**

Chakchen de la base, sendero y fruto, **93**
Chenrezi, 11
Chökyi Nyima Rinpoche, 11, 114
Chomdendema, **41**
chöying, **56, 94**

ciclo de la existencia condicionada, **50**
cien familias, **52**
cinco cuerpos, **47**
cinco familias, **47**
cinco sellos, **49**
colofón, **105**
convenciones de traducción, 15
cuatro demonios, **62**
cuerpo absoluto, **52**
cuerpo de completo goce, **52**
cuerpo de la gran ilusión, **51**
cuerpo de manifestación iluminada, **52**
cuerpos, cinco, **47**
cuerpos, tres, **55**

Dalai Lama, 17, 36
dedicación, **89**
demonios, cuatro, **62**
dharmadhatu, **56**
dharmakaya, **52**
Dilgo Khyentse Rinpoche, 4, 11, 17, 38, 68, 69, 113
dorje, **53**
Dorje Chang, **51**
Dorje Pakmo, **41**
Dorzung Rinpoche, 3, 4, 9, 11, 34, 37, 46
Dorzung Rinpoche en Rongmi, **71**
dos acumulaciones, **93**
dos verdades, **45**

Dugu Choegyal Rinpoche, 11, 51

emociones perturbadoras, **50**
eventos mentales, **49**
éxtasis incorrupto, **45**

familias del gran secreto, **53**
familias, cien, **52**
familias, cinco, **47**

Gampopa, 34
gesto de ecuanimidad, **80**
gesture of equanimity, **80**
gran espontaneidad, **63**
gran éxtasis. *Véase*
Gran Jamyang, **66**
gran vehículo, **43**
guardianes, **92**
guru yoga, **33**

humildad, **65**

instrucciones, 17

joya que otorga todos los deseos, **92**

kalpa, **64**
Khampagar, 11
Khamtrul Rinpoche, 9, 11
khatvanga, **46**
Kunga Tenzin, 11, **61**

lama, **40**
lama raíz, **61**
lha, **38**
lhas de la riqueza, **92**
librerías, 12
linaje, **40**
linaje, Chakchen, **54**
Linchen Repa, 37, 60
luz clara, **51**

mandala, **55**
mara, 62
método, **46**

Naropa, 60
naturaleza primordial, **65**
nirmanakaya, **52**
niveles, **67**

ofrendas, **55**

- orgullo divino, **51**
Pakmo Drupa, 37, 60
parte principal, **79**
percepciones y fenómenos, **41**
postura del cuerpo, **80**
postura del dorje, **54**
pratyekabuddha, **90**
protectores de las enseñanzas, **92**
puertas, tres, **65**
refugio, **56**
reinos, tres, **63**
sabiduría, **51**
sabor único, **62**
sambhogakaya, **52**
samsara, 51
sellos, cinco, **49**
señores de los tesoros, **93**
Shantideva, 13
Sherab Pakmo, **41**
siete puntos claves del cuerpo, **79**
significado esencial, **61**
supremo logro, **56**
svabhavikakaya, **52**
Thrangu Rinpoche, 34, 50, 62, 89
Tilopa, **60**
Traktung, **45**
transmisión oral, 17
tres cuerpos, **55**
tres puertas, **65**
tres reinos, **63**
tres vehículos, **42**
Tulku Thöndup, 12, 16, 37, 38
Tulku Urgyen Rinpoche, 11, 63
unidad de todos los fenómenos, **42**
vajra, 53
vehículo del mantra secreto, 43
vehículo fundamental, 43
vehículos, tres, **42**
velos, **49**
vencedor de enemigos, **90**
victoriosos, **64**
visualización, **37**
visualización de los tigles, **66**
Welwood, John, 35
yoga de continuidad, **99**



**LA SABIDURÍA Y LA PAZ PREVALECEZERÁN
TODOS LOS SERES SE BENEFICIARÁN**

