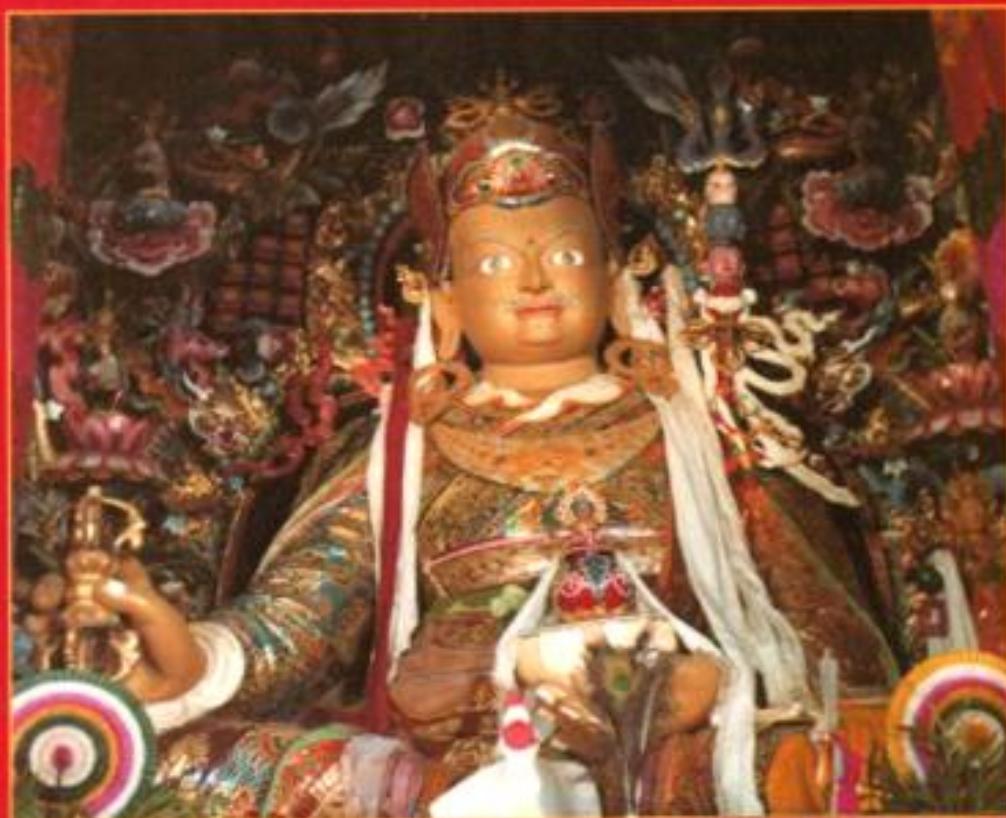


ENSEÑANZAS A LA DAKINI



INSTRUCCIONES ORALES DE PADMASAMBHAVA
A LA DAMA TSOGYAL

imgora

ENSEÑANZAS

A LA DAKINI

INSTRUCCIONES ORALES DE

PADMASAMBHAVA A LA DAMA

TSOGYAL

RECIBIDAS Y OCULTADAS POR YESHE TSOGYAL
REVELADAS POR NYANG RAL NYIMA OSER Y SANGYE LINGPA
TRADUCIDAS AL INGLÉS POR ERIK PEMA KUNSANG
TRADUCCIÓN AL CASTELLANO DE JON ANDER ORUE

LA LUZ DE LA SABIDURIA

Título original: Dakini Teachings
Publicado por convenio con Shambhala Publications
TRADUCCIÓN AL CASTELLANO: ANDER ORUE
Revisión: A. Herrero Ocampo
DISEÑO: A.H.O.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del COPYRIGHT:

De la edición original:

© Dakini Teachings Shambhala Publications

De la presente edición en lengua castellana:

© Enseñanza a la Dakini EDITORIAL imagina

EDITORIAL **imagina**®

Apartado 1813, 20080 San Sebastián

E.mail: editorialimagina@yahoo.es-e.imagina@gmail.com

www.editorialimagina.com

Segunda edición: 2006

Depósito legal: S. S. 1.209/06

I.s.B.N.: 84-930288-5-1

Impreso por Itxaropena en Zarautz, Gipuzkoa

INDICE

PREFACIO

BIOGRAFÍA DE PADMASAMBHAVA

ENSEÑANZA INTRODUCTORIA

LO PRIMERO

Enseñanzas Acerca Del Ascender Con La Conducta

TOMAR REFUGIO

BODHICITTA

Las enseñanzas sobre tomar el despertar De la Bodhicitta como camino

EL MAESTRO VAJRA Y LA DEIDAD YIDAM

Enseñanzas A La Dama Tsoeyal, Instrucciones Orales Sobre El Mantra Secreto, Preguntas Y Respuestas Sobre Las Características De Un Maestro Y Cómo Meditar Sobre Una Deidad Yidam

ADIESTRAMIENTO MENTAL VAJRAYANA

El Insuperable Adiestramiento Mental Del Mantra Secreto, Instrucciones Sobre La Práctica De Una Deidad Con Atributos

LA GUIRNALDA DE CRISTAL DE LA PRÁCTICA PERFECTA

LA REFINADA ESENCIA DE LAS INSTRUCCIONES ORALES

GLOSARIO

PREFACIO

ENSEÑANZAS A LA DAKINI es una colección de recomendaciones seleccionadas de varias 'enseñanzas tesoro' (terma) reveladas. Contiene instrucciones orales sobre la práctica del Dharma dadas por Gurú Rinpoche (Padmasambhava) durante su estancia en Tíbet en el siglo noveno. Estos consejos fueron recogidos por su principal discípulo, la Dakini Yeshe Tsogyal, princesa de Kharchen. Según Vidas de cien tertones¹ del primer Jamgon Kongtrül, Yeshe Tsogyal fue una Dakini y una emanación del Buda femenino Lochana, consorte del Buda Ratnasambhava, así como la de VajraYoguini aparecida en cuerpo de mujer. Sirvió a Gurú Rinpoche durante su estancia en Tíbet y más tarde practicó con gran perseverancia, por lo que finalmente llegó a ser su igual. Su compasión es incomparable y su bendición incesante.

Yeshe Tsogyal escribió estas instrucciones orales en un lenguaje de código secreto llamado 'escritura Dakini' y las ocultó como un precioso tesoro terma para ser revelado por tertones siglos más tarde. El mismo Gurú Rinpoche predijo la llegada, nombre y época de los que habían de hacerlo. Las enseñanzas que recibirían, materialmente o por medio de visiones, serían las apropiadas para las gentes de su misma generación y de las siguientes.

Casi cada capítulo de este libro menciona que estas enseñanzas fueron dadas para el beneficio de los practicantes de las futuras generaciones e incluye las palabras: "¡Puedan las gentes dignas y destinadas del futuro encontrarse con esto!"

Las Enseñanzas a la Dakini están basadas en las termas reveladas por el terton del siglo doce Nyang Ral yima Osero. Los manuscritos que he usado estaban guardados en la Biblioteca Real Danesa, habiendo sido llevados allí desde un monasterio mongol por un explorador del Asia central hace varias décadas. Cuando Su Santidad Dilgo Khyentse visitó la biblioteca en 1976, pidió que se le mostrasen los manuscritos y decidió fotocopiar los seis volúmenes de libros que en aquellos momentos eran inasequibles en la India. Entre esos seis volúmenes había una colección de termas de Nyang Ral llamadas Joma Shulen (Las

preguntas y respuestas de la dama [Tsogyal]). Este volumen fue más tarde reimpresso en su forma original por Sherab Drirney, el impresor de Su Santidad Dilgo Khyentse en Nueva Delhi. Más tarde, cuando presenté el libro al Venerable Tulku Urgyen Rinpoche, éste mostró gran satisfacción al leerlo y me dio muchos ánimos para preparar esta traducción. También señaló otra colección similar de termas de Nyang Ral llamada Nyang-gyi martri (Las instrucciones directas de yang). Jamgon Kongtrül encontró este texto lo suficientemente importante como para incluirlo en el sexto volumen del Rinchen Terdzo. Al comparar estos dos manuscritos encontré que ambos contenían consejos de incalculables valores dados por Padmasambhava, idénticos a veces, otras completamente diferentes.

Obviamente eran de fuentes totalmente distintas, de las que una no había estado a disposición de Jamgon Kongtrül al preparar el Rinchen Terdzo.

Han transcurrido unos ochocientos años desde la época de Nyang Ral Nyima Oser, y durante estos siglos se han cometido bastantes errores de omisión y ortografía cada vez que los manuscritos eran copiados. Incluso estos errores no eran los mismos en las dos versiones, por tanto decidí basarme en una tercera colección de termas del Maestro del siglo catorce Sangye Lingpa. Partes de esta colección eran casi idénticas a la terma de Nyang Ral Nyima Oser. La razón de esto es que ambos Maestros, en anteriores vidas, estuvieron presentes cuando Gurú Rinpoche dio la enseñanza. Nyang Ral Nyima Oser fue la reencarnación del rey Trisong Deutsen y Sangye Lingpa la del segundo hijo del mismo rey, Murub Tseypo. En estas tres colecciones había suficiente material para llenar cuatro libros como éste en inglés por lo que seleccioné lo que pareció más apropiado para la época y días actuales.

Las siguientes notas bibliográficas acerca de la vida de Nyang Ral Nyima Oser (1124-1192) son extraídas del texto Vidas de cien tertones.

Nyang Ral está considerado como el primero de los cinco reyes terton profetizados por Gurú Rinpoche. Fue la reencarnación de Trisong Deutsen, el rey que inicialmente invitó a Gurú Rinpoche a Tíbet, también conocido como Tsangpa Lhai Metok (Flor Divina de Brahma).

Nació en la región de Lhodrak en el año del dragón macho de madera² y fue hijo de Nyangtong Chokyi Khorlo, lama ningma.

A la edad de ocho años tuvo visiones de Buda Shakyamuni, Avalokiteshvara y Gurú Rinpoche. Esa experiencia perduró durante todo

un mes. Una noche vio a Gurú Rinpoche cabalgando en un caballo blanco llevado por las cuatro clases de Dakinis y al beber néctar de su copa recibió las cuatro iniciaciones. En ese momento vio abrirse el cielo, sintió la tierra temblar y comenzó entonces a comportarse de manera extraña. Todo el mundo pensó que se había vuelto loco. Su padre le dio la iniciación de Hayagriva. Después de practicar en retiro tuvo una visión de la deidad, su daga phurba relinchó como un caballo y dejó huellas de sus manos y pies grabadas en la roca. De acuerdo con una predicción de las Dakinis, fue a Mawo Choqi Draktsa, donde se le dio el nombre de Nyima Oser (Rayo de Sol) por las Dakinis de sabiduría. A partir de ese momento fue conocido por ese nombre.

Gurú Rinpoche se apareció a Nyang Ral Nyima Oser en persona y le dio las listas de termas que había de revelar. Así lo hizo con muchos volúmenes de enseñanzas terma, siendo las más conocidas Kagye Desheg Dupa, un ciclo de enseñanzas que se concentra en las ocho sadhanas Heruka, y la biografía revelada de Gurú Rinpoche conocida como Sanglingma. Más tarde se casó con Jobum, emanación de Yeshe Tsogyal, con la que tuvo dos hijos, Drogon Namkha O y Namkha Pal y ambos se convirtieron en custodios del linaje. Durante toda su vida mantuvo el equilibrio entre la práctica en retiro y la enseñanza. Su actividad se extendió por el mundo con gran impacto en la continuidad del Dharma. En el año del ratón macho de madera murió a la edad de sesenta y nueve años y su muerte estuvo acompañada de muchas señales maravillosas. Yo, Jamgon Kongtrül, he reunido personalmente toda la transmisión de las enseñanzas terma de Nyang Ral, hice tallar los bloques de madera para los nueve volúmenes del Kagye Desheg Dupa y he realizado muchas veces su sadhana en grupo. De esta forma he sido capaz de ofrecer mi humilde servicio a estas enseñanzas.

A continuación se describe como Nyima Oser recibió la terma actual de la que surgen las Enseñanzas a la Dakini, Es un extracto de su biografía llamada Claro Espejo que se encuentra en el segundo volumen del Kagye Desheg Dupa.

"Más tarde, estando en retiro practicando la sadhana del Gurú en la cueva de la Pera de Cristal de Pama Gong, una noche apareció una muchacha blanca diciendo que era Yeshe Tsogyal.

Llevaba un vestido azul con delantal y una camisa de seda blanca y dijo, "Yogui, ¿qué es lo que quieres?" "¡Sólo quiero el Dharma!" contesté. "Entonces te lo daré", dijo, y me dio un cofre que contenía las escrituras de las profecías de las Dakinis además de 108 ciclos de preguntas y respuestas. Entonces añadió, "¡Hijo, ven conmigo al cementerio de

Sitavana! Acharya Padma, los Ocho Grandes Vidyadharas y otros muchos grandes yoguis están celebrando una gran asamblea del Dharma. Las Dakinis estamos celebrando un gran festín, así que ven!" Fuimos allí y vi el gran cementerio.

Me intimidaba y asustaba, y era un sitio al que resultaría imposible acercarse a gente indigna. En el centro, un yogui de piel morena clara que estaba sentado sobre un gran trono de piedras preciosas dijo: "¿No es ese mi hijo, Tsangpa Lhai Metok? ¿Te ha sido duro vagar por el samsara?" Me pidió que me sentase sobre un montón de huesos humanos y así lo hice. Enfrente suyo se encontraba un gran mándala adornado con numerosos ornamentos y rodeado por una celosía de rayos de luz. A su alrededor, en las ocho direcciones, estaban sentados sonrientes Los Ocho Vidyadharas De La India y Tíbet. Estaba rebosante de alegría.

Entonces la misma muchacha me preguntó, "¿Hijo, quieres disfrutar de un festín o quieres la rueda del Dharma?"

"Por favor, gira la rueda del Dharma", contesté. Inmediatamente recibí los pasos preliminares para la iniciación en este gran mándala, tras lo cual fui a las ocho direcciones del mándala, donde cada uno de los Maestros me confirieron extensas iniciaciones para cada una de las ocho enseñanzas y depositaron en mí la custodia del linaje.

El yogui del centro, que dijo ser Padmasambhava, también conocido como Padmakara, me confirmó la gran iniciación de la Asamblea de Sugatas Pacíficos y Airados. Me dio los libros así como las melodías para los cánticos.

Entonces, simultáneamente, todos los Vidyadharas dieron la iniciación para el aprendizaje y la retención, la iniciación para la meditación y la práctica, la iniciación para la enseñanza y la explicación, la iniciación para el apaciguamiento de los seres a través de actividades, la iniciación para el mandato de un Rey Vajra que lo abarca todo y la iniciación de dzogchen para la expresión de la consciencia. Habiendo recibido todas estas iniciaciones completamente, se me dio una concha blanca y se me dijo que regresase a mi hogar. En cuanto oí esas palabras, todo el cementerio y los Maestros se esfumaron como el vapor desaparece de un espejo. Cuando volví en mí, me encontré de vuelta en mi choza de meditación".

La segunda terma que usé a modo de comparación para clarificar errores de ortografía y de omisión al preparar las Enseñanzas a la Dakini

fue revelada por Sangye Lingpa (1340-1396). Nacido en Kongpo, provincia suroriental de Tíbet, en el año del dragón de hierro macho, el mismo año en que nació Rolpey Dorje, el cuarto Karmapa. A Sangye Lingpa se le considera la encarnación de Yeshe Rolpa Tsal, el segundo hijo del rey Trisong Deutsen. En 1364 reveló el conjunto de enseñanzas de Lama Gongdue, su terma más importante. Sangye Lingpa se encuentra entre los cinco reyes tertones. En tiempos recientes estos dos grandes Maestros renacieron como Jamyang Khyentse Wangpo y Terchen Chokgyur Lingpa. Por último, las *Enseñanzas a la Dakini* finaliza con un capítulo del terton Gurú Dorje Lingpa que contiene las últimas palabras de Padmasambhava. Dorje Lingpa (1346-1405) fue uno de los cinco reveladores de tesoros ocultos más importantes del Tíbet reconocidos como los cinco reyes tertones.

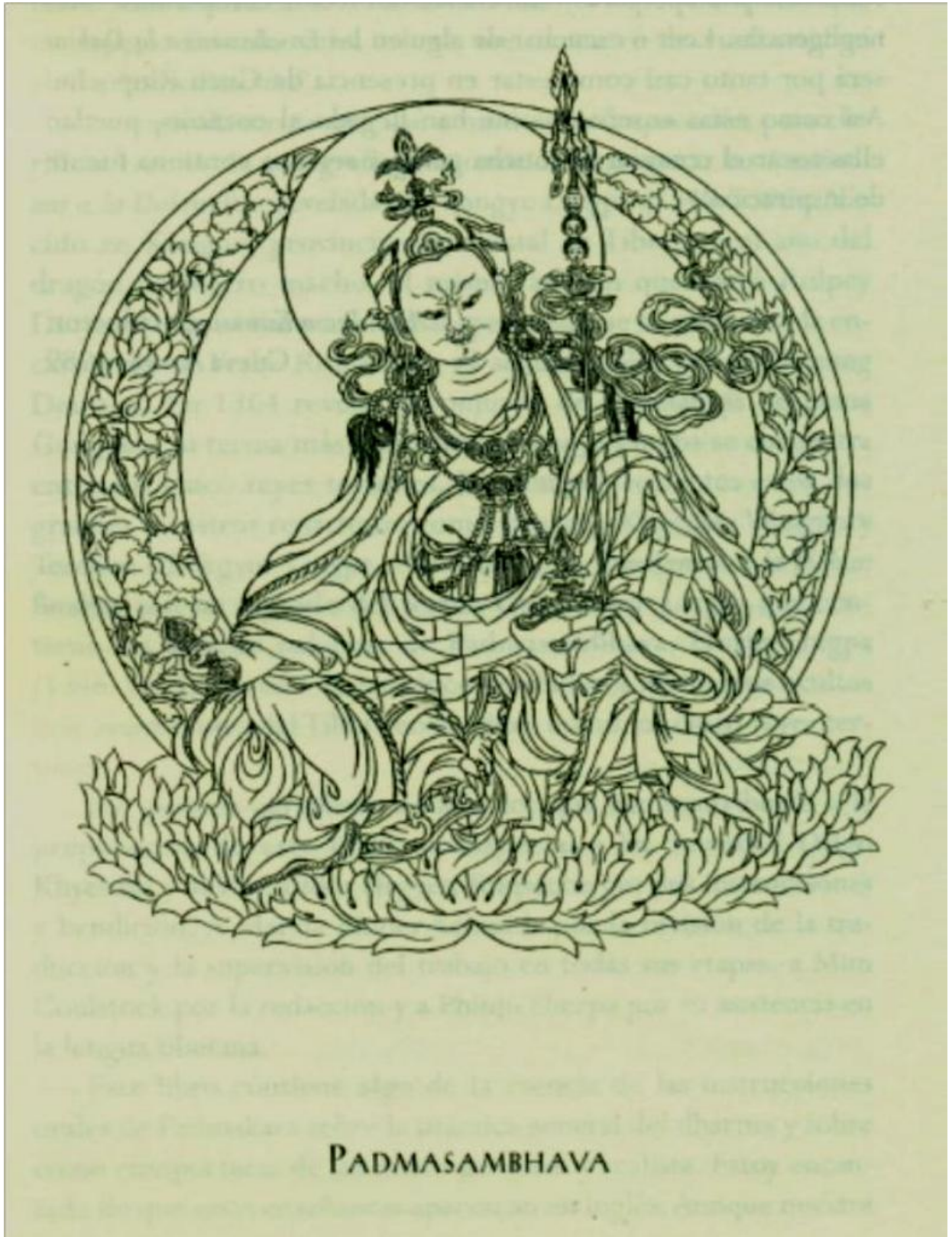
Me gustaría agradecer a todos los que han contribuido a la preparación de este libro, en especial a Su Santidad Dilgo Khyentse y al Ven. Tulku Urgyen Rinpoche por sus instrucciones y bendición. A Marcia Binder Schmidt por la revisión de la traducción y la supervisión del trabajo en todas sus etapas, a Mim Coulstock por la redacción y a Phinjo Sherpa por su asistencia en la lengua tibetana.

Este libro contiene algo de la esencia de las instrucciones orales de Padmakara sobre la práctica general del Dharma y sobre cómo comportarse de un modo personal y realista. Estoy encantado de que estas enseñanzas aparezcan en inglés. Aunque nuestra traducción puede que no sea perfecta en erudición y en elocuencia literaria, creo que el eslabón entre la bendición de Gurú Rinpoche y la apertura y sinceridad del lector compensará estas negligencias. Leer o escuchar de alguien las *Enseñanzas a la Dakini* será por tanto casi como estar en presencia de Gurú Rinpoche.

Así como estas enseñanzas me han llegado al corazón, puedan ellas tocar el corazón de mucha gente y ser una continua fuente de inspiración.

Erik Perna Kunsang, traductor.
Cueva Asura, 1989

1. También llamado La preciosa guirnalda de lápiz lázuli.
2. El mismo año en que murió Phadampa Sangye.



PADMASAMBHAVA

BIOGRAFÍA DE PADMASAMBHAVA

Por El Primer Jamgon Kongtrul

Esta Breve Biografía de Padmasambhava, también conocido como Gurú Rinpoche o Padmakara, ha sido extraída de La preciosa guirnalda de lapislázuli, una colección de historias de las vidas de los 108 tertones más importantes, escrita por el Primer Jamgon Kongtrül y se encuentra en el primer volumen de su Rinchen Terdzo.

Padmakara ha influenciado a innumerables seres a través de las enseñanzas Vajrayana, en particular por medio de la actividad de las profundas enseñanzas terma. Este gran Maestro no fue una persona corriente en el camino o sólo un noble en uno de los bhumis de los Bodhisattvas, sino una emanación tanto de Buda Amitabha como de Shakyamuni. Apareció en el mundo para apaciguar a los humanos y a los espíritus difíciles de convertir.

Incluso los grandes Bodhisattvas son incapaces de explicar plenamente su vida ejemplar, sin embargo intentaré narrarla brevemente como sigue:

En la región Dharmakaya de la Luminosa Esencia Vajra, Gurú Rinpoche alcanzó por naturaleza y desde el primer momento la iluminación perfecta como la base liberada de la pureza primordial.

Es reconocido como el protector original, Luz No Cambiante (Permanente). En la región Sambhogakaya auto-manifiesta del Trueno del Tambor de la Perfección, se manifiesta espontáneamente como el ilimitado despliegue de sabiduría de las cinco familias del Inmenso Océano de Buda, poseyendo las cinco certezas.

Como manifestación externa de este despliegue auto-emergente, aparece a todos los Bodhisattvas de los diez bhumis en las innumerables manifestaciones de formas corporales en las tierras de Buda de las cinco familias, incluyendo las regiones Nirmanakaya naturales semi-manifiestas de Mahabrahama. Puesto que todo esto no es sino la manifestación del despliegue de sabiduría de Gurú Rinpoche, 'la inagotable rueda de ornamento', es conocido como el 'Loto Sostén de Todo'.

Por el poder de estos despliegues de sabiduría, se aparece en los innumerables mundos de las diez direcciones como la aparición mágica de los Nirmanakaya que apaciguan a los seres. En particular, se dice que en el sistema de mundos saha ilumina cincuenta mundos con la lámpara de las enseñanzas de sutra y tantra, apareciendo como las ocho

manifestaciones para apaciguar a los seres en las diferentes partes de esos mundos.

La Dakini Yeshe Tsogyal tuvo una visión en la dirección del oriente en la que vio una manifestación de Gurú Rinpoche llamada Inmenso Océano Vajra. Cada uno de los poros de su cuerpo albergaba un billón de reinos y en cada uno había un billón de clases de mundos. En cada uno de estos sistemas de mundos había un billón de Gurús Rinpoches, y cada uno creaba un billón de emanaciones. Cada una de estas emanaciones llevaba a cabo la actividad de apaciguar a un billón de discípulos. Ella vio entonces la misma manifestación en cada una de las otras direcciones y en el centro. En este mundo de Jambudvipa, Gurú Rinpoche es conocido sólo como un Nirmanakaya que apacigua a los seres,¹ pero de acuerdo con las diferentes capacidades y dotes de las gentes, es percibido de varias formas. La historia de La transmisión original del Kilaya y la mayoría de las fuentes indias explican que Gurú Rinpoche nació como el hijo de un rey o un ministro en Uddiyana, mientras que los tesoros terma en su mayor parte narran que nació milagrosamente. En algunos textos se dice que apareció de un relámpago en la cima del monte Malayo. Cada una de estas historias fantásticas se diferencian entre sí. De hecho, éste es un tema que está mucho más allá del alcance del intelecto de una persona ordinaria.

Voy a resumir al mínimo la explicación de la vida de Gurú Rinpoche y su nacimiento milagroso, tal como aparece en las enseñanzas terma.

En la tierra de Uddiyana situada al oeste de Bodh Gaya, había una isla en el Lago Danakosha. En ella, por la bendición de los Budas, apareció una flor de loto de múltiples colores. Buda Amitabha, desde su centro del corazón, mandó un Vajra de oro marcado con la letra **HRIH** al centro de la flor de loto, que se transformó milagrosamente en un niño de ocho años sosteniendo un Vajra y un loto y adornado con las señales mayores y menores. El niño permaneció en la isla enseñando el profundo Dharma a los Devas y a las Dakinis. En aquel tiempo, Indrabodhi, el rey del país, no tenía hijos. Deseoso de ello, había agotado su fortuna con ofrendas a las Tres Joyas y dando limosnas a los pobres. Como último recurso, para encontrar la joya que colma todos los deseos, se embarcó e hizo un viaje al gran lago con su ministro Krishnadhara. A su vuelta, primero Krishnadhara y luego el rey Indrabodhi se encontraron con el niño milagroso. El rey lo consideró como la respuesta a todas sus oraciones para tener un hijo, y lo llevó a su palacio dándole el nombre de Padmakara, el Nacido del Loto. A Padmakara se le pidió que se sentase sobre un trono de piedras preciosas y toda la gente le presentó abundantes ofrendas.

El príncipe creció, llevando a muchos seres a la maduración por medio de sus juveniles juegos y deportes. Se casó con Prabhadhari y gobernó el reino de Uddiyana de acuerdo con el Dharma.

En aquellos días, se dio cuenta que gobernando un país sería incapaz de ayudar a los innumerables seres, por lo que pidió a Indrabodhi permiso para partir, que le fue negado. Un día, jugando, dejó que el tridente resbalara de su mano; éste cayó y atravesó al hijo de uno de los ministros. Se le sentenció al exilio en un cementerio. Permaneció en Arboleda Fresca, Bosque Alegre y Sosaling, asumiendo la conducta de las disciplinas yóguicas. Durante este tiempo recibió iniciaciones y bendiciones de dos Dakinis, Apaciguadora de Mara y Sustentadora del Gozo. Una vez sometidas bajo su mandato todas las Dakinis de los cementerios, fue conocido como Shantarakshita.

Padmakara volvió a Uddiyana, a la isla del lago, donde practicó el mantra secreto y el lenguaje simbólico de las Dakinis, con lo que sometió bajo su mandato a las Dakinis de la isla. Luego practicó en el Bosque Escabroso y fue bendecido con la visión de VajraYoguini. Subyugó bajo juramento a todas las nagas de los lagos así como a los espíritus planetarios, y fue investido con poderes sobrenaturales por todos los Dakas y Dakinis. Así fue reconocido como Dorje Drakpo Tsal (Poder Vajra Airado).

Entonces se puso en camino hacia el Trono Vajra en Bodh Gaya, donde realizó muchos milagros. La gente le preguntaba quién era y cuando les dijo que era un Buda aparecido por sí mismo, no le creyeron sino que le difamaron.

Viendo la gran necesidad de tener un Maestro fue a Sahor, donde tomó ordenación de manos de Prabhahasti y se le dio el nombre de Shakya Senge. Recibió dieciocho veces las enseñanzas del YogaTantra y tuvo visiones de las deidades. Luego fue en busca de la maestra Kungamo, que era la Dakini de sabiduría Guhya Jnana bajo la forma de monja. Él solicitó la transmisión de poder y ella le convirtió en la letra HUNG, que tragó y emitió a través de su loto. Mientras "estuvo en el interior de su cuerpo le fueron conferidas las iniciaciones externa, interna y secreta completas y fue purificado de los tres oscurecimientos.

Más tarde conoció a los tres grandes Vidyadharas, quienes le impartieron las Ocho secciones de la sadhana. Recibió maya jala del gran Maestro Buda Guhya y dzogchen: de Shri Singha. Fue así como estudió y recibió los sutras, tantras y ciencias de numerosos sabios y consumados Maestros indios. Se convirtió en adepto aprendiendo de una sola vez cada tema y tuvo visiones de todas las deidades incluso sin practicar. En esos días fue conocido como Loden Choksey y mostró cómo perfeccionar el nivel Vidyadhara de maduración.

Entonces fue al país de Sahor, donde magnetizó a Mandradava, una Dakini cualificada hija del Rey Vihardhara. La tomó como soporte

para su sadhana y practicaron durante tres meses en la cueva Maratika, tras lo cual se les apareció el Buda Amitayus en persona, les confirió la iniciación y les bendijo para hacerlos inseparables de sí mismo. Les fueron dados un billón de tantras de longevidad y alcanzaron el nivel Vidyadhara de maestría de vida.

Habiendo logrado el cuerpo Vajra más allá del nacimiento y de la muerte, volvieron al reino de Sahor para enseñar. Estando mendigando, fueron arrestados por el rey y sus ministros y quemados vivos. El Maestro y su consorte encendieron la fe al realizar el milagro de transformar la hoguera en un fresco lago, en cuyo centro permanecían sentados sobre una flor de loto. Esto hizo que la gente abrazara la práctica del Dharma y se estableciese en un estado más allá de cualquier retorno al samsara.

Luego Padmakara volvió a Uddiyana para enseñar. Mientras mendigaba, fue reconocido y quemado vivo en una gran hoguera de sándalo. Otra vez el Maestro y su consorte aparecieron ilesos sobre una flor de loto en el centro del lago, portando un collar de cráneos humanos que simboliza la liberación de todos los seres del samsara. Este milagro hizo que se le conociera como Padma Thotreng Tsal (Poderoso Loto del Collar de Cráneos).

Permaneció en Uddiyana durante trece años como Maestro del rey, estableciendo a todo el reino en la práctica del Dharma. Impartió enseñanzas e iniciaciones de Kadue Chokyi Gyamtso (El océano de Dharma que engloba todas las enseñanzas), por medio de las cuales el rey y la reina, así como todos a los que les fueron destinadas, alcanzaron el supremo nivel Vidyadhara. De este modo fue conocido como Padma Raja (Rey del Loto).

De acuerdo con una profecía del Sutra sobre la percepción mágica, Padmakara, para convertir al Rey Ashoka, se transformó en el monje Wangpo Dey. Habiéndolo establecido en una fe inquebrantable, en una sola noche erigió en este mundo un millón de stupas que contenían las reliquias del Tathagata. También subyugó a varios Maestros no budistas y, envenenado por un rey, resultó ileso. Fue arrojado a un río que fluyó contra corriente y danzó en medio del aire. Por esto fue conocido como Poderoso Joven Garuda.

Además, Padmakara se manifestó en la forma de Acharya PadmaVajra, el Maestro que reveló el Tantra HeVajra; también como el Brahmín Saraha, Dombi Heruka, Virupa, Kalacharya y otros muchos siddhas. Practicó en los grandes cementerios donde enseñó el mantra secreto a las Dakinis. Subyugó a espíritus mundanos externos e internos y los nombró protectores del Dharma. Así fue conocido como Nyima Oser.

Cuando quinientos Maestros no budistas, debatiendo en Bodh Gaya, estaban a punto de vencer al Dharma, Padmakara les desafió y

salió victorioso. Algunos de aquellos Maestros recurrieron a hechizos malignos, pero Padmakara los desperdigó por medio del mantra airado dado por la Dakini Apaciguadora de Mara.

El resto de los Maestros se convirtieron al budismo y la enseñanza del Dharma se alzó hasta el cielo. Fue conocido como Senge Dradrok. En este momento ya había extinguido las tres impurezas y residía en el nivel Vidyadhara de maestría de vida, el estado de quien ha perfeccionado completamente el camino supremo.

Dirigiéndose hacia la cueva de Yanglesho, situada entre la India y Nepal, conoció a Shakya Devi, hija de un rey nepalí y la aceptó como consorte y soporte para su sadhana. Practicando Vishuddha Heruka, tres espíritus poderosos crearon obstáculos, impidiendo que lloviese durante tres años y causando enfermedad y hambre. Padmakara envió mensajeros a la India para pedir a sus Maestros una enseñanza que contrarrestase aquellos obstáculos.

Dos hombres volvieron cargados con escrituras Kilaya y los obstáculos fueron espontáneamente apaciguados en el momento en que llegaron a Nepal. Padmakara y su consorte alcanzaron el siddhi supremo y permanecieron en el nivel Vidyadhara de Mahamudra.

Gurú Rinpoche percibió que la práctica de Vishuddha Heruka aporta una gran realización. Pero esa práctica es como un viajante que se encuentra solo ante muchos obstáculos, mientras que la práctica de Kilaya es como un acompañante indispensable. Debido a esto, Gurú Rinpoche compuso muchas sadhanas combinando los dos Herukas. En ese lugar comprometió bajo juramento a los dieciséis protectores mundanos de Vajra Kilaya.

Padmakara visitó y enseñó el Dharma en otros reinos antiguos: Hurmudzu, vecino de Uddiyana, Sikojhara, Dharmakosha, Rugma, Tirahuti, Kamarupa, Kancha y muchos otros. No se sabe con seguridad cuándo estuvo en la tierra de Droding, pero las enseñanzas tántricas que dio allí sobre HeVajra, Guhyachandra Bindu, Vishudda, Hayagriva, Kilaya y Mamo aún perduran hoy en día.

Generalmente se considera que Padmakara vivió en la India durante 3.600 años beneficiando a las enseñanzas y a los seres. Pero parece ser que los eruditos aceptan que esa cifra sea de medios-años y simplemente una generalización.

Para convertir a la gente en Mongolia y China, Padmakara emanó en la forma del Rey Ngonshe Chen y del yogui Tobden. Además, apareció en el país de Shangshung como el niño milagrosamente nacido, Tavi Hricha, quien dio instrucciones sobre el linaje de transmisión oral de dzogchen y guió a muchos discípulos dignos hasta lograr el cuerpo de arco iris.

Así, la actividad de Padmakara de llevar a la gente al camino de la liberación mediante apariciones en distintos lugares, bajo diferentes formas y por medio de diversas lenguas, no tiene parangón.

Voy a explicar ahora cómo Padmakara llegó aquí, a la tierra de Tíbet. Cuando el Rey Trisong Deutsen, que a su vez era una emanación de Manjushri, tenía veinte años, generó una gran aspiración por que las sagradas enseñanzas del Dharma se extendiesen.

Invitó a Khempo Bodhisattva² desde la India, quién enseñó el origen dependiente y las diez acciones virtuosas. Un año más tarde pusieron las bases para la construcción de un gran templo, pero los espíritus del Tíbet crearon obstáculos para que la construcción no se realizase. Basándose en una predicción del Khempo, el rey envió a cinco mensajeros para que invitasen al Tíbet al gran Maestro Padmakara. Sabiéndolo de antemano Padmakara ya se encontraba en Mangyul, entre Nepal y Tíbet. En su camino hacia Tíbet central pasó por Ngari, Tsang y Dokham donde milagrosamente visitó todos los distritos y comprometió bajo juramento a las doce diosas Tenma, las trece Gurlha y las veintiuna Genyen, así como a muchos otros espíritus poderosos.

En el Bosque Tamarisco en Roca Roja, se encontró con el rey de Tíbet y subió a la cima del Hepori para someter a los dioses y demonios bajo su mandato. Puso las bases del templo de Samye lo supervisó hasta su terminación, empleando como trabajadores a los dioses y demonios que antes habían impedido su construcción.

En cinco años se completó el trabajo del complejo del Glorioso Samye, el Vihara Espontáneamente Perfecto e Inalterable, incluyendo los tres templos de las reinas que fueron construidos a semejanza del monte Sumeru rodeado de los cuatro continentes, ocho subcontinentes, el sol, la luna y el muro de las montañas de hierro. Durante la ceremonia de consagración ocurrieron cinco señales maravillosas.

Entonces el rey quiso traducir las escrituras y establecer el Dharma, por lo que hizo que muchos niños tibetanos siguieran estudios para llegar a ser traductores. Invitó a otros Maestros del Tripitaka desde la India y pidió que el Khempo ordenase los primeros siete monjes y estableciese gradualmente una sangha monástica.

El Khempo Bodhisattva, Padmakara y otros panditas junto a Vairocana, Kawa Paltseg, Chogro Lui Gyaltzen y otros traductores, tradujeron al tibetano todas las escrituras budistas existentes sobre el sutra y el tantra, así como la mayoría de los tratados explicativos.

Vairocana y Namkhai Nyingpo fueron enviados a la India, donde Vairocana estudió dzogchen con Shri Singha mientras que Namkhai Nyingpo recibió las enseñanzas sobre Vishuddha Heruka del gran Maestro Hungkara. Ambos alcanzaron la realización y extendieron las enseñanzas en Tíbet.

El Rey Trisong Deutsen pidió entonces iniciación e instrucción a Padmakara. En Chimphu, la ermita que está sobre Samye, el gran Maestro expuso el mándala de ocho sadhanas Heruka, en el que inició a nueve de los principales discípulos, incluyendo al rey. A cada uno de ellos se le confió una transmisión específica y los nueve lograron el siddhi por medio de la práctica de las enseñanzas.

Padmakara dio innumerables enseñanzas extraordinarias y profundas en conexión con los tres tantras internos a muchos estudiantes encabezados por el rey y sus hijos y a los veinticinco discípulos en Lhodrak, Tidro y muchos otros lugares.

Gurú Rinpoche permaneció en Tíbet durante cincuenta y cinco años y seis meses, cuarenta y ocho años mientras vivía el rey y siete años y seis meses después de su muerte. Llegó cuando el rey tenía veintiún años (810 c.e.). El rey murió a la edad de sesenta y nueve años. Padmakara permaneció unos pocos años más antes de partir a la tierra de los rakshas.

Padmakara visitó en persona las veinte montañas nevadas de Ngari, los veintiún lugares de práctica en Tíbet central y Tsang, los veinticinco lugares de Dokham, los tres valles ocultos y numerosos lugares diversos, bendiciendo cada uno de ellos como lugares sagrados de práctica. Sabiendo que un descendiente del rey intentaría más tarde destruir el budismo en Tíbet, predijo muchas cosas para el futuro. De acuerdo con el rey y con sus discípulos más cercanos, Padmakara ocultó innumerables enseñanzas terma encabezadas por los ocho tesoros personales del rey, los cinco grandes tesoros de la mente y los veinticinco tesoros profundos. La razón de esconder estas termas fue la de prevenir la destrucción de las enseñanzas del mantra secreto, evitar la corrupción del Vajrayana o su alteración por los intelectuales, preservar la bendición y beneficiar a futuros discípulos. Padmakara predijo el momento del descubrimiento de cada uno de estos tesoros ocultos, la persona que lo haría y los receptores destinados a mantener las enseñanzas. Se manifestó en la forma airada y terrible de la loca sabiduría en los trece lugares llamados Nido del Tigre, sometiendo bajo juramento a todos los espíritus mundanos para que sirviesen al Dharma y les confió la custodia de los tesoros terma. En aquel momento fue llamado Dorje Drollo.

Para inspirar fe a futuras generaciones, dejó una marca de su cuerpo en Bumthang, huellas de sus manos en Namtso Chugmo y las de sus pies en Paro Drakar así como en otros innumerables lugares de práctica.

Tras la muerte del rey Trisong Deutsen, Padmakara puso a Mutig Tsempe en el trono. Realizó un drubchen en Tramdruk, donde confió las profundas enseñanzas a Gyalsey Lhaje, el segundo príncipe, y profetizó

que beneficiaría a los seres descubriendo tesoros ocultos durante trece vidas futuras.³

Resulta imposible cuantificar cuántos estudiantes en Tíbet recibieron iniciación de Padmakara en persona, pero los más conocidos son los veinticinco discípulos originales, los siguientes veinticinco y los últimos diecisiete y veintiún discípulos. Hubo ochenta de sus estudiantes que alcanzaron el cuerpo arco iris en Yerpa y también los ciento ocho meditadores en Chuwori, los treinta tantrikas de Yangdzong y los cincuenta y cinco realizados en Sheldrag. Discípulos femeninos fueron las veinticinco Dakinis y las siete Yoguínis. Muchos de estos discípulos próximos tuvieron descendientes que han continuado hasta hoy en día.

Cuando llegó el momento de partir hacia la tierra de los rakshas en el suroeste, el rey, los ministros y todos sus discípulos trataron de disuadir a Padmakara, pero sin éxito. Dio a cada uno de ellos gran cantidad de consejos y enseñanzas y partió a través del paso de Gungthang, sobre un caballo o un león, acompañado de numerosos seres divinos que realizaban ofrendas. Sobre la cima de la Gloriosa Montaña Color Cobre en el continente Chamara, liberó a Raksha Thotreng, el rey de los rakshas, asumiendo su forma. Luego creó milagrosamente el palacio de la Luz de Loto dotado de decoración inconcebible y emanó una réplica de sí mismo en cada una de las ocho islas que lo rodean, donde residen como reyes enseñando las ocho sadhanas Heruka.

En el momento presente reside en el nivel Vidyadhara de la presencia espontánea bajo la forma del regente de Vajradhara, inmutable mientras exista el samsara. Lleno de compasión, envía emanaciones para beneficiar a los seres. Incluso después de que las enseñanzas vinaya hayan desaparecido, aparecerá entre los practicantes tántricos. Habrá muchos discípulos destinados a alcanzar el cuerpo de arco iris. En el futuro, cuando el Buda Maitreya aparezca en este mundo, Padmakara emanará como Drowa Kundul y extenderá las enseñanzas del mantra secreto a toda la gente digna.

Esta corta biografía es sólo una narración parcial según fue percibida por algunos estudiantes comunes.⁴

1. Un "Nirmanakaya que apacigua a los seres" aparece en los seis reinos del samsara, al contrario que una emanación en un reino Nirmanakaya natural tal como Sukhavati, la tierra pura del Buda Amitabha.
2. A Khempo Bodhisattva se le conoce generalmente por el nombre de Shantarakshita, el Maestro indio que ordenó a los primeros monjes en Tíbet.
3. La decimotercera de estas encarnaciones fue el gran revelador de tesoros Chokgyur Lingpa.
4. El mismo Jamgon Kongtrül fue una reencarnación del traductor Vairocana. Tuvo muchas visiones de Gurú Rinpoche y fue también un revelador de enseñanzas terma.

ENSEÑANZA INTRODUCTORIA

EN EL PERÍODO DEL MUNDO EN QUE VIVIMOS aparecerán mil Budas, y por cada uno de estos Budas habrá mil Gurús Rinpoches para llevar a cabo su actividad. En el tiempo presente, de Buda Shakyamuni, una de esas emanaciones apareció en la persona de Padmasambhava, el Nacido del Loto. Se dice en la historia de su vida, que Padmasambhava nació espontáneamente de una flor de loto en un lago, sin padre ni madre. Como ser humano nacido milagrosamente, estuvo dotado de grandes poderes capaces de subyugar no sólo a los humanos, sino a diferentes tipos de espíritus no humanos. Vivió durante mucho tiempo. Estuvo en la India alrededor de mil años y cincuenta y cinco en Tíbet. Al abandonar Tíbet fue acompañado por sus veinticinco discípulos más importantes y por el rey. En la frontera de Nepal, sobre el caballo llamado Mahabala, fue escoltado por Dakinis de las cuatro clases.

Este fabuloso caballo voló hacia los cielos con Gurú Rinpoche y sus discípulos le vieron desaparecer poco a poco.

De acuerdo con la historia, Padmasambhava descendió a Bodh Gaya y permaneció allí por algún tiempo. Después partió a su tierra pura, conocida como Sangdok Palri, la Gloriosa Montaña Color Cobre. Físicamente es una gran isla, como un subcontinente, situado en el océano al sudoeste de Bodh Gaya.

Esta isla tiene varios niveles. Los inferiores están habitados por rakshas. De acuerdo a las predicciones de Buda Shakyamuni, estos espíritus caníbales invadirían el mundo conocido durante un período histórico posterior en el que los seres humanos vivirían sólo alrededor de veinte años. Siendo un gran peligro, los rakshas someterían y destruirían a los humanos. El Buda predijo también que Gurú Rinpoche iría a su continente y conquistaría a estos rakshas. Gurú Rinpoche cumplió esa predicción.

La montaña principal de esta isla color cobre desciende profundamente en el océano dentro de la región de los nagas. En el otro extremo, la cima atraviesa los cielos llegando al nivel del mundo de Brahma en la región de la forma. En la punta de esta montaña existe una región de Buda con tres niveles, manifestada milagrosamente. En la parte superior está la emanación Dharmakaya de Gurú Rinpoche como el Buda Amitayus; en el nivel medio, su forma Sambhogakaya, Avalokiteshvara, 'y en el nivel del suelo está la forma Nirmanakaya, Gurú Rinpoche en persona rodeado por las ocho manifestaciones. Gurú Rinpoche es la

emanación de la mente de Buda Amitabha, la emanación de la palabra de Avalokiteshvara y la emanación del cuerpo de Buda Shakyamuni.

Antes de manifestarse en este mundo, apareció primero en la región Sambhogakaya como las cinco familias de ThotrenGTsal, luego como las ocho y doce manifestaciones y finalmente en forma de innumerables emanaciones.

Antes de abandonar Tíbet, Gurú Rinpoche hizo muchas predicciones y ocultó numerosas enseñanzas que habrían de ser reveladas en el futuro. Bendijo a sus discípulos cercanos de manera que le fuesen inseparables. En reencarnaciones futuras descubrirían las enseñanzas ocultas. Dotados de grandes poderes milagrosos como el mismo Gurú Rinpoche, eran capaces de volar, atravesar materiales sólidos y explicar los sutras y los tratados, así como el significado de los tantras. Especialmente, Gurú Rinpoche profetizó la venida de 108 grandes tertones, reveladores de tesoros ocultos. Debido a los cambios y fluctuaciones en la historia del mundo, cada terton aparecería en momentos precisos para beneficiar a seres con dificultades. Siendo consciente de los problemas futuros, Gurú Rinpoche ocultó prácticas específicas especialmente adecuadas al momento en que fuesen descubiertas.

Los tertones que las revelasen tendrían entonces una enseñanza que sería absolutamente fresca, que estaría al día y sería especialmente apropiada para ese momento y situación particular.

Por ejemplo, del mismo modo en que preferimos los alimentos frescos para alimentarnos bien y no enfermarnos, las enseñanzas terma están dotadas de cualidades muy especiales. Una de ellas es que las termas forman parte de un linaje muy corto que no ha sido interrumpido por ningún problema, rotura o daño del Samaya; además, las termas no han sido interpoladas por otros.

Las enseñanzas ocultas vienen directamente de Gurú Rinpoche y son reveladas por sus propios discípulos en futuras encarnaciones; son difundidas entre la gente para su práctica inmediata.

Reiterando y explicando brevemente, la cualidad especial de las enseñanzas terma ocultadas por Gurú Rinpoche es que proveen un método de realización adecuado para cada generación, época e individuo que se encuentra con ellas. Cada terton revela enseñanzas frescas para ser practicadas por las personas a las que son destinadas. Puede que termas más viejas hayan sido dañadas por Samayas rotos, retrasando los signos de realización. Por eso, para una realización rápida, las termas nuevas poseen mucho más bendición. Además, la mayoría de la gente, incluyendo los tibetanos, gusta de novedad. ¡Las termas nuevas parecen mucho más interesantes! Los tibetanos tienen menos fe en las termas viejas y por lo tanto el resultado de la práctica se retrasa. La mayor fe y confianza en termas frescas e intactas incita a la práctica y consecuentemente, a resultados más rápidos. Cuando

coinciden estos factores, aparecen nuevas termas. De lo contrario, sería suficiente una sola terma para cada una de las Tres Raíces, Gurú, Yidam y Dakini. Pero a la gente le encanta la novedad; un nuevo tertón con una nueva revelación de terma causan gran alegría y asombro. Éste es uno de los medios hábiles de Gurú Rinpoche, que es asombroso en sí mismo.

Yeshe Tsogyal fue una de las cinco emanaciones Dakini de VajraYoguini y, en esencia, también una manifestación del mismo Gurú Rinpoche. Ella apareció para asistir a Gurú Rinpoche en la extensión del Vajrayana, especialmente de las enseñanzas terma, en la tierra nevada de Tíbet. Externamente, la palabra Dakini significa literalmente 'moradora del cielo', un ser celestial que no necesita caminar sobre el suelo. Hay diferentes tipos de Dakinis: Dakinis de sabiduría, Dakinis de actividad y Dakinis mundanas. La verdadera Dakini de sabiduría es la cualidad vacía del estado consciente luminoso. La percepción es el aspecto masculino, mientras que la vacuidad dentro de la percepción es la cualidad femenina.

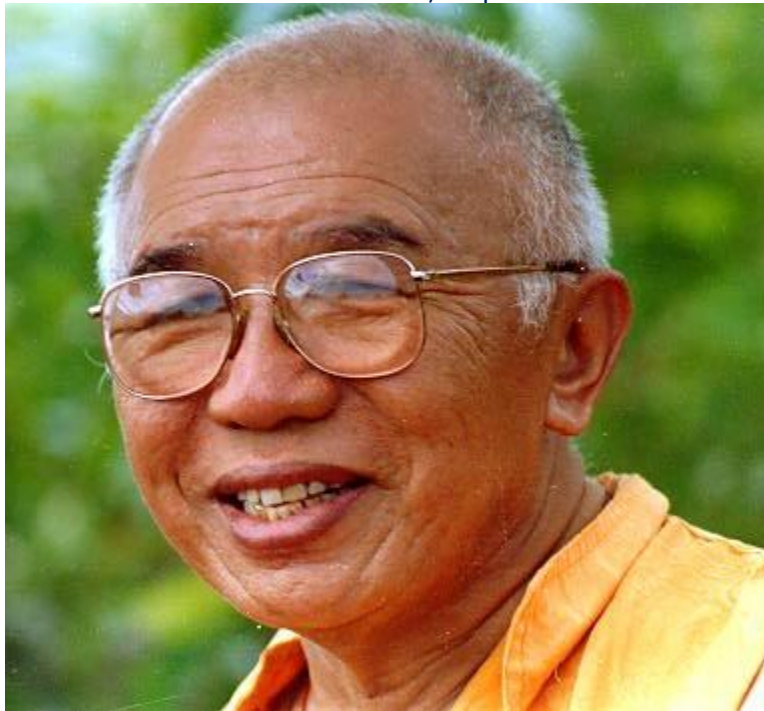
Así, la gran madre Dharmakaya es la base de todas las Dakinis. En realidad, la base de todas las deidades masculinas es el Buda Dharmakaya Samantabhadra, y la base de todas las deidades femeninas es Samantabhadri. Samantabhadra es la base de toda percepción, y Samantabhadri la cualidad vacía dentro de la misma. Por otra parte, mientras Samantabhadri es llamada base de la emanación, su emanación es la gran Madre del Dharmakaya, el Buda Femenino Prajñaparamita. Vajra Varahi es la emanación Sambhogakaya de Prajñaparamita, como lo son los cinco Budas femeninos Dhatvishvari, Mamaki, Budalochana, Pandaravasini y Samayatara, que son las consortes de los Cinco Budas Masculinos. A nivel Nirmanakaya la emanación de Prajñaparamita es Arya Tara. Éstas son las Dakinis De Sabiduría De Los Tres Kayas.

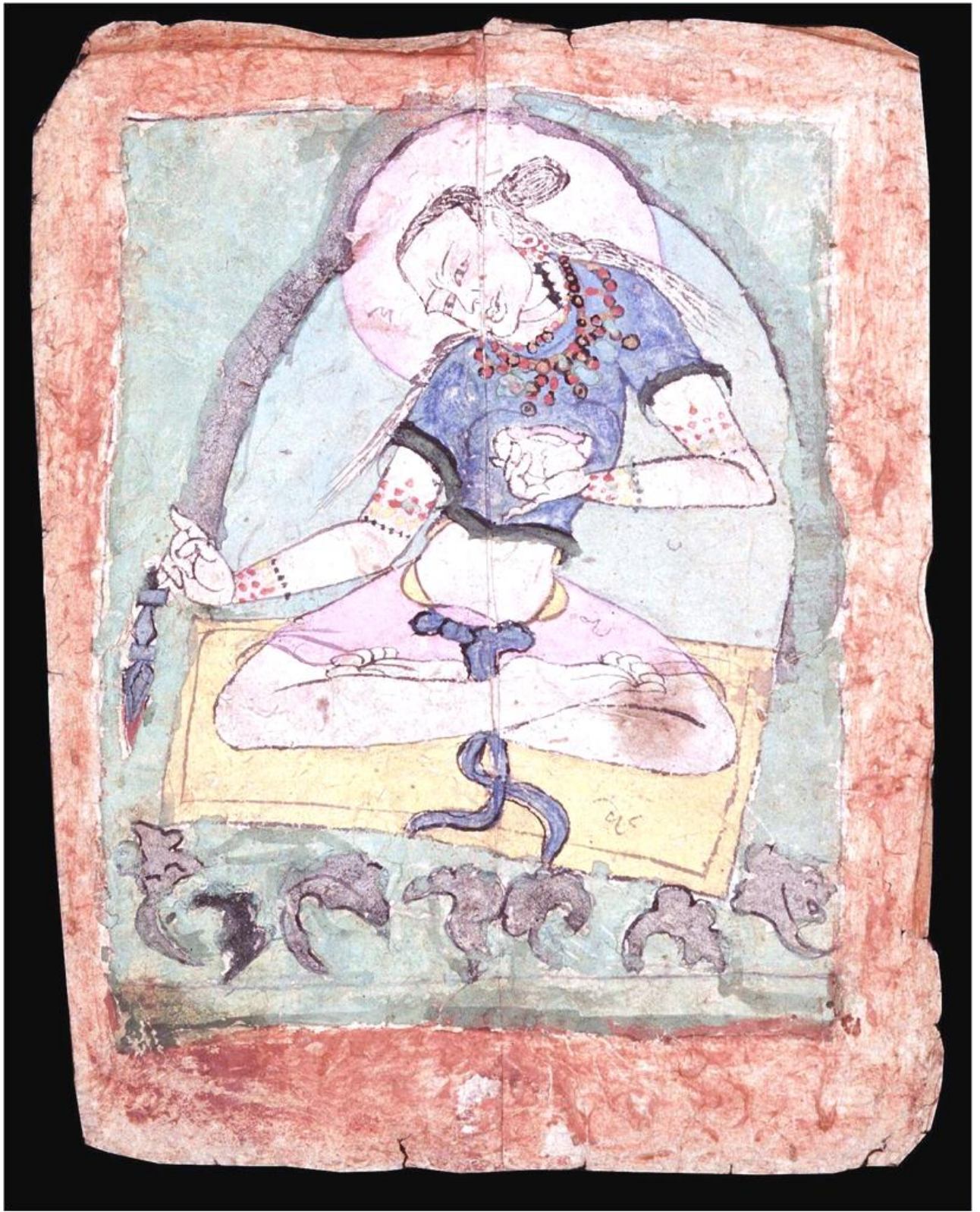
Además de las Dakinis De Sabiduría, hay Dakinis que llevan a cabo la actividad de los actos iluminados en beneficio de los seres, las Dakinis del Samaya, que velan por la observación de nuestros compromisos tántricos, los Samayas. También existen Dakinis que viven en los lugares sagrados superiores e inferiores de este mundo: los treinta y dos lugares sagrados superiores y los veinticuatro valles sagrados inferiores. Cuando se incluyen los ocho cementerios principales, se les conoce como los Sesenta Y Cuatro Lugares Sagrados donde habitan los sesenta y cuatro Dakas y Dakinis. En correspondencia con estos sesenta y cuatro lugares externos, a un nivel más sutil, el mismo número de Dakas y Dakinis habitan en los sesenta y cuatro centros de nuestro cuerpo físico como la esencia pura de los canales, energías y esencias.

Yeshe Tsogyal también fue una emanación de Arya Tara. Arya Tara es una emanación de Vajra Varahi. La base de la emanación de Vajra

Varahi es Prajñaparamita y Samantabhadri. Los correspondientes tres kayas masculinos son Samantabhadra, Vajradhara y Buda Shakyamuni. Es una tontería decir que sólo los hombres y no las mujeres llegan al estado de Buda, puesto que Prajñaparamita y Samantabhadri son Budas. Los cinco aspectos de Vajra Varahi son también Budas completamente iluminados. Arya Tara aparece en la forma de Bodhisattva en el décimo bhumi, pero en realidad ella es también un Buda completamente iluminado. Además, los ocho Bodhisattvas femeninos de entre las cuarenta y dos deidades pacíficas son también Budas. El atributo de ser hembra o varón no es en absoluto determinante. Los ocho Bodhisattvas masculinos y ocho femeninos entre las Deidades Pacíficas del estado del bardo, son en esencia idénticos con las ocho diosas mamo y con las ocho Yoguinis, todas hembras, de entre las deidades airadas. Budas masculinos aparecen como femeninos y Budas femeninos como masculinos. Las Dakinis pueden aparecer de diferentes formas y maneras, algunas de ellas atroces y repulsivas, para poder someter al pensamiento conceptual y la percepción errónea. Finalmente, al practicar el Dharma es bueno recordar que la cualidad especial del sistema Vajrayana de las primeras traducciones y especialmente, de las enseñanzas dzogchen es "ascender con la conducta mientras se desciende con la visión". Esta declaración de Gurú Rinpoche es de crucial importancia. Si comenzamos actuando de acuerdo a una visión elevada, simplemente pareceremos locos. Si sólo mantenemos la visión de los vehículos más bajos, nunca encontraremos la oportunidad para la liberación. La visión de un shravaka o un pratyekaBuda no lleva a la iluminación en una sola vida sino después de tres incalculables eones. Se debe actuar de acuerdo con los vehículos inferiores mientras se mantiene la visión de los tantras internos.

Tulku Ugyen Rinpoche,
en la Cueva Asura, Nepal1989





PADMASAMBHAVA

ENSEÑANZAS A LA DAKINI

"Descender con la visión mientras se asciende con la conducta: la práctica de estas dos como una unidad es absolutamente esencial".

LO PRIMERO

ENSEÑANZAS ACERCA DEL ASCENDER CON LA CONDUCTA

EL MAESTRO PADMAKARA APARECIÓ bajo diferentes formas con diversos tipos de vestiduras. Más allá del mero acatamiento, cumplió todos los preceptos, desde las disciplinas de los shravakas hasta los votos tántricos de los Vidyadharas. Dio enseñanzas orales sobre los nueve vehículos graduales, mostrando así la unidad de la visión y la conducta; descendiendo con la visión mientras se asciende con la conducta. Como había realizado la omnisciencia abrazó con Bodhicitta a todos los seres sensibles.

Los consejos de este Maestro -que fue un Nirmanakaya en persona, un iluminado- sobre la conducta adecuada fueron escritos por la dama Tsogyal.

El gran Maestro dijo: Antes de practicar cualquier enseñanza de los vehículos externo o interno, debes tomar refugio en las Tres Joyas. Teniendo como base de tu adiestramiento el observar los preceptos¹, cuando te encamines hacia un lugar, toma refugio en los Budas y Bodhisattvas de esa dirección. Ten siempre una fe inquebrantable en las Tres Joyas. Así crearás con ellas una conexión kármica y en el futuro serás discípula de los Budas. Por eso es esencial hacer ofrendas y súplicas a las Tres Joyas.

El Maestro Padma dijo: Practica el Dharma de las diez acciones virtuosas, confiando en lo enseñado sobre qué evitar y qué hacer en base a los efectos 'blanco y negro' de las acciones. Obrando así tus actos cobrarán gran fuerza.

A la luz de esta poderosa verdad, abandona lo no virtuoso, las acciones negativas, aplica el remedio eficaz contra las emociones perturbadoras y esfuérzate en realizar acciones meritorias.

El que no acumule mérito no generará una actitud noble, mientras que el que lo haga, la generará. Si tienes una actitud mental noble te esforzarás en la virtud y evitarás las acciones negativas. Por tanto es esencial ser diligente en los distintos métodos de acumular mérito a través del cuerpo, la palabra y la mente.

El Maestro Padma dijo: Antes de emprender cualquier práctica del Dharma, es muy importante despertar la Bodhicitta, la mente orientada hacia el supremo despertar. La persona que lo haya hecho cultivará el sentimiento de igualdad, considerando a todos los seres como a sus madres, sirviéndoles sin prejuicio ni parcialidad.

No hay un solo ser que no haya sido tu propio padre o madre. Por lo tanto, ponte a trabajar por su bienestar como una forma de retribuir su bondad. Cultiva la bondad amorosa y la compasión hacia todos los

seres. Adiéstrate constantemente en la Bodhicitta. Adiéstrate en beneficiar a los seres por medio de todas tus acciones. Adiéstrate en considerar que los demás son más importantes que tú.

En breve, el punto esencial es que la determinación de despertar la Bodhicitta debe anteceder a toda práctica externa e interna y a las fases de creación y culminación.

La generación de la Bodhicitta es la raíz misma de toda práctica del Dharma.

El Maestro Padma dijo: Si deseas alcanzar la budidad de la omnisciencia, adiéstrate en comprender que el aferramiento al ego y la fijación a los fenómenos carecen de naturaleza propia. No importa qué acción meritoria realices, entiende que todos los fenómenos son como sueños y magia.

Conforme a mi instrucción oral, adiéstrate en la vacuidad de todo fenómeno sin aferrarte a las Seis Paramitas ni a la gran compasión.

Por el poder de meditar en la vacuidad debes comprender que las seis Paramitas y la gran compasión engendrada son también como una ilusión mágica.

Aunque medites en la vacuidad, asegúrate que se vuelva una ayuda para la práctica virtuosa y un remedio contra tus emociones perturbadoras.

Cualquier raíz de virtud [acto positivo] que realices, aliméntala con la Bodhicitta y nunca te separes de las seis Paramitas.

Que lo que hagas sea siempre con la intención de acrecentar la virtud y disminuir las acciones negativas.

Cualquier actividad física que realices, hazla virtuosa. Cualquier palabra que pronuncies, hazla virtuosa. Cualquier pensamiento que albergues, hazlo virtuoso.

En breve, esfuézrate sólo en acciones benéficas y virtuosas de cuerpo, palabra y mente. Evita incluso la más mínima acción no virtuosa.

Si no tienes la protección de la armadura de la presencia plena² y la vigilancia, las armas de las emociones perturbadoras cortarán la aorta que conduce a los reinos superiores y a la liberación. Por lo tanto es esencial que te protejas con la armadura de presencia plena y la vigilancia durante las cuatro clases de actividades diarias.

El Maestro Padma dijo: Ante todo, confía en la causa y el efecto de tus acciones.

Ten presente que pronto morirás irremediabilmente. Esta vida sólo dura un tiempo breve, así que no te esfuerces en luchar por las cosas de esta vida.

Ten presente que el futuro durará más, así que esfuézrate por el beneficio futuro.

En beneficio de vidas futuras, prepárate ahora y cerciórate que no te deslizas por un camino descendente.

No seas engreída por nada. Si te invade el orgullo de pensar que eres culta, grande o noble, no adquirirás buena cualidad alguna. Por eso, despójate del engreimiento y adiéstrate en la práctica del Dharma sin vacilar un solo instante.

Aplica los remedios contra las acciones negativas. Incluso si la más mínima emoción perturbadora o acción no virtuosa surge en tu ser, piensa en ello como un sufrimiento insoportable del tamaño del monte Sumeru.

Las acciones emprendidas con vacilación no llegarán a nada, así que no albergues la más mínima duda.

Mientras no abandones el aferramiento al ego, las acciones negativas, por pequeñas que sean, seguirán teniendo resultados. Por lo que es esencial huir de las acciones negativas.

El Maestro Padma dijo: Habiendo tomado los votos de los vehículos superiores o inferiores³ no los abandones ni aun a costa de tu vida. Si los dañas, es muy importante confesarlos inmediatamente y retomar tus votos.

Algunas personas se desaniman si dañan sus votos y en adelante sólo cometen transgresiones. Pero al igual que uno se lava y rocía con agua perfumada tras haber caído en el barro, del mismo modo hay que purificar los oscurecimientos y las roturas y transgresiones de votos para que éstos no se acumulen.

No permanezcas en compañía o tengas amistad con una persona cuya disciplina o Samayas hayan degenerado aunque sólo sea por un momento. Si vistiendo ropa blanca entras en un pantano grasiento, es seguro que la suciedad manchará la blancura. Del mismo modo, incluso si tus propios Samayas son puros, es seguro que serás contaminada por los Samayas rotos de otros. Si tus propios Samayas no son puros, es como el negro que no mancha el negro. Ten por tanto mucho cuidado.

Por lo tanto es esencial no asociarse con gente malvada o malas compañías que hayan perdido sus votos.

En cualquier caso, uno debe procurar no avergonzarse de sí mismo.

El Maestro Padma dijo: En cualquier actividad que te ocupes, no hagas nada no dhármico de lo que resulte un fracaso en la acumulación de méritos y sabiduría.

No desees nada más que la budidad omnisciente y beneficiar a los seres sensibles.

No te apegues a nada. El apego mismo es la raíz del cautiverio.

No critiques otras enseñanzas ni menosprecies a nadie. Todas las enseñanzas son en última instancia indivisibles, como la sal y su sabor.

No critiques a ninguno de los vehículos superiores o inferiores, pues son idénticos ya que son el camino por el que hay que andar, como los peldaños de una escalera.

No puedes conocer a otra persona a menos que puedas percibirla con el superconocimiento. Por lo tanto, no critiques a otros.

Todos los seres son por su misma naturaleza Budas espontáneamente perfectos; poseen la esencia de la iluminación. No examines las faltas o errores ajenos. No examines las limitaciones de otros. Examina cómo cambiar las tuyas. No examines los defectos de otros sino que examina los tuyos. El mayor de todos los males es sostener prejuicios religiosos y criticar a otras personas sin conocer su mente. Abandona por tanto todo prejuicio como si fuera veneno.

El Maestro Padma dijo: Aun habiendo renacido tantas veces desde tiempos sin principio, no has logrado el bien propio ni el ajeno. Ahora, en este cuerpo, debes lograr el beneficio para ti y los demás.

Aun habiéndote encarnado tantas veces en el pasado, no has tenido oportunidad de adiestrarte en el Dharma, sino que te has sumergido cada vez más en la mazmorra de la existencia samsárica. Ahora, en este breve tiempo en que has encontrado el Dharma, ejercítate en adiestrar te en las enseñanzas del Mahayana.

Cultiva la compañía de aquéllos que acrecientan la virtud. Abandona los amigos que acrecientan las acciones negativas.

No codicies cosas sin cesar, como un perro o un espíritu ávido, sino que reposa relajadamente mediante la aplicación de los remedios. Si te agotas con tus incesantes apetencias, agitarás tu propia mente con acciones perjudiciales, y a su través la mente de otros, acumulando así acciones negativas.

Si consideras que la más mínima incomodidad es sufrimiento, crecerá y será más doloroso. No encontrarás la felicidad a menos que dejes tu mente reposar relajadamente.

No persigas el sufrimiento pasado. Todo, bueno o malo, es pasado y ya se ha ido. No anticipes sufrimientos futuros.

No importa qué sufrimiento padezcas ahora, no te abandones a él sino que desarrolla el coraje una y otra vez.

En cualquier caso, si no aplicas los remedios a tu mente, el sufrimiento nunca cesará.

Relaja tu mente en su estado natural sin modificarla ni interferir en ella y dirígela amablemente hacia lo que es virtuoso.

El Maestro Padma dijo: Cuando perseveres en la práctica del Dharma, será esencial adiestrarse siempre en dirigir cualquier raíz de acción virtuosa, a través del cuerpo, palabra o mente, al beneficio de los demás.

Primero, adiéstrate gradualmente en los hechos más nimios. De vez en cuando, verifica si estás contaminada por el interés propio. No tendrás éxito si retienes incluso la menor mancha de egoísmo. Asegúrate de no estar manchada con la impureza del interés propio.

La diferencia entre los vehículos grande y pequeño es el despertar de la Bodhicitta. La diferencia no es creada por la visión, sino por la compasión. Por lo tanto, manteniendo la visión del estado natural, adiéstrate en la gran compasión.

Para el beneficio propio y de los demás, abandona el sufrimiento del samsara para siempre.

Adiéstrate repetidamente en sentir la renuncia al samsara.

Adiéstrate en tomar sobre ti la carga del sufrimiento de los demás.

Primero adiéstrate en considerar a todos los seres como tus iguales.

Adiéstrate en sentir que el sufrimiento de otros es tu propio sufrimiento.

Entonces, adiéstrate en considerar a los seres como más importantes que tú.

Adiéstrate en la gran compasión que actúa involuntariamente para el bienestar de otros.

La palabra Mahayana implica simplemente el considerar a los demás como superiores a uno mismo. El Mahayana no implica nunca la búsqueda de la felicidad propia sin pensar en el sufrimiento de otros, considerándose a sí mismo como lo más importante.

El Maestro Padma dijo: Si adiestras tu mente en el amor, la compasión y la Bodhicitta, no renacerás en los tres reinos inferiores. Además, desde ese preciso momento, nunca volverás a caer. Ésta es mi sola instrucción oral.

Dondequiera que vayas, recuerda la Bodhicitta, sin apartarte nunca de su compañía.

En cualquier actividad que realices, adiéstrate en que sea para el beneficio de los seres. Adiéstrate en considerar a los demás como más importantes que tú. Lograrás numerosas cualidades como resultado de este adiestramiento, tales como mantener los Samayas y votos intactos.

A menos que cultives la Bodhicitta, no alcanzarás la iluminación, incluso si alcanzas la maestría en el mantra y eres muy poderoso.

Todos los logros comunes y supremos serán el resultado de haber generado la Bodhicitta. Ésta es mi sola instrucción oral.

El Maestro Padma dijo: Ya sea que medites en la vacuidad o cualquier otra cosa, se tratará de una práctica errónea a menos que se convierta en un remedio efectivo contra las emociones perturbadoras y lo ordinario. Todo lo que no neutralice las emociones perturbadoras y lo ordinario es una causa para caer en la existencia samsárica.

Si cualquier enseñanza que estudies, reflexiones o expliques, se convierte en un remedio efectivo contra tus emociones perturbadoras, así como una ayuda para permitir que el Dharma puro nazca en tu ser, ésta es considerada entonces una enseñanza Mahayana y es sin error.

Sin importar tu reputación como experto en el estudio, la exposición y la meditación, si tu intención sólo se basa en los ocho intereses mundanos, tu actividad es llamada práctica negra del Dharma.

En cualquier caso, para no permitir que tu apego y aferramiento crezcan cada vez más fuertes, es esencial meditar que la apariencia y la existencia⁴ son como una ilusión mágica.

Ser un 'gran yogui' significa simplemente estar libre de apego y aferramiento.

El Maestro Padma dijo: El bienestar y la felicidad de todos los seres son el resultado de las enseñanzas del Buda. Por eso, estudia los tantras, escrituras y sutras y escucha las palabras de los Maestros.

Las acciones y la felicidad y sufrimiento resultantes crecen como semillas, por lo tanto discrimina entre la virtud y los actos perjudiciales.

Si no cuidas tus votos, la raíz de tu práctica del Dharma está podrida. Protege tus votos y Samayas tan cuidadosamente como si fueran la niña de tus ojos.

En cualquier caso, si practicas el Dharma sin confianza, tu esfuerzo está perdido y todo lo que hagas será fútil. En cualquier cosa que hagas, es esencial estar libre de duda y desconfianza.

El Maestro Padma dijo: Algunos dicen ser practicantes tántricos y tienen un comportamiento vulgar, pero ésta no es la conducta de un tantrika. Mahayana significa apreciar a todos los seres con compasión imparcial. No basta proclamarse practicante tántrico y después abstenerse de adoptar lo virtuoso sin evitar ni apartarse de los actos perjudiciales. Es esencial que todos los practicantes tántricos cultiven una gran compasión.

Si no haces surgir en ti la gran compasión, te volverás un no budista con puntos de vista erróneos, incluso si pretendes ser un practicante del mantra secreto.

El Maestro Padma dijo: El mantra secreto es Mahayana. Mahayana significa beneficiar a los demás.

Para beneficiar a otros debes lograr los tres kayas del fruto.

Para alcanzar los tres kayas debes reunir las dos acumulaciones, y para reunir las debes adiestrarte en la Bodhicitta y practicar las fases de creación y culminación como una unidad.

En cualquier caso, es completamente inaceptable que un tantrika carezca de Bodhicitta y no practique el Mahayana.

El Maestro Padma dijo: Se habla del mantra secreto y del vehículo filosófico⁵ como si fuesen dos, pero en última instancia son uno. Si careces de la visión o la conducta, equivocarás el camino y serás un shravaka. Por eso, desciende con la visión mientras asciendes con la conducta. La práctica de estas dos como una unidad es lo más esencial. Esa es mi instrucción oral.

SAMAYA.

Esto completa la enseñanza acerca del ascender con la conducta.

Esto fue escrito en la alta ermita de Chimpfu en el octavo día del último mes de verano en el año de la liebre.

Sello de tesoro.

Sello de secreto.

Sello de confianza.

1. El grupo particular de votos que uno haya tomado dentro de cualquiera de los tres vehículos
2. Presencia plena. Véase Glosario.
3. El voto del Bodhisattva y los preceptos del refugio. Este último incluye también los votos de liberación individual. Véase Glosario.
4. 'Apariencia y existencia' se refiere al universo con todos los seres sensibles.
5. 'Enseñanzas Mahayana' o vehículo Paramita.

TOMAR REFUGIO

EL MAESTRO PADMAKARA DE UDDIYANA que apareció como un Nirmanakaya en persona, fue requerido por la dama Tsogyal, princesa de Kharchen: Gran Maestro, por favor sé bondadoso y enseñame la base para cualquier práctica del Dharma, los medios para acabar con el nacimiento y la muerte, una pequeña causa que tenga un inmenso beneficio, un método que sea fácil de aplicar y tenga poca dificultad.

El Maestro Nirmanakaya contestó: Tsogyal, tomar refugio es la base de toda práctica del Dharma. Las Tres Joyas son el soporte de toda práctica del Dharma. El medio que pone fin al nacimiento y la muerte es tomar refugio junto con sus aspectos subsidiarios.

La dama Tsogyal preguntó: ¿Cuál es el significado esencial de tomar refugio? ¿Cuál es su definición? Cuando se lo analiza, ¿cuántos tipos hay?

El Maestro contestó: El significado esencial de tomar refugio es aceptar al Buda, el Dharma y la sangha como a Maestro, camino y compañeros para practicar el camino, y aceptando además que son el fruto que alcanzarás. Por tanto, tomar refugio significa un compromiso o aceptación. ¿Por qué tal aceptación es llamada tomar refugio? Se llama tomar refugio porque se acepta al Buda, el Dharma y la sangha como el soporte, refugio y protector o salvador para ser liberado del gran temor a los sufrimientos y oscurecimientos.

Ese es el significado esencial de tomar refugio.

La definición de tomar refugio es buscar protección ante los terrores de los tres reinos inferiores y de la visión inferior de creer en una entidad propia dentro de la colección transitoria¹, tal como es mantenido por filósofos no budistas.

Cuando se lo analiza, hay tres tipos: el modo externo de tomar refugio, el modo interno de tomar refugio y el modo secreto de tomar refugio.

EL MODO EXTERNO DE TOMAR REFUGIO

La dama Tsogyal preguntó: En lo concerniente al modo externo de tomar refugio, ¿cuál es la causa de querer tomarlo? ¿En qué objeto toma uno refugio? ¿Qué tipo de persona lo hace? ¿De qué forma o por medio de qué métodos toma uno refugio? ¿Con qué actitud particular se toma?

El Maestro Padma contestó: La causa de querer tomar refugio es el temor a las miserias del samsara, confiando en las Tres Joyas como lugar de refugio y además, aceptándolas como objetos y protectores del

refugio. Por medio de estos tres, haces que surja la intención de tomar refugio. En general, uno quiere tomarlo debido al miedo a la muerte. Mucha gente ni siquiera se da cuenta de que ya ha transcurrido la mitad de su vida y no piensa en las vidas futuras ni un solo instante. Éstos no tienen refugio.

Si no fueses a morir o si estuvieses segura de un renacimiento humano, no necesitarías tomar refugio. Sin embargo, después de morir existe la posibilidad de renacer en la abrumadora miseria de los reinos inferiores. ¿En qué objeto se toma refugio? Debes tomar refugio en las Tres Joyas. ¿Quién puede poner fin al nacimiento y la muerte?

Sólo puede hacerla el Buda omnisciente que está libre de todo defecto y ha perfeccionado toda virtud. Por lo tanto, sólo el Dharma que él ha enseñado y la sangha que sostiene su doctrina son capaces de poner fin al ciclo de nacimientos y muertes de sí mismo y de los demás. Puesto que éstos son los únicos objetos de refugio, debes tomar refugio en ellos.

Muchas personas consideran las enseñanzas del verdadero y perfectamente iluminado como meras palabras de un adivino, y si se ven apremiados, buscan refugio en los espíritus. Es difícil que tales personas tengan refugio.

¿Qué tipo de persona toma refugio? Aquélla que tiene interés, devoción y fe y piensa en las virtudes de las Tres Joyas. Uno debe poseer estas tres actitudes particulares:

¡Puesto que el samsara es sin principio ni fin, debo apartarme de él en este mismo momento!

¡Los dioses de los no budistas no son mis objetos de refugio!

¡Sólo el estado omnisciente de la budidad es mi verdadero objeto de refugio!

Éste es el modo especial de tomar refugio.

Cuando se toma refugio las meras palabras son inútiles, son como murmullos vacíos. No se sabe dónde te llevarán.

¿De qué forma se toma refugio? Debes hacerla con un cuerpo, palabra y mente respetuosos. Debes tomar refugio con tres pensamientos: temor a los tres reinos inferiores y al samsara, confianza en la bendición de las Tres Joyas y fe y compasión firmes.

La persona que cree que esta vida es perfecta y la próxima también lo será, simplemente morirá sin haber practicado el Dharma. Esto no es suficiente.

En este contexto, debes conocer los rituales de la toma de refugio.

¿Con qué actitud particular toma uno refugio? Debes tomar refugio con sentido de responsabilidad hacia el bienestar de los demás. Debes tomar refugio con esta actitud, pues no alcanzarás la verdadera y completa

iluminación simplemente renunciando al samsara y deseando el resultado del nirvana.

iPara liberar a todos los seres de las miserias del samsara, tomaré refugio hasta que yo y los seres de los tres reinos hayamos alcanzado la suprema iluminación!

En general, todo deseo es un deseo dualista. Tomar refugio sin estar libre de la fijación dualista no es suficiente.

La dama Tsogyal preguntó entonces al Maestro: ¿Cuántos son los tipos de adiestramiento vinculados al modo externo de tomar refugio?

El Maestro contestó: Tan pronto como hayas tomado refugio debes practicar hábilmente los ocho adiestramientos a fin de prevenir que tu compromiso degenera.

Ella preguntó: ¿Cuáles son estos ocho adiestramientos?

El contestó: Primero hay los tres adiestramientos especiales:

Habiendo tomado refugio en el Buda, no debes inclinar te ante otros dioses; habiendo tomado refugio en el Dharma, debes cesar de causar daño a los seres sensibles; habiendo tomado refugio en la sangha, no debes asociar te con herejes. Éstos son los tres adiestramientos especiales.

Para explicarlo más ampliamente: Primero, habiendo tomado refugio en el Buda, "no inclinarse ante otros dioses" significa que si te inclinas ante dioses mundanos como Mahadeva, Vishnu, Maheshvara u otros, tu voto de refugio resulta afectado. Si buscas refugio en esos dioses, tu voto de refugio es destruido.

Segundo, habiendo tomado refugio en el Dharma, "dejar de hacer daño a los seres sensibles" significa que tu voto de refugio es destruido definitivamente si te dedicas a matar. Es dañado incluso si golpeas a otros seres con ira, los esclavizas, haces agujeros en sus narices, los encierras en un cobertizo para el ganado, les arrancas el pelo, tomas su lana y demás.

Tercero, habiendo tomado refugio en la sangha, "abstenerse de asociarse con herejes" significa que tu voto es dañado si te mantienes en compañía de los que sostienen la visión y la conducta del eternalismo o el nihilismo. Si tu visión y conducta está en conformidad con la suya, tu voto de refugio es destruido.

En cualquier caso, toda práctica del Dharma está incluida dentro de la toma de refugio. Los que mantienen puntos de vista erróneos no tienen esta comprensión.

Éstos son los cinco adiestramientos generales:

1. Cuando empiezas tu práctica, haz una extensa ofrenda con una enorme cantidad de los mejores tipos de comida y bebida.

Presenta las ofrendas ante los Preciosos el catorceavo día y suplícales que acudan a la ofrenda. Seguidamente, haz ofrendas el quinceavo día. Estas ofrendas son de cuatro clases: la ofrenda de prosternaciones, la

ofrenda de objetos materiales, la ofrenda de alabanzas y la ofrenda de la práctica.

Primero, la ofrenda de prosternaciones: En pie y derecho junta tus palmas. Pensando en las virtudes de los Budas y Bodhisattvas, imagina que tocas sus pies adornados con el diseño de la rueda del Dharma mientras haces prosternaciones.

Sigue a esto la ofrenda de objetos materiales: Presenta ofrendas tales como flores que no pertenezcan a ningún otro y visualiza las ofrendas, así como tu propio cuerpo.

Haz alabanzas con voz melodiosa.

La ofrenda de la práctica es tener la aspiración de que las raíces de virtud resultantes de haber cultivado la Bodhicitta de la vacuidad y compasión indivisas, sirvan para conseguir la iluminación para el beneficio de todos los seres.

El Maestro Padma dijo: Los Tres Preciosos no tienen la más mínima necesidad ni de un cuenco de agua ni de respeto. El propósito de hacer la ofrenda es para capacitarte a recibir los luminosos rayos de los Budas.

En lo que respecta a la ofrenda de los mejores tipos de comida y bebida, haz tres montones y pronuncia **OM AH HUNG** tres veces. Imagina que esas ofrendas se convierten en un océano de néctar. Seguidamente, visualiza tu deidad Yidam rodeada de una infinita asamblea de los Tres Preciosos, e imagina que presentas esta ofrenda de néctar pidiendo a todos ellos que la acepten. Si eres incapaz de ofrecer de esta forma, haz simplemente una ofrenda diciendo, "¡Preciosos, aceptad esto!"

Si no tienes nada que ofrecer, debes al menos presentar cada día cuencas con agua. Si no lo haces, tu voto de refugio degenerará.

Los Preciosos, a diferencia de los seres, no necesitan estas ofrendas de alimento material. La toma de comida es para que reúnas las acumulaciones sin apenas notarlo.

2. El segundo adiestramiento es no abandonar a los sublimes Preciosos incluso a costa de tu propio cuerpo, tu vida o un don valioso.

En lo que respecta a no abandonar el refugio incluso a costa de tu propio cuerpo: Incluso si te amenazan con sacarte los ojos, amputar te las piernas, las orejas, la nariz o los brazos, debes dejar que lo hagan antes que abandonar a los Preciosos.

En lo que respecta a no abandonar el refugio incluso a costa de tu vida: Incluso si te amenazan con matarte, debes dejar que lo hagan antes que abandonar a los Preciosos.

En lo que respecta a no abandonar el refugio por un valioso regalo: Incluso si te prometen el mundo entero lleno de piedras preciosas a cambio de abandonar el refugio, no debes renunciar a él.

3. El tercer adiestramiento es que sin importar qué acontezca, estés enferma, con problemas, tranquila, feliz o triste, debes preparar un

mándala y las cinco clases de ofrendas y ofrecerlas a las Tres Joyas; toma entonces refugio y haz esta súplica:

¡Sagrado Maestro, gran poseedor del Vajra, todos los Budas y Bodhisattvas, por favor escuchadme! Que no se presenten las enfermedades y todo lo que causan los espíritus y fuerzas negativas. Por favor cread paz, prosperidad y bondad.

Aparte de esto, también es apropiado acumular mérito leyendo las escrituras en voz alta, recitar y ofrecer tormas, puesto que tales prácticas forman parte de lo básico de la toma de refugio.

Si nada de esto te ayuda, no dejes que surjan puntos de vista erróneos, pensando: "¡Los Preciosos no tienen bendiciones!, ¡el Dharma es falso!" En su lugar, piensa: "¡Me sentiré mejor cuando mi mal karma se haya extinguido!" Sin recurrir a otras prácticas como la adivinación o rituales chamánicos, ocúpate sólo en tomar refugio.

4. En cualquier dirección hacia la que viajes, recuerda a los Budas y Bodhisattvas, haz ofrendas y toma refugio. Por ejemplo, si mañana vas hacia el Este, prepara hoy un mándala y haz ofrendas, y toma refugio en los Budas y Bodhisattvas de esa dirección.

¿Qué súplica debes hacer? Antes de partir suplica de esta manera:

¡Maestro, poseedor del Vajra, todos los Budas y Bodhisattvas, por favor escuchadme! Os ruego que me evitéis los obstáculos causados por humanos y no humanos y o haced que todo sea auspicioso desde el momento en que parta de este lugar hasta que llegue a mi destino.

Si no lo haces de víspera, debes hacerla en el momento de partir.

Si no te acuerdas de tomar refugio al partir, durante los diez o siete primeros pasos después de haber cruzado el umbral de tu puerta, tu voto de refugio es dañado.

Una vez que hayas confiado tu mente al refugio, es imposible que seas engañada.

5. Piensa en las buenas cualidades de tomar refugio y adiéstrate en ello una y otra vez. Habiendo tomado refugio en los Tres Preciosos, deposita en ellos tu esperanza y míralos con confianza.

Mantén a los Preciosos como tu única fuente de refugio y dirígeles tus súplicas pidiendo sus bendiciones.

Piensa que cualquiera de tus representaciones de las Tres Joyas, ya sea una imagen, un relieve tallado, una pintura, una stupa o un libro, es el Dharmakaya. Es posible que al hacer prosternaciones, ofrendas o súplicas experimentes repentinamente la esencia del Dharmakaya. Pero aunque no suceda así, al prosternarte y hacer ofrendas a las Tres Joyas creas una conexión kármica que te permitirá ser, en el futuro, discípula de un Buda.

El Maestro Padma dijo: No importa qué surja en ti, tal como las virtudes y la felicidad de los iluminados: considera a éstas como las bendiciones de tu Maestro y los Preciosos. Pensando así recibirás las bendiciones. No importa los problemas y miserias que encuentres, considéralos como tu propio mal karma. Eso acabará con todos tus karmas negativos. En general, si no confías tu mente a los Preciosos sino que sostienes el punto de vista erróneo de pensar: ¡Los Preciosos no tienen bendición!, posiblemente no escaparás de los más bajos infiernos.

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: ¿Qué buenas cualidades resultan de tomar refugio?

El Maestro contestó: Tomar refugio tiene ocho buenas cualidades:

1. Entrar en el grupo de los budistas. Habiendo tomado refugio en las Tres Joyas, eres llamada budista. Sin haber tomado refugio no estás incluida en el grupo budista, incluso si dices ser una persona santa, una gran meditadora o el Buda en persona.

2. Te conviertes en un recipiente adecuado para todos los votos, tal como el de liberación individual. Y a su vez, si pierdes tu voto de refugio, se dice que todos los votos basados en él también son destruidos.

Para restaurados, será suficiente restaurar el voto de refugio.

Es decir, es suficiente que hagas una ofrenda a las Tres Joyas y tomes el voto en su presencia.

También necesitas haber tomado refugio antes que cualquier otro voto; desde los preceptos de un solo día y demás hasta los votos del mantra secreto. Por lo tanto, la toma de refugio es conocida como la causa que hace que te conviertas en una base adecuada para todo tipo de votos.

3. El voto de tomar refugio en las Tres Joyas disminuye y pone término a todos los oscurecimientos kármicos acumulados a través de todas tus vidas pasadas. Es decir, tus oscurecimientos serán totalmente extinguidos a través de la toma de refugio especial, mientras que a través de la toma de refugio general, disminuirán los oscurecimientos kármicos.

Del mismo modo, cuando ha surgido en ti un sentimiento genuino de tomar refugio, tus oscurecimientos kármicos llegan a su fin, mientras que por las meras palabras acerca de tomar refugio, disminuirán.

Además, si tomas refugio continuamente, mientras caminas, te mueves, acostada o sentada, los oscurecimientos kármicos se extinguirán completamente; mientras que tomando refugio de vez en cuando, sólo disminuirán.

4. Poseerás grandísimo mérito. Los méritos mundanos de larga vida, buena salud, esplendor y dignidad majestuosa, gran riqueza y demás, resultan de tomar refugio. La insuperable iluminación supramundana es también su resultado.

5. Serás inmune al ataque de los humanos y no humanos e inmune a los obstáculos de esta vida. Se dice que tan pronto como la toma de refugio genuina ha surgido en tu ser, no puedes ser dañada por obstáculos humanos en esta vida. Tampoco puedes ser dañada por no humanos tales como nagas y espíritus maliciosos.

6. Lograrás lo que desees. Cuando la toma de refugio genuina ha surgido en tu ser, es imposible no lograr aquello que te propongas. En breve, se dice que poniendo tu confianza en los objetos de refugio, recibirás cualquier cosa que desees, al igual que cuando se suplica a la joya que colma todos los deseos.

7. No caerás en los reinos inferiores, destinos malignos ni caminos pervertidos. Los 'tres reinos inferiores' se refiere al reino de los infiernos, al de los espíritus ávidos y al de los animales.

'Destinos malignos' se refiere a renacer en lugares desprovistos del Dharma tales como entre las primitivas tribus de la frontera.

'Caminos pervertidos' se refiere a filosofías no budistas. Así, para evitar caer en éstos, se dice que uno simplemente debe tomar refugio.

8. El beneficio final es el rápido logro de la verdadera y completa iluminación. ¿Qué necesidad hay de mencionar otros beneficios?

Se dice en las enseñanzas Mahayana del mantra secreto que uno puede alcanzar la iluminación con este cuerpo y en una sola vida. Esto significa que sin duda alguna alcanzarás rápidamente la iluminación. Por lo tanto, es necesario poner fin al pensamiento erróneo de que es suficiente tomar refugio de vez en cuando.

Debes tomar refugio una y otra vez, de día y de noche. Entonces alcanzarás rápida y, definitivamente la verdadera y completa iluminación.

El Maestro Padma dijo: Si te ejercitas en tomar refugio, no necesitas practicar muchas otras enseñanzas. No hay duda que alcanzarás el fruto de la iluminación.

La dama Tsogyal preguntó de nuevo al Maestro: ¿Cuál es la práctica en sí de la toma de refugio?

El Maestro contestó: La práctica efectiva de la toma de refugio es como sigue. Primero, crea la aspiración pensando:

¡Estableceré a todos los seres en la completa iluminación.

Para hacerla, reuniré las acumulaciones, purifica los oscurecimientos y disiparé los impedimentos.

Con este propósito tomaré refugio desde este preciso momento hasta alcanzar la iluminación!

Entonces, sin distraerte, di tres veces:

En lo supremo de todos los humanos, los Budas de las diez direcciones, yo y los infinitos seres tomamos refugio desde este preciso momento hasta alcanzar la suprema iluminación.

En lo supremo de toda paz desprovista de apego, las enseñanzas del Dharma de las diez direcciones, yo y los infinitos seres tomamos refugio desde este preciso momento hasta alcanzar la suprema iluminación.

En la suprema de todas las asambleas, los miembros de la noble sangha que están más allá de volver a caer y que habitan en las diez direcciones, yo y los infinitos seres tomamos refugio desde este preciso momento hasta alcanzar la suprema iluminación.

A continuación, repite muchas veces sin estar distraído:

Tomo refugio en el Buda.

Tomo refugio en el Dharma.

Tomo refugio en la sangha.

Luego haz esta súplica tres veces:

¡Tres Preciosos, por favor protegedme de los temores de esta vida. Por favor protegedme de los temores de los reinos inferiores. Por favor protegedme de andar por caminos pervertidos!

Cuando estés a punto de acabar, di:

¡Que por estas raíces de virtud alcance la budidad para el beneficio de los seres!

Así debes hacer la dedicación.

La dama Tsogyal preguntó al Maestro Nirmanakaya Padmakara:

¿Cuál es el método para tomar el voto de refugio?

El Maestro contestó: Hay que prosternarse y circunambular alrededor de un Maestro que posea el voto de refugio, ofrecerle flores y decir lo siguiente:

Maestro, por favor escúchame. Budas y Bodhisattvas de las diez direcciones, por favor escuchadme. Desde este preciso momento hasta alcanzar la suprema iluminación, yo, _____,² tomo refugio en los supremos de todos los humanos, el billón de Budas Dharmakaya verdaderamente perfectos.

Tomo refugio en la suprema de todas las paces, desprovista de apego, las enseñanzas del Mahayana.

Tomo refugio en la suprema de todas asambleas, la sangha de nobles Bodhisattvas que están más allá de volver a caer.

Con la tercera repetición habrás obtenido el voto. Haz prosternaciones y desperdiga flores. Luego practica los adiestramientos explicados anteriormente y ejercítate en tomar refugio.

Ésta fue la explicación del modo externo de tomar refugio junto con su aplicación.

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: ¿Cómo se está protegido al tomar refugio?

El Maestro contestó: Quienquiera que practique los adiestramientos correctamente, habiendo tomado refugio como se ha explicado anteriormente, estará ciertamente protegido por las Tres Joyas. Puesto que esto es así, si temes perder te por un camino erróneo y ruegas para encontrar el genuino, es seguro que lo encontrarás. También estarás protegida definitivamente de los temores de esta vida.

No debes sentirte satisfecha y detenerte porque todas las cualidades de tomar refugio hayan surgido en ti, sino que acreciéntalas cada vez más. Debes usar todas las cualidades que hayan surgido dentro de tu mente para reunir las acumulaciones y purificar los oscurecimientos. Si te esfuerzas en ese sentido, desarrollas la habilidad en toda su extensión.

Toda persona que no se sienta inclinada a hacer surgir las profundas cualidades tales como [la comprensión profunda de] la vacuidad o el mándala de las deidades dentro de su ser, puede purificar sus oscurecimientos y reunir las acumulaciones con la simple toma de refugio.

Si al tomar refugio uno está protegido de este modo, entonces te preguntarás si eso significa que los Budas aparecen y conducen [a la liberación] a todos los seres. La respuesta es que los Budas no pueden --con sus propias manos-- sacar del samsara a los seres. Si fuesen capaces de hacerla, los Budas con su gran compasión y medios hábiles, ya los habrían liberado a todos sin excepción alguna.

Entonces, te preguntarás, ¿por medio de qué está uno protegido?

La respuesta es que uno está protegido por el [práctica del] Dharma.

Cuando la toma de refugio ha surgido en tu ser, no necesitas practicar otras enseñanzas. Es imposible que no seas protegida por la compasión de las Tres Joyas. Es como si te protegiera una excelente escolta: no hay nada que temer.

Así, el Maestro Padma explicó el modo externo de tomar refugio a la dama Tsogyal.

EL MODO INTERNO DE TOMAR REFUGIO

El Maestro Nirmanakaya Padmakara fue preguntado por la dama Tsogyal, princesa de Kharchen: ¿En qué objetos internos toma uno refugio? ¿Qué tipo de persona toma refugio? ¿Mediante qué procedimiento o método toma uno refugio? ¿Qué actitud particular y duración se necesitan? ¿Qué circunstancia particular se requiere? ¿Cuál es el propósito y cuáles son las cualidades?

El Maestro contestó: Respecto a los objetos de refugio, debes tomar refugio en el Gurú, el Yidam y la Dakini.

La persona que toma refugio debe ser alguien que haya entrado por la puerta del mantra secreto.

El procedimiento o método es tomar refugio con cuerpo, palabra y mente respetuosos y devotos.

Respecto a la actitud particular de tomar refugio, debes hacerla percibiendo al Gurú como a un Buda, no abandonando al Yidam incluso a costa de tu vida y haciendo constantemente ofrendas a la Dakini.

Respecto a la duración, debes tomar refugio desde el momento de haber generado la Bodhicitta en la ceremonia de iniciación, hasta alcanzar el estado de un poseedor del Vajra.

Respecto a la circunstancia, debes tomar refugio sintiendo devoción hacia el mantra secreto.

Respecto al propósito o virtudes de tomar refugio, se persigue hacer de ti un recipiente adecuado para el mantra secreto y para recibir extraordinarias bendiciones.

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: En lo que concierne al modo interno de tomar refugio, ¿qué adiestramiento es necesario practicar?

El Maestro contestó: Hay ocho adiestramientos. Primero están los tres adiestramientos especiales.

1. Habiendo tomado refugio en el Gurú, no debes enfadar te con él ni tener siquiera la intención de burlarte.

2. Habiendo tomado refugio en el Yidam, no debes interrumpir la meditación en la forma del Yidam o su recitación.

3. Habiendo tomado refugio en la Dakini, no debes interrumpir la periodicidad de los días de ofrendas.

Los cinco adiestramientos generales son los siguientes:

1. Consagra como néctar la primera parte de lo que comas o bebas. Ofrécelo visualizando al Gurú encima de tu cabeza. Ofrécelo visualizando al Yidam en tu centro del corazón y a la Dakini en tu centro del ombligo. Debes adiestrar te en compartir los alimentos de esta manera.

2. Cualquiera que sea la dirección en la que camines, suplica al Gurú, Yidam y Dakini. Visualiza al Gurú sobre la corona de tu cabeza. Visualízate a ti misma como el Yidam y visualiza la Dakini y los protectores del Dharma como tu cortejo. Éste es el adiestramiento al caminar.

3. Incluso al precio de tu vida o de un miembro, debes adiestrarte en considerar al Gurú como si fuese tan querido como tu corazón, al Yidam como si fuesen tus ojos y a la Dakini como tu cuerpo.

4. No importa lo que acontezca, enfermedad, dificultad o tranquilidad, alegría o pena, debes adiestrarte en suplicar al Gurú, hacer ofrendas al Yidam y ofrecer festines y torma a la Dakini.

Aparte de esto, no debes utilizar otros medios como la adivinación y rituales chamánicos.

5. Recordando las virtudes del Gurú, Yidam y Dakini, debes tomar refugio una y otra vez. Tomando refugio en el Gurú tus obstáculos serán

eliminados. Tomando refugio en el Yidam lograrás el cuerpo de Mahamudra³. Tomando refugio en la Dakini recibirás los siddhis.

La dama Tsogyal preguntó al Maestro Padma: ¿De qué virtudes está dotado el modo interno de tomar refugio?

El Maestro Padma contestó: Tomando refugio en el Gurú estás protegida de los grilletos de la mente conceptual. Se eliminan los obstáculos de la ignorancia y la estupidez. Se perfeccionan la acumulación de la comprensión profunda y la conciencia y se recibirá el logro de la realización espontánea.

Tomando refugio en el Yidam estás protegida de la percepción ordinaria, se reúne la acumulación de la sabiduría autoexistente y se alcanzará la perfección del Mahamudra.

Tomando refugio en la Dakini estás protegida de los obstáculos y espíritus malignos. Se elimina el impedimento de la pobreza de los espíritus ávidos, se perfecciona la acumulación del desapego y la liberación del aferramiento y se alcanzará el logro del Sambhogakaya de la gran dicha.

La dama Tsogyal preguntó al Maestro Padma: ¿Cómo se practica el modo interno de tomar refugio?

El Maestro contestó: Primero debes despertar la aspiración hacia la insuperable iluminación. Luego visualiza al Gurú, Yidam y Dakini en el cielo ante ti sobre asientos de sol, luna y loto y di tres veces:

**Raíz del linaje, señor Gurú,
Origen de los siddhis, deidad Yidam,
Dadora de excelentes bendiciones, Dakini,
Rindo homenaje a las tres raíces.**

A continuación, dirige tu mente sin distracción hacia el Gurú, el Yidam y la Dakini y di repetidamente:

Tomo refugio en el Gurú, el Yidam y la Dakini.

Entonces, suplica del siguiente modo:

**¡Todos los Gurús, Yidams y Dakinis, otorgadme por favor
las bendiciones de vuestro cuerpo, palabra y mente!
¡Por favor, conferidme las iniciaciones! ¡Por favor,
concededme los siddhis comunes y supremos!
¡Por favor, extended vuestra bondad sobre mí, vuestro
devoto hijo!**

A continuación, disuelve al Gurú en la coronilla de tu cabeza, al Yidam en tu centro del corazón y a la Dakini en tu centro del ombligo.

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: ¿Cuál es el método de la toma del voto de refugio interno?

El Maestro contestó: La ceremonia inicial de la toma del voto de refugio es la siguiente: Es importante haber recibido la iniciación. Obtener la iniciación es en sí mismo recibir refugio. Si tomas refugio sin recibir la

iniciación, haz entonces prosternaciones y circunambula al Gurú, preséntale flores y di:

Maestro, por favor escúchame. Asamblea de deidades Yidam, reunión de deidades del mándala, Dakinis y cortejo, por favor escuchadme. Desde este preciso momento hasta alcanzar el supremo nivel Vidyadhara del Mahamudra, yo, _____, tomo refugio en la raíz del linaje, todos los sublimes y santos Gurús.

Tomo refugio en la fuente del logro, toda la asamblea de deidades Yidam.

Tomo refugio en las dadoras de excelentes bendiciones, todas las Dakinis.

El voto del refugio se obtiene después de repetir esto tres veces. Esto fue la ceremonia de la toma del voto. He explicado el modo interno de tomar refugio.

EL MODO SECRETO DE TOMAR REFUGIO

La dama Tsogyal, Princesa de Kharchen, preguntó al Maestro:

En lo referente a la forma secreta de tomar refugio, ¿en qué objeto se toma?, ¿qué tipo de persona lo toma?, ¿por medio de qué procedimiento o método?, ¿con qué actitud particular?, ¿para cuánto tiempo?, ¿por qué circunstancia?, ¿qué propósito o virtud implica?

El Maestro contestó: Respecto a los objetos del modo secreto de tomarlo, debes tomar refugio en la visión, la meditación y la acción.

El tipo de persona que toma este refugio debe ser alguien de altísimas facultades que desee alcanzar la iluminación.

Respecto al procedimiento o método, debes tomar refugio por medio de la visión, la meditación, la acción y el fruto. Es decir, tomas refugio con la visión que posee confianza, la meditación que posee experiencia y la acción que posee sabor único.

Respecto a la actitud particular, la visión libre de todo deseo significa no desear ni alcanzar la budidad ni abandonar el samsara.

La meditación libre de toda fijación en lo concreto y sin caer en la parcialidad, no puede ser descrita por palabra alguna. La conducta libre de aceptación y rechazo está más allá de cualquier categoría.

La duración de tiempo es tomar refugio hasta alcanzar la iluminación.

La circunstancia es tomar refugio sin desear más renacimientos.

El propósito o virtud es lograr la completa iluminación en esta misma vida.

La dama Tsogyal preguntó: En lo referente al modo secreto de tomar refugio, ¿qué adiestramientos necesita uno practicar?

El Maestro Padma respondió: Primero están los tres adiestramientos especiales:

1. Respecto a la visión que posee realización: Debes adiestrarte en tener la confianza de que la budidad no está fuera de uno, puesto que los seres y los Budas tienen la misma base. Debes adiestrarte en tener la confianza de que la apariencia y la vacuidad son inseparables, realizando que las apariencias y la mente son indiferenciadas.

2. Respecto al adiestramiento en la meditación que posee experiencia: No coloques tu mente mirando hacia afuera, no la concentres hacia adentro, sino que adiéstrate en dejarla descansar naturalmente, libremente, sin punto de referencia.

3. Respecto a la acción: Adiéstrate en la experiencia ininterrumpida. Aunque al caminar, moverte, estar acostada o sentada, no hay nada sobre lo que meditar, adiéstrate en no distraerte ni siquiera un instante. Los siguientes son los siete adiestramientos generales:

1. No abandones a tu Maestro incluso si realizas que tu mente es el Buda.

2. No interrumpas las raíces de virtud condicionadas incluso si realizas que las apariencias son la mente.

3. Apártate hasta del más sutil acto negativo, incluso si no temes los infiernos.

4. No denigres ninguna de las enseñanzas, incluso si no albergas esperanza alguna por la iluminación.

5. No seas engreída o alardees incluso si realizas los samadhis superiores.

6. No ceses de sentir compasión hacia los seres sensibles, incluso si comprendes la no dualidad de uno mismo y los demás.

7. Adiéstrate practicando en lugares de retiro, incluso si realizas la no dualidad del samsara y el nirvana.

La dama Tsogyal preguntó al Maestro Nirmanakaya: En lo referente al modo secreto de tomar refugio, ¿de qué forma protege y de qué virtudes está dotado?

El Maestro Padma respondió: Habiendo tomado refugio en la visión, estás protegida del eternalismo y del nihilismo. Se eliminan los obstáculos de los puntos de vista erróneos y de la fijación, se perfecciona la acumulación del luminoso Dharmata y se alcanzan los incesantes siddhis del cuerpo, palabra y mente.

Habiendo tomado refugio en la meditación, la visión protegerá también la meditación. Se eliminan los obstáculos debidos al profundo aferramiento y a las tendencias habituales, se reúne la acumulación de la unidad no dual y se alcanzan los siddhis de la confianza y la liberación primordial.

Habiendo tomado refugio en la acción, estás protegida de la conducta pervertida y de la visión del nihilismo. Se disipan los obstáculos de la hipocresía y la estupidez, se perfecciona la acumulación del no apego

durante el bullicio y se logra el siddhi de convertir todo lo que se experimenta en realización.

La dama Tsogyal preguntó al Maestro Padma: ¿Cómo se practica el modo secreto de tomar refugio?

El Maestro contestó: La visión, en natural tranquilidad, debe estar libre de deseo y desprovista de parcialidad y extremos.

La meditación debe estar libre de la fijación a lo concreto y a los puntos de referencia. No puede ser expresada por palabra alguna.

Es decir, no coloques tu mente mirando hacia afuera, no la concentres hacia adentro, reposa con naturalidad sin punto de referencia.

Reposa sin distracción en el estado de experiencia incesante mientras caminas, te mueves, estés acostada o sentada.

Los sentimientos de plenitud o regocijo, de vacuidad, de dicha o de claridad, son todas experiencias temporales. Nunca debes considerarlos maravillosos.

Cuando en ti surjan estados mentales agitados, oscuros o de somnolencia, usa estas experiencias como un adiestramiento. Cualquiera que sea, no lo consideres un defecto.

La dama Tsogyal preguntó: ¿Cuál es el método para tomar el voto de refugio del modo secreto?

El Maestro contestó: Prosternándote ante el Maestro y circunambulándolo, ofrécele flores. El discípulo debe adoptar la postura de las piernas cruzadas y con compasión, tomar el voto de cultivar la Bodhicitta en beneficio propio y de los demás.

Luego, colocando la mirada firmemente en el cielo y sin mover los ojos, deja tu mente reposar -vívica, despierta, brillante y penetrándolo todo- libre de la fijación en el perceptor y en lo percibido. ¡Eso en sí mismo es la visión que posee confianza, la meditación que posee experiencia y la acción que posee unión! Así ha de ser señalado. Medita entonces como se ha dicho.

Ésta ha sido la explicación del modo secreto de tomar refugio.

El Maestro Nirmanakaya Padma dijo: Ésta ha sido mi instrucción oral en la que las enseñanzas externa, interna y secreta, los puntos de vista superior e inferior y los vehículos del mantra⁴ y la filosofía están condensados en una raíz única dentro del modo externo, interno y secreto de tomar refugio.

Cuando lo apliques adecuadamente, te volverás hacia la práctica del Dharma, tu práctica del Dharma se convertirá en camino y tu camino madurará en el fruto. Princesa de Kharchen, debes comprender que esto es así.

Esto completa las enseñanzas sobre la práctica de la toma de refugio como el propio camino.

SAMAYA, SELLO, SELLO, SELLO.

1. 'La colección transitoria' se refiere a la continuidad de los cinco agregados.
2. En este momento di tu nombre ordinario.
3. El 'cuerpo de Mahamudra' se refiere a la forma arco iris del Yidam personal de uno. Véase el capítulo sobre los cuatro niveles Vidyadhara: Adiestramiento mental Vajrayana.
4. 'Mantra' significa Vajrayana y el 'vehículo de la filosofía' incluye al Hinayana y el Mahayana

འདྲིའཇུག་ལྷན་པུས་ལྷོ་མཚོ་

BODHICITTA

LAS ENSEÑANZAS SOBRE TOMAR EL DESPERTAR DE LA BODHICITTA COMO CAMINO

EL GRAN MAESTRO PADMAKARA ES UNA emanación del Buda Amitabha. Habiendo adiestrado su mente en los numerosos sutras del Mahayana, ama a todos los seres como una madre ama a su único hijo. Actuando siempre en beneficio de los demás, él es el timonel que conduce al nirvana a todos los seres del samsara. Sin que se le pida, instruye a todos los que han de ser adiestrados. Dotado de gran compasión, es el rey de todos los Bodhisattvas.

Permaneciendo él en la Cueva Fortaleza del León en Monkha, yo, la dama Tsogyal de Kharchen, desperté la Bodhicitta, la mente aplicada a la iluminación suprema. Tras ofrecer un mándala de sustancias preciosas al gran Maestro, hice esta petición:

¡Emaho! Gran Maestro, tú has enseñado que habiendo cultivado el amor y la compasión hacia todos los seres, lo único importante en la enseñanza Mahayana es adiestrarse en la Bodhicitta. Siendo así, ¿cómo deberíamos adiestrarnos en la Bodhicitta?

El Maestro contestó: Tsogyal, si habiendo entrado en el Mahayana no te adiestras en la Bodhicitta, caerás en los vehículos inferiores. Por eso es esencial despertar siempre la mente aplicada a la suprema iluminación y ejercitarte en los adiestramientos en beneficio de otros.

Son innumerables las detalladas explicaciones dadas en los sutras y tantras del Mahayana. Cuando se explica concisamente la Bodhicitta conforme a estas enseñanzas, se las divide en tres secciones: *el adiestramiento externo, el adiestramiento interno y el adiestramiento secreto*.

EL ADIESTRAMIENTO EXTERNO EN LA BODHICITTA

La dama Tsogyal preguntó: ¿Cuáles son los métodos para el adiestramiento externo?

El Maestro respondió: En el adiestramiento externo hay doce puntos:

1. La esencia del adiestramiento en la Bodhicitta.
2. Sus divisiones.
3. Su definición.
4. Las características de la persona.
5. El objeto del que se toma el voto.

6. La ceremonia para tomarlo.
7. Los beneficios del adiestramiento.
8. La razón del adiestramiento.
9. Los perjuicios de no adiestrarse.
10. Los preceptos.
11. La línea divisoria entre poseerlo y perderlo.
12. El método para repararlo si se daña.

Ella preguntó: ¿Cómo son estos puntos que has enumerado?

1. LA ESENCIA

El Maestro contestó: La esencia del despertar de la Bodhicitta es el deseo de alcanzar la insuperable iluminación, junto con el voto de hacerlo para liberar a todos los seres sensibles del samsara.

2. LAS CLASIFICACIONES

Son muchas las clasificaciones descritas en los sutras, pero resumiendo, hay dos clases: la aspiración y la aplicación. La aspiración es el deseo de lograr el bienestar de los seres, pero sólo esto es insuficiente: es importante actuar en su beneficio. Parece ser que a las personas con prejuicios, que no están libres de egoísmo, les resulta muy difícil hacer que surja la Bodhicitta.

3. LA DEFINICIÓN

La definición de la Bodhicitta es hacer surgir en uno mismo una actitud altruista que no ha surgido previamente. Esta actitud no surgirá en aquéllos que no hayan reunido las acumulaciones.

4. LAS CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONA

La persona que se ejercite en el adiestramiento de la Bodhicitta debe poseer ciertas características. Debe aspirar a las enseñanzas del Mahayana, a diferencia de los shravakas y pratyekaBudas. Por su gran inteligencia, debe estar completamente libre de dudas. Debe tomar refugio en un Maestro y en las Tres Joyas y ser cauteloso respecto a las enseñanzas incorrectas o inferiores. Debe ser de natural pacífico y bueno. Las gentes de Tíbet son hostiles hacia el Dharma, los ministros tienen mentes malvadas, el rey es un inepto; sólo unos pocos son recipientes adecuados para las enseñanzas Mahayana. Tsogyal, mantente libre de parcialidad hacia amigos o enemigos.

5. EL OBJETO

El objeto del que tomas el voto de la Bodhicitta debe ser un Maestro que tenga la aspiración Mahayana y cuya mente esté llena de amor y compasión. Debe ser un Maestro que no actúe en beneficio propio ni siquiera por un instante y que observe sus preceptos sin transgresiones.

En esta época oscura, uno caerá en las manos de Mara a menos que se siga a un Maestro cualificado.

6. LA CEREMONIA

La ceremonia para tomar el voto de la Bodhicitta es como sigue. Habiendo colocado numerosas ofrendas ante las Tres Joyas el quinceavo día o el octavo de la luna llena en un año y mes auspicioso, muestra respeto a la sangha. Ofrece un ganachakra al Yidam. Haz muchas ofrendas de torma a las Dakinis, protectores del Dharma y espíritus elementales. Regala todas tus posesiones y acumula gran cantidad de mérito. Esa misma noche, ofrece el honorario de iniciación al Maestro. Con respeto hacia el Maestro, el discípulo debe reunir las acumulaciones mediante los siete aspectos puros¹. En particular, debes confesar las acciones negativas del siguiente modo: Visualiza la sílaba **A** en la coronilla de tu cabeza. Por medio de la luz que irradia de ella, establece a todos los seres en la iluminación de los Budas y haz ofrendas a los seres nobles. Por medio de la luz que es absorbida de nuevo dentro de la sílaba **A**, absorbe el néctar de los siddhis de todos los seres nobles, que se disuelve entonces en tu cuerpo, palabra y mente y quema todos tus actos negativos y oscurecimientos. Imaginando esto, recita **A** 108 veces. Imagina que la luz que irradia del **HUNG** en el corazón de la sabiduría que está en el centro del corazón del Maestro, se disuelve en tu cuerpo, palabra y mente y por tanto quema todos tus actos negativos. Pensando esto, recita **HUNG** 108 veces.

Luego sigue la confesión verbal. Recordando todos los actos negativos acumulados desde tiempos sin comienzo en el samsara, recita tres veces esta confesión con arrepentimiento:

¡Maestro Vajra y todos los Vidyadharas, prestadme atención!

¡Asamblea de deidades Yidam junto con vuestro séquito de Budas pacíficos y airados, prestadme atención!

¡Victoriosos de las diez direcciones junto con vuestros hijos, prestadme atención!

¡Madres Dakinis que guardáis las enseñanzas junto con los protectores del Dharma, prestadme atención!

En presencia de todos los que son dignos de veneración, yo, confieso con arrepentimiento todas las acciones negativas kármicas que he acumulado por el poder del pensamiento erróneo, mediante el cuerpo, la palabra y la mente, cometiendo acciones no virtuosas y actos negativos, haciendo que otros los cometan o regocijándome de que lo hagan, desde vidas sin comienzo hasta este mismo día.

Entonces, toma la resolución de que tus actos negativos no proliferen más. Repite la súplica anterior y luego di tres veces:

Al igual que los Tathagatas y sus hijos del pasado que con sus perfectos ejemplos de vida en los caminos y bhumis, dieron la espalda a las acciones no virtuosas y actos negativos, yo, , desde este preciso momento hasta alcanzar la esencia de la iluminación, evitaré realizar acciones negativas debidas al pensamiento erróneo. Me comprometo de ahora en adelante a abstenerme de cometerlas.

El despertar de la Bodhicitta

Esto tiene dos partes. La primera es para que el principiante despierte la Bodhicitta de aspiración. El discípulo despierta la genuina actitud de pensar desde el fondo del corazón:

¡Lograré la insuperable iluminación para salvar a todos los seres del samsara del océano de sufrimiento!

Tras repetir la súplica anterior, debes decir tres veces:

Con la actitud de considerar a todos los seres como mis padres y madres, mis hermanos y hermanas, mis hijos e hijas, o mis Maestros y amigos del Dharma, yo, _____, desde este mismo día y hasta alcanzar la esencia de la iluminación, generaré la firme intención de liberar a todos los que no hayan sido liberados. Ayudaré a cruzar a los que no han cruzado, aliviaré a los que no han sido aliviados y estableceré en el estado no condicionado de la iluminación de los Budas a los que no hayan ido más allá del sufrimiento².

Segundo, para que despierte la Bodhicitta de aplicación, genera el siguiente pensamiento:

"Desde este preciso momento y mientras no se vacíe el samsara, sin distraerme ni un solo momento, realizaré el beneficio de los seres de muchas formas distintas".

Repite la súplica anterior, tras lo cual debes decir tres veces:

Desde este preciso momento hasta que se vacíe el samsara, yo, _____ generaré persistentemente la firme intención de adiestrarme gradualmente, llevar a cabo y perfeccionar las seis Paramitas y los cuatro modos de magnetizar. Al igual que los Budas del pasado y todos los Bodhisattvas, con sus perfectos ejemplos de vida en los caminos y bhumis, estuvieron dotados con los votos de raíz y de rama, del mismo modo, me adiestraré, los llevaré a cabo y perfeccionaré. Por favor, consideradme un Bodhisattva.

El Maestro dice entonces:

"¡Así sea!"

y el discípulo,

"¡Es bueno! ¡Es significativo!"

Tras repetir lo anterior tres veces, uno ha obtenido el voto.

Para guardar el voto íntegro desde ese momento en adelante, el Maestro debe instruir al discípulo en los preceptos. El discípulo debe entonces ofrecerle un regalo y realizar una extensa ofrenda como muestra de agradecimiento.

Desde ese momento en adelante, es de suma importancia ejercitarse continuamente en despertar la Bodhicitta y en los adiestramientos de la Bodhicitta , como el constante fluir de un río.

7. LOS BENEFICIOS

Los beneficios de adiestrarse en la Bodhicitta así desarrollada son los siguientes. Elevada sobre shravakas y pratyekaBudhas, eres incluida en la asamblea de los practicantes del Mahayana. Tus emociones perturbadoras, actos negativos y oscurecimientos son todos aniquilados desde su misma raíz. Todos los actos virtuosos de tu cuerpo, palabra y mente se convierten en causa de lo que es significativo y una vasta acumulación de mérito se perfeccionará en tu ser. Siempre serás cuidada por los Budas y Bodhisattvas y por los grandes protectores del Dharma. Todos los seres te amarán como a sus propios hijos y te encontrarán hermosa. Nunca estarás separada de las enseñanzas Mahayana.

En resumen, alcanzarás rápidamente las cualidades superiores de la budidad y despertarás a la verdadera y completa iluminación. Así que las cualidades son inconcebibles. Por lo tanto persiste sólo en esto.

8. LAS RAZONES DEL ADIESTRAMIENTO

Si fuera suficiente alcanzar la liberación sólo para ti, ¿por qué liberar a todos los seres del samsara? Puesto que todos ellos son tus propios padres, tu deuda de gratitud es inconcebiblemente grande y por eso necesitas adiestrarte para devolverles su bondad.

Su bondad consiste en formar la base de tu vida y tu cuerpo; criándote desde tu niñez con los mejores alimentos y bebidas; soportando todo tipo de dolor y dificultades en tu beneficio; considerándote más importante que ellos, incluso más que sus propios corazones.

Además, te han dotado con riquezas y posesiones, te han educado, te han conectado con el sagrado Dharma y muchas cosas más. Debido a la inconcebible gran bondad de esos padres, debes liberarlos del samsara. Puesto que todos los seres poseen la causa básica, la esencia de la iluminación, también tú estás conectada a ellos y por eso debes liberarlos a todos del samsara. Tsogyal, si deseas la felicidad sólo para ti, no tienes conexión con la perfecta budidad.

9. LOS PERJUICIOS DE NO ADIESTRARSE

Los perjuicios de no adiestrarse son los siguientes. Habiendo caído al nivel de ser un shravaka y pratyekaBuda, estás impedida para lograr la gran iluminación; todos los actos que realices resultan inútiles; todo el mérito que hayas acumulado en el pasado será extinguido; serás molestada siempre por los espíritus; otros sentirán hostilidad hacia ti y les desagradarás. En resumen, tus deseos nunca serán cumplidos y demás. Hay por lo tanto innumerables dificultades. Tsogyal, es estúpido creerse seguidor del Mahayana sin poseer la Bodhicitta.

10. LOS PRECEPTOS

Hay que observar dos tipos de preceptos. Para los preceptos de la Bodhicitta de aspiración debes adiestrar te una y otra vez en la Bodhicitta con la intención de no abandonar nunca a los seres. La Bodhicitta de aspiración se deteriora si:

- Precedida por la intención de rechazar a un ser sensible, te enfadas o maltratas físicamente a otra persona y permites que transcurra un día sin aplicar un antídoto;
- precedida por la intención de engañar a tu Maestro espiritual, instructor, amigo Vajra o a cualquiera que sea digno de respeto, le engañas y dejas que transcurra un día sin aplicar un antídoto;
- haces que alguien se arrepienta de haber creado una raíz de mérito, algo que es motivo de regocijo y no de arrepentimiento. Esto sucede cuando, precedida por la intención de hacerle sentir remordimiento, le dices, "¡Hay cosas superiores a esto! ¡Esto no es excelente!";
- motivada por la ira, diriges palabras críticas a un Bodhisattva que haya desarrollado la Bodhicitta ;
- sin compasión, engañas a otro ser sensible.

Estos actos son llamados los cinco actos perversos si permites que pase un día sin contrarrestarlos con un antídoto. Abandónalos, porque son la causa de que pierdas el voto de aspiración. Tsogyal, puedes traer tu ruina si aceptas muchos preceptos que no seas capaz de guardar.

Existen, además, cinco actos a los que debes adherirte:

1. Como antídoto a la demostración de ira o maltrato físico de los seres sensibles, debes ser siempre pacífica, gentil y tratar de ayudarlas.
2. Como antídoto al engaño hacia alguien digno de respeto, debes ser consciente y no mentir nunca incluso a costa de tu vida.
3. Como antídoto al hecho de causar que otros sientan arrepentimiento por algo positivo, establece a todos los seres en la virtud que lleva a la gran iluminación de los Budas.

4. Como antídoto a la crítica hacia otras causadas por la ira, debes alabar a todos los seguidores del Mahayana mientras los consideras tus Maestros.

5. Como antídoto al engaño de otros seres, debes tomar tu propia mente como testigo y, con intención pura, seguir a los que sean estables.

Adhiérete a estos actos y serás poseedora de las enseñanzas de Shakyamuni incluso si has nacido mujer.

En segundo lugar, los preceptos de la Bodhicitta de aplicación serán explicados en tres puntos: (1) **las diez acciones no virtuosas a abandonar**, (2) **las diez acciones virtuosas que son los antídotos** y (3) **las seis Paramitas a practicar**.

1. Las diez acciones no virtuosas

Entre las diez acciones no virtuosas están en primer lugar los tres actos físicos: matar, tomar lo no dado y entregarse al comportamiento sexual inapropiado.

Matar

La esencia de matar es interrumpir la continuidad de la vida.

Hay tres tipos que son provocados por los tres venenos:

1. Matar por deseo significa matar animales debido al deseo de su carne, piel y demás.

2. Matar por ira significa, por ejemplo, asesinar a alguien con una intención depravada.

3. Matar por ignorancia significa matar sin intención, por ejemplo, cuando un niño mata un pájaro o uno pisa una hormiga y ésta muere.

Los seres que no estén libres de los tres venenos no son felices. El acto de matar se completa cuando es cometido por medio de los cuatro aspectos siguientes:

1. El pensamiento previo de la intención "¡Vaya hacer tal acto negativo!"

2. Hacer un esfuerzo deliberado para realizarlo.

3. El acto de matar propiamente dicho, experimentar la acción.

4. La conclusión, que consiste en regocijarse por ese acto sin sentir remordimiento.

El resultado de matar aparece de tres formas:

1. El resultado de la maduración de matar por deseo es renacer principalmente como espíritu ávido; el de matar por ira renacer probablemente en los infiernos y matar por ignorancia, renacer principalmente como animal.

2. El resultado de la acción dominante es que, dominado por la acción no virtuosa anterior, tendrás una vida corta y muchas enfermedades incluso si renaces como ser humano.

3. El resultado correspondiente a la causa es que sentirás placer en el acto de matar, debido a tus tendencias habituales anteriores.

Tsogyal, es por eso que no debes cometer estos actos. Los sutras enseñan que si te esfuerzas en abandonar esos actos, te apartarás del previo resultado de maduración, del resultado correspondiente a la causa y del resultado dominante. Entonces alcanzarás la abundante felicidad de los dioses y los hombres.

Tomar lo no dado

La esencia de la segunda acción física no virtuosa, tomar lo no dado, es el acto de hacer tuya la posesión de otra persona. Esta acción no virtuosa incluye por ejemplo tomar por la fuerza, robar en pleno día, robar sigilosamente sin que nadie se dé cuenta, y tomar por engaño, como al no ser honrado alterando pesos y medidas.

Tsogyal, la gente que no haya dado la espalda al deseo no es feliz. Como antes, esta acción es consumada cuando se completan cuatro aspectos y los resultados son también de tres tipos:

1. El resultado de la maduración es que caes en los tres reinos inferiores conforme a que el acto realizado sea de grado mayor, medio o menor. En particular, renacerás como espíritu ávido.

2. El resultado de la acción dominante será que si renaces como ser humano tendrás pocas posesiones y te encontrarás con muchos robos y ladrones.

3. El resultado correspondiente a la causa es que, debido a esta tendencia habitual tan poco sana que se acumula en la 'base de todo', te deleitarás en tomar lo que no te es dado durante vidas futuras.

Tsogyal, si dejas de cometer tales acciones tendrás tres resultados. Obtendrás lo opuesto a los tres resultados previos, como nacer bajo las formas de dioses u hombres, poseer gran riqueza y demás.

Mal comportamiento sexual

La esencia de la tercera acción física no virtuosa, el comportamiento sexual inapropiado, es el acto de realizar el coito con un objeto de deseo con el que uno no ha sido autorizado a hacerla. Cuando se analiza, hay los siguientes tipos:

1. Es inadecuado que una persona ordinaria realice el coito con alguien que esté bajo la tutela de un rey, tal como la reina.

2. Es inadecuado realizar el coito con alguien que esté prohibido por la ley.

3. En la India, es inadecuado realizar el coito casual con alguien que esté bajo la tutela de sus padres, pues hombres y mujeres que no tengan su propia casa están bajo la protección de sus padres.

4. Es inadecuado realizar el coito con alguien protegido por los 'principios civilizados', lo que significa alguien con quien esto sea vergonzoso, como una madre o una hermana.

5. Es inadecuado realizar el coito con alguien bajo la tutela del sagrado Dharma, tal como la esposa del Gurú, un monje y demás.

La gente concupiscente no entra en el camino de la liberación.

Tsogyal, aplica un antídoto.

También hay ocasiones en las que es inadecuado realizar el coito incluso con la compañía correcta:

1. Es inadecuado realizar el coito en un momento inapropiado, tal como durante la luna llena, la luna nueva y el octavo día.

2. Es inadecuado realizar el coito en un lugar inapropiado, tal como en presencia de un altar para las Tres Joyas.

3. Es inadecuado realizar el coito por un orificio inapropiado, tal como el comportarse a la manera de los animales.

Tsogyal, en general, la gente que no haya abandonado la vida doméstica está atrapada en la prisión de Mara.

Como antes, el acto de comportamiento sexual inapropiado es consumado por medio de cuatro aspectos y de nuevo, hay tres tipos de resultados:

1. Debido al resultado de la maduración, renacerás en los tres reinos inferiores. Incluso si renaces en reinos superiores, tendrás peleas con tu esposa y demás.

2. El resultado de la acción dominante es que incluso durante vidas futuras, tus ayudantes, esposa y demás, serán irresponsables y mostrarán variadas actitudes de ingratitud.

3. El resultado correspondiente a la causa es que tus tendencias habituales poco sanas te llevarán a que encuentres placer en la conducta sexual inapropiada.

Tsogyal, si abandonas estos actos y evitas caer en ellos, obtendrás lo opuesto a sus resultados, por lo que abandonarlos es de gran importancia.

En segundo lugar, hay cuatro tipos de acciones no virtuosas verbales:

Decir mentiras

La esencia de esta primera, decir mentiras, es manifestar verbalmente que algo incierto es cierto. Cuando se analiza, hay los siguientes tipos:

1. Hay mentiras que ni dañan ni benefician, como las mentiras de un hombre viejo y senil.

2. Hay mentiras que dañan o benefician, como beneficiar a alguien mientras se daña a otro.

3. La 'mentira de poseer cualidades humanas supremas' significa que dices poseer cualidades en tu ser, tales como percepciones superiores, cuando no las posees.

Tsogyal, no pronuncies demasiadas palabras sin pensar. Como antes, el acto de decir mentiras es consumado por medio de cuatro aspectos que lo completan y de nuevo hay tres tipos de resultados:

1. El resultado de la maduración es que caes en los reinos inferiores.
2. El resultado dominante es que incluso si renaces como humano, tu voz no tendrá poder alguno.
3. El resultado correspondiente a la causa es que en vidas futuras te deleitarás diciendo mentiras.

Tsogyal, si abandonas estos actos obtendrás lo opuesto a sus resultados, por eso el hacerlo es de suma importancia.

Sembrar la discordia

La esencia de la segunda acción verbal no virtuosa, sembrar la discordia, es el acto de separar a personas que son buenos amigos.

Cuando se analiza, hay los siguientes tipos:

1. Sembrar la discordia de manera pública, diciéndolo directamente a la cara de alguien.
2. Sembrar la discordia de manera indirecta, diciéndolo con rodeos.
3. Sembrar la discordia de manera privada, hablando con otros individualmente.

Tsogyal, la gente que no puede mantener la boca cerrada no tendrá felicidad.

Los cuatro aspectos que la completan son como los anteriores y de nuevo hay tres tipos de resultados:

1. El resultado de la maduración es que caerás en los tres reinos inferiores.
2. El resultado dominante es que, aun renaciendo como ser humano, tendrás pocos amigos y muchas discusiones. Siempre tendrás muchas penas, a nadie gustarás y nada de lo que digas surtirá efecto.
3. El resultado correspondiente a la causa es que en vidas futuras volverás a sentir placer en sembrar la discordia.

Tsogyal, si abandonas tales actos lograrás lo opuesto a sus resultados, por eso es importante evitarlos.

Chismorreo ocioso

La esencia de la tercera acción verbal no virtuosa, el chismorreo ocioso, es perder el tiempo.

Cuando se analiza, hay los siguientes tipos:

1. Encantamientos chamánicos.
2. Contar cuentos y juegos de palabras.
3. Conversación burlona.

Como antes, es consumada por los cuatro aspectos y tendrá tres tipos de resultados:

1. El resultado de la maduración es que caerás en los tres reinos inferiores.
2. El resultado dominante es que, aun renaciendo como ser humano, tus palabras no tendrán dignidad, serán tontas e incoherentes.
3. El resultado correspondiente a la causa es que en vidas futuras sentirás placer en el chismorreo.

Tsogyal, si abandonas estos actos, alcanzarás lo opuesto a sus resultados, por eso no te aficiones a la charla sin sentido.

Palabras crueles

La esencia de la cuarta acción verbal no virtuosa, las palabras crueles, es la charla que hiere a otra persona.

Cuando se analiza, hay los siguientes tipos:

1. Exposición de las faltas de alguien en público.
2. Herir indirectamente a alguien.
3. Pronunciar en privado algo que vaya a herir a otra persona.

Tsogyal, el fuego de las palabras crueles quema tanto tu propio corazón como el de otros. El arma de las palabras crueles mata la fuerza vital de la liberación.

Este acto es consumado por los cuatro aspectos que lo completan y acarrea los tres tipos de resultados siguientes:

1. El resultado de la maduración es renacer en los tres reinos inferiores.
2. El resultado dominante es que, aun renaciendo como ser humano, cualquier cosa que digas será ofensivo a oídos de los demás y parecerá que siempre les molestas.
3. El resultado correspondiente a la causa es que serás aficionado a proferir palabras crueles.

Tsogyal, si abandonas estas acciones alcanzarás los resultados opuestos. Los seres de esta época oscura no tienen felicidad.

En tercer lugar, existen tres acciones mentales no virtuosas.

Codicia

La esencia de la primera, la codicia, es el apego hacia algo excelente.

Cuando se analiza, hay los siguientes tipos:

1. Abstenerse de dar tus propias posesiones.
2. Desear que las posesiones ajenas te pertenezcan.
3. El apego hacia algo excelente que no os pertenece ni a ti ni a los demás.

Tsogyal, no te aferres a la propiedad de cosas materiales. Los practicantes del Dharma sin la comprensión de la impermanencia no tienen felicidad.

Esta acción es consumada por los cuatro aspectos y lleva a los siguientes tres resultados:

1. El resultado de la maduración es renacer en los tres reinos inferiores.
 2. El resultado dominante es que, aun renaciendo como ser humano, siempre vivirás en un sitio desagradable donde exista el hambre y la sed.
 3. El resultado correspondiente a la causa es que en vidas futuras encontrarás placer en la avaricia.
- Tsogyal, es por eso esencial abandonar esas acciones.

Mala voluntad

La esencia de la segunda acción mental no virtuosa, la mala voluntad, es una actitud de hostilidad.

Cuando se analiza, hay los siguientes tipos:

1. Mala voluntad resultante de la ira.
2. Mala voluntad resultante del resentimiento.
3. Mala voluntad resultante de la envidia.

Tsogyal, no cometas acciones mentales que te hieran a ti misma y perjudiquen a los demás.

Esta acción es consumada por los cuatro aspectos y tiene los tres resultados siguientes:

1. El resultado de la maduración es que se renace en los tres reinos inferiores.
2. El resultado dominante es que, incluso si renaces como un humano, otros son hostiles hacia ti sin razón y constantemente te encuentras con enemigos y con demandas legales.
3. El resultado correspondiente a la causa es que desarrollarás un esquema mental malicioso.

Tsogyal, si no abandonas la mala voluntad no podrás practicar el Hinayana ni el Mahayana.

Puntos de vista erróneos

La esencia de la tercera acción mental no virtuosa, los puntos de vista erróneos, es la exageración o la denigración.

Cuando se analiza, hay los siguientes tipos:

1. El punto de vista erróneo de mantener las creencias no budistas del eternalismo o el nihilismo.
2. El punto de vista erróneo de mantener una regla o ritual como lo más importante, tal como el 'ascetismo de los perros y los pollos'³.
3. El punto de vista erróneo de mantener la creencia en la 'colección transitoria'⁴.

Tsogyal, son pocos los que comprenden la diferencia entre el Dharma y lo que no es el Dharma.

Estas acciones son consumadas por los cuatro aspectos y producen los tres resultados siguientes:

1. El resultado de la maduración es renacer en los tres reinos inferiores.
2. El resultado dominante es que, incluso si renaces como humano, nacerás en un lugar tal como en una tribu poco civilizada de la frontera en donde ni siquiera oirás el nombre de las Tres Joyas.
3. El resultado correspondiente a la causa es que las tendencias habituales de mantener puntos de vista erróneos se solidifican en tu 'base de todo', tras lo cual te aficionarás a mantener puntos de vista erróneos.

Tsogyal, todos los seres nobles denuncian estas diez acciones no virtuosas y los eruditos renuncian a ellas. No las cometen incluso aquéllos que buscan alcanzar el especial esplendor y riqueza de dioses y humanos, por eso, abandónalas.

Hay mucha gente que no distingue el bien del mal, sólo aquéllos que hayan entrado en las enseñanzas de Buda lo hacen. Cometer acciones no virtuosas conociendo bien las causas y efectos de las acciones virtuosas y de las que no lo son, es ser igual a los animales.

La dama Tsogyal preguntó: Cuando se abandonan estos actos, ¿qué resultados se obtendrán?

El Maestro contestó: Como resultado de la maduración, renacerás entre dioses y humanos. Como Brahma, tu voz será melodiosa, como Indra, tu cuerpo será más hermoso que el de otros y como un monarca universal, poseerás grandes riquezas. Como resultado dominante, poseerás gran erudición, serás muy inteligente y te encontrarás con el Dharma de las enseñanzas de Buda. Consecuentemente, alcanzarás los tres niveles de la iluminación. Como resultado correspondiente a la causa, en todas las vidas futuras te adiestrarás en abandonar las diez acciones no virtuosas.

La dama Tsogyal preguntó: Respecto a las diez acciones no virtuosas, ¿existe alguna diferencia en la gravedad del mal?

El Maestro contestó: Si, existen diferencias. En general, están las que se manifiestan en términos de emociones perturbadoras:

1. Al cometer las diez acciones no virtuosas a causa de la ira, renacerás como habitante de los infiernos.
2. Cuando las acciones no virtuosas se cometen a causa del deseo, renacerás como espíritu ávido.
3. Cuando las acciones no virtuosas se cometen a causa de la ignorancia, renacerás como animal.

También hay una diferencia de gravedad en términos del objeto:

1. Al cometer las diez acciones no virtuosas hacia un objeto especial se renace como un ser de los infiernos.

2. Al cometerlas hacia un objeto ordinario se renace como un espíritu ávido.

3. Al cometerlas hacia un objeto inferior se renace como un animal.

En particular, entre los diferentes tipos de matar el resultado más grave de la maduración surge al quitar la vida a un Bodhisattva que haya desarrollado la Bodhicitta.

Entre los diferentes tipos de tomar lo no dado, la mayor infracción es robar lo que pertenezca a las Tres Joyas.

Entre los diferentes tipos de comportamiento sexual inapropiado, la mayor infracción es forzar a un arhat al intercambio sexual.

Entre los diferentes tipos de mentiras, la peor acción es engañar al Maestro o a un venerable miembro de la sangha.

Entre los diferentes tipos de sembrar la discordia, la peor acción es causar ruptura en la sangha.

Entre los diferentes tipos de palabras crueles, la peor acción es hablar hirientemente a un miembro de la sangha.

Entre los diferentes tipos de chismorreos ociosos, la peor acción es molestar la mente de un monje o de alguien que esté practicando meditación sobre la naturaleza no dual.

Entre los diferentes tipos de codicia, la peor acción es ansiar los fondos donados a las Tres Joyas.

Entre los diferentes tipos de mala voluntad, la peor acción es planear los 'cinco actos de resultados inmediatos'.

Entre los diferentes tipos de puntos de vista erróneos, la peor acción es menospreciar el verdadero significado.

Tsogyal, no debes cometer ninguna de estas acciones aunque te cueste la vida.

En general, existen también diferencias entre las diez acciones no virtuosas:

1. Por matar, sembrar la discordia, las palabras crueles y la mala voluntad, renacerás como un ser infernal.

2. Por el comportamiento sexual inapropiado, tomar lo no dado y la codicia, renacerás como un espíritu ávido.

3. Por decir mentiras, el chismorreos ocioso y mantener puntos de vista erróneos, renacerás como un animal.

2. Las diez acciones virtuosas

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: ¿Cómo debe uno practicar las diez acciones virtuosas, los antídotos a adoptar?

El Maestro respondió: Las diez acciones virtuosas tienen cuatro puntos:

1. La esencia es una acción pura de cuerpo, palabra o mente que produce lo verdaderamente elevados.

2. La definición de acción virtuosa es la acción realizada correctamente por una persona que ha obtenido las libertades y condiciones favorables, conduciendo al resultado de la felicidad deseada.

3. La línea de división está en las acciones virtuosas opuestas a las diez acciones no virtuosas: salvar vidas, ser extremadamente generoso, mantener un modo de vida puro, hablar con veracidad, reconciliar las disputas, hablar amablemente y con disciplina, hablar con sentido, ser amable hacia todos los seres, ser desapegado y estar libre de duda sobre los resultados de las acciones y del sentido definitivo.

4. Los diez soportes que causan que las acciones virtuosas permanezcan en tu ser son los siguientes: tener fe en las verdaderas enseñanzas, ser respetuoso con uno mismo y tener la conciencia pura, evitar los juegos de azar y las peleas, evitar acudir a los mercados, actuar siempre conscientemente, apartar la pereza, no asociarse con amigos inmorales, adiestrarse en la flexibilidad del cuerpo, palabra y mente, cultivar las cuatro esferas de percepción y en particular, dirigir tu mente hacia el camino de los seres nobles.

Tsogyal, actuando de esta manera no hay duda que lograrás los resultados de lo verdaderamente elevado.

3. Las diez Paramitas

Tercero, para comprometerse en las acciones de las diez Paramitas, hay cinco puntos:

1. La esencia general es aquello que tiene la naturaleza del camino para alcanzar la insuperable iluminación.

2. La definición de Paramita es lo que hace que alcances (ita) el gran nirvana, la otra orilla (param) del océano del samsara.

3. El objetivo es perfeccionar las dos acumulaciones y lograr el beneficio de los seres.

4. Hay dos tipos de clasificaciones: la general y la específica.

La clasificación general es la de las seis **Paramitas de generosidad, disciplina, paciencia, diligencia, concentración y conocimiento discriminativo.**

Específicamente, hay tres tipos de generosidad: dar enseñanzas del Dharma, dar cosas materiales y dar protección contra el temor.

Hay también tres tipos de disciplina: la disciplina de evitar las acciones negativas, la disciplina de acumular cualidades virtuosas y la disciplina de beneficiar a los seres. En otras palabras, estas disciplinas se observan evitando las diez acciones no virtuosas, por medio de las seis Paramitas y de los cuatro medios de magnetizar.

La paciencia tiene también tres tipos: la paciencia de estar dispuesta a soportar sufrimiento al renunciar al samsara, la paciencia de sobrellevar dificultades para beneficiar a los seres y la paciencia de mantener la

confianza en el Dharma, lo que significa no temer a la naturaleza profunda.

La diligencia tiene también tres tipos: la diligencia de aplicar las enseñanzas del Mahayana, la diligencia a modo de armadura para repeler la adversidad y la implacable diligencia para lograr la budidad de la omnisciencia perfecta.

La meditación también tiene tres tipos: la meditación que enfoca al camino correcto mundano, la meditación que enfoca al camino supra-mundano y la meditación general que enfoca a ambos.

El conocimiento, de nuevo, es de tres tipos: el conocimiento que realiza lo condicionado como más allá de poder ser aprehendido, el conocimiento que realiza que la naturaleza innata está más allá de poder ser aprehendida y el conocimiento que realiza que todo fenómeno está más allá de la dualidad y trasciende las palabras, el pensamiento y la descripción.

Debes saber que para poder asimilar cada método en tu flujo mental, has de poseer cuatro Paramitas completas:

Vencer la tacañería y la pobreza por medio de la generosidad de no esperar una recompensa, es la Paramita de la fuerza.

Dar, libre de las intenciones corrientes y las del Hinayana, es la Paramita del método.

Dar pensando ¡Que logre interrumpir mi pobreza y la de todos los seres!, es la Paramita de la aspiración.

Dar estando totalmente purificado de las tres esferas, es la Paramita de la sabiduría",

Del mismo modo, vencer la no virtud con la disciplina de no desear resultados samsáricos, es la Paramita de la fuerza.

Observar los votos estando libre de los ocho intereses mundanos, es la Paramita del método.

Desear ¡Ojalá se vea interrumpido el comportamiento inmoral de los seres!, mientras no desees los estados de dioses y hombres sólo para ti, es la Paramita de la aspiración.

Abrazar eso con la no conceptualización de las tres esferas, es la Paramita de la sabiduría.

Vencer la ira comportándose con todos del mismo modo, es la Paramita de la fuerza.

No tener un propósito mundano como el engaño y la hipocresía, es la Paramita del método.

No desear sólo para ti renacer con un hermoso cuerpo de dios o humano, sino desear ¡Que la fealdad de todos los seres sea apaciguada!, es la Paramita de la aspiración.

Abrazar eso con la no conceptualización de las tres esferas es la Paramita de la sabiduría.

Vencer la pereza con la diligencia de tener presente las faltas y las cualidades es la Paramita de la fuerza.

No tener un propósito mundano, como esperar que otros confíen en ti, es la Paramita del método.

Desear, ¡Que todos los seres pongan fin a la pereza y se adiestren en el verdadero camino!, es la Paramita de la aspiración.

Abrazar eso con la no conceptualización de las tres esferas, es la Paramita de la sabiduría.

Vencer la distracción por medio de la concentración que ha trascendido los reinos sin forma es la Paramita de la fuerza.

Practicar para lograr las cualidades de la insuperable iluminación, sin desear los estados de dioses u hombres, es la Paramita del método.

Desear, ¡Que cesen las distracciones de todos los seres!, es la Paramita de la aspiración.

Abstenerse de conceptualizar las tres esferas es la Paramita de la sabiduría.

Vencer los constructos de los atributos distintivos con el conocimiento de la vacuidad dotado con la naturaleza de la compasión, es la Paramita de la fuerza.

Ser inseparable de eso a lo largo de los tres tiempos es la Paramita del método.

Desear, ¡Pueda yo y todos los demás realizar el verdadero sentido!, es la Paramita de la aspiración.

Reconocer el hecho de que desde el principio, la esencia de tu mente ha tenido la naturaleza de este conocimiento, es la Paramita de la sabiduría.

Tsogyal, práctica de este modo sin distracción.

5. Como resultado de practicar las seis Paramitas serás liberada de los reinos inferiores y, alcanzando el nivel especial de dioses u hombres, perfeccionarás los caminos y alcanzarás rápidamente la budidad, tras lo cual te convertirás en una gran guía, liberando a los seres del samsara.

11. LA LÍNEA DIVISORIA ENTRE POSEER EL VOTO Y PERDERLO

El momento de obtener el voto de la Bodhicitta es como sigue.

Después de haber reunido una vasta acumulación de mérito, cuando haces surgir el pensamiento de que debes lograr el genuino bienestar de los seres mediante la completa purificación de tu mente, obtienes el voto de la Bodhicitta al final de la tercera pronunciación del ritual completo.

El momento en que pierdes el voto de la Bodhicitta es si permites que surjan puntos de vista erróneos o censuras a las **Tres Joyas**, violando de esa manera los adiestramientos. Por eso es esencial que te ejercites mientras mantienes la atención y la conciencia alertas.

12. EL MÉTODO PARA REPARARLO CUANDO ESTÁ DAÑADO

Si dañas los preceptos raíz, debes retomar el voto como se ha dicho antes. Si dañas los preceptos rama, debes confesarlo en presencia del Maestro o de las **Tres Joyas**.

LA BODHICITTA INTERNA

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: ¿Cómo debe uno adiestrarse para despertar la Bodhicitta interna?

El Maestro contestó: Para esto existen también doce puntos de adiestramiento.

1. LA ESENCIA

La esencia es despertar la intención de ayudar a los seres que no comprenden que la naturaleza innata, el verdadero significado, está desprovista de constructos conceptuales.

2. LA DEFINICIÓN

Sin depender de las acciones 'externas' del cuerpo o de la palabra, se le llama 'interna' porque se desarrolla exclusivamente con la mente.

3. LAS CLASIFICACIONES

Hay dos clasificaciones: la aspiración y la aplicación.

La aspiración es desear que los seres que no hayan realizado esta naturaleza puedan realizarla. Mas sólo sentarse y decirlo no es suficiente; debes ejercitarte en los medios para conseguir que todos la realicen.

Tsogyal, mientras no estés libre de la fijación dualista, la aplicación es más bien difícil.

4. LAS CARACTERÍSTICAS DEL PRACTICANTE

Además de las anteriores explicaciones, la característica de la persona que se ejercite en este adiestramiento es tener el menor grado posible de constructos conceptuales.

Tsogyal, ¡permite que tu mente descanse!

5. EL OBJETO DEL QUE SE RECIBE

Debes recibirla de un Maestro que haya realizado la naturaleza de los dos aspectos de la ausencia de entidad propia, por medio del adiestramiento en los tres tipos de conocimiento y esté, así, libre de los ocho intereses mundanos.

Tsogyal, es esencial un Maestro para entrar por la puerta de las enseñanzas Mahayana.

6. LA CEREMONIA PARA RECIBIRLO

Libérate de las tres esferas de los conceptos, abandona el interés hacia toda actividad mundana y entonces pide las verdaderas instrucciones orales.

7. LOS BENEFICIOS DEL ADIESTRAMIENTO

Te elevarás por encima del Hinayana y de los caminos erróneos. Por lo tanto tiene como efecto el abandonar todo pensamiento egoísta y fijación dualista, y el realizar la naturaleza de la ausencia de entidad propia.

8. LA RAZÓN DEL ADIESTRAMIENTO

La razón de adiestrarse en este modo interno del despertar de la Bodhicitta es el establecer a todos los seres en el verdadero camino, la naturaleza de la doble ausencia de entidad propia.

9. LOS PERJUICIOS DE NO ADIESTRARSE

El perjuicio de no adiestrarse es que te desviarás de la naturaleza de la ausencia de entidad propia.

Para la gente ordinaria cuya mente no ha sido influida por una escuela filosófica y para los no budistas que han entrado en una escuela filosófica incorrecta, se considera que el ser [sí-mismo individual] del individuo es lo que controla y experimenta los cinco agregados condicionados, las doce bases sensoriales y los dieciocho constituyentes. Además, al considerar a este ser individual como permanente y concreto, se aferran a él en tanto que amigo y enemigo, sí mismo y otro.

Tsogyal, debes arrancar esta estaca de fijación.

El peligro de conceptualizar a ese ser individual es que aprehendiendo un yo y una entidad propia, los objetos aparecerán como 'otro', 'algo distinto'. Al aprehender esta dualidad, considerarás lo que beneficia al 'yo' como amigo y lo que lo daña como enemigo. Así las experiencias de apego y aversión te harán cometer variados tipos de acciones no virtuosas. Por estas acciones vagarás por los reinos inferiores y por todo el samsara.

Tsogyal, a no ser que expulses este espíritu maligno, no encontrarás la felicidad.

¿Qué tipo de persona cuestiona este 'yo'? En general, todos los budistas, y en particular, los shravakas lo cuestionan de forma específica. No hay necesidad de decir que, habiendo entrado por las puertas del Mahayana, también cuestionamos la fijación a un ser individual.

Se dice que los shravakas realizan sólo parcialmente la ausencia de entidad propia de los fenómenos, y que los pratyekabudas tampoco la realizan completamente. Es decir, los shravakas afirman erróneamente

la existencia de la materia, en vez de comprender la ausencia de entidad propia de los fenómenos, y los pratyekaBudas moran en un estado de fijación en la esencia mental vacía en vez de comprender el significado correcto.

Tsogyal, mientras no estés libre de las creencias de las escuelas filosóficas inferiores no percibirás el verdadero significado.

El peligro de conceptualizar el ser de los fenómenos es que por esa aserción y fijación harás que surjan emociones perturbadoras.

Éstas harán que deambules por el samsara. Es un esfuerzo inútil aunque te ejercitases durante eones.

¿Qué tipo de persona cuestiona el ser individual en los fenómenos?

En general todos los seguidores del Mahayana lo cuestionan.

En particular, sería mala señal si nosotros, que hemos entrado por la puerta del mantra secreto, cayésemos en la fijación en la parcialidad [de los puntos de vista extremos], puesto que los seguidores del Camino del Medio también lo cuestionan.

10. LOS PUNTOS A OBSERVAR

Debes adiestrarte en el significado de la ausencia de entidad propia, siendo los adiestramientos es de dos clases, la aspiración y la aplicación. De la aspiración, los tres puntos importantes a observar son los siguientes:

1. Generar continuamente la aspiración, ¡Ojalá realicen los seres el significado de la ausencia de entidad propia!
2. Adiéstrate tres veces al día y tres veces a la noche en regocijarte de que otros mediten sobre el significado de la ausencia de entidad propia.
3. En todo momento, adiéstrate asiduamente en no desviarte del significado de la ausencia de entidad propia.

En segundo lugar, los dos puntos de la aplicación a ser observados son el externo y el interno. Los cuatro adiestramientos externos son:

1. No separarse del Maestro o amigo espiritual que te enseña el significado de la ausencia de entidad propia hasta que la hayas realizado.
2. Abandonar toda preferencia respecto al lugar en que se vive, país y zona, casta, amigos y enemigos.
3. Estudiar, reflexionar y meditar las enseñanzas que demuestran la ausencia de entidad propia y la vacuidad.
4. No aferrarse a 'uno mismo' como el que tiene un nombre, es miembro de una familia o tiene un cuerpo.

Los cuatro adiestramientos internos son:

1. No percibir los nombres como si fuesen cosas, puesto que toda etiqueta y nombre de las cosas externas sólo existen en tu mente.

2. Reconocer que todo lo que abarca el mundo y los seres dentro de él carece de naturaleza propia aunque se manifieste, como los sueños y la magia.

3. Buscar tres veces de día y de noche esa mente que se aferra a múltiples objetos, aunque nada exista en modo alguno.

4. No desviarse del significado de lo desprovisto de nombre y extremos. Incluso si buscas tu mente, no encontrarás nada concreto.

Es de suma importancia que te adiestres diligentemente de esta forma. Ejercitándote así aniquilarás el espíritu maligno y darás la espalda al samsara.

11. LA LÍNEA DIVISORIA ENTRE POSEER EL VOTO Y PERDERLO

El momento de obtener el voto de la Bodhicitta interna es cuando recibes las instrucciones orales de tu Maestro.

El momento de perderlo es cuando mantienes la fijación dualista ordinaria sin comprender la no existencia de una naturaleza propia. Puesto que se pierde en ese momento, ¡asegúrate de aplicar el antídoto!

12. EL MÉTODO PARA REPARARLO CUANDO ESTÁ DAÑADO

Adiéstrete en permanecer sin distracción en el significado recién explicado y desatarás automáticamente el nudo de la fijación dualista.

EL ADIESTRAMIENTO SECRETO

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: ¿Cómo adiestrarse en el despertar secreto de la Bodhicitta?

El Maestro contestó: Esto tiene once puntos:

1. LA ESENCIA

La esencia del despertar secreto de la Bodhicitta es reconocer lo que está más allá del esfuerzo desde el principio, la pureza primordial de lo no surgiente, libre de las limitaciones del pensamiento y la descripción.

2. LA DEFINICIÓN

Es naturalmente secreta para todos los vehículos inferiores, puesto que yace más allá de lo que pueda ser descrito con palabras o pensado por la mente.

3. LAS CLASIFICACIONES

Cuando se analiza, hay dos posiciones: afirmar que la pureza universal es no meditación, y afirmar que la naturaleza espontáneamente presente es primordialmente perfeccionada como no meditación. Debes estar libre de toda parcialidad en lo que a esto concierne.⁷

4. LAS CARACTERÍSTICAS DEL PRACTICANTE

La característica de la persona que se compromete en esto es que debe tener la más alta capacidad, con una mente hastiada de los fenómenos concretos.

Tsogyal, ésta solamente puede ser una persona que posea un adiestramiento anterior.

5. EL OBJETO DEL QUE SE RECIBE

El objeto del que se recibe ha de ser uno que haya realizado el círculo único del Dharmakaya y por lo tanto permanezca en el estado sin esfuerzo de la gran expansión.

Tsogyal, éste sólo puede ser un Maestro que haya realizado el significado del dzogchen.

6. LA CEREMONIA PARA RECIBIRLO

El ritual para recibirlo es la iniciación del despliegue de la conciencia. Abandona tus actividades físicas mundanas impuras así como tus acciones virtuosas puras. Permanece como una persona que haya completado sus actos.

Abandona tus pronunciamientos verbales poco saludables e impuros así como tus salmodias y recitaciones, permanece como un mudo degustando azúcar.

Abandona tu actividad pensante samsárica e impura así como tu actividad pensante nirvánica pura, permanece como una persona cuyo corazón ha sido arrancado.

Por la mera indicación de tu Maestro percibirás entonces el Dharmakaya primordial de tu mente más allá del alcance de las palabras y la descripción.

Tsogyal, esta instrucción oral es una enseñanza de liberación simultánea con la comprensión.

7. EL EFECTO DEL ADIESTRAMIENTO

El propósito de adiestrarse es que sin abandonar el samsara, éste se libera por sí mismo, tras lo cual las emociones perturbadoras se perfeccionan espontáneamente en sabidurías. Por lo tanto tiene la cualidad de traer la iluminación al momento presente.

8. LA RAZÓN DEL ADIESTRAMIENTO

La razón para adiestrarte de esta forma es que debes poseer la naturaleza libre de todo prejuicio y parcialidad.

9. EL PERJUICIO DE NO ADIESTRARSE

El peligro de no adiestrarte es caer en la parcialidad de las escuelas filosóficas y tener el defecto de estar intrínsecamente encadenado.

Tsogyal, si tu práctica cae en la parcialidad, ésta no es el dzogchen.

10. LOS PUNTOS A OBSERVAR

1. Considera una mera convención que la raíz de todo fenómeno está contenida dentro de tu propia conciencia-Bodhicitta, la pureza primordial de lo no surgiente.
2. Observa que esta conciencia-Bodhicitta es primordialmente iluminada, puesto que no posee constructo alguno tal como un observador o un objeto a ser observado.
3. Reconoce que cualquier pensamiento o fijación, surgiendo del interior del estado de esa conciencia, es primordialmente la misma conciencia vacía y luminosa.
4. Reconoce -desde el momento en que son experimentadas-que las apariencias externas carecen de identidad alguna y por tanto no son más que el despliegue del Dharmata.
5. Experimenta la no dualidad de los objetos y la mente como la gran dicha innata, libre de la aceptación y del rechazo, de la afirmación y la negación.
6. En particular, experimenta todas las emociones perturbadoras y el sufrimiento como el camino sagrado de la iluminación.
7. Comprende que los seres ---desde el mismo momento en que los percibes--- carecen de existencia verdadera, y por lo tanto que el samsara es la pureza primordial de lo no surgiente y no hay por qué abandonarlo.
8. Comprende que todo lo experimentado como kayas y sabidurías está contenido dentro de tu mente, y por lo tanto que la budidad no es algo que pueda ser logrado. Haz esto y te convertirás en el sucesor del glorioso **Samantabhadra**.

11. LA LÍNEA DIVISORIA ENTRE POSEERLO y PERDERLO y EL MÉTODO PARA REPARARLO CUANDO ESTÁ DAÑADO

Aquí no existen tales esfuerzos puesto que primordialmente nunca estás separado de ello a lo largo de los tres tiempos.

EPÍLOGO

Tsogyal, he condensado el significado de todos los sutras, tantras, escrituras e instrucciones orales dentro de estos modos, externo, interno y secreto de despertar la Bodhicitta.

¡Ponlos en práctica!

¡Llévalos al camino!

¡Ponlos en tu corazón!

¡Permanece en armonía con su significado!

ॐ षड्भुवःसुभुवःसुभुवःसुभुवःसुभुवःसुभुवः

EL MAESTRO VAJRA y LA DEIDAD YIDAM

ENSEÑANZAS A LA DAMA TSOEYAL
INSTRUCCIONES ORALES SOBRE EL MANTRA SECRETO
PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LAS CARACTERÍSTICAS DE
UN MAESTRO Y CÓMO MEDITAR SOBRE UNA DEIDAD YIDAM

Namo Buru

Primero, Padmakara, el gran Maestro de Uddiyana, nació de una flor de loto. Más tarde alcanzó el nivel Vidyadhara de vida.¹

Finalmente alcanzó el logro supremo del mahamudra.² Pudo percibir a tantos Sugatas como estrellas hay en el cielo y fue hábil en medios compasivos.

Debido a su compasión hacia Tíbet, un país sin Dharma envuelto en la oscuridad como en una densa niebla, fue allí. Construyó el Glorioso Samye en Roca Roja para cumplir el deseo de Trisong Deutsen, un Bodhisattva del octavo bhumi.

Practicó sadhana en la Cueva de Dregu en Chimphu y permaneció en meditación. Durante este tiempo fue bien atendido por el rey Trisong Deutsen. La dama Tsogyal de Kharchen también le atendió y fue su sirviente personal. Vairocana de Pagar tradujo todas las enseñanzas del Dharma del idioma de Uddiyana al tibetano. Sabios y virtuosos tibetanos pidieron enseñanzas del Maestro.

En particular, la dama Tsogyal, princesa de Kharchen, pidió persistentemente consejo sobre las instrucciones orales relativas a la práctica y sobre cómo disipar sus dudas sobre el Dharma.

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: Gran Maestro, el Maestro e instructor es lo más importante cuando se entra por las puertas de las enseñanzas del mantra secreto. ¿Cuáles deben ser las características del Maestro a seguir?

El Maestro respondió: El Maestro e instructor es lo único importante. Las características del Maestro son éstas: Debe haber adiestrado su mente, poseer muchas instrucciones orales y tener gran conocimiento y experiencia en la práctica y la meditación.

Debe ser mentalmente estable y hábil en los diferentes métodos para transformar las mentes de otros. Debe poseer gran inteligencia y sentir compasión por los demás, así como tener gran fe y devoción hacia el

Dharma. Si sigues a un Maestro así, es como encontrar la joya que colma todos los deseos; todas tus necesidades y deseos serán cumplidos.

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: Sin recibir la iniciación del propio Maestro, ¿puede uno lograr la realización?

El Maestro respondió: Ejercitarte en el estudio y demás sin atender a un Maestro y sin haber recibido iniciaciones, no te aportará resultado alguno y tus esfuerzos serán inútiles.

La iniciación es la entrada al mantra secreto. Entrar en el mantra secreto sin que te sean conferidas las iniciaciones no tiene sentido, puesto que no aporta resultado alguno y la corriente de tu ser será dañada.

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: Si a un Maestro no le han sido conferidas las iniciaciones y él las confiere a otros, ¿recibirán esas personas dichas iniciaciones?

El Maestro respondió: Aunque tengas trato con un ministro que por el hecho de serlo tenga poder, si es un charlatán, lo único que tendrás son problemas. Del mismo modo, si un Maestro te confiere una iniciación que él no ha recibido, arruinará tu mente. Además destruirás las mentes de otros e iréis juntos a los reinos inferiores, como junto se precipita el ganado atado al yugo. Encerrada en un cajón de hierro sin puertas, serás enviada al fondo del infierno.

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: ¿No es el ofrecimiento de un regalo al recibir la iniciación algo que tú te has inventado?

El Maestro respondió: Todas las enseñanzas y los tantras explican que en la época actual -en que has tenido la fortuna de obtener un cuerpo humano después de haber errado por caminos equivocados durante innumerables eones- debes, libre de las tres esferas de los conceptos, ofrecer tu cuerpo, vida y pareja al Maestro que te muestra el camino de la insuperable iluminación.

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: ¿Es muy grave el acto de romper con el mandato del Maestro?

El Maestro respondió: Las acciones negativas de los tres niveles de existencia no son nada en comparación al mal de romper con el mandato de tu Maestro. Por esto renacerás en el Incesante Infierno Vajra y no encontrarás la liberación.

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: ¿Cómo debemos considerar al Maestro poseedor de las instrucciones orales a quien pedimos enseñanzas?

El Maestro respondió en verso

*Debes saber que el Maestro es más importante
Que los Budas de cien mil eones,
Porque todos los Budas de ese tiempo
Aparecieron a través de Maestros consecutivos.*

*Nunca habrá Buda alguno
Que no haya seguido a un Maestro.
El Maestro es el Buda, el Maestro es el Dharma.
Del mismo modo, el Maestro es también la Sangha.
Él es la personificación de todos los Budas.
Él es la naturaleza de Vajradhara.
Él es la raíz de las Tres Joyas.
Observa el mandato de tu Maestro Vajra
Sin romper ni siquiera un ápice de sus palabras.
Si rompes el mandato de tu Maestro Vajra,
Caerás en el Incesante Infierno Vajra
Del que no habrá oportunidad de liberación.
Al servir a tu Maestro recibirás las bendiciones.*

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: ¿Qué es más importante, el Maestro o la deidad Yidam?

El Maestro respondió: No consideres al Maestro y al Yidam como algo diferente, porque es el Maestro quien te introduce a la deidad Yidam. Al venerar siempre al Maestro encima de tu cabeza, serás bendecida y tus obstáculos serán disipados. Si consideras al Maestro y al Yidam como diferentes en cualidad o importancia, estás manteniendo conceptos erróneos.

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: ¿Por qué es importante practicar la deidad Yidam?³

El Maestro respondió: La práctica de una deidad Yidam es esencial porque por medio de ella lograrás los siddhis, desaparecerán tus obstáculos, obtendrás poderes, recibirás bendiciones y surgirá la realización. Puesto que todas estas cualidades resultan de la práctica de la deidad Yidam, sin ella sólo serás una persona ordinaria. Al practicar la deidad Yidam se logran los siddhis, por lo que es esencial.

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: Al practicar una deidad Yidam, ¿cómo debemos meditar y practicar para tener realizaciones?

El Maestro respondió: Puesto que los medios hábiles y el conocimiento son practicar la espontaneidad actual del cuerpo, la palabra y la mente mediante el método de la sadhana yóguica, se conseguirán realizaciones cualesquiera sean los aspectos del cuerpo, palabra y mente involucrados en la sadhana. Estas se obtendrán cuando se haya practicado suficientemente la sadhana y la recitación.

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: ¿Cómo debemos acercarnos a la deidad Yidam Sugata?

El Maestro respondió: Realiza que tú y la deidad Yidam no sois dos y que no existe una deidad Yidam aparte de ti misma. Te acercas a la deidad Yidam cuando te das cuenta que tu naturaleza es el estado del no surgiente Dharmakaya.

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: ¿Qué deidad Yidam es mejor para practicar, una pacífica o una airada?

El Maestro respondió: Puesto que los medios hábiles y el conocimiento son practicar la espontaneidad actual del cuerpo, la palabra y la mente mediante el método de la sadhana yóguica, los innumerables Sugatas, pacíficos o airados, principales o secundarios se manifiestan conforme a, las necesidades de las personas a ser adiestradas, a saber, con aspecto pacífico o airado, principal o secundario. Pero como en el estado de Dharmakaya todos ellos tienen un único sabor, cada uno puede practicar el Yidam por el que se sienta inclinado.

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: Practicar una deidad Yidam, ¿equivale a hacerla en todos los Sugatas?

El Maestro respondió: El cuerpo, la palabra y la mente de todas las deidades se manifiestan por los Tres Kayas de acuerdo con la percepción de quienes deben ser adiestrados. De hecho, sin importar cómo aparezcan, si practicas uno estarás practicando todos ellos. Si realizas uno habrás realizado a todos ellos.

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: ¿Existe algún problema si se practica una deidad Yidam y luego se practica otra?

El Maestro respondió: Gracias a los medios hábiles para adiestrar a los seres, los Sugatas se manifiestan bajo diversas clases de familias y formas que en realidad son inseparables, el estado de igualdad. Si practicas todos los Budas con la realización de su inseparabilidad, tu mérito sería enorme. Pero si lo hicieras considerando a las deidades Yidam como poseedoras de cualidades diferentes que debieran ser aceptadas o rechazadas, serías oscurecida inmensurablemente. Es inadecuado considerar a los Yidams como buenos o malos y aceptarlos o rechazarlos. Será excelente si no los consideras así, sin importar cuántos de ellos practiques.

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: ¿Realizaremos la mente de todos los Sugatas mediante el acercamiento⁴ a un Tathagata?

El Maestro respondió: Practicando con una visión vasta y permaneciendo en la naturaleza innata, alcanzarás la estabilidad en una deidad Yidam. Cuando completes la recitación, realizarás las actividades de todos los victoriosos sin excepción simplemente al comenzar a practicarlos.

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: ¿Si uno tiene una visión elevada, es permisible prescindir de la deidad Yidam?

El Maestro respondió: Si logras confianza en la visión correcta, entonces eso mismo es la deidad Yidam. No consideres a la deidad Yidam como una forma corporal. Una vez que realices la naturaleza del Dharmakaya habrás realizado a la deidad Yidam.

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: ¿Cómo aparecería mi cuerpo bajo la forma del mándala de la deidad y cómo debería adiestrarme en las dos familias?

El Maestro respondió: Visualizar tu cuerpo como el mahamudra⁵ de la deidad es visualizar tu esencia mental bajo la forma de la deidad.

Aunque tu esencia mental se manifiesta de diversas formas, como figuras principales y séquitos, sin importar cómo se manifieste, todo ello es el mágico despliegue de la mente iluminada de la budidad.

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: Las deidades airadas aplastan a seres nobles como a Brahma, Indra y los guardianes de los confines del mundo bajo sus pies. ¿No es una transgresión el meditar así?

El Maestro contestó: Eso es un símbolo o indicación para vencer el apego hacia uno mismo y hacia los demás, para aplastar los pensamientos en el Dharmadhatu y para eclipsar la arrogancia de seres orgullosos. Considerar que estos asientos son algo concreto es ignorante y confuso.

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: ¿Existe alguna diferencia en el grado de virtud entre meditar sobre deidades airadas con tres cabezas, seis brazos y demás y el hacerla sobre las que sólo tienen una cabeza y dos brazos?

El Maestro contestó: Cuando las deidades airadas presentan muchas cabezas y brazos, las tres cabezas simbolizan los tres kayas, los seis brazos simbolizan las seis paramitas, las cuatro piernas simbolizan los cuatro inmensurables y los variados atributos simbolizan la aniquilación de los seres viciosos así como otras numerosas cualidades. En realidad, estas formas no tienen naturaleza sustancial alguna.

Cuando las deidades presentan una cabeza y dos brazos, su única cabeza simboliza el inalterable Dharmakaya y sus dos brazos el logro del beneficio de los seres a través de los medios hábiles y el conocimiento. Sus dos piernas simbolizan el espacio y la sabiduría, ambos manifiestos y duraderos, para el beneficio de los seres.

No importa cómo visualices las deidades, el Dharmakaya está más allá de cualquier diferencia en cualidad o tamaño.

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: ¿Qué debemos hacer para tener una visión de la deidad Yidam?

El Maestro respondió: No consideres a la deidad Yidam como un cuerpo formal, ella es el Dharmakaya. La meditación sobre este cuerpo formal manifestándose del Dharmakaya y apareciendo con colores, atributos, ornamentos, vestimenta y las señales mayores y menores ha de ser practicada como siendo visible pero al mismo tiempo desprovista de naturaleza propia. Es sólo como el reflejo de la luna en el agua. Cuando alcances la estabilidad mental practicando de este modo, tendrás una visión de la deidad, recibirás enseñanzas y demás. Si te apegas a ello te equivocarás y serás atrapada por Mara. No caigas en la fascinación o en el regocijo exagerado por tales visiones puesto que sólo son manifestaciones de tu mente.

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: ¿Tener la visión de una deidad Yidam es lo mismo que tenerla de todos los Sugatas?

El Maestro respondió: Si tienes la visión de una deidad Yidam es lo mismo que tener la visión de todas las deidades, pues el Dharmakaya está más allá de la cantidad.

Tendrás la visión de cualquier deidad que estés practicando porque tu mente se está haciendo flexible. Puesto que la deidad es una manifestación de nuestra mente, no existe en ningún otro sitio.

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: Cuando se dice que uno ha alcanzado el nivel de Vidyadhara al practicar sobre una deidad, ¿qué significa Vidyadhara?

El Maestro respondió: Al meditar sobre tu propio cuerpo como la 'sublime forma corporal' (Mahamudra) por medio de la inteligencia auto concedora, reconocerás a la deidad de tu esencia mental realizada y dotada de las señales mayores y menores y de los superconocimientos. Es una forma Mahamudra perteneciente a la familia sobre la que has practicado. Esto es llamado Vidyadhara.

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: ¿Dónde permanecen los Vidyadharas?

El Maestro respondió: Es tu propia mente la que permanece bajo la forma de una deidad Yidam, permaneciendo en el modo de la no permanencia. Además se dice que una vez alcances el nivel de Vidyadhara, estarás más allá del volver a caer.

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: ¿Cómo debemos venerar a la deidad Yidam?

El Maestro respondió: Debes venerar a la deidad Yidam no abandonándola aun a costa de tu vida, no teniendo dudas acerca de la deidad Yidam , no separándote del Yidam ni siquiera un instante mientras no hayas alcanzado la insuperable mente de la iluminación.

Visualizando la deidad mientras caminas, estás acostada o sentada, recibirás automáticamente los siddhis y las bendiciones.

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: ¿Es necesario practicar la deidad Yidam continuamente? ¿Una vez perfeccionado un método, es aún necesario practicar?

El Maestro respondió: Cuando comienzas a practicar una deidad Yidam siguiendo el texto de una sadhana, será una grave transgresión si interrumpes la práctica incluso si tienes una visión de la deidad y recibes enseñanzas. Es por tanto esencial el practicar continuamente.

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: ¿Cómo debemos practicar continuamente la aproximación y el logro de la deidad Yidam?

El Maestro respondió: Al meditar sobre una deidad Yidam, debes practicar la fase de creación en cada sesión, hacer la recitación en cada sesión, hacer ofrendas, dar tormas, hacer alabanzas y pedir por el

cumplimiento de tus deseos. Sella la práctica en la vacuidad con la fase de culminación.

Lo mejor es hacer ocho sesiones al día, y como segunda opción hacer cuatro sesiones diarias. Como mínimo, una sesión.

Menos que esto no es permisible. Por medio de esto serán cumplidos tus Samayas y recibirás los siddhis.

Si alcanzas la estabilidad en la creación y la culminación antes de dejar tu cuerpo, éste madurará en la deidad. A esto se le llama el nivel Vidyadhara de maduración. Aunque tu cuerpo permanece como el de un ser humano ordinario, tu mente madura en la deidad.

Es como la imagen formada en el molde. Al dejar tu cuerpo durante el estado del bardo, te conviertes en esa deidad particular como la imagen saliendo del molde. A esto se le llama el nivel Vidyadhara de Mahamudra. El cuerpo de un practicante es como una funda y en el momento en que deja el cuerpo, el practicante se convierte en la forma de la deidad Yidam.

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: ¿Por qué se representa a algunas deidades con cabezas de animales en cuerpos de deidades?

¿No es eso meditar en la deidad como poseedora de existencia sustancial?

El Maestro respondió: Las deidades que se manifiestan con cabezas animales simbolizan la cualidad particular que posee dicho animal. No es que deban realizarse deidades con cabezas de animales que existan real y sustancialmente fuera de uno: son manifestaciones de tu propia mente.

De las deidades en unión emanan descendientes híbridos (Tramenma) con cabezas de animales, como los Devoradores y Matadores del Kilaya o las ocho diosas híbridas (Tramenmas) de Yangdag. Así como a una mezcla de oro y plata se le llama una aleación (tramen), estas deidades emanan teniendo el cuerpo de una deidad y la cabeza de un animal. Emanan a través de la compasión de la deidad masculina y la sabiduría de la deidad femenina, o lo que es lo mismo, de la deidad masculina cuya naturaleza son los medios hábiles y la deidad femenina cuya naturaleza es la sabiduría. Simbolizando la actividad específica que realizan, se manifiestan con la cabeza que posee esa cualidad en particular.

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: ¿No es conflictivo poner juntas a deidades supramundanas y a deidades mundanas, como cuando la deidad principal que es supramundana está rodeada por un séquito de deidades mundanas?

El Maestro respondió: La figura principal que es supramundana, es una deidad de sabiduría. Como un rey poderoso, atrae a seres orgullosos bajo su mandato. El séquito de deidades mundanas que se visualiza son las deidades que ejecutan sus mandatos y consecuentemente liberan de

enemigos, fuerzas obstructoras y demás. Deidades supramundanas y mundanas son como el rey y sus sirvientes, por lo que no existe conflicto alguno.

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: ¿Qué es más importante durante la práctica diaria, la concentración o la recitación?

El Maestro respondió: Para el logro del siddhi supremo del Mahamudra, cuando tu mente es flexible tu concentración será flexible, entonces encontrarás la forma de la deidad. Al reconocer que la deidad es tu propia mente, los tres kayas amanecerán dentro de ti.

Para el logro de los siddhis comunes, las innumerables actividades de apaciguar, acrecentar, magnetizar, subyugar y demás, los mantras son lo más importante. Consecuentemente, completa el número preciso de recitaciones. Hasta que termines el retiro es esencial no interrumpir tu práctica con la charla ordinaria. No importa qué tarea estés realizando, debes perseverar en los mantras; sé muy perseverante.

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: Si se realiza la deidad Yidam que está naturalmente presente, ¿existe algún logro?

El Maestro respondió: La deidad Yidam se manifiesta como la actividad no obstruida de los medios compasivos de todos los Sugatas.

Por eso aparecen -en la percepción de los seres a adiestrar- como pacíficas y airadas, mándalas y campos de Budas, masculinas y femeninas, figuras principales con séquito y figuras solitarias. El palacio de la deidad, la figura principal, el séquito y demás, en la morada de Akanishtha, son por tanto diferentes a las moradas de otros dioses. Los kayas de forma se manifiestan del estado no surgiente del Dharmakaya en beneficio de los seres y son percibidos de acuerdo con sus inclinaciones particulares.

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: En lo referente a la realización de ofrendas de tormas a la deidad y demás, si la deidad acepta las ofrendas y se complace por -las alabanzas, es semejante a un dios mundano sustancialmente existente. Si no, ¿de qué sirve realizar esos actos?

El Maestro respondió: La deidad de sabiduría no se complace por alabanzas ni por ofrendas. Para purificar tu mente, visualizas e invitas a la deidad, haces ofrendas, alabanzas y demás. Haciéndolo, tu devoción purifica tu mente. Debido a los incesantes medios compasivos de los sugatas, recibirás las bendiciones y los siddhis. Es como el ejemplo siguiente: Al hacer ofrendas a la joya que colma todos los deseos, ésta cumplirá los deseos y necesidades de los seres incluso si no tiene la intención de beneficiarles.

Tsogyal, los practicantes tibetanos ponen de lado a la deidad presente en ellos y buscan a Buda en Akanishtha. Sin tan solo un átomo de concentración, sus actividades se pierden en encantamientos chamánicos. Sin saber cómo purificar naturalmente sus tres venenos,

ofrecen tormas de carne y de sangre. Sin practicar para el logro del siddhi supremo, desean poderes mágicos, descendencia y riqueza. Haciendo mal uso del mantra secreto, divulgan sus secretos. Haciendo trueque con las instrucciones orales como si fuesen mercancías, se ocupan de la magia y encantamientos malignos. Muchos de ellos renacerán como gente con puntos de vista erróneos, como rudras, yakshas y rakshas.

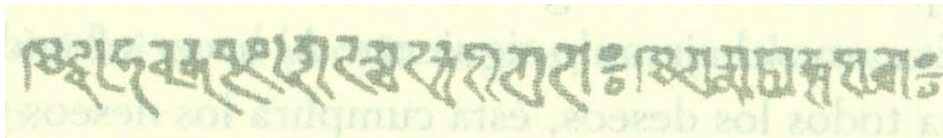
Por eso, perfecciona el poder de la visión, practica con concentración, como conducta aplícate en las cuatro actividades y alcanza el fruto, el siddhi supremo del Mahamudra.

Aquí concluyen las instrucciones orales sobre el mantra secreto enseñadas por el Maestro Padmakara a la dama Tsogyal, princesa de Kharchen, bajo la forma de preguntas y respuestas.

Sello de tesoro.

Sello de secreto.

Sello de confianza.



1. El segundo de los cuatro niveles Vidyadhara.
2. El tercero de los cuatro niveles Vidyadhara.
3. La pregunta ha sido reconstruida puesto que había desaparecido en el manuscrito original.
4. En general esta palabra (bsnyen pa) significa sencillamente 'recitación', pero más particularmente el primero de los 'cuatro aspectos' del acercamiento y la realización.
5. En este contexto 'Mahamudra' significa la 'sublime forma corporal' de una deidad.

ADIESTRAMIENTO MENTAL VAJRAYANA

EL INSUPERABLE ADIESTRAMIENTO MENTAL DEL MANTRA SECRETO INSTRUCCIONES SOBRE LA PRÁCTICA DE UNA DEIDAD CON ATRIBUTOS

NAMO GURU DEVA DAKINI HUNG

El gran Maestro Padmakara obtuvo el logro de la creación y la culminación, y la iniciación del despliegue de la conciencia natural. Alcanzó el siddhi de permanecer en la forma corporal del Mahamudra. Dentro del espacio de la manifestación, jugó con la totalidad de las apariencias y la existencia. En beneficio del rey y príncipes de entonces, al igual que de los seres de generaciones futuras, dio a la dama Tsogyal, princesa de Kharchen, estas instrucciones reales, el Insuperable Adiestramiento Mental del Mantra Secreto.

La dama Tsogyal dijo: ¡Emaho, gran Maestro! Te pido las instrucciones orales sobre la práctica de la deidad con atributos.

Puesto que no se logran los siddhis sin apoyarse en la deidad Yidam, ¿cómo debemos practicar una deidad Yidam?

El Maestro dijo: La meditación en la deidad Yidam con atributos es de dos tipos: la meditación gradual por una persona de menor capacidad mental y la meditación sobre el cuerpo no dual por una persona de mayor capacidad mental.

LA PERSONA DE CAPACIDAD MENTAL INFERIOR

La persona con capacidad mental menor debe adiestrarse en la preciosa mente de la iluminación, la Bodhicitta. Para empezar, tú, el practicante, sin importar dónde vivas, debes lavarte las manos, la boca, la cara y demás con néctar sagrado o con el agua del vaso y sentarte en la posición de loto completo o medio sobre un asiento cómodo.

Después debes dirigir tu mente hacia los seres sensibles del samsara, atrapados en las redes del sufrimiento y sus causas. Primero, crea la Bodhicitta pensando: ¡Para sacarlos a todos del samsara, voy a practicar la forma de la deidad Yidam! Seguidamente cultiva la compasión de sentir lástima por todos los seres, el amor de desear que estén libres del sufrimiento, la alegría de desear que encuentren la felicidad y la imparcialidad de desear que no estén separados de la felicidad.

A continuación, pronuncia las tres sílabas **OM AH HUNG** y -asumiendo el orgullo de que eres la deidad Yidam- visualiza la sílaba semilla particular sobre un loto, un sol y una luna en el centro del corazón del Yidam.

Luego, imagina que a través de los rayos de luz que irradian de la sílaba semilla, todos los Budas y Bodhisattvas que habitan en las diez direcciones así como todos los Gurús, Yidams y Dakinis se presentan en el cielo ante ti. Hazles prosternaciones y ofrendas, confiesa los actos negativos, regocíjate de su mérito, toma refugio en las Tres Joyas, pídeles que giren la rueda del Dharma ruégales que no pasen al nirvana, despierta la mente en sintonía' con la iluminación y dedica las raíces de virtud. Pide a los Maestros y los demás que partan y deja que la visualización desaparezca o disuélvela en ti. Estos pasos son todas formas de reunir la acumulación de mérito.

A continuación, para reunir la acumulación de sabiduría deja que todo tu cuerpo adquiriera la naturaleza de la luz por medio de los rayos de luz que brillan desde la sílaba semilla en tu centro del corazón. También irradia luz en las diez direcciones, por la que todas las cosas del mundo al igual que todos los seres se vuelven de naturaleza luminosa. Esta luz es bendecida entonces por todos los Budas y Bodhisattva de las diez direcciones.

Antes de absorber de nuevo la luz en ti, el mundo se convierte en luz que se absorbe en los seres y éstos en ti, y entonces la luz de tu propio cuerpo se disuelve como el vapor del aliento sobre un espejo. Ésta se disuelve gradualmente en el asiento de loto, luego en el sol y la luna y por último en la sílaba semilla.

Entonces la sílaba semilla se disuelve gradualmente en el creciente y en el bindu. La luz del bindu es de la naturaleza de la mente, del tamaño de la punta de un pelo dividido en cien partes. Imagina esto una y otra vez. Cuando la visualización no es clara, pronuncia el mantra de shunyata y luego permite que tu visualización se desvanezca.

El fruto de los dos kayas resulta de perfeccionar estos dos tipos de acumulación.

Desde el seno del estado de vacuidad, imagina que tu esencia mental está presente como la sílaba semilla de la deidad Yidam, o imagina que la sílaba semilla se transforma en un atributo simbólico marcado con dicha sílaba. De esta transformación, crea la cabeza completa, los atributos y demás de tu deidad Yidam particular y luego la sílaba semilla sobre un disco solar o lunar sobre el loto en el centro del corazón de la deidad.

Así, los rayos de luz que irradian desde allí invitan a todos los sugatas, Gurús, deidades Yidam y Dakinis de las diez direcciones en el cielo ante ti. Preséntales los cinco tipos de ofrendas. Convoca a las deidades de sabiduría y pídeles que tomen asiento.

Imagina que los Sugatas te confieren iniciaciones y te coronan como el señor de la familia. Pídeles que se retiren.

Seguidamente, visualiza las tres sílabas semilla sobre discos solares en tus tres centros, la coronilla, la garganta y el corazón.

Conságralos como siendo el cuerpo, la palabra y la mente. Dirige tu mente sin distracción sobre la deidad Yidam.

Cuando te sientas cansada de meditar, haz las siguientes recitaciones:

1. La recitación Vajra susurrada es recitar de manera sólo audible para tu cuello.
2. La recitación Vajra melodiosa es recitar con un tono tal como en el momento de una práctica de gran realización.
3. La recitación Vajra secreta es recitar mentalmente.
4. La recitación a modo de rueda es imaginar que emerge de tu boca, entra por el ombligo y se vuelve a disolver en tu centro del corazón.
5. La recitación a modo de guirnalda es hacer que gire el mantra en forma de guirnalda alrededor de la sílaba semilla en el centro del corazón y recitar sin distracción concentrando tu mente en las sílabas.
6. La recitación basada en el sonido es recitar mientras la mente se concentra sólo en el sonido del mantra.

PRÁCTICAS DURANTE LAS PAUSAS

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: ¿Qué debemos hacer en las pausas entre las sesiones de meditación sobre la deidad Yidam?

El Maestro aconsejó: Si no puedes recitar, ofrece tormas y alabanzas tras haber hecho sonar la campana. Habiendo pedido a la deidad de sabiduría que se retire, permanece tal como eres, dejando que fluyan los pensamientos ordinarios.

Si tú, el practicante, deseas hacer ofrendas para la realización, coloca una pintura, una estatua o una escritura frente a ti, haz un mándala con flores y rocíalo con agua perfumada. Al mismo tiempo, asume el orgullo de ser la deidad Yidam e irradia rayos de luz de la sílaba semilla que se encuentra en tu centro del corazón. Invita a todo el Dharmakaya y a los kayas de forma de las diez direcciones. Pide al Dharmakaya que permanezca sobre el altar y en la escritura. Pide a los kayas de forma que permanezcan en la pintura y la estatua.

Imagina que innumerables asambleas de Budas y Bodhisattvas, Maestros, Yidams y Dakinis que habitan en las diez direcciones permanecen ante ti. Presentándoles las ofrendas que tengas, ejecuta las siete purificaciones frente a ellos.

En este momento puedes ofrecer tormas a la deidad Yidam.

Ofrece tormas de agua, haz tsa-tsas, imágenes de arcilla o cualquier otra práctica similar a los protectores del Dharma.

Después, si deseas leer las palabras de todos los Sugatas, imagina que en un instante tu lengua se vuelve vacuidad, de la que aparece una sílaba **HUNG** y de ésta un Vajra de una sola punta.

Imagina que la lectura empieza en tu sílaba y sigue a través del tubo del Vajra. Innumerables réplicas de tu cuerpo llenan los billones de universos, cada una de ellas con un Vajra en la boca.

Imagina que todos los seres escuchan la lectura y así son liberados del samsara. Éste es el ritual para recitar los sutras.

Todos estos pasos son prácticas del Dharma a realizar durante los descansos o mientras se hacen las tareas diarias.

SELLAR LA FASE DE CREACIÓN

La dama Tsogyal pregunto al Maestro: ¿Cómo debemos sellar la fase de creación con la fase de culminación?

El Maestro aconsejó: El practicante que desee practicar la fase de culminación debe, habiéndose visualizado a sí mismo bajo la forma de la deidad, pedir a la deidad de sabiduría que se retire.

Disolviendo al ser Samaya en luz, éste se convierte en la sílaba semilla de la deidad o en **HUNG**. El **HUNG** se disuelve gradualmente y se convierte en el bindu. El bindu se hace cada vez más y más pequeño y se convierte en clara vacuidad. En este estado, permanece en la 'asidad de todo fenómeno', el autoconocimiento no conceptual y vacío, más allá de los extremos de la existencia y la no existencia. Alternativamente, recuerda una y otra vez las instrucciones sobre la fase de culminación recibidas de tu Maestro.

Si practicas así en esta vida -tres o cuatro sesiones diarias- descansarás en el gran yoga durante el estado intermedio y, sin ser interrumpida por otros renacimientos, alcanzarás el Mahamudra de la deidad Yidam. Incluso si no has perfeccionado completamente el poder de la fase de creación, en tu próxima vida permanecerás en el estado del gran yoga y sin duda alguna alcanzarás el nivel Vidyadhara de Mahamudra.

Todos estos pasos son consejos sobre las fases progresivas de la meditación para gentes de capacidad mental simple.

LA PERSONA DE CAPACIDAD MENTAL SUPERIOR

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: ¿Cómo debe practicar una persona de capacidad mental superior?

El Maestro respondió: Cuando una persona de capacidad mental superior medita sobre una deidad, no la visualiza paso a paso. Simplemente, pronunciando el mantra esencia, una frase o simplemente deseándolo y pensando en la deidad, la visualiza vívida e intensamente, instantáneamente, auto existente, como una burbuja que surge del agua. Esto por sí mismo es la invitación a la deidad desde el Dharmadhatu.

El visualizarte a ti misma como la deidad es espacio, y el que la deidad sea visible al mismo tiempo que está desprovista de naturaleza propia es sabiduría. Por lo tanto es espacio y sabiduría indivisibles.

Lo relativo es aparecer incesantemente como la deidad, mientras que el nivel último es realizar que la esencia de la deidad, desprovista de naturaleza propia, es vacía. Por lo tanto es lo relativo y último indivisibles.

La deidad manifestándose como masculina son los medios hábiles, y si se manifiesta como femenina es la sabiduría. Por lo tanto es medios y sabiduría indivisibles.

La deidad manifestándose bajo la forma de deidad es la dicha, su falta de naturaleza propia es vacuidad. Por lo tanto es dicha y vacuidad indivisibles.

La deidad manifestándose bajo la forma de deidad es conciencia, su apariencia desprovista de naturaleza propia es vacuidad.

Por lo tanto es conciencia y vacuidad indivisibles.

La deidad manifestándose bajo la forma de deidad es luminosidad, su falta de naturaleza propia es vacuidad. Por lo tanto es luminosidad y vacuidad indivisibles.

Visualizándote a ti misma de este modo como la deidad, el aspecto del cuerpo es visible pero desprovisto de naturaleza propia y por lo tanto más allá de la edad y la decadencia. El aspecto de la palabra es incesante y por lo tanto el mantra esencia está más allá de la cesación. El aspecto de la mente trasciende al nacimiento y la muerte y es por tanto la continuidad del Dharmata.

No estar separada de la deidad durante los cuatro aspectos de la actividad diaria, caminar, moverse, estar acostado o sentado, ese es el camino de la persona de capacidad mental superior.

Es extremadamente difícil y es el dominio de alguien que posee residuos kármicos de anteriores adiestramientos.

LAS ETAPAS DE LA VISUALIZACIÓN

La dama Tsogyal pidió al Maestro: Por favor, dame consejos sobre cómo tener presente a la deidad cuando se medita sobre la deidad Yidam.

El Maestro respondió: Primero, las instrucciones orales sobre la visualización de la deidad: Ya sea que medites en la deidad frente a ti o en ti como la deidad, tras recibir las instrucciones orales de tu Maestro, también debe darte, por ser su discípula, sus bendiciones y protección contra las fuerzas obstructoras.

A continuación, siéntate sobre un asiento cómodo y relájate físicamente. Coge una buena imagen de la deidad Yidam y colócala frente a ti. Permanece sentada un rato sin pensar en nada concreto y mira entonces a la imagen de la cabeza a los pies. Mira otra vez gradualmente todos los detalles de la imagen de los pies a la cabeza.

Mira a la imagen como un todo. De vez en cuando, descansa sin pensar en la imagen y refréscate un rato. Mírala luego durante todo un día, una y otra vez, de la misma manera.

Esa noche duerme normalmente. Al día siguiente, cuando te despiertes, mira la imagen otra vez como antes. Al anochecer no medites sobre la deidad sino sólo descansa tu mente en el estado de no pensamiento.

Haciendo esto, la deidad aparecerá vívidamente en tu mente incluso sin meditar. Si no sucede esto, mira a su imagen, cierra los ojos y visualiza la imagen frente a ti. Quédate sentada mientras la visualización permanezca naturalmente. Cuando se haga borrosa y poco clara, mira otra vez la imagen y entonces repite la visualización dejando que esté vívidamente presente. Corta todo pensamiento conceptual y permanece sentada.

Al meditar de esta forma tendrás cinco tipos de experiencias:

La experiencia del movimiento, la experiencia del logro, la experiencia del hábito, la experiencia de la estabilidad y la experiencia de la perfección:

1. Si tu mente no permanece estable y se presentan numerosos pensamientos, ideas y recuerdos, esa es la experiencia del movimiento. Por medio de ella te aproximas a la toma de control de la mente. Esta experiencia es como una cascada cayendo por un acantilado.

2. Cuando eres capaz de visualizar a la deidad por poco tiempo manteniendo vívidos y claros al mismo tiempo la forma y el color, esa es la experiencia del logro. Esta experiencia es como un pequeño lago.

3. A continuación, cuando la deidad permanece clara aunque medites en ella imaginándola a una distancia corta o alejada, si ésta permanece al menos durante un sexto del tiempo de la sesión sin presentarse pensamientos burdos, esa es la experiencia del hábito que es como el fluir de un río.

4. La siguiente es cuando no hay movimiento de pensamientos y eres capaz de mantener la sesión visualizando claramente la deidad. Esa es la experiencia de la estabilidad que es como el monte Sumeru.

5. Por último, cuando eres capaz de permanecer durante todo un día seguido o más sin perder la vívida presencia de la deidad con sus brazos, piernas e incluso el pelo de su cuerpo y sin que surja el pensamiento conceptual, esa es la experiencia de la perfección.

¡Practicante, aplica esto a tu propia experiencia!

Si permaneces sentada demasiado tiempo con una visualización poco clara de la deidad, se resentirá tu constitución física. Te cansarás y en consecuencia no serás capaz de progresar en tu concentración. Tendrás incluso más pensamientos, por lo tanto refréscate y descansa; luego continúa meditando.

Hasta que alcances una visualización clara, no medites por las noches. En general, es importante visualizar en sesiones cortas.

Medita mientras haya luz del día, cuando el cielo esté despejado o con una lámpara de mantequilla. No medites recién despierta o cuando te sientas pesada o cansada.

Al acostarte, duerme toda la noche y medita al día siguiente en ocho sesiones cortas.

Cuando medites, si acabas la sesión abruptamente perderás la concentración, por eso hazlo suavemente.

Cuando tu visualización se haga vívida durante la meditación, puedes también practicar al anochecer, durante la noche y al amanecer.

La norma general es no cansarse. Enfoca tu mente en la visualización, desarrolla la costumbre de hacerlo con estabilidad y visualiza la forma completa de la deidad.

PROLONGAR LA VISUALIZACIÓN

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: ¿Por cuánto tiempo debemos permanecer visualizando la deidad?

El Maestro respondió: Si has logrado algo de claridad y un cierto grado de estabilidad como se ha explicado antes, se puede prolongar la duración de la visualización. Generalmente, la recitación determina la duración de las sesiones. Pero puesto que aún no ha llegado el momento de la recitación, la duración de tus sesiones debe estar en relación con tu habilidad para mantener la visualización.

Para la medición interna de las sesiones, lo más importante son los intervalos de la respiración. Sin embargo, para la medición externa, el tiempo y el número de sesiones son lo más importante.

La medida de las sesiones puede determinarse manteniendo cada día y noche cuatro sesiones lo más largas posibles. La razón de medir el tiempo de las sesiones es no extenuarse físicamente, mantener una práctica equilibrada, acrecentar la concentración y ser capaz de visualizar durante largo tiempo.

Para contar, no lo hagas verbalmente sino que usa un rosario mental. A medida que avanzas en la práctica, aumenta poco a poco; descansa un rato y vuelve a meditar.

Para la medición con sombra, divide el día en dieciséis u ocho sesiones y medita durante cada segunda parte de las líneas de la sombra. Descansa en medio de cada parte. Brevemente, medita durante ocho sesiones cortas y alterna descansando ocho veces.

Cuando seas estable en esto, medita durante dos sesiones cortas y prolongalas gradualmente. Así serás capaz de permanecer en meditación durante un día, un día y una noche, medio mes, un mes entero, etc.

En resumen, no importa lo estable que "sea tu meditación, lo más importante es no cansarse. Mantén sesiones proporcionales y prolonga la duración de la inamovible claridad libre de actividad pensante.

Éstas fueron las instrucciones orales sobre el modo de prolongar la visualización de la deidad.

CORREGIR DEFECTOS

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: ¿Cómo debemos corregirlos defectos de la transfiguración al meditar sobre la deidad?

El Maestro dijo: Para corregir los defectos de la transfiguración existen dos aspectos: el identificar los defectos y el corregirlos.

Hay dos tipos de defectos a identificar, los generales y los particulares.

Los defectos generales son olvidar la visualización, pereza, aprensión, opacidad, agitación, demasiado esfuerzo y falta de esfuerzo:

1. Olvidar la visualización es distraerse de la meditación.
2. La pereza es pensar idolentemente: "Lo hare más tarde".
3. La aprensión es temer que no serás capaz de hacerlo y que te equivocarás.
4. La opacidad es sentirse pesado debido a las circunstancias, incidental o naturalmente.
5. La agitación es sentirse naturalmente agitado, debido a las circunstancias o a una actividad deliberada.
6. El esfuerzo excesivo es estar descontento mientras la visualización de la deidad es clara, dando así origen a más pensamientos al visualizarla de nuevo.
7. La falta de esfuerzo es permanecer indiferente mientras la visualización de la deidad no es clara.

Cuando se medita sobre la deidad, hay también los siguientes doce defectos particulares: imagen borrosa y nebulosa, invertida, las proporciones del cuerpo cambiadas, las vestiduras cambiadas, la forma cambiada, el número cambiado, la postura cambiada, los colores del cuerpo cambiados, aparece solamente como color, aparece sólo como forma, sentada de lado, y desvaneciéndose gradualmente.

Para corregir los defectos generales es necesario ejercitarse en las ocho aplicaciones que los hacen desaparecer.

Aplica la presencia plena cuando olvides la visualización. Aplica la fe, la determinación y la diligencia como antídotos contra la pereza. Aplica el pensamiento correcto como remedio contra la aprensión. Como antídoto contra la opacidad, desarrolla el entusiasmo, date un baño y camina un poco. Contra la agitación, desarrolla tristeza hacia el samsara, ata tu mente con la cuerda de la presencia mental y sujétala al árbol de la visualización. En resumen, contra la opacidad y la agitación utiliza al guardián del estar alerta. Aplica la ecuanimidad cuando desees realizar demasiado esfuerzo. Visualiza con diligencia cuando te falta el esfuerzo.

Para corregir los defectos particulares de la deidad, mira a la imagen en detalle cuando sea borrosa y nebulosa y practica habiendo meditado sobre la vacuidad no conceptual. Alterna entre el no pensamiento, mirar

a la deidad y meditar. Si cambian la proporción del cuerpo o las vestiduras, la postura o la forma, imagina que el cuerpo de la deidad es extremadamente estable y enorme. Imagina que palomas vuelan dentro y fuera de los agujeros de la nariz y que aves, ovejas y ciervos juegan sobre sus brazos y piernas. Imagina que la imagen es de materia sólida como una estatua. Si cambia el número, limita tu visualización a una o dos deidades. Si aparece sólo como color, visualiza su forma. Si cambia de color al rojo o amarillo dependiendo del calor de tu cuerpo, de la sangre o de la bilis y demás, descansa. Si se desvanece gradualmente, enfoca la mente claramente-en su cara y brazos. Si está incompleta, medita vívidamente sobre su cuerpo al completo con todos los ornamentos y atributos.

En resumen, practica sin preocuparte demasiado por los defectos que puedan surgir. Luego, medita sobre la vacuidad no conceptual. Entonces practica mirando y enfocando sobre la forma de la deidad.

Éstas fueron las instrucciones orales sobre cómo corregir los defectos al meditar sobre la deidad.

ADIESTRÁNDOSE CON LA DEIDAD

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: Cuando nos adiestramos en la deidad, ¿cómo debemos hacerlo?

El Maestro aconsejó: La instrucción oral sobre el adiestramiento con la deidad es visualizar a la deidad por medio de la meditación en el no pensamiento hasta que estés libre de los errores expuestos anteriormente. Medita alternando la visualización de la deidad con el no pensamiento. Cuando seas capaz de visualizar la deidad sin errores, deja el no pensamiento y medita exclusivamente sobre la deidad. Para adiestrarse con la deidad, si eres capaz de visualizarla sin errores, visualízala de pie, sentada o acostada boca arriba o boca abajo, en una llanura o en el pico de una montaña, de cerca o a lo lejos, en el centro de una roca o en el fondo del agua. Adiéstrate en visualizar la deidad en cualquiera de estas formas cuando desees practicar.

FUSIONARSE CON LA DEIDAD

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: ¿Cómo debemos fusionarnos con la deidad?

El Maestro aconsejó: Una vez que te has adiestrado en la deidad y te has familiarizado con ella, disuélvela en ti. Visualízala ya seas una sola deidad o un mándala con un campo de Buda. Para conectar a la deidad con la realidad última, se visualiza la deidad por el pensamiento y luego se estabiliza. Tu mente y los ocho grupos de conciencias son lo que se manifiestan como la forma corporal y la sabiduría de la deidad. A nivel último, la consciencia de la mente iluminada, la gran sabiduría auto existente, es la esencia del fruto. La deidad no aparece desde fuera. No

importa cómo aparezca: está desprovista de naturaleza propia y es por tanto una forma no dual. Aparecer bajo la forma de la deidad está más allá del apego puesto que su cuerpo Vajra, su palabra y su mente se manifiestan estando al mismo tiempo desprovistos de naturaleza propia. Aunque tu mente se manifieste como la deidad, no tiene naturaleza propia. Como no puede examinarse o demostrarse que sea esto o aquello, es el Dharmakaya.

Tú, practicante adiestrada de este modo, debes observar y permanecer en los seis Samayas de la práctica. No debes romper con la devoción hacia el Maestro que te ha dado las instrucciones orales. Aplica lo que conduce al samadhi y evita lo que no conduce a él. No permitas que tu concentración se disipe durante las actividades diarias. Persevera hasta la perfección sin abandonar al Yidam, mantén el secreto de la deidad particular que practiques y no medites con la actitud mental que rechaza a una deidad para aceptar a otra. Cualquier deidad sobre la que medites es lo mismo que meditar sobre todos los Budas. Meditar en los Budas no tiene otro fin que realizar tu propia mente. Incluso la visualización de la deidad Yidam es una manifestación mental. Aparte de esto, no hay nada que realizar o sobre lo que meditar. Todos los Budas y Bodhisattvas están sintetizados en tu deidad Yidam. Aunque medites sobre muchas deidades Yidam, todas son manifestaciones de tu mente. Si meditas sólo sobre una, también es una manifestación de tu mente.

Éstas fueron las instrucciones orales sobre fusionarse con la deidad y conectar esto con la realidad última.

CÓMO REALIZAR LA DEIDAD

La dama Tsogyal preguntó al Maestro Nirmanakaya: ¿Cómo se elige a una deidad como camino y se la realiza?

El Maestro respondió: Para realizar la deidad, primero visualiza a la deidad frente a ti. Entonces estabiliza la visualización de ti misma como la deidad. Hasta este momento evita las recitaciones. Cuando vayas a practicar sobre la deidad, prepara un mándala para la realización y dispón las ofrendas. Coloca los objetos del altar frente a ti y, habiendo descansado, siéntate sobre un asiento cómodo. Invita a tu Maestro y a la asamblea de deidades Yidam, haz prosternaciones, ofrendas, alabanzas y ejecuta las ocho ramas. Entonces las deidades se funden en luz y a continuación se disuelven en ti, y de este modo te visualizas como la deidad Yidam. Dibuja las líneas de demarcación del retiro y santifica las ofrendas. Por medio de los tres samadhis y demás, visualiza el mándala junto con las deidades. Realiza la consagración y la iniciación. Invita y absorbe a la deidad de sabiduría, ríndele homenaje y haz ofrendas y alabanzas. De nuevo, visualiza la deidad frente a ti, separada de ti misma, y pronuncia la recitación. Cuando has terminado de recitar, haz alabanzas. Absorbe en ti a la deidad separada y ve a

dormir manteniendo el orgullo de ser la deidad. A la mañana siguiente visualiza la deidad instantáneamente y haz las recitaciones siguiendo el texto de la sadhana como antes. Santifica tu alimento y bebida y ofrécelos a modo de festín. De este modo, ya sea que te adiestres con la deidad Yidam como asamblea de deidades del mándala o de forma solitaria, llegarás a realizarla.

Ésta fue la instrucción oral para realizar la deidad.

LOS SIGNOS DE REALIZACIÓN

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: Al realizar la deidad, ¿qué señales e indicaciones de realización aparecerán?

El Maestro dijo: Hay cuatro clases de signos: señales, sueños, indicaciones y señales reales. Los cuatro tipos de señales son: humo, espejismos, luciérnagas y cielo despejado. Éstos son ejemplos de niveles progresivos de experiencia. Los cinco tipos de sueños son los siguientes: ver Budas y Bodhisattvas diferentes de ti misma, ver a los Budas y a ti misma como iguales, verte a ti misma bajo la forma de la deidad sin parte anterior ni posterior, ver a todos los Budas y Bodhisattvas rendirte homenaje y hacerte ofrendas y soñar que todos los Budas imparten y explican las profundas enseñanzas. Además, soñar repetidamente que uno está desnudo es una señal de haber purificado las tendencias habituales. Soñar que se sube por una escalera hacia el cielo es una señal de haber entrado en el camino. Soñar que se va montado sobre leones o elefantes es una señal de haber alcanzado los bhumis. Soñar con una aparición que te sonrío es una señal de que se va a recibir una profecía. Incluso si se te presentan estos excelentes sueños, no te alboroces.

Hay indicaciones externas, internas y secretas de la práctica.

1. Las indicaciones externas durante la meditación son: percibir objetos materiales tales como partículas sutiles, sílabas semilla, atributos de la mente, formas corporales sutiles, etc. O percibir esferas densas de cinco colores tales como de fuego, agua, etc.

2. Las indicaciones internas al meditar sobre la deidad son no sentir el movimiento de inhalación y exhalación de la respiración, sentir tu cuerpo ligero como el algodón y estar libre de la vejez y la descomposición.

3. Las indicaciones secretas al meditar sobre la deidad como mera aparición ilusoria, son que la sabiduría está naturalmente presente. Sientes compasión imparcial hacia todos los seres y tu campo de experiencia amanece como sabiduría.

Las señales reales son externas e internas. Las externas son la aparición de luces, la deidad te sonrío, se oye un gran sonido o se siente una dulce fragancia, una lámpara de aceite se enciende sola, el cuenco hecho con el cráneo levita, no sientes molestia física alguna, etc. Las

internas son que tu compasión crece cada vez más, tu apego disminuye, estás libre de prejuicios, tus Samayas permanecen puros, sientes amor hacia tu Maestro y amigos del Dharma, no temes al samsara y no te sientes intimidada por Mara. Cuando tales señales ocurran, no te alboroces sino que sé diligente. Así aparecen los signos e indicaciones de realización de la práctica sobre la deidad.

LOS RESULTADOS DE LA PRÁCTICA

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: ¿Qué cualidades resultarán de practicar sobre una deidad?

El Maestro dijo: Las cualidades resultantes de practicar sobre la deidad son la purificación de tus oscurecimientos y la reunión de las acumulaciones. Puesto que al meditar sobre una deidad pones fin a tu conceptualización, purificarás los oscurecimientos del karma, las emociones perturbadoras y los lugares de renacimiento. Respecto a la reunión de las acumulaciones, los resultados son de cinco tipos: los del camino, que son los cuatro niveles Vidyadhara, y el resultado último. Los niveles Vidyadhara tienen dos aspectos: las cualidades y la esencia. Las cualidades son los seis superconocimientos y los cuatro poderes mágicos. La esencia son los cuatro niveles Vidyadhara: el nivel Vidyadhara de maduración, el nivel Vidyadhara de maestría de vida, el nivel Vidyadhara de Mahamudra y el nivel Vidyadhara de la presencia espontánea. El resultado último es que cuando tu meditación sobre la deidad se hace flexible, incluso si tienes pocas cualidades y poca inteligencia, alcanzarás sin duda alguna el estado de la perfecta budidad.

LOS CINCO CAMINOS

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: El sistema de la Prajñaparamita enseña que debe avanzarse a través de los caminos.

¿Cómo debemos combinar perfectamente los cinco caminos con la práctica del mándala de la deidad?

El Maestro respondió: El camino de la práctica del mándala de la deidad tiene cuatro aspectos: el camino de la unión, el camino de la visión, el camino de la preparación y el camino de la consumación.

Estos caminos graduales pueden ser conectados a los cuatro aspectos de aproximación y logro en que la aproximación es el camino de la unión, la aproximación completa es el camino de la visión, el logro es el camino de la preparación y el gran logro es el camino de la consumación.

EL CAMINO DE LA UNIÓN

El camino de la unión tiene cuatro aspectos. Practicar la asidat y los samadhis mágicos es el calor. Practicar la concentración sutil y la forma

única es la cúspide. Practicar la manifestación completa y la forma elaborada es la aceptación. Practicar la reunión en el camino ininterrumpido es el atributo mundano supremo:

1. Por medio del samadhi de la asidad llegas a la conclusión de que todos los fenómenos son tu propia mente y practicas el no pensamiento en la naturaleza no fabricada de la mente. Practica hasta realizarlo.

El samadhi mágico es la automanifestación del espacio no surgiente. Se trata de practicar la conocedora y no obstante no conceptual inseparabilidad de la manifestación y la vacuidad. Es como el espacio permeado de luz, conocedor mientras se manifiesta y no conceptual aún siendo conocedor.

Cuando lo hayas realizado tras alcanzar la flexibilidad, cruzarás el límite entre las afinidades de los distintos vehículos [grande y pequeño], tras lo cual aparecerán los once signos del logro del calor:

- Los insectos no viven en tu cuerpo.
- Tus impurezas externas e internas se purifican.
- Estás libre de las enfermedades de los cuatro compuestos.
- Alcanzas la paciencia física.
- Superas tu propio pensamiento conceptual.
- Libre de alimento material, tu brillo y resplandor majestuoso están más allá de poder apagarse.
- No haces que surja el deseo ordinario.
- Estás libre de las cinco emociones perturbadoras.
- Se extinguen tus tendencias habituales hacia la visión y la conducta de los vehículos inferiores.
- Estás libre de los ocho intereses mundanos.
- Alcanzas la aceptación del profundo Dharma.

Éstas son las once señales del que está más allá de volver a caer.

2. Practicar la forma única y la concentración sutil en la cúspide es meditar en el samadhi sutil y en la forma única hasta que se manifieste en los tres campos de objetos.

Los signos de la concentración en la cúspide son que no surgen las cinco emociones perturbadoras hacia los objetos externos y que no puedes ser dañado por los cinco elementos externos.

Éstos son los signos de que tu mente se ha fusionado con las apariencias.

3. Practicar el yoga de la forma elaborada en el nivel de la aceptación es adiestrarse en las deidades pacíficas y airadas como tres familias, cinco familias o un determinado número de grupos de familias.

Alcanzas la perfección si, habiéndote acostumbrado a ello, puedes despedir luz durante un samadhi instantáneo y tu conciencia natural puede visualizar un mándala de hasta mil Budas.

Las señales de que has alcanzado el nivel de aceptación y te has vuelto flexible en revelar apariencias, son poder transformar la arena en oro,

hacer que surja agua en lugares secos, hacer que germine una semilla en el carbón y controlar todas las cosas perceptibles según tu deseo. Éstas son las señales de haber alcanzado la maestría sobre la mente.

4. Realizar la reunión en el camino ininterrumpido al nivel del atributo mundano supremo, es practicar el sentido de la gran dicha del Dharmata. Si te has vuelto extremadamente estable, estás dotado de los cinco artículos y demás, y comienzas la sadhana en un momento auspicioso.

Si tu poder de concentración es fuerte, alcanzas el nivel Vidyadhara de maestría de vida y así, en seis, doce o dieciséis meses, alcanzarás el logro de la sagrada familia de la maestría. Tu fuerza de vida igualará a la del sol y la luna y serás capaz de alargar tu vida en cien años de una vez. Si tu poder de concentración es débil, alcanzas el nivel Vidyadhara de maduración. Una vez abandonado tu cuerpo, alcanzas la forma completa de la deidad Yidam en el bardo. Éste es el resultado de la estabilidad durante la fase de creación.

EL CAMINO DE LA VISIÓN

Ahora voy a explicar el acercamiento completo como el camino de la visión. Después de realizar que tu cuerpo residual es un cuerpo mental, se purifican tus impurezas y alcanzas el inmutable nivel Vidyadhara de maestría de vida que está más allá del nacimiento y la muerte, sin siquiera abandonar tu cuerpo físico.

Habiendo logrado los cinco superconocimientos y los cuatro poderes mágicos, realizas las características de la realidad última. Aunque te transformas en infinito número de cosas durante tres incalculables eones, despliegas tus poderes mágicos en el camino de la visión y actúas en beneficio de los seres, todo lo haces sin apego y recibes enseñanzas del Nirmanakaya en persona. Estarás más allá de apartarte de los caminos.

LOS CAMINOS DE LA PREPARACIÓN Y DE LA CONSUMACIÓN

Ahora explicaré la realización como el camino de la preparación. El camino de la preparación es poner en práctica las características de la realidad última, habiendo alcanzado el nivel Mahamudra del cuerpo arco iris. Aunque tu estado mental durante el estado meditativo no difiere del de los Budas, aún retienes ese estado de consciencia durante la posmeditación y permaneces por tanto deliberadamente en meditación. Puesto que ahora permaneces en todo momento en inamovible concentración, éste es el nivel Vidyadhara de Mahamudra. Ésta es la experiencia de ser inamovible del atiyoga. Sin abandonar el estado meditativo, despides innumerables apariciones mágicas y logras el beneficio de los seres. Mentalmente o por medio de símbolos recibes enseñanzas del Sambhogakaya.

Respecto al camino de la consumación de la gran realización, el nivel Vidyadhara de la presencia espontánea, tus cualidades son casi iguales a las cualidades supremas de los Budas, pero aún existe la diferencia de si éstas se acrecientan o no en el estado meditativo. El nivel Vidyadhara de la presencia espontánea posee el acrecentamiento instantáneo. Reuniendo a los regentes e impartiendo enseñanzas alcanzas la consumación, el samadhi Vajra, y logras tu propio bienestar así como el de los demás por medio de poderes mágicos sin esfuerzo alguno. Ésta es la acción de la expresión de sabiduría. Encontrando al Dharmakaya cara a cara, recibes enseñanzas mediante las bendiciones y purificas el oscurecimiento sutil del conocimiento dualista. Éstos son los caminos graduales para alcanzar los cuatro aspectos de la aproximación y el logro, los cinco caminos y los cuatro niveles Vidyadhara.

SALTARSE LOS GRADOS

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: Respecto al camino corto del mantra secreto, ¿es posible avanzar en el camino saltándose los diferentes grados?

El Maestro respondió: Se enseña también que hay un camino en el que se pueden saltar los grados. Es posible que algunas personas alcancen la consumación progresando simultáneamente a través de los caminos de la unión, la visión y la preparación. Sin tener que seguir paso a paso, algunas personas alcanzan la iluminación desde el camino de la visión, algunas alcanzan la budidad desde el camino de la preparación y otras siguen el camino progresivamente hasta el final y entonces alcanzan el estado de budidad.

La gente se diferencia según el grado del poder de su inteligencia y concentración.

Estas cuatro formas de practicar el camino según los niveles de los cuatro tipos de personas, no dependen de seguir un camino tras renacer en una vida futura. El sistema resultante del mantra secreto sostiene que puedes liberarte de la enfermedad del samsara en esta misma vida y, alcanzado el nivel de samadhi más allá del renacimiento, realizar espontáneamente los tres kayas.

Para alcanzar el bhumi de la Indivisibilidad y realizar el Dharmakaya en una sola vida, se enseña a la gente inteligente a adiestrarse en el camino del Dharmakaya, acostumbrarse a él y tomar la asidat como camino.

Para alcanzar el bhumi de la Sabiduría Insuperable y realizar el kaya de la gran dicha, se enseña a la gente apasionada a adiestrarse en el camino de la gran dicha, acostumbrarse a él y tomar la dicha como camino.

Para alcanzar el bhumi del Círculo de la Gran Asamblea y realizar los kayas de forma, se enseña a la gente con tendencia a enfadarse a

adiestrarse en el camino de la liberación y acostumbrarse a él. A los dotados de cualidades se les enseña a tomar la deidad como camino. De esta forma purificas los reinos de los tres kayas y te acostumbras a los tres bhumis. Puesto que todo resultado está contenido en tu propia mente, realiza que la budidad no está fuera de ti. Éstas son las cualidades supremas del camino que se salta los grados.

LOS KAYAS Y LAS SABIDURÍAS

La dama Tsogyal preguntó al Maestro: ¿Cómo logramos el fruto del mantra secreto, de los cinco kayas y de las cinco sabidurías?

El Maestro aconsejó: En relación a los diferentes tipos de capacidad mencionados anteriormente, si procedes conforme a las cuatro maneras de tomarlos como camino, alcanzas el fruto último, el resultado espontáneamente presente de los cinco kayas y las cinco sabidurías.

La sabiduría del Dharmadhatu es el hecho de que esta forma general de todos los Budas, tu naturaleza innata vacía de constructos, la esencia primordialmente incondicionada, es la pureza original, no nacida y no producida que está más allá del surgir y cesar.

La sabiduría como-un-espejo es el hecho de que el Dharmadhatu - aunque está desprovisto de sustancia concreta- es luminoso por naturaleza, y todos los fenómenos -aunque carecen de naturaleza propia- aparecen como reflejos en un espejo y los conoce aunque carezca de pensamiento conceptual.

La sabiduría de la igualdad es el hecho de que, incesantemente, el Dharmadhatu es la conciencia auto existente y esta sabiduría consciente está vacía de constructos. La percepción es la gran igualdad no nacida, no dual.

La sabiduría discriminante individual es el hecho de que sin abandonar este estado no dual de igualdad, las características generales e individuales de los fenómenos no están mezcladas y son completas, mientras se abandonan las tendencias habituales de la ignorancia y la sabiduría omnisciente surge sin poseer la miseria del pensamiento conceptual.

La sabiduría de la acción perseverante¹ es descansar permaneciendo conoedor, como se ha dicho. Esta sabiduría inseparable es lograr y perfeccionar de manera espontánea y con perseverancia el beneficio de uno mismo y los demás.

Estas cinco sabidurías se manifiestan por separado como la expresión incesante de tu conciencia, pero nunca están separadas de la sabiduría básica del Dharmadhatu. La base de todo, esta sabiduría del Dharmadhatu, está primordialmente presente en ti; a lo largo de los tres tiempos, el practicante nunca se separa de ella.

Sigue ahora la forma en que están presentes los cinco kayas.

El Dharmakaya es la naturaleza innata no fabricada, una profunda naturalidad, más allá del surgir y del cesar, desprovista de constructos.

El Sambhogakaya es el disfrute de la auto existente sabiduría de la conciencia, ya que los kayas y las sabidurías están presentes dentro de la continuidad de la naturaleza innata de tu mente.

El Nirmanakaya es la compasión nacida de la sabiduría, desplegada mágicamente y manifiesta de todas las formas.

El gran kaya de la dicha es la dicha no nacida de la mente iluminada.

El kaya de la esencia es el hecho de que estos cuatro kayas son inseparables como esencia de la innata mente iluminada.

Puesto que los cinco kayas y las cinco sabidurías están espontáneamente presentes, esto es llamado poseer la forma general de todos los Budas. El practicante medita gradualmente durante el camino sobre la esencia de estos cinco kayas como la naturaleza de su propia mente. Cuando el practicante abandona la cobertura del cuerpo físico, logra estos cinco kayas y estas cinco sabidurías de un modo que trasciende el logro, y los percibe de un modo que trasciende la percepción.

Sigue ahora la explicación de cómo la budidad actúa en beneficio de los seres. Sobre la superficie de lagos diferentes, aparecen varios reflejos del sol sin dejar atrás el único disco solar.

Del mismo modo, el verdadero y completamente iluminado, el Dharmakaya, sin dejar atrás la igualdad de la naturaleza innata, aparece mágicamente por medio del Sambhogakaya y el Nirmanakaya, conforme a las inclinaciones particulares de aquéllos a adiestrar, en número tan grande como el espacio infinito. Aunque actúa en beneficio de los seres, el Dharmakaya carece de pensamiento conceptual.

Por ejemplo, la luz del sol no concibe el beneficiar a los seres; del mismo modo, los dos kayas no tienen concepto alguno al actuar en beneficio de los seres. Éste resulta del poder de la aspiración.

El Maestro aconsejó: Tsogyal, cuando llegue el ciclo de quinientos años de la era oscura, la mayoría de los seguidores del mantra secreto sólo pronunciarán las palabras en vez de practicar su significado. Permitirán que el mantra secreto se pierda entre encantamientos chamánicos y usarán las sustancias del Samaya de manera inadecuada para rituales inútiles. Construirán sus ermitas en el centro de los pueblos. Diciendo que practican la unión, caerán en el deseo ordinario. Proclamando que practican la liberación, caerán en la ira ordinaria. Confundiendo el bien con el mal, traficarán con las instrucciones orales e incluso los Maestros las venderán a los discípulos. Convertirán el mantra secreto en mera especulación y practicarán con incentivo político y ambición egoísta.

Durante este período final, el mantra secreto estará oscurecido por las palabras. Las bendiciones del mantra secreto disminuirán debido a la falta de comprensión de su significado. Puesto que sólo unos pocos

lograrán los siddhis, llegará un tiempo en que el mantra secreto esté próximo a la desaparición. En beneficio de la persona destinada, dotada del karma residual en aquél tiempo, pon por escrito este linaje oral y ocúltalo como un tesoro.

En la Alta Cueva de Yerpa, en el vigesimosegundo día del último mes de otoño en el Año del Mono, yo, la dama Tsogyal, puse por escrito esta guirnalda de joyas de instrucciones orales, El adiestramiento mental del mantra secreto, y lo escondí como un tesoro. Tras encontrarse con la persona destinada, dotada del karma residual, puedan estas palabras purificar los oscurecimientos en favor de su sabiduría, y pueda ella alcanzar el nivel Vidyadhara.

Sello de tesoro.

Sello de secreto.

Sello de profundidad.

Sello de confianza.

1. Bya ba nan tan gyi ye shes. Generalmente se le llama 'la sabiduría que todo lo logra' (bya grub ye shes).

འཇིགས་མེད་ཀྱི་མཚན་ལེན་།

LA GUIRNALDA DE CRISTAL DE LA PRÁCTICA PERFECTA

NAMO GURU

Cuando el gran Maestro Padmakara, un mantradhara poseedor de la bendita tradición de las enseñanzas, permanecía en la ermita Perla de Cristal en Pamagong, la dama Tsogyal, princesa de Kharchen, solicitó sus instrucciones. En aquella ocasión, enseñó esta Guirnalda de cristal de la práctica perfecta para el beneficio de las futuras generaciones.

¡Gentes de tiempos futuros, prestad atención!

El Maestro Nirmanakaya Padma dijo: Si practicas el Dharma de corazón, necesitas tener un auténtico Maestro digno de confianza, un Maestro espiritual perfecto con la transmisión intacta de un linaje puro. Si tu Maestro es falso, las instrucciones serán erróneas y todo tu adiestramiento será pervertido. Como eso sería extremadamente peligroso, es esencial que encuentres un Maestro cualificado.

¡Tenlo presente!

La dama Tsogyal preguntó: ¿Qué se entiende por transmisión intacta del linaje?

El Maestro Nirmanakaya respondió: Se necesita un linaje que sea la transmisión intacta de la iluminación desde el Dharmakaya, Sambhogakaya y Nirmanakaya. El linaje del Maestro Padma es así. El Dharmakaya Samantabhadra transmitió al Sambhogakaya Amitabha, quien a su vez transmitió la consciencia por medio de los medios hábiles al Nirmanakaya Padmakara. Mujer, has recibido las palabras del Nirmanakaya en persona. Estás dotada de la transmisión del linaje así como de sus bendiciones.

El Maestro Nirmanakaya Padma dijo: Los Maestros no deben dar el consejo del corazón a discípulos inadecuados que carecen del vínculo kármico.

La dama Tsogyal preguntó: ¿Qué significa eso?

El Maestro respondió: Esas personas no respetan a su Maestro e intentan engañosamente obtener las enseñanzas. Habiéndolas recibido, dicen que provienen de una fuente diferente dejando que las instrucciones orales se pierdan. No cumplen el mandato del linaje. Puesto que no practican, impartirles las profundas enseñanzas es lo mismo que arrojar oro puro por la cloaca. Tales discípulos no son un

recipiente adecuado para las instrucciones. Puesto que no las comprenden y carecen de convicción, serán incapaces de retenerlas. Al dar las instrucciones orales a personas inadecuadas, las enseñanzas pasarán a ser sólo palabras escritas en libros, distorsionando de ese modo el Dharma. Al darlas a un recipiente inadecuado, las enseñanzas serán dañadas. No hay necesidad de ello. El mantener las profundas enseñanzas es esencial, como lo es examinar hábilmente el carácter de los discípulos. ¡Tenlo presente!

El Maestro Nirmanakaya Padma dijo: No enseñes el Dharma a personas que sostengan ideas erróneas.

La dama Tsogyal preguntó: ¿Qué hay de malo en esto?

El Maestro respondió: Esas personas inadecuadas no comprenden los puntos vitales de la instrucción oral. Puesto que carecen de la transmisión del linaje, su mente no se unirá al Dharma y su carácter se corromperá. Enseñar el Dharma a personas que son hábiles en áridas especulaciones intelectuales y se aferran a sofismas, resultará en la denigración del Dharma. Al denigrar el Dharma, el que lo hace acumula karma negativo, y tú misma, al enfadarte por ello, también lo acumularás. Así, tanto el Maestro como el discípulo acumularán karma negativo a costa del Dharma. No hay necesidad de ello. No hagas de las profundas instrucciones un objeto de compraventa sino que practica con perseverancia en lugares remotos y une tu mente con el Dharma.

El Maestro Nirmanakaya Padma dijo: No tengas seguidores que permitan que las enseñanzas se pierdan.

La dama Tsogyal preguntó: ¿Qué significa eso?

El Maestro respondió: Las personas de negocios, que disfrutan con las ganancias mundanas y la reputación, están demasiado ocupadas con sus necesidades diarias y no permiten que la práctica sea su actividad principal. Están satisfechas con sólo haber 'practicado', 'recibido', o 'comprendido' el Dharma. A la mínima probabilidad de obtener una pizca de ganancia o fama, alimento o riqueza, disfrute o respeto, no ocultarán las enseñanzas incluso si han recibido el mandato del secreto por parte del Gurú. En vez de ello, explicarán las enseñanzas sin la más mínima precaución mezclándolas con falsedad y charlatanería. No impartas las instrucciones orales a discípulos o seguidores que, como los charlatanes, utilizarán al Maestro y al Dharma. Las enseñanzas del Dharma se corromperán. No hay necesidad de dar el néctar de la inmortalidad a otros sin que tú lo hayas bebido, dalo sólo a aquéllos con sincero interés. Al corromper las profundas enseñanzas del mantra secreto no se recibirá bendición alguna, la madre y hermana Dakinis se molestarán y se producirán obstáculos. ¡Tenlo presente!

El Maestro Nirmanakaya Padma dijo: Extrae el néctar de las instrucciones orales y dalo a las personas dignas que posean la continuidad kármica de una práctica anterior, que deseen seguir su sentido sagrado desde el fondo del corazón y lo vayan a practicar con perseverancia.

La dama Tsogyal preguntó: ¿Qué significa eso?

El Maestro respondió: Tales personas, considerando al Maestro como un Buda, tienen gran devoción. Percibiendo las instrucciones orales como un néctar, están convencidas. Estando sus mentes libres de duda, consideran a las enseñanzas como la preciosa joya que colma todos los deseos. Percibiendo la miseria de las actividades samsáricas como un veneno, se ejercitan en la práctica pensando en el futuro. Viendo que las actividades de esta vida son fútiles, tienen gran fortaleza y perseverancia en su intento de alcanzar la insuperable iluminación. Tales personas nobles, no contaminados por los defectos de la competitividad y la codicia de ganancias materiales y prestigio, son los sublimes descendientes espirituales de los victoriosos. Si impartes las instrucciones completas a tales personas, será beneficioso tanto para ti misma como para los demás. ¡Tenlo presente!

Un recipiente inapropiado no puede contener la leche de un león de las nieves. Pero cuando ésta se vierte en una jarra de oro, posee propiedades maravillosas. El Maestro Nirmanakaya dijo: Si deseas alcanzar la iluminación en una sola vida pero no entras en el camino de la autodisciplina, no profundizarás en la práctica. Es por lo tanto esencial el adiestrarse en la autodisciplina.¹

La dama Tsogyal preguntó: ¿Cómo se entra en el camino de la auto disciplina?

El Maestro respondió: Cuando comienzas a practicar el Dharma, si no lo haces con auto disciplina y por el contrario eres indolente, perezosa y pretenciosa, no tendrás éxito. Por esta razón, retírate a lugares tales como un cementerio, las altas montañas nevadas, una ermita remota, la morada de un siddha o un bosque, durante los meses auspiciosos como en verano u otoño o en días auspiciosos como el octavo día del mes, el día de luna nueva o luna llena. Debes barrer ese lugar, preparar un asiento y un mándala, preparar las ofrendas y arreglar un altar con las representaciones del cuerpo, palabra y mente iluminados. Presenta una torma a la deidad local, a los nagas y demás, y con una ofrenda de bebida, ordénales abstenerse de crear obstáculos y ser compañeros virtuosos. El día siguiente abandona la ociosidad. Ejercítate en actividades del Dharma tales como hacer ofrendas al Maestro y a los Preciosos, realizar súplicas y presentar tormas al Yidam, Dakinis y protectores del Dharma. Al presentar las tormas, no lo hagas con éstas mirando hacia afuera sino hacia ti, a modo de coincidencia auspiciosa

para no permitir que los siddhis se escapen. Durante el día debes adiestrarte en considerar tus percepciones como sueños, es decir, descansa natural y relajadamente sin corregir eso que aparezca. Deja que tu experiencia sea espontáneamente libre y abierta. Permanece completamente despierta y sin fijación alguna. Al anochecer debes tomar la conciencia como camino, es decir, agudiza la consciencia al final del día y permanece alerta y despierto sin caer presa de la somnolencia y el sopor. A medianoche une el estado del sueño profundo con el Dharmata y duerme en el estado de no pensamiento. Aplica la fuerte determinación de pensar: ¡Voy a reconocer mis sueños como sueños! Por medio de esto serás capaz de recordar al Dharmata mientras sueñas y te liberarás de la exaltación o la pesadilla. Por la mañana debes tomar como camino al Dharmata, es decir, cuando te despiertes con tu cuerpo descansado, lleva el Dharmata a tu mente y practica esta presencia plena auto existente sin fijación alguna, sin meditar y sin caer en el sopor. No te dejes atrapar por la pereza y la indolencia, sino que practica completamente despierta observando la auto-disciplina justa. Hasta concluir el retiro, no uses ropas ajenas ya que eso puede ser causa de impureza y disipación de tu práctica. Si tus alimentos son demasiado ricos caerás bajo el poder de las emociones perturbadoras, y si son demasiado pobres tu fortaleza física se debilitará, impidiéndote continuar tu práctica de la autodisciplina. Mantén una dieta moderada y equilibrada, o comas alimentos sucios, robados o desechados, o comas alimentos de personas con las impurezas resultantes de los Samayas violados o de personas afligidas por fuerzas negativas. Si lo haces se retrasará la realización y podría surgir el obstáculo de no poder completar el retiro. No muevas tu asiento de lugar. Si cambias la ubicación de tu asiento o tu lecho antes de terminar el retiro o antes de que la duración de tu voto haya expiado, los signos e indicaciones desaparecerán y podrías encontrarte con obstáculos imprevistos. No realices rituales para la protección de otros ni intentes hacer exorcismos; si lo haces, tus capacidades disminuirán. No laves la suciedad de tu cuerpo, cabeza, cabello o ropas, puesto que eso causará que los siddhis disminuyan y se desvanezcan. No te cortes el pelo, la barba o las uñas, porque eso debilitará el poder del mantra. No expliques el Dharma a otros desde el recinto del retiro, puesto que eso impedirá las señales de la realización. No tomes el voto o juramento de practicar por un largo período de tiempo, sino que tómalo diariamente, de lo contrario podrías ser influenciado por Mara. El poder del mantra no se desarrolla si mantienes conversaciones con otros, así que permanece en silencio. Si pronuncias las recitaciones Vajra del mantra secreto con voz demasiado alta, su poder disminuirá y se asustarán y desmayarán los espíritus y los no humanos. Recítalas correctamente con un tono de voz susurrante.

Si recitas estando tumbado, contando los mantras con tu mano sobre el pecho, te agobiarás. En todo caso, cuando permaneces sentado con el cuerpo erguido los canales se encuentran derechos, permitiendo que los vientos circulen libremente. Puesto que los vientos y la mente están interconectados, cuando los vientos circulan libremente, el efecto es que tu mente permanece focalizada y concentrada. Por lo tanto es sumamente importante que mantengas tu cuerpo en la postura de los siete puntos de meditación. No duermas durante el día. Esto acarrea numerosos defectos, por eso abandónalo por todos los medios. No escupas o eches mucosidad en lugares frecuentados por la gente puesto que eso impedirá el poder del mantra. Hasta que hayas completado el retiro no realices acciones para beneficiar a los demás, no persigas metas ni distracciones o realices acciones que perturben tu cuerpo, palabra y mente; concéntrate en la práctica con perseverancia mientras aumentas las acciones virtuosas en tu propio beneficio. Durante el retiro, no importa cuán buenos o malos signos de la práctica o manifestaciones mágicas ocurran, no te impliques en el agrado o desagrado, ni en juzgar lo que hay que aceptar o rechazar. Practicante, deja tu mente reposar en el estado natural y continúa la práctica hasta el final. Al acabar el retiro, realiza las ofrendas de agradecimiento, relaja las restricciones de tu retiro, pero permanece en condición de retiro durante unos pocos días más sin ir al pueblo o demasiado lejos. Durante tres días no duermas en ningún otro lugar salvo en tu lecho del retiro y apártate de la vista de personas que no compartan el mismo Samaya. No muestres a otros tus materiales de práctica y no compartas la sustancia de realización² sino consúmela tu misma. Desde el comienzo hasta el final de la práctica de retiro, no salgas repentinamente del mismo, no importa lo que pase. Identifícalo como un obstáculo de Mara y no te metas en dificultades. En cualquier caso, un practicante adiestrándose en la aproximación y el logro no debe emplearse en actividades ordinarias ni siquiera casualmente. No comas cualquier alimento que se te presente. No te vistas con ropas sucias o impuras. No duermas en cualquier sitio. No defeques a la vista de otros ni por donde camine la gente. No realices actividades inoportunas de disciplinas yógicas. Cuida en todo momento tu comportamiento. En general, si deseas la felicidad, continúa con tu práctica del Dharma con autodisciplina y acepta las situaciones incómodas. Divide tus días y tus noches en partes y practica sesiones de duración medida. Entonces tu felicidad durará. ¡Tenlo presente!

El Maestro Nirmanakaya dijo: Si intentando alcanzar la insuperable iluminación, eres incapaz de mantener tu voto durante un largo período de tiempo serás influenciada por el demonio de los obstáculos.
La dama Tsogyal preguntó: ¿Qué significa eso?

El Maestro respondió: Cuando has tomado el voto de practicar las incorruptas instrucciones orales, aplica ardientemente los remedios para liberarte del apego a ser adulada por otros y de las cadenas en forma de alimentos y bebidas ofrecidas por los que te respetan, hacen reverencias y ofrendas y piden que realices ceremonias de protección en su favor. Eso sólo interrumpe la práctica espiritual de alguien falto de estabilidad y confianza. Inicialmente puedes tomar el voto para tres, siete o nueve días o durante medio, mes de invierno o de verano; más tarde, aumentalo gradualmente a meses y años."Lo mejor es comprometerse a practicar durante doce años, en segundo lugar durante seis años y lo mínimo es tres años o un año. Si eres incapaz de mantener incluso este mínimo, puedes someterte a la siguiente disciplina: emplea tu cuerpo, palabra y mente nada más que en metas espirituales y practica sin pereza e indolencia durante seis meses , todo el verano o todo el invierno. Esto dará sentido a tu existencia y entrarás en el camino de la iluminación.

En general, los votos que uno no puede guardar son la mayor causa de transgresión. Por lo tanto no tomes votos que no vayas a ser capaz de guardar. Haz sólo promesas y toma los votos que estén en concordancia con tu propia capacidad. Practicar así es más profundo. ¡Tenlo presente!

El Maestro Nirmanakaya dijo: En el momento de asimilar las auténticas instrucciones orales de tu Maestro por medio de la práctica, es importante observar siempre el silencio de la palabra, el retiro de tu voz.

La dama Tsogyal preguntó: ¿Qué significa eso?

El Maestro respondió: De entre todas las distracciones, la mayor es la conversación inútil. Consecuentemente, la charla vacía e inconexa es fatal para la práctica espiritual. Ser capaz de mantenerse en silencio es el mejor retiro; te mantiene imperturbable incluso estando en el mercado. Independientemente de la disciplina que te impongas, mantener silencio es decididamente lo mejor. Si eres incapaz de hacerla, al menos debes guardar silencio hasta la culminación del período de práctica. Por medio de guardar silencio y de no interrumpir tu práctica espiritual con la charla ordinaria, lograrás los poderes de la palabra y alcanzarás rápidamente la realización. En general, demasiada charla que no sea sobre la práctica o sobre el Dharma es insensata. No hay necesidad de ello. Si no te esfuerzas hacia la insuperable iluminación ocupando tu voz sólo en leer los textos y recitar mantras tras haber abandonado la charla común, eres de todos modos como un mudo. ¡Tenlo presente!

El Maestro Nirmanakaya Padma dijo: Al meditar sobre la deidad Yidam, es esencial realizar la compostura del cuerpo, palabra y mente.

La dama Tsogyal preguntó: ¿Qué se quiere decir con eso?

El Maestro respondió: Visualizar tu cuerpo bajo la forma corporal de la deidad, aparente pero sin existencia concreta, es la compostura del cuerpo. Dejar que tu palabra resuene como el mantra de la deidad, precisa y claramente como resuena la vacuidad, es la compostura de la palabra. Tu mente, pura y libre de pensamientos conceptuales, la unidad de la sabiduría y la vacuidad, es la compostura de la mente. No estar separado de la compostura del cuerpo, palabra y mente es llamado Mahamudra. Cuando recitas continuamente estas tres sílabas que son la esencia de los sugatas, **OM** por el cuerpo, **AH** por la palabra y **HUNG** por la mente, estás dotado con el cuerpo, palabra y mente de todos los sugatas. En general, si permaneces unida al cuerpo, palabra y mente iluminados, tu práctica del mantra secreto está definitivamente a salvo de desviarse por un camino equivocado. ¡Tenlo presente!

El Maestro Padma dijo: Es esencial respetar la medida del tiempo de las sesiones y el número de recitaciones.

La dama Tsogyal preguntó: ¿Qué significa eso?

El Maestro contestó: Haz tres o cuatro sesiones al día y comprométete a recitar tanto de día como de noche. Lo mejor es recitar mil, en segundo lugar quinientos y como mínimo ciento ocho recitaciones. Hasta que hayas acabado ese número de recitaciones, mantente en silencio y no interrumpas las recitaciones con la charla común. Así no surgirá obstáculo alguno. Combinar las fases de creación y culminación y ejercitarse en la aproximación y el logro como el flujo constante de un río, es la cualidad especial de la auténtica práctica de las instrucciones orales. Todo a lo que aspire, tal como la purificación de los oscurecimientos, la reunión de las acumulaciones, despejar obstáculos y alcanzar rápidamente los dobles siddhis, será logrado fácilmente combinando las fases de creación y culminación con la recitación de la aproximación y el logro. De todos los tipos de recitaciones, elige las tres sílabas, **OM AH HUNG**, que son la esencia del cuerpo, palabra y mente de todos los sugatas. Son lo más profundo y lo incluyen todo. Por lo tanto comprometerse a recitarlas o añadirles al principio de otros mantras aporta gran bendición. En general, gota a gota puede formarse un océano. No permitas que tus labios estén ociosos sino que acumula continuamente incluso sílabas sueltas de mantras. Esto es lo más importante.

Entonces, en algún momento, surgirá la realización. ¡Tenla presente!

El Maestro Padma dijo: Sin unir los medios hábiles y el conocimiento, el mantra secreto se desviará por un camino equivocado.

La dama Tsogyal preguntó: ¿Qué significa eso?

El Maestro respondió: Medios hábiles se refiere al principio inequívoco de lo que uno está practicando, ya sea en la fase de creación o en la de culminación. Conocimiento se refiere a la visión, el significado del Dharmata vacío y de la luminosidad auto-existente. Sin realizar que la visión es la conocedora auto existente vacuidad en uno mismo, no entrarás en el camino del conocimiento. Por medio del conocimiento desprovisto de medios no tendrás experiencia alguna, y mediante los medios desprovistos de conocimiento, el Dharmata no puede ponerse en práctica. Es por lo tanto necesario unirlos sin dejar que se separen. En general, separar los medios y el conocimiento es como un pájaro tratando de volar con sólo un ala; no puedes alcanzar el nivel de la budidad. ¡Tenlo presente!

El Maestro Padma dijo: Sin practicar la no dualidad de la meditación y pos-meditación, no alcanzarás el ámbito de la vacuidad.

La dama Tsogyal preguntó: ¿Qué significa eso?

El Maestro contestó: Durante la meditación descansas en la esencia inconcreta del Dharmata, conocedora pero sin pensamiento conceptual. Durante la pos-meditación realizas que todo es vacío y sin naturaleza propia. Libre de apego o fascinación por la experiencia de la vacuidad, progresarás naturalmente más allá de la meditación y la pos-meditación y estarás libre de sostener un enfoque conceptual o concebir los atributos, al igual que las nubes y la niebla se despejan espontáneamente en el vasto espacio del cielo. En general, durante la meditación y la pos-meditación, tu meditación sobre la naturaleza del Dharmata debe estar más allá de la claridad y la oscuridad, como observar una figura en un espejo.

El Maestro Padma dijo: Si no puedes practicar sin despejar naturalmente la opacidad y agitación, caerás en los extremos de sus defectos a pesar de tu meditación.

La dama Tsogyal preguntó: ¿Qué significa eso?

El Maestro respondió: En el momento de meditar, reposando en el estado natural del Dharmata, mirando dentro de la opacidad y agitación mentales y demás, en el momento en que acontecen, verás que la opacidad es en sí misma el Dharmata vacío. Cuando te agites, mira dentro de la agitación y verás que el objeto que la causa también es vacío. Cuando el apego a desprenderte de esa opacidad o agitación mentales haya sido disipado y ya no te aferres a ellas como si fuesen algo concreto, ambas serán liberadas espontáneamente sin caer en sus extremos. Cuando puedas practicar este modo natural de despejar la opacidad y agitación mentales, tendrá lugar la meditación auto-existente. En general, puesto que todas las meditaciones intentan corregir la opacidad y agitación mentales, éstas se convierten en

meditaciones conceptuales. Es esencial realizar que la raíz de la opacidad y la agitación es la vacuidad. ¡Tenlo presente!

El Maestro Padma dijo: Si eres incapaz de mezclar el Dharma con las actividades de la vida diaria, estarás encadenada por la sesión de meditación.

La dama Tsogyal preguntó: ¿Cómo queda uno encadenado?

El Maestro respondió: El Dharmata desprovisto de constructos ---que experimentas en tu ser mientras permaneces equilibradamente en meditación- tiene también que ser practicado en cada situación durante la pos-meditación, ya sea caminando, moviéndote, estando acostada o sentada. Si no te separas nunca de esta práctica del Dharma, no importa qué actividad diaria realices, permanecerás siempre en el estado del Dharmata. Así tu meditación trascenderá las sesiones. En general, el meditador que encarcela su cuerpo y mente sin aplicar en todo momento los puntos vitales de la meditación es como si estuviese encadenado. ¡Tenlo presente!

El Maestro Padma dijo: No purificarás los oscurecimientos del karma dejando de lado las prácticas de ofrenda y confesión.

La dama Tsogyal preguntó: ¿Qué significa eso?

El Maestro contestó: En el momento de poner las instrucciones orales en práctica, debes hacer lo que se conoce como 'tomar las actividades del Dharma como el propio camino'. Es decir, debes transformar en camino incondicionado las actividades del Dharma tales como la meditación, hacer ofrendas, las circunambulaciones, hacer tsa-tsa y tormas, leer en voz alta, el recitar, copiar textos y demás. Realiza estas actividades incesantemente. No se logra el objetivo principal a través del apego, la pereza y demás. En general, si no abrazas tu práctica con la no conceptualización, cualquier acción virtuosa que realices producirá simplemente el efecto de la felicidad samsárica, no se convertirá en camino hacia la iluminación; carecería de sentido. Por lo tanto, es esencial realizar toda acción virtuosa de cuerpo, palabra y mente permaneciendo en un estado libre de concepciones. ¡Tenlo presente!

El Maestro Padma dijo: Si no perfeccionas los signos por medio de la práctica del Dharma, las instrucciones no habrán tenido verdadero efecto.

La dama Tsogyal preguntó: ¿Qué se quiere decir con eso?

El Maestro respondió: Los signos internos son que la dicha, la claridad y el no pensamiento amanecen en tu interior. Estando libre del apego hacia lo concreto y de fijación en las emociones perturbadoras, tus pensamientos se liberan por sí mismos. Los signos medios de descubrir las bendiciones del Dharma son que éstas se manifiestan

espontáneamente en tu cuerpo y palabra, eres capaz de cortar a través de las emociones negativas, superar las dificultades, y la enfermedad, las fuerzas negativas y los Maras no te pueden engañar. Los signos externos de haber liberado tu mente por medio de la práctica del Dharma son cuando, libre de los ocho intereses mundanos, el nudo de tu apego al ego se desenreda y desaparece. En general, la certeza no surgirá si el Maestro del Dharma es un incompetente. Por lo tanto, es de extrema importancia conectar con un Maestro que forme parte de un linaje intacto de grandes siddhas. ¡Tenlo presente!

El Maestro Padma dijo: Las instrucciones profundas no se encuentran en los libros.

La dama Tsogyal preguntó: ¿Qué significa eso?

El Maestro respondió: Si un Maestro extraordinario imparte una instrucción profunda, aunque sólo sea una frase, a un discípulo digno que la pone en práctica, éste hará que surja la certeza y logrará el resultado. Tsogyal, tu mente no nacida es vacía, luminosa y lo penetra todo. Experimentala constantemente. En general, si el Maestro del Dharma es excelente tendrás instrucciones profundas dondequiera que vayas. ¡Tenlo presente!

El Maestro Padma dijo: no importa qué enseñanza practiques, si ésta no se realiza en beneficio de los seres, entonces esa práctica te llevará al estado de cesación de los shravakas.

La dama Tsogyal preguntó: ¿Cómo llevará allí?

El Maestro respondió: Al poner las instrucciones orales en práctica, se practica la mente búdica para alcanzar la iluminación en beneficio de todos los seres. Así se realiza el beneficio de los demás. Pero ésta no es la meta de los vehículos generales. Desear la paz y felicidad personal, la emancipación y liberación de uno mismo, pertenece a un vehículo inferior. En general, el desear la paz sólo para uno mismo es causa de sufrimiento. No tiene sentido. Las personas cuya práctica tiene una motivación egoísta rara vez encuentran la felicidad. Por eso es esencial ejercitarse sólo para el beneficio de los demás. Si practicas para el bien ajeno y estás libre de interés egoísta, lograrás espontáneamente el beneficio propio. ¡Tenlo presente!

El Maestro Padma dijo: Si no abrazas tu práctica con la compasión no conceptual, todas las raíces de virtud que hayas realizado se perderán.

La dama Tsogyal preguntó: ¿Cómo es eso?

El Maestro respondió: Una raíz de virtud que sea conceptual no se puede multiplicar y por lo tanto se extinguirá. Si se abraza una acción virtuosa con la dedicación no conceptual, esa raíz de virtud es inextinguible y por lo tanto es la causa principal de la insuperable

iluminación. ¿Qué se quiere decir con no conceptual? Significa no concebir un 'yo', no concebir un 'otro' y no concebir la raíz de virtud. Disuelve completamente tus concepciones en la vacuidad. En general, una raíz virtuosa es sin error si es abrazada con la no concepción. El pensar con un enfoque conceptual, ¡He hecho una acción virtuosa!, y dedicar tus actos virtuosos para la ganancia material o la buena reputación, es una dedicación pervertida. Si se realiza una buena acción por interés o reputación, unida a una dedicación interesada, su raíz de virtud no puede multiplicarse. Por eso, en todos los casos, la clave principal es la total pureza de los tres conceptos. ¡Tenlo presente!

El Maestro Padma dijo: Una raíz de virtud realizada con medios hábiles puede eclipsar a todas las demás.

La dama Tsogyal preguntó: ¿Qué significa eso?

El Maestro respondió: Si deseas aplicar las instrucciones orales hábilmente, adiéstrate entonces en el verdadero significado y ponle el sello de la dedicación no conceptual. De ese modo eclipsarás a las prácticas de enfoque material y así la raíz de virtud crecerá sin importar qué práctica realices. Brevemente, el punto clave más importante es hacer que tus raíces de virtud sean inextinguibles y hacerlas crecer continuamente hasta que alcances la insuperable iluminación. En todas las situaciones, abandona completamente todo enfoque conceptual sobre la dedicación, el objeto de la dedicación y el dedicador, sin dejar ningún rastro. ¡Tenlo presente!

El Maestro Nirmanakaya Padmakara dijo: Estando en compañía de tres compañeros armoniosos, serás inmune a los obstáculos de Mara.

La dama Tsogyal preguntó: ¿Qué significa eso?

El Maestro respondió: Genera devoción hacia el auténtico y armonioso Maestro y visualízalo siempre encima de tu cabeza para hacerle ofrendas y súplicas. Mantén la compañía de amigos armoniosos que practiquen las enseñanzas y compartan el mismo Samaya que tú, que no tengan como meta las cosas materiales de esta vida, sino que estén determinados a perseguir las acciones virtuosas en favor del bienestar futuro. Adhiérete a las instrucciones armoniosas libres de perversión y ponlas en práctica por medio de las profundas enseñanzas sobre las fases de creación y culminación, conforme a la enseñanza auténtica de un Maestro realizado. Si permaneces inseparable de estos tres, es imposible que seas perjudicada por los obstáculos de Mara. En general, si tomas a tu propia mente por testigo de que te ejercitas en acciones que no son despreciadas por las Tres Joyas, el resultado duradero será siempre excelente. ¡Tenlo presente!

El Maestro Padma dijo: Al practicar el Dharma es necesario construir unos buenos cimientos.

La dama Tsogyal preguntó: ¿Cómo se hace esto?

El Maestro respondió: Ante todo, si careces de acumulación de mérito, no encontrarás un Maestro que posea las instrucciones orales. Si careces de la continuidad kármica de un adiestramiento anterior, no entenderás las enseñanzas. Si careces de especiales fe y devoción, no serás capaz de percibir las cualidades del Maestro. Si careces de votos, disciplina y Samayas, violarás la raíz de la práctica del Dharma. Si no te guías por las instrucciones orales, no sabrás cómo meditar. Si careces de diligencia y perseverancia, no podrás entrar en el camino de la práctica y tu virtud se perderá en la pereza. Si tu mente no se separa sinceramente de las metas samsáricas, no alcanzarás la perfección en la práctica del Dharma. Si todos estos factores coinciden, habrá éxito en la práctica del Dharma. El logro de la insuperable iluminación depende de la coincidencia de muchas causas y condiciones, por eso, isé diligente! Brevemente, para poder abandonar lo que debe ser abandonado y lograr lo que debe ser logrado, no abandones que tu cuerpo, palabra y mente a la rutina, sino que ejercítate y el resultado será excelente. iTenlo presente!

El Maestro Padma dijo: El mero conocimiento del Dharma no aporta beneficio alguno. Debes llevarlo a tu corazón y ponerlo en práctica.

La dama Tsogyal preguntó: ¿Qué se debe hacer al practicar?

El Maestro respondió: Abriéndote ampliamente a la comprensión de la visión, sé imparcial en lo que concierne a las enseñanzas. Tomando posesión del trono de la meditación, condensa dentro de tu mente el significado de todas las enseñanzas. Abriendo la puerta de entrada a la acción, no permitas que exista conflicto alguno entre la visión y tu comportamiento. Poseyendo la confianza en el fruto, deja que el samsara y el nirvana sean iguales al Dharmata. Comprendiendo los límites requeridos para mantener los Samayas, observa los votos triples. Practicando de este modo, tu práctica del Dharma estará libre de error. En general, es incorrecto permitir que la práctica del Dharma se convierta en una mera frivolidad, sin asimilarla en el propio corazón ni ponerla en práctica. iTenlo presente!

El Maestro Padma dijo: En el futuro, cuando llegue la oscura época de degeneración, habrá gente que, proclamando ser practicante, deseará enseñar a otros sin haber recibido la autorización. Sin haber practicado ellos mismos, instruirán a otros en la meditación. Sin estar liberados, pretenderán impartir instrucciones para la liberación. Sin estar libres de interés egoísta, incitarán a otros a desprenderse de las cadenas del apego y a ser generosos. Sin la más mínima comprensión de lo bueno o

malo de sus propios actos, vomitarán afirmaciones clarividentes acerca del bien y del mal. No teniendo estabilidad alguna, proclamarán estar beneficiando a los demás. Creo que habrá muchos pretenciosos e hipócritas que engañarán en nombre del Dharma.

¡Oh gentes de las generaciones futuras que deseáis practicar el Dharma, leed este testamento escrito del mendicante Padmakara y examinaos a vosotros mismos! Observad el sufrimiento de la miseria samsárica! ¡Puesto que es evidente que todas las cosas materiales de esta vida son impermanentes, dirigid vuestra mente hacia vosotros mismos y pensad bien! Escuchad las biografías de los Maestros realizados y cómo practicaron la disciplina. Encontrad a un Maestro cualificado y, con devoción, servidle con cuerpo, palabra y mente.

No le tratéis al principio como a un igual sino que poned fin a vuestras concepciones erróneas mediante el estudio y la contemplación. Luego, mantened una práctica constante y ejercitaos con perseverancia. Finalmente, asimilad el Dharma en vuestro corazón por medio de la práctica y aplicad los remedios para las emociones perturbadoras. Mantened siempre vuestros Samayas y disciplinas sin transgresiones. No practiquéis intermitentemente o pospongáis vuestra práctica, sino que mantened vuestro compromiso de aplicarla inmediatamente.

Aunque yo, un mendicante, he alcanzado la realización, nunca he encontrado tiempo para la distracción. Viendo a todos los seres sensibles perdidos y atormentados por deseos samsáricos e ilusiones, emociones perturbadoras y karma negativo, me dan ganas de llorar. Me duele el corazón con desesperación y angustia.

Habiendo obtenido un cuerpo humano y percibido los resultados agradables o dolorosos de los actos buenos o malos, la gente que no intenta alcanzar la iluminación en esta vida no tiene corazón, no practica siquiera una sesión de toma de refugio y en su lugar persigue sus deseos, ambiciones, distracciones y placeres de esta vida, acumulando así actos que causan karma negativo.

Sus corazones están podridos. El demonio de Mara ha penetrado en sus corazones. Son engañados por amistades demoníacas. **Si os confiáis a las Tres Joyas desde el fondo de vuestro corazón y practicáis para alcanzar la iluminación en una sola vida, es imposible que las Tres Joyas os abandonen.** También es imposible que sufráis por la falta de alimento y vestido. Las personas que dicen no tener alimentos ni vestido para la práctica del Dharma y no tener tiempo para tomar refugio ni para la práctica espiritual, se engañan a sí mismas desvergonzadamente. Ahora mismo, mientras vuestros sentidos son claros y tenéis tiempo libre, si no os ejercitáis en las prácticas para alcanzar la iluminación, pensad que muy pronto seréis arrastrados por los vientos del karma, se aproximará el Señor de la Muerte y estaréis en peligro de muerte inminente. En ese momento pensaréis

desesperadamente en todas las cosas que podías haber hecho pero será demasiado tarde, será irremediable. ¡Tenedlo presente!

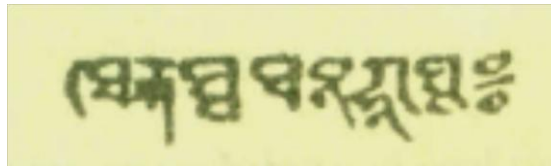
En general, no se tendrá éxito al practicar el Dharma si no se tiene presente la muerte. ¡Oh, gente capaz de las generaciones futuras, no hay engaño en estas palabras del mendicante Padmakara! ¡No importa lo que persigáis, intentad por todos los medios estar libres de remordimientos en el momento de la muerte! ¡Cuidaos, sed diligentes con la aspiración y también sed capaces de ayudar a los demás!

Esta enseñanza titulada La guirnalda de cristal de la práctica perfecta, la esencia del corazón manifiesta como el néctar de la inmortalidad, fue pedida al Maestro Nirmanakaya Padmakara, con cuerpo, palabra y mente respetuosos y devotos, por mí, Kharchen Tsogyal. Para el beneficio de las generaciones futuras, la puse por escrito y oculté como un tesoro puesto que no se debía propagar. Habiendo sido hallada por el afortunado, pueda ésta ser puesta en práctica. Ésta fue la enseñanza sobre La inmaculada guirnalda de cristal de la práctica intachable.

Sello de tesoro.

Sello de secreto.

Sello de confianza.



1. Literalmente 'dispuesto a soportar la dificultad', aquí autodisciplina no tiene la connotación negativa de penitencia o automortificación; significa llevar un estilo de vida simple y en soledad sobrellevando la "dificultad" de evitar las actividades mundanas y la comodidad.
2. Los objetos de ofrenda del festín realizado durante la mañana del último día de la práctica de retiro.

LA REFINADA ESENCIA DE LAS INSTRUCCIONES ORALES

HOMENAJE AL MAESTRO

La dama Tsogyal de Kharchen sirvió al Nirmanakaya Orgyen Padmakara desde su octavo año, acompañándolo como una sombra acompaña a un cuerpo.

Cuando el Maestro estaba a punto de abandonar Tíbet para dirigirse a la tierra de los rakshas, yo, la dama Kharchen, habiéndole ofrecido un mándala de oro y turquesas y habiendo hecho girar una rueda de asamblea;¹ imploré: ¡Oh gran Maestro! Te vas para apaciguar a los rakshas. Yo me quedo aquí en Tíbet. Aunque te he servido durante mucho tiempo, Maestro, esta vieja no tiene confianza acerca del momento de la muerte. Por eso te suplico que me des una instrucción que condense todas las enseñanzas en una sola, que sea concisa y fácil de practicar.

El gran Maestro respondió: ¡Devota, escúchame con una mente virtuosa y llena de fe!

Aunque hay muchos puntos clave sobre el cuerpo, reposa libre y relajada sintiéndote cómoda. Todo se reduce a eso.

Aunque hay muchos puntos clave sobre la palabra tales como el control de la respiración y la recitación de mantras, cesa de hablar y permanece como un mudo. Todo se reduce a eso.

Aunque hay muchos puntos clave sobre la mente tales como la concentración, la relajación, la proyección, la disolución y el enfoque interno, todo se reduce a dejar que repose en su estado natural, libre y cómoda, sin fabricación alguna.

La mente no permanece tranquilamente en ese estado. Si uno se pregunta si no es nada, como la bruma bajo el calor del sol, todavía brilla y resplandece. Y si uno se pregunta si es algo, no tiene color o forma que la identifique sino que es completamente vacía y totalmente despierta -eso es la naturaleza de tu mente-o Habiéndola reconocido así, lograr la certeza, eso es la visión.

Permanecer sin distracción en ese estado de quietud, sin fabricación o fijación alguna, eso es la meditación. En ese estado, permanecer libre de apego y aferramiento, de aceptar o rechazar, de esperanza o temor, hacia cualquiera de las experiencias de los seis sentidos, eso es la acción.

Ante cualquier duda o vacilación que acontezca, suplica a tu Maestro. No permanezcas en lugares junto a gente ordinaria; practica en soledad. Abandona tu apego hacia lo que estés más aferrada así como a quién estés más unida en esta vida y practica. De este modo, aunque tu cuerpo permanece con forma humana, tu mente es igual a la de los Budas.

En el momento de la muerte, debes practicar lo siguiente:

Al disolverse la tierra en el agua, el cuerpo se hace pesado y no puede soportarse a sí mismo. Al disolverse el agua en el fuego, la boca y la nariz se secan. Al disolverse el fuego en el viento, el calor corporal desaparece. Al disolverse el viento en la conciencia, uno no puede sino inhalar y exhalar con dificultad jadeante. En ese momento ocurren sensaciones tales como ser aplastado por una montaña enorme, estar atrapado en la oscuridad o estar cayendo por el espacio. Estas experiencias van acompañadas de ruidos ensordecedores. Todo el cielo se volverá vívidamente brillante como un extenso brocado. Además, las formas naturales de tu mente, las deidades pacíficas, airadas y semiairadas, tanto de una como de varias cabezas, llenarán el cielo dentro de una cúpula de luces de arco iris. Portando armas, proferirán gritos como "¡Golpear! ¡Golpear!" "¡Matar! ¡Matar!" "¡Hung! ¡Hung!" "¡Phat! ¡Phat!" y otros fieros sonidos. Además habrá una luz como la de cien soles brillando simultáneamente. En ese momento, tu deidad innata te recordará que debes permanecer consciente diciéndote: ¡No te distraigas! ¡No te distraigas! Tu demonio innato te molestará durante esas experiencias, intentará hacerte fracasar y proferirá fieros y agudos sonidos para confundirte. En este momento, conoce lo siguiente: La sensación de ser aplastada por una montaña no es por ser aplastada por una montaña, son tus propios elementos que se están disolviendo. ¡No lo temas! La sensación de estar atrapada en la oscuridad no es por estar atrapada en la oscuridad, son tus cinco facultades sensoriales que se están disolviendo. La sensación de estar cayendo por el espacio no es por estar cayendo en el espacio, es tu mente que se encuentra sin soporte pues se ha separado del cuerpo y tu respiración se ha detenido. Todas las experiencias de luces de arco iris son manifestaciones naturales de tu mente. Todas las formas pacíficas y airadas son las formas naturales de tu mente. Todos los sonidos son tus propios sonidos. Todas las luces son tus propias luces. No albergues ninguna duda. Si tienes dudas, serás arrojada al samsara. Habiéndote dado cuenta de que esto es sólo un auto despliegue, si permaneces completamente despierta en la luminosa vacuidad, entonces, sencillamente lograrás los tres kayas y alcanzarás la iluminación. Incluso si eres arrojada al samsara no irás allí.

La deidad innata es el tomar las riendas de la mente con presencia plena y sin distracción. Debes estar libre de esperanza y temor, sin apego ni

fijación hacia los objetos de las seis facultades sensoriales ni hacia la fascinación, felicidad o pesar. De ahora en adelante, si alcanzas la estabilidad, serás capaz de asumir tu estado natural en el bardo y alcanzar la iluminación. Por eso, el punto más importante es mantener tu práctica sin distracción alguna desde este mismo momento. El demonio innato es tu tendencia actual a la ignorancia, tus dudas y vacilaciones. En ese momento, cualquiera que sea el fenómeno aterrador que aparezca, tal como sonidos, colores o luces, no te dejes fascinar, no dudes y no temas. Si dudas tan solo un momento, vagarás en el samsara, por tanto alcanza la completa estabilidad. En ese punto, las entradas al útero aparecen como palacios celestiales. No te dejes atraer por ellos. ¡Mantén la certeza! ¡Permanece libre de esperanza y temor! Juro que sin duda alcanzarás entonces la iluminación sin volver a renacer.

En ese momento no necesitas la ayuda de un Buda: tu propia conciencia ya está primordialmente despierta. Tampoco serás atormentada en los infiernos: purificada naturalmente la fijación, el temor al samsara y la esperanza en el nirvana son cortados de raíz. Alcanzar la iluminación puede ser comparado con el agua clara en la que se han posado todos los sedimentos, oro limpio de sus impurezas o al cielo despejado de nubes.

Habiendo alcanzado el Dharmakaya semejante al espacio en beneficio propio, podrás realizar el beneficio de los seres tanto como el espacio se extiende. Habiendo obtenido el Sambhogakaya y el Nirmanakaya para beneficio de los demás, beneficiarás a los seres tanto como tu mente permea los fenómenos.

Si se da esta instrucción tres veces incluso a un gran pecador que haya matado a sus propios padres, no caerá en el samsara aunque sea arrojado allí. No existe la menor duda de alcanzar la iluminación. Incluso si has recibido otras profundas enseñanzas, sin instrucciones como ésta estarás muy lejos [de alcanzar la iluminación]. Puesto que no conoces donde te encontrarás vagando próximamente, practica esto con perseverancia.

Debes impartir esta instrucción oral a personas que tengan gran fe, fuerte diligencia, sean inteligentes, recuerden siempre a su Maestro, tengan confianza en las instrucciones orales, se ejerciten en la práctica, tengan una mente estable y sean capaces de abandonar los intereses de este mundo. Dalas con el sello de confianza del Maestro, con el sello de secreto del Yidam y con el sello de confianza de la Dakini.

Aunque yo, Padmakara, he seguido a muchos Maestros durante tres mil seiscientos años,² solicitado instrucciones, recibido enseñanzas, estudiado y enseñado, meditado y practicado, no he encontrado enseñanza alguna más profunda que ésta.

Voy a apaciguar a los rakshas. Debes practicar de esta manera. Madre, alcanzarás la iluminación en el reino celestial. Por lo tanto, persevera en esta instrucción.

Habiendo hablado, Gurú Rinpoche montó en los rayos del sol y partió hacia la tierra de los rakshas. A continuación, la dama Tsogyal alcanzó la liberación. Puso esta enseñanza por escrito y la ocultó como un profundo tesoro. Hizo esta aspiración: En el futuro, pueda ésta ser otorgada al Gurú Dorje Lingpa. Pueda ésta entonces beneficiar a muchos seres.

Esto completa la Instrucción de la esencia sagrada y refinada, en respuesta a las preguntas sobre la auto liberación durante el momento de la muerte y en el bardo.

SAMAYA SELLO, SELLO, SELLO.

1. Un festín de ofrendas (ganachakra), el cual tiene el valor de ciertas medidas de oro.
2. Aquí los años son la manera antigua de contar las estaciones de verano e invierno como un año cada una.

GLOSARIO

Este glosario es principalmente la compilación de información recibida a modo de enseñanzas orales de Tulku Ugyen Rinpoche, Chókyi Nyima Rinpoche y otros Maestros budistas de los tiempos presentes. Algunas de las anotaciones son cortas y no contienen definición alguna, pero puesto que se incluyen los equivalentes en tibetano, el lector puede buscar una clarificación más completa en otras fuentes. Algunos de los términos en inglés fueron creados exclusivamente para el uso en este libro y pueden haber sido formulados diferentemente en otro contexto.

ACEPTACIÓN (bzod pa) Uno de los cuatro aspectos de la comprobación, logrado en el camino de la unión.

ACEPTACIÓN DEL PROFUNDO DHARMA (zab mo'i chos la bzod pa) Aceptación de la vacuidad; que los Dharmas no son producidos.

ACUMULACIÓN DE MÉRITO (bsod nams kyi tshogs) Acciones virtuosas con conceptos.

ACUMULACIÓN DE SABIDURIA (ye shes kyi tshogs) Acciones virtuosas abrazadas por el conocimiento discriminativo (shes rab) de la comprensión de la vacuidad.

ACUMULACIONES (tshogs) Las provisiones para viajar por el camino de la iluminación. Véase Dos acumulaciones.

AGITACIÓN (rgod pa) El estado mental perturbado por los pensamientos y las emociones.

AKANISHTHA ('og min) Lo más alto; el reino de Vajradhara, el Buda Dharmakaya. Para una discusión sobre los diversos tipos de Akanishtha, ver Phyogs bCu Mun Sel de Longchen Rabjam (Despejando la oscuridad de las diez direcciones).

ALAYA (kun gzhi) Significa literalmente la 'base de todas las cosas'. La base de la mente y de los fenómenos, tanto puros como impuros. Esta palabra tiene diferentes significados según los contextos y debe ser entendida adecuadamente. A veces es sinónimo de naturaleza de Buda o Dharmakaya, otras se refiere a un estado neutral de la mente dualista que no ha sido abrazada por el innato despertar.

AMITABHA (snang ba mtha' yas) El Buda principal de la familia del loto. La manifestación de la sabiduría discriminativa.

APARIENCIA y EXISTENCIA (snang srid) Cualquier cosa que pueda ser experimentada (los cinco elementos) y tenga posibilidad de existencia (los cinco agregados). Este término generalmente se refiere al mundo y a los seres.

APEGO AL EGO (bdag 'dzin) El aferramiento habitual a la idea equivocada de que el 'yo' es una entidad independiente, singular y permanente. El apego al ego es la fuente de las emociones perturbadoras y la base para

todas las acciones kármicas negativas que nos llevan a una existencia samsárica sin fm.

APROXIMACIÓN (bsnyen pa) Véase Cuatro aspectos de la aproximación y el logro.

APROXIMACIÓN COMPLETA (nye bar bsnyen pa) Véase Cuatro aspectos de la aproximación y el logro.

APROXIMACIÓN y LOGRO (bsnyen grub) Dos aspectos de la práctica de sadhana. Especialmente, etapas en la fase de recitación conforme al Mahayoga Tantra.

ARHAT (dgra bcom pa) 'Destructor del enemigo'; alguien que ha conquistado los cuatro Maras y alcanzado el cuarto y final resultado del camino Hinayana.

ASIDAD (de bzhin nyid; sánscr. tattva) Sinónimo de vacuidad o la naturaleza de las cosas, Dharmata, también puede ser usado para describir la unidad del origen dependiente y la vacuidad.

ATI YOGA (shin tu rnal 'byor) El tercero de los tres tantras internos. Lo mismo que dzogchen.

ATRIBUTO SUPREMO MUNDANO ('jig rten chos mchog) El cuarto de los cuatro aspectos de la determinación dentro del camino de la unión. El más alto logro espiritual dentro de la existencia samsárica.

AUSENCIA DE EGO (bdag med) La ausencia o falta de una entidad propia tanto en el individuo como en la materia y en la mente. La ausencia de ego no es un logro, sino el estado natural de las cosas. Los practicantes de vehículos inferiores, los shravakas y los pratyekaBudas, alcanzan una realización parcial de la ausencia de ego, pero es el Bodhisattva quien por medio de la práctica de las seis paramitas descubre la realidad tal como es.

AUSENCIA DE ENTIDAD PROPIA (bdag med) La ausencia innata de una entidad propia en el individuo así como en los fenómenos y en la mente.

AUTOCOGNICIÓN NO CONCEPTUAL (rtog med rang gsal) El estado básico de la mente que es señalado por el guru raíz, libre de pensamientos pero conociendo naturalmente todo lo presente.

BASE DE TODO (ver alaya).

BARDO (bar do; sánscr. antarabhava) Estado intermedio. Generalmente se refiere al período entre la muerte y el próximo renacimiento. Para detalles sobre los cuatro bardos, ver El espejo del estado consciente (Bastan: Publicaciones Shambhala, 1989)

BHUMI (sa) Los niveles o etapas de los Bodhisattvas; las diez etapas de los tres últimos de los cinco caminos de Bodhisattva. Véase Diez bhurnis.

BINDU (thig le) Dentro del contexto del yoga de la deidad, una pequeña esfera de luz, frecuentemente del tamaño de un guisante.

BODHICITTA (byang sems, byang chub kyi sems) (1) La aspiración de alcanzar la iluminación en beneficio de todos los seres sensibles. (2)

Dentro del contexto del dzogchen, el despertar innato de la mente iluminada.

BODHICITTA DE APLICACIÓN ('jug pa'i byang chub kyi sems) Es comprendida principalmente en las seis paramitas.

BODHICITTA DE ASPIRACIÓN (smon pa'i byang chub kyi sems) Es comprendida principalmente dentro de los cuatro inmensurables.

BODHICITTA DE LA VACUIDAD NO DIVIDIDA Y LA COMPAIÓN (stongnyid snying rje dbyer med byang chub kyi sems) Lo mismo que 'Bodhicitta última'.

BODHISATTVA (byang chub sems dpa') Alguien que ha desarrollado la Bodhicitta , la aspiración de alcanzar la iluminación para beneficiar a todos los seres sensibles. Un practicante del camino Mahayana; en especial uno que haya alcanzado el primer bhumi.

BRAHMA (tshangs pa) El regidor de los dioses en el reino de la forma.

BRAHMA (Voz semejante a la de) (tshangs pa'i dbyangs) La voz dotada de las perfectas cualidades de Brahma, el rey de los dioses.

BUDA (sangs rgyas) El Iluminado o Despierto, que ha abandonado completamente todo oscurecimiento y perfeccionado todas y cada una de las cualidades positivas. Un Bodhisattva perfeccionado, tras haber alcanzado la verdadera y completa iluminación, es conocido como un Buda. El Buda al que se refiere generalmente es el Buda, Shakyamuni, el Buda de esta era, que vivió en la India alrededor del siglo sexto a.c. Ha habido innumerables Budas durante eones pasados, que han manifestado el camino hacia la iluminación. En el Buen Eón presente habrán mil Budas, siendo Buda Shakyamuni el cuarto.

BUDA, DHARMA y SANGHA (sangs rgyas chos dge 'dun) Las Tres Joyas. Los verdaderos objetos de refugio. Para más detalles, véase *Buddhanature* de Thrangu Rinpoche.

BUDA (NATURALEZA DE) (bde gshegs snying po) Sugatagarbha, la esencia de los sugatas el potencial de iluminación o naturaleza iluminada que está inherentemente presente en cada uno de los seres sensibles. Para una discusión detallada véase *Buddha-nature* de Thrangu Rinpoche.

BUDAS PACIFICOS y AIRADOS (zhi khro) Los cuarenta y dos Budas pacíficos: Samantabhadra y Samantabhadri, los cinco Budas masculinos y femeninos, los ocho Bodhisattvas masculinos y femeninos, los seis munis y los cuatro guardianes de las puertas masculinos y femeninos; los cincuenta y ocho Budas airados: los cinco herukas masculinos y femeninos, las ocho yoguinis, las ocho diosas tramen, las cuatro guardianas de las puertas y los veintiocho shvaris. Para más detalles, ver *The Tibetan Book of the Dead: Hearing through Liberation in the Bardo*, traduce. Francesca Fremantle & Chogyam Trungpa (Boston: Shambhala Publications, 1987)

BUDIDAD (sangs rgyas) La perfecta y completa iluminación de permanecer ni en samsara ni en nirvana.

BUDIDAD DE OMNISCENCIA (rnam mkhyen sangs rgyas kyi sgo'phang) El estado de iluminación completa dotado de la sabiduría perfecta de ver la naturaleza de las cosas tal como son y de la sabiduría del percibir todo lo que existe.

CALOR (drod) El primero de los cuatro aspectos de la comprobación en el camino de la unión. Acercándose a la sabiduría como una llama del camino de la visión al poseer la concentración concurrente con la sabiduría discriminativa.

CAMINO DE ACUMULACIÓN (tshogs lam) El primero de los cinco caminos, que constituye la base para el viaje hacia la liberación y requiere la reunión de una vasta acumulación de mérito dedicado a este logro. En este camino uno gana la comprensión intelectual y conceptual de la ausencia del ego por medio del aprendizaje y la reflexión. Al cultivar las cuatro aplicaciones de la presencia plena, los cuatro esfuerzos correctos y las cuatro piernas de la acción milagrosa, uno tiene éxito en la eliminación de las impurezas más burdas, que son la causa del sufrimiento samsárico y en el logro de las virtuosas cualidades de los superconocimientos y del 'samadhi de la corriente del Dharma' que lleva al camino de la acumulación.

CAMINO DE CONSUMACIÓN (thar phyin pa'i lam) El quinto de los cinco caminos y el estado de la completa y perfecta iluminación.

CAMINO DE CULTIVACIÓN (sgom lam) El cuarto de los cinco caminos, en el que uno cultiva y se adiestra en las prácticas superiores de un Bodhisattva, especialmente los ocho aspectos del camino de los seres nobles.

CAMINO ININTERRUMPIDO (bar chad med lam) El 'camino' o 'base' es el remedio para erradicar directamente las impurezas que han de ser abandonadas a lo largo del camino, de modo que ninguna interrupción pueda impedir el surgir de la sabiduría -el resultado del camino particular de cada uno-

CAMINO DEL MEDIO (dbu ma; sánscr. madhyamaka) De las cuatro escuelas budistas de filosofía, es considerada la superior. El Camino del Medio significa el no sostener puntos de vista extremistas, especialmente aquellos del eternalismo y el nihilismo.

CAMINO DE LA UNIÓN (sbyor lam) El segundo de los cinco caminos, en el que uno se va acercando y se une a la realización de la verdad de la realidad.

CAMINO DE LA VISION (mthong lam) El tercero de los cinco caminos, que es el logro del primer bhumi, la liberación del samsara y la realización de la verdad de la realidad.

CAMINOS (lam) Los cinco caminos o etapas en la vía hacia la iluminación: los caminos de acumulación, unión, visión, cultivación y no más aprendizaje. Pueden ser explicados de diferente manera según los tres vehículos.

CAMINOS y BHUMIS (sa lam) Los cinco caminos y los diez niveles del Bodhisattva.

CHIMPHU (chims phu) Las cuevas o ermitas sobre Samye en el Tíbet central. Guru Rinpoche estuvo allí varios años de retiro.

CIMA (rtse mo) Uno de los cuatro aspectos de la determinación dentro del camino de la unión.

CINCO ACTOS CON RESULTADO INMEDIATO (mtshams med pa lnga) Los cinco karmas, pecados o actos negativos inmediatos son: matar a la propia madre, al propio padre, a un arhat, causar ruptura en la sangha de bhikshus y extraer sangre de un Tathagata con intenciones perversas. Los cinco actos negativos que se aproximan a estos cinco anteriores (de dang nye ba lnga) son: violar a la propia madre que es una arhati, matar a un Bodhisattva que se encuentre en el nivel Definitivo (niyata-bhumi), matar a un ser noble que se encuentre en el camino del adiestramiento (p.e. que aún no sea un arhat), robar los medios de vida de la sangha y destruir una estupa.

CINCO AGREGADO (pShung po lnga) Los cinco aspectos que comprenden a los elementos constituyentes de un ser sensible: formas físicas, sensaciones, concepciones, formaciones y conciencias.

CINCO CAMINOS (lam lnga) Los caminos de acumulación, unión, visión, cultivación y el no aprendizaje. Estos cinco caminos comprenden el proceso completo desde el comienzo de la práctica del Dharma hasta la completa iluminación.

CINCO CLASES DE OFRENDAS (nyer spyod lnga) Los objetos deseables por los cinco sentidos.

CINCO DEGENERACIONES (snyigs ma lnga) (1) La degeneración de los puntos de vista debida al declive de la virtud en los renunciantes significa la aparición de los puntos de vista erróneos. (2) La degeneración de las emociones perturbadoras debida al declive de la virtud en la gente corriente hace que sus mentes se vuelvan de naturaleza tosca y vulgar; esa vulgaridad se debe a los fuertes y duraderos kleshas. (3) La degeneración de los tiempos debida a la decadencia en las diversiones significa el decadente Eón de Lucha. (4) La degeneración de la duración de la vida debida al declive de la fuerza de vida sustentadora, significa un descenso en la duración de los años de vida hasta alcanzar finalmente los diez años. (5) La degeneración de los seres significa el declive del cuerpo debido a una forma inferior y un menor tamaño, el declive en el mérito debido a un menor poder y esplendor, el declive de la mente debido a una menor agudeza del intelecto, menor poder de memoria y de diligencia. Así, la degeneración de los seres, en los que se dan estos tres tipos de declive, significa que sus mentes son difíciles de adiestrar.

CINCO EMOCIONES PERTURBADORAS (nyong mongs pa lnga) Ira, deseo, ignorancia, orgullo y envidia.

CINCO FAMILIAS (rigs Inga) Las cinco familias de Budas, Tathagata, Vajra, Ratna, Padma y Karma. Representan las cualidades innatas de nuestra iluminada esencia.

CINCO KAYAS (sku Inga) En este libro, los cinco kayas o aspectos de la budidad son: Dharmakaya, Sambhogakaya, Nirmanakaya, el kaya de la esencia y el gran kaya de dicha. Se los define en el capítulo 'Adiestramiento mental Vajrayana'.

CINCO SABIDURÍAS (ye shes Inga) La sabiduría del Dharmadhatu, la sabiduría semejante a un espejo, la sabiduría de la igualdad, la sabiduría discriminativa y la sabiduría que lo abarca todo.

CINCO SUPER CONOCIMIENTO (mSngon shes Inga) Las capacidades para realizar milagros, la visión divina, el oído divino, el recuerdo de vidas pasadas y el poder leer en la mente de los demás.

CÍRCULO ÚNICO DEL DHARMAKAYA (chos sku thig le nyag cig) Todos los Budas son uno en el espacio del Dharmakaya que lo penetra todo y es circular en el sentido de que está más allá de 'esquinas' de los constructos del pensamiento.

COLECCIÓN TRANSITORIA ('jig tshogs) Se refiere a la continuidad de los cinco agregados.

CONOCER A UNO QUE LO LIBERATODO (gcig shes kun grol) La comprensión de la propia naturaleza de Buda, el estado básico de todo pensamiento y emoción, libera automáticamente de la fijación.

CONOCIMIENTO (shes rab) Véase Medios y conocimiento.

CONSAGRACIÓN E INICIACIÓN (byin brlab dbang bskur) Etapa de la fase de creación al final de haber creado la visualización de la deidad Yidam, que requiere el consagrar los tres chakras superiores de uno mismo con el cuerpo, palabra y mente iluminados, así como iniciar a la deidad con la corona de las cinco familias de Budas.

CONTINUIDAD KÁRMICA DE LA PRÁCTICA ANTERIOR (sngon sbyangs kyi las 'phro) La continuidad de la práctica del Dharma de la vida anterior.

CREACIÓN y CULMINACIÓN (bskyed rdzogs) Los medios y la sabiduría de la práctica del Vajrayana. La fase de creación es fabricada por la mente. La fase de culminación significa el permanecer en la naturaleza no fabricada de la mente. Véase Fase de creación y Fase de culminación.

CUATRO ACTIVIDADES (las bzhi) Apaciguar, incrementar, magnetizar y subyugar.

CUATRO ACTIVIDADES DIARIAS (spyod lam bzhi) Caminar, moverse, estar acostado y estar sentado.

CUATRO ASPECTOS DE LA APROXIMACIÓN Y EL LOGRO (bsnyen sgrub kyi yan lag bzhi) Aproximación, aproximación completa, logro y gran logro. Cuatro aspectos importantes de la práctica del Vajrayana, especialmente la fase de recitación en la práctica del Yidam. Estos cuatro aspectos pueden, sin embargo, aplicarse a cualquier nivel de significado dentro de los tantras. Su analogía tradicional es la de invitar al regidor de un

país, presentarle regalos, y realizar ante él un ruego específico, obtener su permiso para llevar a cabo un propósito y así poder lograr el beneficio propio y el de los demás. Dentro del contexto de la práctica de la recitación, aproximación es el visualizar a la deidad Yidam con el mantra en su centro del corazón, aproximación completa es la guirnalda de sílabas del mantra que gira y emana rayos de luz a modo de ofrendas para todos los Budas de las diez direcciones, logro es el recibir sus bendiciones que purifican los oscurecimientos y el gran logro transforma el mundo en el mandala del campo de Buda, los seres en deidades masculinas y femeninas, los sonidos en mantra y todos los pensamientos y emociones en un despliegue puro del despertar innato.

CUATRO CLASES DE DAKINIS (mkha' 'gro sde bzhi) Las Dakinis de las cuatro familias de Vajra, Ratna, Padma y Karma. Son seres espirituales que llevan a cabo las cuatro actividades de apaciguar, incrementar, magnetizar y subyugar.

CUATRO INICIACIONES (dbang bzhi) Las iniciaciones del vaso, secreta, sabiduría-conocimiento y palabra preciosa. Padmasambhava dice en el Lamrin YesheNyingpo: La iniciación del vaso que purifica el cuerpo y los nadis es la semilla del cuerpo Vajra y del Nirmanakaya. La iniciación secreta que purifica la palabra y los pranasy es la semilla de la palabra Vajra y del Sambhogakaya. La iniciación phonya que purifica la mente y los bindus es la semilla de la mente Vajra y del Dharmakaya. La iniciación última que purifica las tendencias habituales del alaya es la semilla de la sabiduría Vajra y del svabhavikakaya.

CUATRO INMENSURABLES (tshad med bzhi) Compasión, amor, regocijo e imparcialidad.

CUATRO MEDIOS PARA MAGNETIZAR (bsdu -b<i>i dngos po bzhi) Ser generoso, pronunciar palabras amables, impartir enseñanzas adecuadas y mantener la consistencia entre las palabras y los actos. Padmasambhava dice en el Lamrin YesheNyingpo: Habiendo madurado tu propio ser, reúne seguidores por medio de la generosidad, Deléítales con palabras amables y confortables siendo consistente. A través del consejo sobre la conducta significativa, establéceles temporalmente y a nivel último, En el completo esplendor del beneficio y el bienestar.

CUATRO NIVELES VIDYADHARA (rig 'dzin rnarn pa bzhi 'i go 'phang) Las cuatro etapas del logro de los detentores de la sabiduría, Maestros de las cuatro fases del camino tántrico del mahayoga. Los cuatro niveles Vidyadhara son: la maduración completa, maestría de vida, mahamudra y presencia espontánea. (rnam smin, tshe dbang, phyag chen, lhun grub).

CUATRO PARAMITA (phar phyin bzhi) Las cuatro últimas de las diez paramitas: medios hábiles, fortaleza, aspiración y sabiduría.

CUATRO PODERES MÁGICOS (rdzu 'phrul bzhi) Dentro de los vehículos generales, las cuatro piernas de la acción milagrosa (rdzu 'phrul gyi

rkang pa bzhi) se mencionan como intención, determinación, diligencia y discernimiento; cuatro causas para lograr el poder del Superconocimiento. En el Vajrayana, cuatro despliegues mágicos (cho 'phrul bzhi) se mencionan como samadhi, consagración, conferir iniciación y realizar ofrendas.

CUERPO ARCOIRIS ('ja' lus) En el momento de la muerte de un practicante que ha alcanzado la extinción de todo aferramiento y fijación a través de la práctica de thogal dentro del dzogchen, los cinco elementos burdos que forman el cuerpo físico se disuelven en sus esencias, la luz de cinco colores. A veces sólo quedan el pelo y las uñas.

DAMA TSOGYAL (jo mo mtsho rgyal) También conocida como Khandro Yeshe Tsogyal, fue la discípula más cercana de Guru Rinpoche y reunió la mayor parte de sus enseñanzas.

DAKINI (mkha' 'gro ma) Una de las tres raíces. Seres espirituales que hacen que se cumplan las actividades iluminadas, deidades tántricas femeninas que protegen y sirven a la doctrina budista y a los practicantes.

DEIDAD CON ATRIBUTOS (mtshan bcas kyi lha) La deidad última es el Dharmakaya de nuestra propia mente. Para poder realizar este estado natural, usamos el soporte de un ser iluminado con cara, brazos, piernas, ornamentos, etc.

DEIDAD DE SABIDURÍA (ye shes sems dpa', ye shes pa, ye shes kyi lha) La deidad real que habita en el Dharmadhatu.

DHARMA (chos) Las enseñanzas de Buda; a veces Dharma puede significar fenómenos u objetos mentales, así como atributos o cualidades.

DHARMADHATU (chos kyi dbyings) El reino de los fenómenos; la asidad en la que la vacuidad y el origen dependiente son inseparables. La naturaleza de la mente y los fenómenos que están más allá del origen, la permanencia y la cesación.

DHARMAKAYA (chos sku) De los tres kayas, es el aspecto mental o no manifiesto. Puede ser comprendido diferentemente según el contexto de base, camino o fruto. En este libro, se refiere principalmente al aspecto vacío, conocedor y no compuesto de la propia mente durante el camino. Véase también Tres kayas del fruto.

DHARMAPALA (chos skyong) Seres no humanos que toman el voto de proteger y guardar las enseñanzas de Buda y de sus seguidores. Los Dharmapalas pueden ser 'mundanos', p.e. seres samsáricos virtuosos, o 'protectores del Dharma de sabiduría', que son emanaciones de los Budas o Bodhisattvas.

DHARMATA (chos nyíd) La naturaleza innata de los fenómenos y la mente.

DICHA, CLARIDAD y NO PENSAMIENTO (bde gsal mi rtog pa) Tres experiencias temporales de meditación. La fijación en las mismas siembra las semillas para el renacimiento en los tres reinos. Sin fijación, son los adornos de los tres kayas.

- DIECIOCHO CONSTITUYENTES** (khams bco brygad) Los seis grupos de conciencias, los seis sentidos y los seis objetos sensoriales.
- DIEZ ACCIONES NO VIRTUOSAS** (mi dge ba bcu) Los actos negativos físicos son: matar, tomar lo que no es dado y emplearse en la conducta sexual perjudicial. Los actos negativos verbales son: el mentir, la charla divisoria, las palabras crueles y los chismes. Los actos negativos mentales son: la codicia, desear el mal y los puntos de vista erróneos.
- DIEZ ACCIONES VIRTUOSAS** (dge ba bcu) Generalmente, el abstenerse de cometer las diez acciones no virtuosas citadas anteriormente. En particular, realizar sus opuestos; por ejemplo, salvar vidas, ser generoso, etc.
- DIEZ BHUMIS** (sa bcu) Los diez niveles del desarrollo de un noble Bodhisattva hacia la completa e iluminada budidad. En cada nivel se purifican impurezas cada vez más sutiles y se van manifestando cualidades iluminadas de un grado superior: lo Dichoso, lo Inmaculado, lo Radiante, lo Brillante, lo Difícil de Conquistar, lo Realizado, lo que Alcanza lo alejado, lo Imperturbable, la Buena Inteligencia y la Nube del Dharma.
- DIEZ PARAMITAS** (phar phyin bcu) Las seis paramitas además de los medios, la fortaleza, la aspiración y la sabiduría.
- DISCIPLINAS** (tshul khirms) Véase Votos y preceptos.
- DISCIPLINA YÓGUICA** (rtul shugs) Prácticas adicionales para un tantrika que le sirven para adiestrarse en la utilización de la visión del Vajrayana durante las actividades diarias; por ejemplo, un festín de ofrendas.
- DOBLE AUSENCIA DE ENTIDAD PROPIA** (bdag med gnyis) La ausencia inherente de una entidad propia tanto en el individuo como en todo fenómeno.
- DOBLE SSIDDHIS** (dngos grub rnam gnyis) Siddhis comunes y supremos Véase Siddhis.
- DOCE BASES SENSORIALES** (skye mched bcu gnyis) Los cinco sentidos y la facultad mental, y los cinco objetos sensoriales y los objetos mentales.
- DOS ACUMULACIONES** (tshogs gnyis) La acumulación de mérito con conceptos y la acumulación de sabiduría más allá de los conceptos.
- DZOGCHEN** (rdzogs pa chen po, rdzogs chen; sánscr. mahasandhi, maha ati, gran perfección) Las enseñanzas más allá de los vehículos causales, el más elevado de los tantras internos de la escuela ñingma, enseñado por primera vez en el mundo humano por el gran Vidyadhara Garab Dorje. Dzogchen es la última de las ochenta y cuatro mil profundas y extensas secciones del Dharma. Es la realización del Buda Samantabhadra, exactamente como es. Los aspectos de medios y conocimiento del dzogchen se conocen como trekcho y thogal.
- EMOCIÓN PERTURBADORA** (nyon mongs pa) Los cinco venenos del deseo, ira, ignorancia, orgullo y envidia, que cansan, perturban y atormentan la propia mente.

ENFOQUE (dmigs pa) Un objeto conceptual sostenido en la mente o el acto de aprehender dicho objeto. La práctica llamada 'acumulación de mérito' implica el sostener en la mente y el cultivar un enfoque virtuoso, mientras que la 'acumulación de sabiduría' se cultiva manteniendo la consciencia totalmente libre de enfoque conceptual o punto de referencia alguno.

ENTIDAD PROPIA (rang bzhin) Una entidad inherentemente existente e independiente en el individuo y en los fenómenos.

ENTIDAD PROPIA DE LOS FENÓMENOS (chos kyi bdag) Una entidad o identidad inherentemente existente en los fenómenos.

ENTIDAD PROPIA DEL INDIVIDUO (gang zag gi bdag) Véase Ser individual.

ÉPOCA OSCURA DE DEGENERACIÓN (snyigs ma'i dus) La época actual, en la que las cinco degeneraciones son generales -la duración de la vida, la época, los seres, los puntos de vista y las emociones perturbadoras- Véase también Cinco degeneraciones.

ESCUELAS FILOSÓFICAS (grub mtha') Las cuatro escuelas budistas de pensamiento son: vaibhashika, sautrantika, cittamatra y madhyamaka. Las dos primeras pertenecen al Hinayana y las dos últimas al Mahayana.

ESCUELAS FILOSÓFICAS INFERIORES (grub mtha' dman pa) Las dos principales escuelas Hinayana, vaibhashika y sautrantika. En comparación al Mahayana, se les llama inferiores puesto que no alcanzan a establecer la vacuidad de todos los fenómenos.

ESENCIA DE LA MENTE (sems nyíd) La naturaleza de la propia mente, que se dice es idéntica a la esencia de todos los seres iluminados, el Sugatagarbha. Se debe distinguir de mente (sems), que se refiere al pensamiento discursivo ordinario basado en la ignorancia de la naturaleza del pensamiento.

ESFERAS DE PERCEPCIÓN (skye mched) Se refiere aquí a los estados mentales de los cuatro reinos sin forma. Véase también Esferas de percepción cuádruples.

ESFERAS DE PERCEPCIÓN CUÁDRUPLES (skye mched mu bzhi) Lo mismo que los cuatro reinos sin forma. Los cuatro estados meditativos no iluminados del permanecer en los pensamientos: espacio infinito, conciencia infinita, nada y ni presencia ni ausencia de concepción.

ESPIRITUS ÁVIDOS (yid dvags) Una de las seis clases de seres sensibles. Tales seres viven atormentados por su propia percepción kármica impura, que les hace sufrir tremendamente de ansia, hambre y sed.

ETERNALISMO (rtag lta) La creencia de que existe un creador de todo, permanente, sin principio ni fin; en particular, que la conciencia o identidad propia posee una esencia concreta que es independiente, eterna y singular.

EXAGERACIÓN y DENIGRACIÓN (sgro btags + skur 'debs) Dotar de existencia o atributos a algo que no los posee, y menospreciar la existencia o atributos de algo que sí los posee.

EXISTENCIA SAMSÁRICA ('khor ba, srid pa) Véase Samsara.

EXPERIENCIA y REALIZACIÓN (nyams rtogs) Expresión usada para indicar la comprensión y el progreso que se van adquiriendo a lo largo del camino. Experiencia se refiere a las experiencias temporales de la meditación y realización a la comprensión inalterable de la naturaleza de las cosas.

EXTRAER ESENCIAS (bcud len, sánscr. rasayana) Una práctica yóguica que consiste en vivir de las esencias de plantas medicinales, minerales y energía elemental, con el propósito de purificar el cuerpo, acrecentar la concentración y evitar las distracciones que implica la búsqueda de alimento material ordinario.

FASE DE CULMINACIÓN (rdzogs rim) Fase de culminación con marcas significa las prácticas tales como el tummo. Fase de culminación sin marcas es la práctica del dzogchen. Véase también Creación y culminación.

FASE DE CREACIÓN (bskyed rimó sánscr. utpattikrama) Uno de los dos aspectos de la práctica del Vajrayana es el crear mentalmente imágenes puras para purificar las tendencias habituales. La esencia de la fase de creación o fase de desarrollo es la 'percepción pura' o 'actitud sagrada', que significa el percibir visiones, sonidos y pensamientos como deidad, mantra y sabiduría. Véase también Creación y culminación.

FENÓMENOS (chos, snang ba) Cualquier cosa que pueda ser experimentada, pensada o conocida.

FIJACIÓN ('dzin pa) El acto mental de aferrarse a un objeto material, experiencia, concepto o conjunto de ideas filosóficas.

FIJACIÓN DUALISTA (gnyis 'dzin) Experiencia estructurada en 'perceptor' y 'objeto perceptible'.

FIJACIÓN EN LO CONCRETO (dngos 'dzin) Tendencia habitual a apegarse a uno mismo y a las cosas externas como algo real, sólido y duradero.

FORMA CORPORAL DE MAHAMUDRA (phyag rgya chen po'i sku) El 'cuerpo de mahamudra' se refiere a la forma arco iris del Yidam personal de cada uno. Véase capítulo sobre los cuatro niveles Vidyadhara en 'El Maestro Vajra y la deidad Yidam'.

FORMA MAHAMUDRA DE LA DEIDAD YIDAM (Yidam lha'i phyag chen kyi lus) El logro, principalmente por medio del mahayoga tantra, del cuerpo de la sabiduría ilusoria dentro del nivel Vidyadhara de mahamudra, que corresponde al camino de la preparación. Es la forma divina de una deidad dotada con las señales mayores y menores completas, por medio de la cual el yogui es capaz de beneficiar a los seres en una medida idéntica al Sambhogakaya.

FRUTO DE LOS DOS KAYAS (sku gnyis kyi 'bras bu) El estado de la completa y perfecta budidad que comprende al Dharmakaya y al rupakaya. Rupakaya, forma corporal, se refiere tanto al Sambhogakaya como al Nirmanakaya.

GANACHAKRA (tshogs kyi 'khor lo) Véase Rueda de asamblea.

GARUDA (bya khyung) Ave mitológica, capaz de viajar desde una punta del universo a otra con un solo movimiento de sus alas. Se dice también que sale del huevo completamente desarrollada y lista para volar por el cielo. En las enseñanzas dzogchen, el garuda simboliza la realización interna de un meditador, cuyas cualidades espontáneamente presentes de la naturaleza de Buda se manifiestan completamente en el momento de la muerte; el logro de la budidad ocurre simultáneamente al dejar el cuerpo físico.

GENTE HERÉTICA (mu stegs pa) Gente que mantienen los puntos de vista erróneos de que no existen consecuencias derivadas de los actos negativos, ni vidas pasadas ni futuras, ni resultado alguno de la práctica del camino, etc.

GIRAR LA RUEDA DEL DHARMA (chos kyi 'khor lo skor ba) Expresión figurativa que significa impartir las enseñanzas del Dharma.

GLORIOSO SAMYE EN ROCA ROJA (brag dmar dpal gyi bsam yas) El fabuloso templo de Samye en Tíbet central, construido por el rey Trisong Deutsen (790-844). La falda de la montaña que está detrás de Samye es de un brillante color rojo.

GRAN KAYA DE DICHA (bde ba chen po'i sku; sánscr. mahasukhakaya) De entre los cinco kayas, la cualidad no compuesta de la inmutabilidad.

GRAN LOGRO (sgrub pa chen po) El cuarto de los cuatro aspectos de la aproximación y el logro.

GRAN LOGRO (práctica del) (sgrub chen) Práctica de sadhana llevada a cabo por un grupo de personas que la realizan ininterrumpidamente durante siete días.

GRAN PERFECCIÓN (rdzogs pa chen po) Lo mismo que dzogchen. El tercero de los tres tantras internos de la escuela ñingma.

GURU (bla ma) Maestro espiritual.

GURU, YIDAM y DAKINI (bla ma yi dam mkha' 'gro) Las tres raíces de la práctica del Vajrayana: el Guru es la raíz de las bendiciones, el Yidam, la raíz de la realización y la Dakini, la raíz de la actividad.

HINAYANA (theg pa dman pa) Los vehículos que se concentran sobre la contemplación de las cuatro nobles verdades y sobre los doce eslabones del origen dependiente, en beneficio de la liberación personal.

ILUMINADOS (sangs rgyas) Lo mismo que Budas.

ILUMINACIÓN (byang chub; sánscr. bodhi) Generalmente lo mismo que el estado de budidad caracterizado por la perfección de las acumulaciones de mérito y sabiduría y la eliminación de los dos de la budidad oscurecimientos, pero también a veces, los niveles inferiores de la iluminación de un arhat o un pratyekabuda.

ILUMINACIÓN SUPREMA (byang chub mchog, byang chub snying po) Lo mismo que budidad.

INDRA (brgya byin) El dios principal del reino del deseo. Reside en la cima del monte Sumeru en el Palacio de la Victoria Completa. También es conocido como Shakra, el regidor de los devas.

CESANTE INFIERNO VAJRA (mnar med kyi drnyal ba; sánsr. avichi) El más bajo de los ocho infiernos calientes.

INICIACIÓN (dbang) La acción de conferir el poder o autorización para practicar las enseñanzas del Vajrayana, la puerta de entrada indispensable a la práctica tántrica.

INICIACIÓN DE DESPLIEGUE DE CONCIENCIA (rig pa'i rtsal gyi dbang) La iniciación para la práctica del dzogchen. A veces se refiere también a la realización lograda por medio de la práctica del dzogchen.

INSTRUCCIONES ORALES Al contrario de la tradición escolástica, las instrucciones orales del linaje de la práctica son concisas y medulares, por lo que se pueden tener presentes en todo momento; son prácticas y van al grano, por eso son métodos efectivos para trabajar directamente con ellos, purificar los propios oscurecimientos y reunir las dos acumulaciones.

INSUPERABLE ILUMINACIÓN (bla na med pa'i byang chub) La completa y perfecta budidad.

JAMBUDVIPA (dzam bu gling) El continente situado al sur del monte Sumeru, centro del mundo según la cosmogonía budista.

KAYA (sku) Cuerpo en el sentido de un cuerpo o conjunto de numerosas cualidades.

KAYA DE LA ESENCIA (ngo bo nyid kyi sku; sánsr. svabhavikakaya) El 'cuerpo de la esencia'. A veces se le enumera como el cuarto kaya, la unidad de los tres kayas. Jamgon Kongtrül lo define como el aspecto del Dharmakaya que es 'la naturaleza de todo fenómeno, la vacuidad desprovista de todo constructo y dotada de la característica de la pureza natural.

KAYAS DE FORMA (gzugs sku) El Sambhogakaya y el Nirmanakaya, que presentan forma perceptible, contrariamente al Dharmakaya que no tiene forma.

KILAYA (phur ba) Daga sagrada usada en los rituales tántricos.

KLESHAS (nyon mongs pa) Lo mismo que 'emociones perturbadoras'.

LIBERACIÓN (thar pa) Emancipación de la existencia samsárica.

LIBERACIÓN INDIVIDUAL (so sor thar pa; sánsr. pratimoksha) Los siete grupos de preceptos para personas que se han ordenado y para laicos, según el vinaya del Hinayana. Los votos de los hombres y mujeres laicos; los votos de los novicios y novicias; votos adicionales tomados por las monjas en prueba, como un paso para llegar a ser monjas completas; la disciplina de la monja completa (bhikshuni); la del monje completo (bhikshu). Suelen ser de ocho tipos cuando se incluye el voto del ayuno, que se torna por un solo día. Los preceptos de la liberación

individual son el código básico de moralidad, base común de toda práctica budista.

LIBERTADES y RIQUEZAS (dal 'byor) Las condiciones para poder practicar el sagrado Dharma en un cuerpo humano.

LINAJE DE DEL OÍDO (nyan brgyud) El linaje de las enseñanzas orales de Maestro a discípulo.

LOGRO (1) (dngos grub, siddhi) Véase Siddhi. (2) (sgrub pa). Véase Cuatro aspectos de la aproximación y el logro.

LOGROS COMUNES Y SUPREMOS Véase Siddhis.

LOGRO SUPREMO DEL MAHAMUDRA (phyagrgya chen po mchoggi dngo grub) (1) Iluminación suprema. (2) El tercero de los cuatro niveles Vidyadhara.

LUMINOSIDAD (' od gsal) Literalmente 'libre de la oscuridad de no conocer y dotado de la habilidad de conocer'. Los dos aspectos son la luminosidad vacía, como un cielo abierto y despejado y manifiestan luminosidad, tal como luces de cinco colores, imágenes, etc. La luminosidad es la naturaleza no compuesta constantemente presente tanto en el samsara como en el nirvana.

LUMINOSO DHARMATA (chos nyid ' od gsal) El despertar innato que es la naturaleza de la mente de todos los seres sensibles.

MAESTRO (bla ma, slob dpon) Título dado a los Maestros espirituales y grandes eruditos. En este libro, Maestro se refiere amenudo a Guru Rinpoche.

MAESTRO CUALIFICADO (bla ma mtsham nyid dang ldan pa) Alguien con visión correcta y compasión genuina. Para más detalles Véase Longchempa, *Kindly Bent to Ease Us*, Vol. 1, traduce. Herbert V Günther (London: Dharma Publishing).

MAHADEVA (Iha chen) Una forma de Shiva.

MAHAMUDRA (phyag rgya chen po) Dentro del contexto de este libro, mahamudra se refiere tanto al logro supremo del mahamudra, que es sinónimo de completa iluminación, como a la forma Mahamudra de la deidad Yidam.

MAHANIRVANA (mya ngan las 'das pa chen po) El estado de la budidad final que no permanece ni en la existencia samsárica ni en el pasivo nirvana de un arhat.

MAHASANDHI (sánsr., rdzogs pa chen po) Véase Dzogchen.

MAHAYANA (theg pa chen po) El vehículo de los Bodhisattvas que se esfuerzan en alcanzar la perfecta iluminación para poder liberar a todos los seres sensibles. El Mahayana tiene dos aspectos: sutra, que enfatiza las enseñanzas extensas y mantra, que enfatiza lo profundo. Para una explicación detallada del sutrayana, ver el *AbhiSamayalamkara* de Maitreya o *La joya de la Liberación de Gampopa*, traduc. Herbert V Guenther (Boston: Shambhala Publications, 1986)

MAHAYANA (enseñanzas del) (theg pa chen po'i chos) Las enseñanzas de Buda comprendidas en la segunda y tercera vuelta de la rueda del Dharma, así como los comentarios acerca de ellas por los grandes eruditos de la India y Tíbet.

MAHESVARA (dbang phyug chen po) Una de las principales divinidades hindúes.

MANDALA (dkyil 'khor) Literalmente significa 'centro y periferia'. Generalmente una deidad junto con el medio que le rodea. Mandala es una representación simbólica del reino de existencia de una deidad tántrica, un universo entero visualizado a modo de ofrenda, y también el arreglo de ofrendas en un ritual tántrico.

MANTRA (sngags) (1) Sinónimo de Vajrayana. (2) Una combinación particular de sonidos que simbolizan y comunican la naturaleza de una deidad, y que lleva a la purificación y la realización; por ejemplo, OM MANI PADME HUNG. Existen principalmente tres tipos: mantra guhya, mantra vidya y mantra dharani.

MANTRADHARA (sngags 'chang) Un adepto de los rituales tántricos.

MANTRA ESENCIA (snying po'i sngags) La forma resumida del mantra de una deidad Yidam al contrario del largo mantra dharani; por ejemplo, OM MAVI PADME HUNG.

MANTRA y FILOSOFIA Mantra significa Vajrayana, mientras que el vehículo de filosofía incluye tanto al Hinayana como al Mahayana.

MANTRA SECRETO (gsang sngags; sánscr. guhyamantra) Sinónimo de Vajrayana o enseñanzas tántricas. Guhya significa secreto, tanto algo oculto, como secreto personal. Mantra en este contexto significa eminente, excelente o digno de alabanza.

MANTRA SHUNYATA (shu nya ta'i sngags) El mantra de la vacuidad OM SVABHAVA SHUDDO SARVA DHARMA SVABHA VASHUDDO 'HAM.

MARA (bdud) Demonio o influencia demoníaca que crea obstáculos durante la práctica hacia la iluminación. Mitológicamente se dice que habita en lo más alto del reino del deseo, Mara es un Maestro de la ilusión que intentó evitar que Buda alcanzase la iluminación en Bodh Gaya. Para el practicante del Dharma, Mara simboliza el apego al propio ego y la preocupación por los ocho intereses mundanos.

MARA DE LA ACCIÓN MERITORIA (bsod nams kyi las kyi bdud) La seductora tendencia de llevar la práctica espiritual propia hacia fines egoístas. Actos virtuosos que no están abrazados por la renuncia o la Bodhicitta.

MEDIOS (thabs; sánscr. upaya) Los métodos o medios hábiles que son la aplicación práctica de las enseñanzas budistas. También se puede referir a la séptima de las diez paramitas.

MEDIOS y CONOCIMIENTO (thabs dang shes rab; sánscr. upaya y prajña) La budidad es alcanzada al unir los medios y el conocimiento; en el Mahayana están la compasión y la vacuidad, la Bodhicitta relativa y última. En el Vajrayana, los medios y el conocimiento son las fases de

creación y culminación. Según las escuelas kagyú, medios se refieren específicamente al 'camino de los medios', las seis doctrinas de Naropa, y conocimiento al 'camino de la liberación', la práctica del mahamudra propiamente dicha. Según el dzogchen, conocimiento es la visión de la pureza primordial, la práctica de trekcho de realizar el corazón de la iluminación en el momento presente, mientras que medios es la meditación sobre la presencia espontánea, la práctica de thogal de la extinción de las impurezas y la fijación, mediante la cual se realiza el cuerpo arco iris en una sola vida.

MEDITADOR (sgom chen) Una persona que ocupa todo su tiempo en la práctica de la meditación, frecuentemente en retiros de montaña. La connotación especial es la de un practicante a tiempo completo, de mente ordinaria o naturalidad no fabricada.

MENTE CONCEPTUAL (blo) Dentro de este contexto, la acción de nuestro intelecto que discierne y clasifica los fenómenos es un obstáculo para el estado desnudo de la mente despierta que puede operar sin dificultad sin concepto alguno.

MENTE ORDINARIA (tha mal gyi shes pa) La mente en el estado de naturalidad no fabricada. Palabra clave dentro de la práctica del Vajrayana.

MENTE-PRANA (rlung sem) Aquí prana es el 'viento del karma' y mente es la conciencia dualista de un ser no iluminado. Los dos están estrechamente relacionados.

MÉRITO (bsod nams) El resultado kármico positivo de los actos virtuosos.

MONARCA UNIVERSAL ('khor los sgyur ba'i rgyal po; sánscr. chakravartin) Uno que reina sobre los cuatro continentes de los seres humanos. Posee las treinta y dos señales de un Gran Ser y es asistido en su reinado por las siete preciosas posesiones, la preciosa rueda, la joya, la reina, el ministro, el elefante, el caballo y el general.

MONKHA SENG DZONG Cueva situada al este de Bumthang en Bhután usada por Padmasambhava y más tarde por YesheTsogyal como lugar sagrado para la sadhana.

MONTE SUMERU (ri rab lhun po) Montaña mitológica gigantesca en el centro del sistema del mundo, donde habitan las dos clases inferiores de dioses del reino del deseo. Está rodeada por cordilleras de montañas inferiores, lagos, continentes y océanos, y se dice que se levanta ochenta y cuatro mil leguas sobre el nivel del mar.

NAGA (klu) Seres poderosos y longevos parecidos a las serpientes que habitan en las aguas y frecuentemente guardan un gran tesoro. Pertenecen en parte al reino animal y en parte al reino de los dioses. Viven generalmente bajo la forma de serpientes, pero muchos de ellos pueden cambiar a forma humana y por eso son representados a menudo como humanos de la cintura para arriba, con el resto del cuerpo de serpiente. Se cree que controlan el tiempo meteorológico, especialmente la lluvia.

NAMO (phyag 'tshallo) Homenaje o saludo.

NATURALEZA PROPIA (rang bzhin) Una sustancia inherentemente existente e independiente en el individuo y en los fenómenos. Algo que puede servir como una base válida para los atributos individuales.

NIHILISMO (chad Ita) Literalmente, 'visión de discontinuidad'. El punto de vista extremo de la nada: no existe el renacimiento o los efectos kármicos y la no existencia de la mente después de la muerte.

NIRMANAKAYA (sprul sku) Cuerpo de emanación. El tercero de los tres kayas. El aspecto de la iluminación que apacigua y adiestra, y que puede ser percibido por seres ordinarios.

NIRMANAKAYA (Maestro) (slob spon sprul pa'i sku) Una manera respetuosa de dirigirse a Guru Rinpoche mostrando que es una manifestación de un ser iluminado

NIRVANA (mya ngan las 'das pa) La extinción de las causas de la existencia samsárica. El nirvana inferior se refiere a la liberación de la existencia cíclica lograda por un practicante Hinayana. Cuando se refiere a un Buda, nirvana es el gran estado de la no permanencia, la iluminación, que no cae en el extremo de la existencia samsárica ni en el pasivo estado de cesación alcanzado por un arhat.

NOBLE SANGHA (phags pa'i dge 'dun) La congregación de practicantes que ha alcanzado el camino de la visión, el tercero de los cinco caminos.

NO BUDISTAS (phyi pa, mu stegs pa; sánscr. tirthika) Maestros de filosofía que se adhieren a los puntos de vista extremos del eternalismo o el nihilismo, especialmente un hinduista, un jainista o un lokyata (materialista).

NO CONCEPTUALIZACIÓN DE LAS TRES ESFERAS (khor gsum dmigs med) El no aferrarse a los conceptos de sujeto, objeto y acción.

NO DHÁRMICO (chos min) Cualquier atributo o acto que esté en conflicto con el Dharma, especialmente los ocho intereses mundanos.

NO MEDITACIÓN (sgom med) El estado del no aferrarse al objeto sobre el que semedita ni al sujeto que medita. También se refiere al cuarto nivel del mahamudra, en el que ya no se necesita meditar ni cultivar nada.

NO PENSAMIENTO (mi rtog) Estado en el que el pensamiento conceptual está ausente. Se puede referir al despertar no conceptual, pero generalmente es una de las tres experiencias temporales de meditación: dicha, claridad y no pensamiento.

NO SURGIENTE (skye ba med pa) Dentro del aspecto de la verdad última, todo fenómeno está desprovisto de una identidad independiente y concreta y por lo tanto carece de base para los atributos tales como surgir, permanecer y cesar.

NUEVE VEHÍCULOS GRADUALES (theg pa rim pa dgu) Shravaka, pratyekabuda, Bodhisattva, kriya, upa, yoga, maha, anu y ati.

OCHENTA y CUATRO MIL PUERTAS AL DHARMA (chos kyi sgo mo brgyad khri bzhi stong) Veintiún mil enseñanzas cada una sobre vinaya, sutra,

abhidharma y sus combinaciones, a veces referida como Vajrayana. Su función es el eliminar los ochenta y cuatro mil diferentes tipos de emociones perturbadoras latentes en la propia mente.

OCHO CEMENTERIOS (dur khrod brgyad) (1) Arboleda fresca, Sitavana (bsil ba tshal) , en el este; (2) Perfeccionado en Cuerpo (sku la rdzogs) hacia el sur; (3) Montículo del Loto (pad ma brtsegs) hacia el oeste; (4) Montículo de Lanka (lan ka brtsegs) hacia el norte; (5) Montículo Espontáneamente Realizado (lhun grub brtsegs) hacia el sudeste; (6) Despliegue del Gran Secreto (gsang chen rol pa) hacia el sudoeste; (7) Gran Gozo Penetrante (he chen brdal ba) hacia el noroeste; (8) Montículo del mundo ('jig rten brtsegs) hacia el noreste. Existen además otras muchas listas de cementerios.

OCHO CLASE DE DIOSES Y DEMONIOS (lha srin sde brgyad) Existen varias descripciones, pero la más general es: devas, nagas, yaksha, gandharva, asuras, garudas, kinnaras y mahoragas. Todas ellas pudieron recibir y practicar las enseñanzas del Buda. Estas ocho clases se pueden referir además a diferentes tipos de espíritus mundanos que pueden ayudar o perjudicar.

OCHO GRUPOS DE CONCIENCIAS (rnam shes tshog brgyad) La conciencia del alaya, la conciencia mental, la conciencia mental impura y las cinco conciencias sensoriales.

OCHO INTERESES MUNDANOS ('jig rten chos brgyad) El apego a la ganancia, al placer, al elogio y a la fama, y la aversión a la pérdida, al dolor, a la culpabilidad y a la mala reputación.

OCHO RAMAS (yan lag brgyad) Las siete ramas además del impulso a que despierte la Bodhicitta. Véase también Siete ramas.

OMNISCENCIA (rnam mkhyen, thams cad mkhyen pa) Lo mismo que la completa iluminación o budidad.

ORDINARIO (tha mal) El estado mental de una persona común que no es abrazado por la renuncia o comprensión de la ausencia del ego, ni por la Bodhicitta de aspiración, la percepción pura o el reconocimiento de la naturaleza de la mente. En ese estado, los pensamientos y emociones surgirán sin que se les desafíe en modo alguno y se acumulará automáticamente el karma, causa de la continuación de la existencia samsárica.

ORGYEN (o rgyen; sánscr. Uddiyana) También conocido como Uddiyana o Odiyan, es el hogar de muchas Dakinis y el lugar del nacimiento de Padmasambhava; se piensa que está localizado en el valle Swat al noroeste de la India, frontera con el Afganistán actual. En tiempos prehistóricos, el gran demonio del apego al ego fue subyugado y liberado por Hayagriva y Vajrayogini. Cuando su cuerpo se desplomaba, el corazón aterrizó en el país de Uddiyana, creando así una auspiciosa y muy especial coincidencia para la expansión de las enseñanzas del Vajrayana.

OSCURECIMIENTO DEL CONOCIMIENTO DUALISTA (shes bya'í sgrib pa) El oscurecimiento sutil del aferramiento a los conceptos de sujeto, objeto y acción.

OSCURECIMIENTOS (sgrib pa) Los velos que cubren la propia percepción directa de la naturaleza de la mente. En las enseñanzas budistas generales se mencionan diversos tipos: el oscurecimiento del karma que impide la entrada al camino de la iluminación, el oscurecimiento de las emociones perturbadoras que impide el progreso durante el camino, el oscurecimiento de las tendencias habituales que impide la desaparición de la confusión y el oscurecimiento final del conocimiento dualista, que impide el logro de la completa budidad.

PADMAKARA (pad ma 'byung gnas) 'Nacido del Loto'. Lo mismo que Guru Rinpoche. Los nombres de Padmakara y Padmasambhava son usados indistintamente en la literatura tibetana, a veces en tibetano y otras en sánscrito.

PARAMITA (pha rol tu phyin pa) 'Alcanzar la otra orilla'. Transcender los conceptos de sujeto, objeto y acción. Véase también Seis paramitas, Diez paramitas.

PERCEPCIONES SUPERIORES (mngon par shes pa) Véase Superconocimiento.

PERCEPCIÓN ORDINARIA (tha mal gyi snang ba) La forma en que experimenta una persona ordinaria.

PERCEPCIÓN PURA (dag snang) Considerar al medio ambiente como un campo de Buda, a uno mismo y a los demás como deidades, a los sonidos como mantras y a los pensamientos como sabiduría.

PRAJÑAPARAMITA (shes rab kyipha rol tu phyin pa) Conocimiento trascendente. Las enseñanzas Mahayana sobre la comprensión de la vacuidad, trascendiendo la fijación en el sujeto, objeto y acción. Asociado a la segunda vuelta de la rueda del Dharma.

PRANA (sánscr., rlung) Las corrientes de energía en el cuerpo.

PRATYEKABUDA (rang rgyal, rang sangs rgyas) Iluminado solitario. Un arhat Hinayana que alcanza el nirvana principalmente por medio de la contemplación sobre los doce eslabones del origen dependiente, en orden inverso, sin necesitar enseñanzas en esa vida, pero carece de la completa realización de un Buda y por eso es incapaz de beneficiar a los infinitos seres sensibles como lo hace un Buda.

PRECIOSA MENTE DE ILUMINACIÓN (byang chub kyi sems rin po che) Véase Bodhicitta.

PRECIOSOS (dkon mchog) Lo mismo que las Tres Joyas. Véase también Tres Preciosos. Para más detalles de sus cualidades, véase Buddha Nature por Thrangu Rinpoche (Rangjung Yeshe Publications, 1988).

PRESENCIA PLENA O ESTAR PRESENTE (dran pa) Puede traducirse también como 'atención que recuerda' (mindfulness en inglés) es el factor mental que contrarresta el olvido. El estar plenamente presente es la facultad de la mente que la capacita tanto para mantener la continuidad de la

atención sobre un objeto de concentración y familiarizarse con él, como para retener en la memoria la huella del objeto para su futura evocación. Si nos distraemos olvidando nuestro objeto de concentración y se interrumpe nuestra práctica meditativa, la presencia plena contrarresta inmediatamente el olvido mediante el recuerdo del objeto. Así pues, se refiere a no olvidar lo que se debe hacer y lo que se debe evitar.

PRINCESA DE KHARCHEN (mkhar che bza') Lo mismo que Yeshe Tsogyal.

PROTECTORES DEL DHARMA (chos skyong) Los guardianes de las enseñanzas budistas.

PUREZA TOTAL DE LOS TRES CONCEPTOS ('khor gsum rnam dag) Ausencia de fijación en el sujeto, objeto y acción.

PURIFICAR LOS OSCURECIMIENTOS (sgrib sbyong) Las prácticas espirituales para despejar lo que oscurece el sugatagarbha; por ejemplo, la meditación de Vajrasattva de acuerdo con los preliminares especiales.

RAÍCES DE VIRTUD (dge ba'i rtsa ba) Actos positivos.

RAKSHAS (srin po) Ser maligno o demonio.

RASAYANA (bcud len) Véase Extraer esencias.

REINOS DHYANA DE LOS DIOSES (lha'i bsam gtan gyi ris) Un estado meditativo de la mente concentrada con fijación no lleva a la liberación, sino a renacer como un dios en el reino de la forma producido por esa concentración mental.

REINO DE LA FORMA (gzugs kyi khams; sánscr. rupa-dhatu) Diecisiete moradas celestiales samsáricas consistentes en los cuatro triples reinos dhyana y las cinco moradas puras. Un estado divino y sutil de la existencia samsárica entre el reino del deseo y el reino de la no forma, en donde el sentido del olfato, el del gusto y los órganos sexuales están ausentes. Los seres tienen allí cuerpos de luz, largas vidas y no sienten dolor alguno. No pueden surgir factores mentales perjudiciales como el apego.

REINO DE LA NO FORMA (gzugs med khams; sánscr. arupya-dhatu) El estado más sutil de la existencia samsárica, sin nada físico en absoluto, incluso el placer mental. La morada de un ser no iluminado que ha practicado las cuatro absorciones. Estos seres viven en la ecuanimidad inmutable durante largos espacios de tiempo, tras lo cual regresan otra vez a estados más inferiores dentro del samsara.

REINOS INFERIORES (ngan song) Las tres moradas de los seres de los infiernos, los espíritus ávidos y los animales.

REINOS SUPERIORES (mtho ris) Los tres reinos superiores de los humanos, los semidioses y los dioses.

RECITACIÓN (bzlas pa) La parte de una práctica de sadhana en la que se recita un mantra.

REUNIR LAS ACUMULACIONES (tshogs bsags pa) Las prácticas virtuosas de perfeccionar las dos acumulaciones de mérito y sabiduría.

RUDRAS (ru dra) (1) Un ser revoltoso mitad dios y mitad demonio. (2) El demonio del apego al ego.

RUEDA DE ASAMBLEA (tsogs kyi 'khor lo; sánsocr. ganachikra) En tiempos antiguos, festín durante el cual se realizaban ofrendas del valor de ciertas medidas de oro. Hoy en día el equivalente a un festín de ofrendas (tshogs kyi mchod pa)

RUPAKAYA (gzugs kyi sku) Cuerpo de forma. Término que comprende al Sambhogakaya y al Nirmanakaya.

SABIDURIA DE LA ACCIÓN PERSEVERANTE (bya ba nan tan gyi ye shes) El equivalente a la 'sabiduría que lo penetra todo' (bya ba grub pa'i ye shes).

SABIDURIA COEMERGENTE (lhan cig skyes pa'i ye shes) El estado despierto innato presente en todos los seres sensibles. Sabiduría significa aquí el estado despierto primordial sin ilusión alguna.

SADHANA (sgrub thabs) Medios para el logro. Liturgia y proceso tántricos para la práctica, generalmente enfatizando la fase de creación.

SAHA (sánsocr., mi mjed) El nombre de nuestro sistema de mundos actual. Significa 'sufriente', porque los seres sensibles soportan aquí grandes sufrimientos.

SAMADHI (ting nge 'dzin) Adherirse a la continuidad o inmutabilidad. Generalmente se traduce como concentración o absorción meditativa.

SAMADHI MÁGICO (sgyu ma lta bu'i ting nge 'dzin) El segundo de los tres samadhis, cuya naturaleza es la luminosidad y la compasión espontáneas como la luz del sol brillando en el cielo. Véase también Tres samadhis.

SAMADHI DE LA ASIDAD (de bzhin nyid kyi ting nge 'dzin) El primero de los tres samadhis.

SAMADHI-COMO-VAJRA (rdo rje lta bu'i ting nge 'dzin) La última etapa del décimo bhumi, que resulta en la budidad. '

SAMANTABHADRA (kun tu bzang po) El Siempre Excelente. (1) El Buda Dharmakaya primordial. (2) El Bodhisattva Samantabhadra utilizado como ejemplo para la perfección del aumentar infinitamente una ofrenda.

SAMAYA (dam tshig) (1) El juramento sagrado, preceptos o compromiso de la práctica del Vajrayana. Existen muchos detalles, pero esencialmente los Samayas consisten, exteriormente, en mantener una relación armoniosa con el Maestro Vajra y con los amigos del Dharma, e interiormente, en no desviarse de la continuidad de la práctica... (2) Al final de un capítulo, la palabra Samaya es un juramento de que lo que se ha dicho es cierto.

SAMAYAS TÁNTRICOS DE LOS VIDYADHARA (rSig 'dzin sngags kyi dam tshig) Los compromisos de un practicante del Vajrayana.

SAMBHOGAKAYA (longs spyod rdzogs pa'i sku) El cuerpo de Gozo perfecto. De los cinco kayas de fruto, éste es la forma semi manifiesta de los Budas

dotada de las cinco perfecciones, Maestro perfecto, séquito, lugar, enseñanza y tiempo, que es perceptible sólo a los Bodhisattvas de los diez bhumis.

SAMSARA ('khor ba) Existencia cíclica, círculo vicioso o rueda de nacimiento, muerte y renacimiento dentro de los seis reinos de existencia, caracterizado por el sufrimiento, la impermanencia y la ignorancia. El estado de los seres sensibles ordinarios encadenados por la ignorancia y la percepción dualista, el karma y las emociones perturbadoras. Realidad ordinaria: ciclo sin fin de frustración y sufrimiento generado como resultado del karma.

SAMYE (bsam yas) El templo construido por el rey Trisong Deutsen y consagrado por Guru Rinpoche. Está situado en Tíbet central cerca de Lhasa. Véase también Glorioso Samye en Roca Roja.

SANGHA (dge 'dun) La comunidad o congregación de practicantes. El 'tomar refugio en la noble sangha', significa en aquéllos que, de los cinco caminos, han realizado el camino de la visión y por lo tanto están liberados del samsara.

SEIS CLASES DE SERES ('gro ba rigs drug) Dioses, semidioses, humanos, animales, espíritus ávidos y seres infernales.

SEIS FACULTADES SENSORIALES (dbang po drug) Los cinco sentidos y la facultad mental.

SEIS PARAMITAS (phar phyin drug) Los seis actos trascendentes de la generosidad, la disciplina, la paciencia, la diligencia, la concentración y el conocimiento discriminativo.

SEIS SUPERCONOCIMIENTOS Las capacidades para realizar milagros, visión divina, audición divina, recuerdo de vidas pasadas, conocer la mente de los demás y conocer la extinción de las impurezas.

SEÑALES MAYORES Y MENORES (mtshan dpe) Las treinta y dos señales mayores y menores de excelencia que caracterizan la forma perfecta de un Buda Nirmanakaya o Sambhogakaya. Se dice que un monarca universal también posee algo parecido a estas señales.

SERES NOBLES (skyes mchog) Grandes Maestros, Bodhisattvas o arhats que han alcanzado el camino de la visión, el tercero de los cinco caminos.

SERES SENSIBLES (sems can) Cualquier ser vivo en uno de los seis reinos del samsara que no ha alcanzado la liberación.

SER INDIVIDUAL (gang zag gi bdag) La idea equivocada de que existe un 'yo' que es una entidad independiente, singular y permanente.

SER SAMAYA (dam tshig sems dpa', dam tshig pa) La deidad visualizada por uno mismo.

SEÑOR DE LA FAMILIA (rigs kyi bdag po) El Buda principal de la familia a la que pertenece la deidad Yidam de uno mismo. Por ejemplo, el Buda con el que está coronado Avalokiteshvara es Amitabha.

SHAKYAMUNI (sha kya thub pa) El sabio de los Shakyas, Buda Shakyamuni, nuestro Buda histórico.

SHAMATHA (zhi gnas) Permanecer en calma o en quietud tras haber remitido la actividad de los pensamientos o la práctica meditativa de calmar la mente para descansar libre de la perturbación de los pensamientos.

SHRAVAKA (nyang thos) Oyente. Practicante Hinayana del primer conjunto de enseñanzas dadas por el Buda, quién presenta las cuatro nobles verdades, realiza el sufrimiento inherente en el samsara y dirige la atención sobre la comprensión de que no existe un ser individual. Al conquistar las emociones perturbadoras, se libera a sí mismo, alcanzando primero el nivel del que entra en la corriente del camino de la visión, seguida del nivel del que retorna una vez, renaciendo sólo una vez más y el nivel del que no retorna, no renaciendo nunca más en el samsara. La meta final es la de llegar a convertirse en arhat.

SHRAVAKA (estado de cesación del) (zhi gnas 'gag pa) Dentro del contexto de las prácticas del Mahayana y del Vajrayana, este estado se toma con un sentido derogatorio y se considera como un grave desvío en el camino de la iluminación de los Budas. El error viene de considerar a la práctica de la meditación como el acto de cultivar y fijarse en un estado en que las sensaciones y los pensamientos están ausentes.

SIDDHA (grub thob, grub pa) Perfeccionado, realizado, adepto que ha alcanzado el siddhi.

SIDDHI (dngos grub) Realización. El logro resultante de la práctica del Dharma, refiriéndose generalmente al siddhi supremo de la completa iluminación. También puede significar los siddhis comunes, los ocho logros mundanos tales como la clarividencia, clariaudiencia, volar por los cielos, hacerse invisible, juventud duradera o poderes de transmutación; la habilidad de controlar el cuerpo y el mundo exterior. Los logros más eminentes en el camino son, sin embargo, la renuncia, la compasión, la fe inquebrantable, y la realización de la visión correcta.

SIDDHI DEL MAHAMUDRA (phyag rgya chen po 'i dngos grub) Lo mismo que la iluminación. Dentro del contexto del mahayoga tantra, se puede referir al tercer nivel Vidyadhara, en el que Mahamudra significa el cuerpo sublime de la deidad Yidam.

SIETE ASPECTOS PUROS (bdun rnam dag) Lo mismo que las siete ramas.

SIETE PUNTOS DE LA POSTURA DE MEDITACIÓN (sgom tshul gyi gnad bdun) Las piernas en la posición de piernas cruzadas, la columna erguida, los hombros extendidos, el cuello ligeramente torcido, las manos en la postura de ecuanimidad, la punta de la lengua tocando el paladar y la vista en dirección de la nariz.

SIETE PUREZAS (dag pa bdun) Lo mismo que las siete ramas.

SIETE RAMAS (yan lag bdun pa) La práctica de las siete ramas que consiste en prosternarse ante las Tres Joyas, confesar los actos negativos, realizar ofrendas, regocijarse de la virtud de los demás, pedir que de vueltas la rueda del Dharma, rogar no pasar al nirvana y dedicar el mérito a la iluminación de todos los seres.

SISTEMA RESULTANTE DEL MANTRA SECRETO ('bras bu gsang sngags) El sistema Vajrayana de tomar el fruto como el camino----considerando la budidad como inherentemente presente- y al camino como el acto de poner al descubierto el estado básico propio. Esto es diferente de los 'vehículos filosóficos causales' del Mahayana y el Hinayana, que consideran que el camino lleva y produce el estado de budidad. A nivel último, estas dos aproximaciones no están en conflicto. Véase también Mantra secreto.

SUBSTANCIA DE LOGRO (dagas grub kyi rdzas) Los artículos del altar tales como el amrita y la torma, de las que se utiliza una pequeña porción la mañana del último día de la práctica de retiro.

SUGATA (bde bar gshegs pa) Gloriosamente ido. Lo mismo que un Buda.

SUGATA (esencia) (bde gshegs snying po) Otra denominación para la naturaleza de Buda, la inherente esencia iluminada en los seres sensibles.

SUPERCONOCIMIENTO (mngon par shes pa) Generalmente se refiere a las seis percepciones superiores, incluyendo la clarividencia, el conocimiento de la mente de otros, etc. Véase también Seis superconocimientos.

SUTRA (mdo) Discurso o enseñanza del Buda. También se refiere a las enseñanzas causales que consideran al camino como la causa de la iluminación. Compárese con Mantra.

TANTRA (rgyud) Las enseñanzas Vajrayana impartidas por el Buda bajo su forma Sambhogakaya. Significa literalmente 'continuidad', también significa la naturaleza de Buda, el 'tantra del significado expresado'. Generalmente, las extraordinarias escrituras tántricas que son exaltadas por encima de los sutras, el 'tantra de las palabras expresivas'. También se puede referir a las enseñanzas que toman como resultado al camino en su totalidad.

TÁNTRICO (practicante) (sngags pa) Una persona que ha recibido iniciación, continúa la práctica de sadhana y mantiene los compromisos.

TANTRIKA (sngags pa) Véase Practicante tántrico.

TATHAGATA y **SUS HIJOS** (de gshegs sras bcas) Los Budas que han ido (gata) al estado de la asidada Dharmata (tatha). Sus hijos son los Bodhisattvas en los diez bhumis.

TENDENCIAS HABITUALES (bag chags) Inclinaciones sutiles impresas en la conciencia alaya.

TERMA (gter ma) Tesoro. La transmisión por medio de tesoros ocultos, escondidos principalmente por Guru Rinpoche y YesheTsogyal, para ser revelados en el momento adecuado por un tertón, descubridor de tesoros, en beneficio de futuros discípulos.

TERTON (gter ston) Un descubridor de tesoros ocultos, escondidos principalmente por Padmasambhava y Yeshe Tsogyal.

THOGAL (thod rgal) Cruzar directamente o pasar por encima. Dzogchen, mahasandhi, tiene dos secciones principales: trekcho y thogal. La primera enfatiza la pureza primordial (ka dag) y la segunda la presencia espontánea (lhun grub).

TOMA DE REFUGIO (skyabs 'gro) Poner la confianza en las Tres Joyas.

TORMA (gtor ma) Un implemento utilizado en las ceremonias tántricas. También se puede referir a una ofrenda de alimento para los Dharmapalas o los espíritus desafortunados.

TRAMENMA (phra men) Diosas de cuerpo humano y cabeza de animal. Tramen significa híbrido o aleación.

TREKCHO (khregs chod) 'Cortar a través' de la corriente de la ignorancia, de los pensamientos de los tres tiempos, revelando la conciencia desnuda, desprovista de fijación dualista. El reconocer esta visión por medio de las instrucciones orales del propio Maestro y el mantenerla ininterrumpidamente durante todos los aspectos de la vida, es la esencia de la práctica del dzogchen.

TRES CAMPOS DE OBJETOS (yul gsum) La forma de la deidad apareciendo como un objeto de la percepción, como un objeto mental o como experiencia de los sentidos en otra persona. (snang yul, dbang yul, yid kvi yul).

TRES ESFERAS DE CONCEPTOS ('khor gsum gyi dmigs pa) Sujeto, objeto y acción.

TRES FAMILIAS (rigs gsum) Vajra, Padma y Tathagata. Cuando se refiere a los 'señores de las tres familias', éstos son Manjushri, Avalokiteshvara y Vajrapani.

TRES GRUPOS DE VOTOS (sdom pa gsum) Los votos Hinayana de liberación personal, los adiestramientos Mahayana de un Bodhisattva y los Samayas Vajrayana de un Vidyadhara.

TRES JOYAS (dkon mchog gsum) El Precioso Buda, el Precioso Dharma y la Preciosa Sangha.

TRES KAYAS (sku gsum) Dharmakaya, Sambhogakaya y Nirmanakaya. Los tres kayas como base son esencia, naturaleza y expresión; como camino son dicha, claridad y no pensamiento; y como fruto son los tres kayas de la budidad.

TRES KAYAS DE FRUTO ('bras bu'i sku gsum) El Dharmakaya está libre de constructos elaborados y dotado de veintiún conjuntos de cualidades iluminadas. El Sambhogakaya es de la naturaleza de la luz y dotado de las señales mayores y menores perfectas y perceptibles sólo por los Bodhisattvas en los bhumis. El Nirmanakaya se manifiesta de forma perceptible tanto a seres puros como impuros.

TRES NIVELES DE EXISTENCIA (srid pa gsum) Generalmente lo mismo que los tres reinos.

TRES NIVELES DE ILUMINACIÓN (byang chub gsum) El logro del nirvana de un arhat, un pratyekaBuda y un Buda completamente perfeccionado.

TRES PRECIOSOS (dkon mchog gsum) El Precioso Buda, el Precioso Dharma y la Preciosa Sangha.

TRES RAICES (rtsa ba gsum) Guru, Yidam y Dakini. El guru es la raíz de las bendiciones, el Yidam la del logro y la Dakini la de la actividad.

TRES REINOS (khams gsum) Los reinos samsáricos del deseo, de la forma y de la no forma.

TRES REINOS INFERIORES (ngan song gsum) Los mundos de los seres infernales, espíritus ávidos y animales.

TRES SAMADHIS (ting nge 'dzin gsum) El samadhi de la asidad, el de la iluminación y el de la sílaba semilla. El samadhi de la asidad es el descansar en la compostura de la vacuidad innata de todos los fenómenos, como es señalado por el propio Maestro raíz, o simplemente el imaginar que todas las cosas son vacías como el espacio. El samadhi de la iluminación es el permitir que la compasión natural se manifieste como la luz del sol que ilumina el cielo, o simplemente el generar compasión hacia todos los seres que no son capaces de realizar la naturaleza de las cosas. El samadhi de la sílaba semilla es la unidad innata de la vacuidad y la compasión que se manifiesta en la forma de una sílaba, que es la 'semilla' o fuente de la que aparecerán la deidad y el mandala entero durante la práctica. Estos tres samadhis son el marco indispensable para la fase de creación en la práctica del Vajrayana. Padmasambhava dice en su Lamrim Yeshe Nyingpo: La parte principal comienza con los profundos y vastos samadhis que purifican la forma en que ocurren la muerte, el bardo y el renacimiento: El gran espacio vacuidad de la asidad es puro como el cielo. Descansa equilibradamente en este espacio de las dos verdades unidas. Emana la magia de la compasión, una nube de consciencia que lo ilumina todo. Llenando el espacio, radiante pero sin fijación. El mudra único a modo de sílaba sutil Es la semilla causal que produce todo. Mantén esta esencia de sabiduría inmutable, manifiesta en el espacio, Concentradamente en la mente y lleva su vívida presencia a la perfección.

TRES TIPOS DE CONOCIMIENTO (shes rab gsum) El entendimiento y la comprensión que resultan de aprender, reflexionar y practicar la meditación.

TRES VENENOS (dug gsum) El deseo, la ira y la ignorancia.

TRISONG DEUTSEN (khri srong de'u btsan) 790-844. El segundo gran rey Dharma del Tíbet, que invitó a Guru Rinpoche, a Shantarakshita, a Vimalamitra y a muchos otros Maestro budistas, incluyendo a Jinamitra y a Danashila, al Tíbet. Construyó Samye, el gran monasterio y centro de enseñanza, diseñado según Odantapuri, y estableció al budismo como la religión del estado tibetano. Durante su reinado fueron ordenados los primeros monjes. Los panditas y lotsawas tradujeron muchos textos y se abrieron numerosos centros de práctica.

TSA-TSA (tshva tshva) Una pequeña imagen de un Buda en arcilla hecha en un molde.

UDDIYANA (u rgyan, o rgyan) El país al noroeste de la antigua India donde nació Guru Rinpoche en una flor de loto. Véase también Orgyen.

UNIVERSO DE BILLONES DE FACETAS (stong gsum 'jig rten gyi khams) El dominio de un supremo Nirmanakaya que consiste en un billón de montes Sumeru, cada uno de ellos rodeado por cuatro continentes y cadenas de montañas circulares.

VACUIDAD (stong pa nyid) El hecho de que los fenómenos y el ego están vacíos o carecen de existencia independiente verdadera.

VAIROCANA (sánscr. vai ro ea na) El gran traductor tibetano del tiempo del rey Trisong Deutsen. Reconocido por Padmakara como una reencarnación de un pandita indio, estuvo entre los siete primeros monjes enviados a la India para estudiar con Shri Singha. Fue también uno de los tres grandes Maestros que llevaron a Tíbet las enseñanzas del dzogchen, los otros dos fueron Padmakara y Vimalamitra.

VAJRA (rdo rje) Literalmente, diamante, rey de las piedras. Como adjetivo significa indestructible, invencible, firme, etc. Están el Vajra último de la vacuidad, el Vajra convencional de la sustancia material con atributos y el Vajra simbólico aparente o Vajra etiquetado del nombre.

VAJRA (amigo) (rdo rje grogs po) Un compañero practicante con el que uno comparte el sagrado vínculo de tener el mismo Maestro y práctica, o que han recibido juntos las enseñanzas.

VAJRA (poseedor del) (rdo rje 'dzin pa) (1) Título respetuoso para un Maestro realizado. (2) El estado de la iluminación.

VAJRADHARA (rdo rje 'chang) Poseedor del Vajra. El Buda Dharmakaya de las escuelas sarma. También puede referirse al Maestro personal del Vajrayana.

VAJRA (Maestro) (rdo rje slob dpon) Un Maestro tántrico que es un adepto en los rituales y el significado del Vajrayana. El Maestro del que uno recibe las enseñanzas tántricas. También se puede referir al Maestro que preside un ritual tántrico.

VAJRAYANA (rdo rje theg pa) El vehículo diamantino. Las prácticas en las que se toma el resultado como el camino. Lo mismo que mantra secreto o tantrayana.

VEHÍCULO (theg pa) La práctica de un conjunto de enseñanzas que lleva al nivel del fruto.

VEHÍCULOS EXTERNOS E INTERNOS (phyi nang gi theg pa) Lo mismo que vehículos superiores e inferiores, Hinayana y Mahayana.

VEHÍCULO FILOSÓFICO (mtshan nyid kyi theg pa) Nombre colectivo para el Hinayana y el Mahayana.

VEHÍCULO INFERIORES (theg pa 'og ma) Comparados al Vajrayana, los vehículos inferiores son los de los shravakas, pratyekaBudas y Bodhisattvas.

VEHÍCULOS MAYORES Y MENORES (Theg pa che chung) Mahayana e Hinayana. El Mahayana incluye los vehículos tántricos. El Hinayana comprende las enseñanzas para los shravakas y los pratyekaBudas. La connotación de 'mayores' o 'menores' se refiere al grado de aspiración, métodos aplicados y profundidad de comprensión.

VEHÍCULOS SUPERIORES E INFERIORES (theg pa mtho dman) Lo mismo que, vehículos mayores y menores'.

VERDADERO SIGNIFICADO (nges don) El significado definitivo, en oposición al significado expediente o relativo. Las enseñanzas de la Prajñaparamita y del camino del medio. En su Tesoro de Conocimiento, Jamgon Kongtrül el Grande define el verdadero y definitivo significado de la siguiente manera: Los tópicos enseñados a discípulos excepcionales sobre que la naturaleza de todos los fenómenos es la profunda vacuidad desprovista de constructos tales como surgimiento y cesación, y que la condición real innata de las cosas es por naturaleza conciencia luminosa que está más allá de las palabras, pensamientos y descripción. Además, son las palabras del Buda las que explican este significado así como los comentarios sobre ello.

VERDADERAMENTE SUPERIOR (mngon mtho) Se refiere al renacimiento en los tres reinos superiores del samsara: humanos, semidioses y dioses.

VICTORIOSOS (rgyal ba, jina) Lo mismo que Budas.

VIDYADHARA (rig pa 'dzin pa) Portador del conocimiento. Portador (dhara) del mantra del conocimiento (vidya). Un Maestro realizado en uno de las cuatro etapas del mahayoga, el equivalente tántrico de los dieciséis bhumis.

VIDYADHARA (nivel Vidyadhara de maestría de vida) (tshe dbang rig 'dzin)

VIDYADHARA (nivel Vidyadhara de mahamudra) (phyag chen rig 'dzin)

VIDYADHARA (nivel Vidyadhara de maduración) (rnam smin rig 'dzin)

VIDYADHARA (nivel Vidyadhara de la presencia espontánea) (lhun grub rig 'dzin)

VIDYADHARA (niveles) (rig 'dzin gyi sa) Véase Cuatro niveles Vidyadhara.

VISHNU (khyab 'jug) 'El Penetrante'; como preservador del universo, forma parte de la tríada de dioses indios, con Brahma el creador y Shiva el destructor.

VISIÓN (Ita ba) Una comprensión y orientación particular basada en estudios de filosofía. Dentro del contexto del mahamudra y del trekcho, la visión se refiere al estado de la mente ordinaria o estado consciente autoexistente libre de concepto alguno, incluso de comprensión filosófica.

VISIÓN, MEDITACIÓN Y ACCIÓN (Ita ba sgom pa spyod pa) La orientación filosófica, el acto de acostumbrarse a ello, generalmente con la práctica sentada y la utilización de esa comprensión durante las actividades de la vida diaria. Cada uno de los nueve vehículos tiene su propia definición de la visión, meditación y acción.

VIPASHYANA (lhag mthong) Ver más clara o ampliamente. Generalmente se refiere a la comprensión de la vacuidad. Uno de los dos aspectos principales de la práctica de la meditación, siendo el otro shamatha.

VOTOS O PRECEPTOS (sdom pa) Véase Tres grupos de votos.

YAKSHA (gnod sbyin) Una clase de seres semidivinos, generalmente beneficiosos pero a veces malignos. Muchos de ellos son divinidades locales del campo que habitan frecuentemente en árboles sagrados y guardan un tesoro que está enterrado cerca. Otros viven en el monte Sumeru, guardando el reino de los dioses. Están regidos por Kuvera, el dios de la riqueza y guardián del norte.

YANGDAG (yang dag; sánscr. vishuddha) Uno de los ocho Herukas de la escuela ñingma. La deidad airada de la mente Vajra.

YERPA (g.yer pa) Un retiro montañoso cercano a Lhasa en el Tíbet central.

Los consejos recopilados en este libro forman parte de la antigua tradición de textos religiosos conocidos como *terma* (tesoros) – obras ocultadas en lugares secretos durante la primera introducción del budismo en Tíbet, en el siglo IX, para que fuesen redescubiertas por personas cualificadas (*tertöns*) y expuestas nuevamente a generaciones futuras. De acuerdo con la leyenda, las enseñanzas orales de Padmasambhava a su principal discípula – Yeshe Tsogyal, princesa de Kharchen – fueron recogidas en un lenguaje codificado llamado escritura dakini y escondidas durante siglos. Los textos seleccionados en *Enseñanzas a la Dakini* son instrucciones breves y directas sobre los tres niveles de la práctica budista: hinayana, mahayana, vajrayana. La enseñanza de Padmasambhava hace hincapié en que el conocimiento espiritual debe ser una experiencia personal y no una mera teoría. El libro incluye un discurso introductorio por el Ven. Tulku Urgyen Rinpoche y una breve biografía de Padmasambhava por Jamgon Kongtrul.

A Padmasambhava – también conocido como Guru Rinpoche o Padmakara – se le venera como el maestro que estableció el budismo tántrico en Tíbet y como el fundador de la escuela nyingmapa del budismo tibetano.

www.editorialimagina.com

