

Los estadios progresivos sobre la meditación en la vacuidad

Estadio II

BUSCANDO LA JOYA
QUE CUMPLE TODOS LOS DESEOS



BUSCANDO LA JOYA QUE CUMPLE TODOS LOS DESEOS

BÚSQUEDA RÁPIDA DEL YO	3
El conjunto transitorio	3
CANCIONES.....	5
1. Ofrenda de luz.....	5
2. Desarrollo de la bodhichitta	5
3. Generación de la bodhichitta.....	5
4. Estrofa extraída de Los ocho giros de la lanza del señor del Dharma Gotsangpa	5
5. Ocho cosas que uno debe recordar	6
6. El problema con el yo.....	7
7. Palabras de Niguma a Khyungpo Naljor	7
8. Las seis preguntas	8
9. Canto de los tres clavos.....	8
10. Los veintisiete casos de disolución	9
11. La semilla.....	11
12. Resumen del texto de Maitreya Distinguir entre los fenómenos y la realidad auténtica.....	11
13. Versos extraídos de Los ocho giros de la lanza	12
14. Estrofas de La esencia de los rayos solares de la clara luz. Un comentario sobre el Canto de los tres clavos	12
15. Canción de la igualdad	12
16. Siete puntos claves del deleite.....	13
17. ¿Qué es la mente?.....	14
18. La igualdad de apariencia y vacuidad	14
19. Plegaria de aspiración imparcial	15
20. Dedicación de méritos de Milarepa.....	15
21. Amigos (Yoguis y yoguinis).....	15
22. Ilusión automanifiesta	16
23. Plegaria de larga vida para Khenchen Tsültrim Gyamtso Rinpoché.....	16
24. Plegaria de larga vida para Jim Scott: Cúmulo de nubes de bendiciones.....	17
ANÁLISIS: CÓMO ENCONTRAR LA JOYA DE LOS DESEOS	18
Principios básicos del Chittamatra	18
a) Práctica con objeto de focalización.....	18
i. Los fenómenos son mente porque son las proyecciones confusas de las tendencias mentales	18
ii. Los fenómenos son mente porque son el despliegue natural de la talidad.....	19
<i>Consejo práctico de Khenpo Rinpoché.....</i>	<i>20</i>
El aspecto designado	24
El aspecto dependiente	24
El aspecto perfectamente presente.....	25
b) La práctica sin objeto de focalización	25
c) La práctica sin sujeto	26
d) La práctica cuyo foco es la talidad	26
Una exposición del Chittamatra en estrofas por Khenchen Tsultrim Gyamtso Rinpoché.....	27
La aspiración chittamatra	27

BÚSQUEDA RÁPIDA DEL YO

El conjunto transitorio

El *yo* se define como aquello que tiene estas tres características: es uno, permanente e independiente. Sin embargo, todos tenemos una idea de yo instintiva, que no recibe una definición específica. No es algo que hayamos cuestionado. Es aquello a lo que nos referimos cuando decimos *yo, mi, mí, mío*, sin pensar en ello. Además, siempre mezclamos esta idea instintiva de yo con los skandhas o agregados.

Si queremos clarificar esta confusión, necesitamos distinguir entre el yo y la persona. La persona es el continuo de los agregados, los cuales existen relativamente como meras apariencias; no obstante, *yo* es un nombre, una designación, que asociamos con la persona.

Podemos decir que la persona está compuesta de tres agregados: cuerpo, formaciones mentales y conciencia, aunque se conocen comúnmente como cinco. Buda, al ver la relevancia de dos tipos de formaciones mentales en particular —las sensaciones y la discriminación—, decidió separarlas para enfatizar la necesidad de prestarles una especial atención.

Las sensaciones o sentimientos, que conocemos como el segundo agregado, son la fuente principal de sufrimiento para la gente del mundo. Mientras que *la discriminación*, el tercer agregado, es la fuente principal de sufrimiento para los monásticos, quienes, habiendo abandonado la vida mundana, no están tan expuestos a los sentimientos relacionados con las parejas, familia, etc. Sin embargo, están más expuestos a las discriminaciones relacionadas con los principios filosóficos de las diferentes escuelas y demás. De este modo, suman cinco agregados: cuerpo, sensación, discriminación, formaciones mentales y conciencia.

Ahora bien, **el conjunto transitorio** es el nombre que reciben las 20 visiones erróneas que se pueden dar entre el yo y los agregados. Estas visiones consisten en 4 malinterpretaciones aplicables a cada uno de los cinco agregados, sumando así 20. Estas cuatro son:

- i. El yo es lo mismo que el agregado
- ii. El yo es diferente del agregado
- iii. El yo es la base del agregado
- iv. El agregado es la base del yo

Pongamos un ejemplo, entre muchos, de cada visión errónea en relación con cada agregado:

Agregado del cuerpo:

1. El yo es el cuerpo, p. ej.: *Estoy enfermo*
2. El yo es diferente del cuerpo, p. ej.: *Tengo dolor de cabeza*
3. El yo es la base del cuerpo, p. ej.: pensar este cuerpo en particular se debe a este yo concreto: *Soy cariñoso y amable y por eso he obtenido un cuerpo agradable*
4. El cuerpo es la base del yo, p. ej.: pensar que el yo se encuentra en algún lugar del cuerpo como en el cerebro o en la zona detrás de los ojos o en el pecho cuando nos lo señalamos al decir yo

Agregado de la sensación:

5. El yo es la sensación, p. ej.: *Soy feliz*
6. El yo es diferente de la sensación, p. ej.: *Tengo un mal presentimiento*
7. El yo es la base de la sensación, p. ej.: *Soy sensible, por eso experimento este tipo de sentimientos*
8. La sensación es la base del yo, p. ej.: *Analizar mis sentimientos me llevó a conocerme mejor*

Agregado de la discriminación:

9. El yo es la discriminación (o el discernimiento), p. ej.: *Yo soy inteligente*
10. El yo es diferente de la discriminación, p. ej.: *Tengo agudeza mental*
11. El yo es la base de la discriminación, p. ej.: *Yo soy inteligente, por eso tengo agudeza mental*
12. La discriminación es la base del yo, p. ej.: *Reflexionando sobre la filosofía oriental descubrí que soy Budista*

Agregado de las formaciones mentales:

13. El yo es la formación mental, p. ej.: *Soy irascible*
14. El yo es diferente de la formación mental, p. ej.: *Tengo emociones de enfado* o, p. ej., *Tengo carácter*
15. El yo es la base de la formación mental, p. ej.: *Como soy un ser humano experimento emociones perturbadoras*
16. La formación mental es la base del yo, p. ej.: *Este mal carácter me ha convertido en lo que soy*

Agregado de la conciencia:

17. El yo es la conciencia, p. ej.: *Estoy viendo la tele* (identificándome así con la conciencia visual o con la conciencia mental que atribuye el nombre «tele»)
18. El yo es diferente de la conciencia, p. ej.: *Tengo una conciencia vívida*
19. El yo es la base de la conciencia, p. ej.: *Soy un ser humano, y por tanto pienso.* (También, p. ej., pensar que la conciencia se encuentra en el cuerpo en el caso de que, a su vez, identifique el yo con el cuerpo)
20. La conciencia es la base del yo, p. ej.: *Soy manifestación de la conciencia,* o también: *Pienso, luego existo*

CANCIONES

1. Ofrenda de luz

Que la luz radiante de la llama de esta vela que ofrecemos
a los victoriosos de la diez direcciones y a sus hijos,
elimine la oscuridad de la ignorancia de los seres.
¡Que resplandezca la luz radiante del conocimiento y la sabiduría!

*Compuesto por Khenchen Tsültrim Gyamtso Rinpoché.
Traducción de la versión inglesa de Jim Scott por Imanol Moreno con la colaboración de Lama Djampa Dzungmo.
Música basada en la melodía de Jim Scott: Mara Mora.*

2. Desarrollo de la bodhichitta

Que la preciosa y suprema bodhichitta
surja donde no ha surgido
y que, donde ya ha surgido, jamás decline
y continúe expandiéndose más y más allá.

*Traducción de la versión inglesa de Jim Scott por Imanol Moreno con la colaboración de Lama Djampa Dzungmo.
Música basada en la melodía de Jim Scott: Mara Mora.*

3. Generación de la bodhichitta

(Extracto de *Las treinta y siete prácticas del Bodhisattva*)

Si, desde tiempos sin principio, las madres que me han cuidado con gran cariño
permanecen en el sufrimiento, ¿cómo puedo yo sentirme feliz?
Por esto, para liberar a esta infinidad de seres,
desarrollar la mente despierta es la conducta práctica de los hijos del victorioso.

*Traducción de Lama Djampa Tarchin, en *Dag Shang Kagyu*, Panillo, 2000.
Música basada en la melodía de Jim Scott: Mara Mora.*

4. Estrofa extraída de *Los ocho giros de la lanza* del señor del Dharma Gotsangpa

Agotadas las ambiciones egoístas,
nacen las olas de amor libres de conflicto,
sin tristeza, desánimo o interés personal.
Esta tríade libera la compasión,
como una lanza que, libre, ondea en el espacio.

Traducción de Lama Tashi Lhamo y Chryssoula Zerbini. Música de Roberto Pérez.

5. Ocho cosas que uno debe recordar

Al momento te encariñas de solares amplios;
te has comprado una casa con jardín.
Pero cuando has cumplido, tendrás que irte.
Vacía, como una concha la dejarás.
¿Te has dado cuenta de que esto pasa siempre?
Es bueno acordarse y nunca olvidar.

Al momento quieres fama y fortuna;
te rodeas con la pompa y el poder.
Pero cuando has cumplido, ¿de quién dependes?
No hay asilo en este mundo para ti.
¿Te has dado cuenta de que esto pasa siempre?
Es bueno acordarse y nunca olvidar.

Al momento te encariñas de amistades;
te rodeas de parientes y amantes.
Pero cuando se ha cumplido, habrá que irse.
Todos hasta el último dejaras.
¿Te has dado cuenta de que esto pasa siempre?
Es bueno acordarse y nunca olvidar.

Al momento te encariñas de ayudantes;
quieres niños y riqueza alrededor.
Pero cuando has cumplido, irás sin ellos;
Vacías las manos y en cueros te irás.
¿Te has dado cuenta de que esto pasa siempre?
Es bueno acordarse y nunca olvidar.

Al momento quieres cosas confortables;
te rodeas de influencia y autoridad.
Pero cuando has cumplido, te falla el cuerpo;
No vale más que para enterrarlo.
¿Te has dado cuenta de que esto pasa siempre?
Es bueno acordarse y nunca olvidar.

Al momento te encariñas con tu cuerpo
y tus facultades te funcionan bien.
Pero cuando has cumplido, es otra historia;
Ni siquiera tu mente podrás controlar.
¿Te has dado cuenta de que esto pasa siempre?
Es bueno acordarse y nunca olvidar.

Al momento de la comida el placer quieres;
buscas siempre lo sabroso para comer.
Pero cuando has cumplido, no tendrás hambre,
ni un sorbito de agua podrás tragar.
¿Te has dado cuenta de que esto pasa siempre?
Es bueno acordarse y nunca olvidar.

Para practicar el dharma recuerdo esto:
por no ser dueño de nada soy feliz.
Recordar la melodía de estas ocho,
recitada en Karakache en Tsang,
compuesta por mí, el yogui Milarepa,
pueda darte un fuerte impulso para practicar.
¿Te has dado cuenta de que esto pasa siempre?
Es bueno acordarse y nunca olvidar.

Milarepa
Traducción al inglés y música: Jim Scott, KTC, New York City, verano de
1995. Tib., p. 315.
Traducción al castellano: Tsering Dordye y Carmen Rumbaut.
Música de la versión española: Aní García.

6. El problema con el yo

Allá donde hay yo, hay noción de otro.
Al haber yo y otro, la ira y el apego surgen.
Al participar enteramente de ello,
los estados problemáticos se manifiestan bajo todos sus disfraces.

*Estrofa extraída de Comentario sobre la cognición válida de Dharmakirti
Traducción de la versión inglesa de Jim Scott por Imanol Moreno con la colaboración de Lama Djampa Dzangmo.
Música basada en la melodía de Jim Scott: Mara Mora.*

7. Palabras de Niguma a Khyungpo Naljor

¡Hijo mío!
Lo que te arroja al océano de samsara,
son todos estos conceptos de apego y rechazo.
Cuando descubres que no existen en realidad, ¡hijo mío!,
todo es como una isla de oro! (x3)

*Compuesta por la dakini de sabiduría Niguma. Traductor al inglés y compositor de la melodía desconocidos.
Traducción del inglés: Lama Tashi Lhamo. Música: Roberto Pérez.*

En la mente hay más proyecciones
que motas de polvo pueden verse
suspendidas en un rayo de sol.
¿Hay aquí algún yogui o yoguini realizado
que vea la apariencia de las cosas
desnuda en su propio lecho?

Esta base primordial,
la auténtica realidad de las cosas,
no ha sido producida por causas ni condiciones.
¿Hay aquí algún yogui o yoguini realizado
que llegue hasta el fondo de esta,
hasta su misma raíz?

El impulso de la conciencia mental
hacia los pensamientos repentinos
no puede ser detenido ni con cientos de lanzas.
¿Hay aquí algún yogui o yoguini realizado
que vea este apego disolverse,
liberándose por y en sí mismo?

El movimiento de la mente no se puede bloquear
ni encerrándolo en una caja de hierro.
¿Hay aquí algún yogui o yoguini realizado
que vea que el movimiento del pensamiento
discursivo está vacío por y en sí mismo?

El goce de los sentidos no es abandonado
ni por las deidades de sabiduría.
¿Hay aquí algún yogui o yoguini realizado
que disfrute con la distensión
de las seis conciencias?

Y qué decir de las apariencias
de los objetos de las seis conciencias:
ni siquiera las manos de un buda las pueden detener.
¿Hay aquí algún yogui o yoguini realizado
que vea que tras la apariencia no hay objeto?

*Traducción del tibetano: Lama Tashi Lhamo y Chryssoula Zerbini.
Asesores de la versión en castellano: Celia Gradín y David Gallego.
Música: Mara Mora.*

8. Las seis preguntas

9. Canto de los tres clavos

Bendíceme para que permanezca de forma natural en la visión, meditación y conducta del amado Lama.

Respecto a esta visión hay tres clavos que clavar.

Respecto a esta meditación hay tres clavos que clavar.

Respecto a esta conducta hay tres clavos que clavar.

Respecto a este resultado hay tres clavos que clavar.

Cuando se explican los tres clavos de la visión:

todas las posibilidades de apariencia están incluidas en la mente;

la auténtica naturaleza de la mente es un estado de claridad;

esta naturaleza esencial no puede ser identificada.

Cuando se explican los tres clavos de la meditación:

los pensamientos son libres, pues son dharmakaya;

este es un estado de consciencia, gozo y claridad;

la meditación consiste en morar en equilibrio sin manipulación.

Cuando se explican los tres clavos de la conducta:

los diez actos virtuosos aparecen como expresión natural de la conducta;

los diez actos negativos son naturalmente puros en su mismo lugar;

la claridad-vacuidad no puede ser creada por remedios.

Cuando se explican los tres clavos respecto al resultado:

El nirvana no se adquiere en otra parte.

El samsara no se expulsa a otro lugar.

Tengo la certeza de que mi propia mente es buda.

De todos los clavos hay uno que es esencial clavar:

este clavo es la vacuidad del dharmatá;

el que lo clava es un lama genuino;

si analizas demasiado no se clavará.

Cuando se alcanza la realización de la sabiduría coemergente, ya se ha clavado.

Esta riqueza común a todos los practicantes del dharma

amaneció en la mente del yogui, y la expresó en este canto.

Pueda alegrar vuestro corazón, hijos e hijas estudiantes.

Cantada en la cueva del Tigre, la Fortaleza del León, en Yolmo, Nepal.

Tibetano, p. 259. Traducción al castellano: Lama Tashi Lhamo y Chryssoula Zerbini, junio de 2018. Revisión de la versión en castellano: Isabel Cañelles.

Traducción al inglés: Chris Stagg, The hundred thousand songs of Milarepa, p. Milarepa, p. 78; Jim Scott Songs of Realization, p.140

©2012, Marpa Foundation; © 2018, Círculo Niguma, traducción al español.

10. Los veintisiete casos de disolución

Maestro y buda oculto en forma humana,
cuyo nombre no se pronuncia a la ligera, traductor,
padre bondadoso, a tus pies me inclino.

No soy cantante de canciones védicas.
Tú, espíritu, me dijiste: «Canta una canción, canta una canción».
Acepta hora, una melodía sobre el auténtico modo de ser.

Truenos, relámpagos y nubes tormentosas, los tres,
cuando surgen, surgen en el cielo mismo,
y cuando se disuelven, se disuelven en el cielo mismo.

El arco iris, la niebla y la bruma, los tres,
cuando surgen, surgen en el espacio mismo,
y cuando se disuelven, se disuelven en el espacio mismo.

El elixir de las plantas, las cosechas y los frutos, los tres,
cuando surgen, surgen de la tierra misma,
y cuando se disuelven, se disuelven en la tierra misma.

Bosques, flores y follaje, los tres,
cuando surgen, surgen de la montaña misma,
y cuando se disuelven, se disuelven en la montaña misma.

Los ríos, las burbujas y las olas en el agua, los tres,
cuando surgen, surgen del océano mismo,
y cuando se disuelven, se disuelven en el océano mismo.

Las predisposiciones, el aferro y las fijaciones, los tres,
cuando surgen, surgen de la conciencia base misma,
y cuando se disuelven, se disuelven en la conciencia base misma.

La autoconsciencia, la autoluminosidad y la autoliberación, los tres,
cuando surgen, surgen en la mente en sí misma,
y cuando se disuelven, se disuelven en la mente en sí misma.

Lo no nacido, lo incesante y lo inefable, los tres,
cuando surgen, surgen del dharmatá mismo,
y cuando se disuelven, se disuelven en el dharmatá mismo.

Lo que aparece como espíritu, lo que es percibido como espíritu y lo que concebimos como espíritu, los tres,

cuando surgen, surgen del propio yogui,
y cuando se disuelven, se disuelven en el propio yogui.

Los espíritus que crean obstáculos son el despliegue mágico de la mente;
si el yogui no los reconoce como sus propias proyecciones vacías
y los considera como seres autónomos, está confundido.

La raíz del engaño es que este surge de la mente.
Al conocer directamente la esencia de la mente,
se ve que en la clara luz no hay ir y venir.

Las apariencias de los objetos exteriores son la mente engañada.
Tras examinar las características de las apariencias,
se conoce de modo directo que las apariencias y la vacuidad no son dos.

Es más, la «meditación» misma es un pensamiento,
y la «no meditación» también es un pensamiento, así que
la «meditación» y la «no meditación» no son dos cosas diferentes.

La visión dualista es la base del engaño;
en la realidad última, no hay visión.

Todos estos ejemplos muestran las características de la mente.

Si tomamos como ejemplo las características del espacio,
determinamos qué es el dharmatá, la auténtica realidad de la mente.
A partir de ahora, para ti, la visión es mirar la realidad más allá del intelecto.
Tu meditación es morar en el seno de la no distracción.
Tu conducta es custodiar este estado, sin interrupción, en la sucesión espontánea de la acción.
En cuanto al fruto, abandona todos los términos conceptuales, todo miedo y expectativa.
Espíritu, haz de esto tu fortuna dhármica.

No tengo tiempo disponible para cantar un sinfín de canciones vacías.
No hagas preguntas, ni pienses tanto, mejor mantente callada.
Una espíritu rakshasi me dijo: «Canta una canción», y la canté.
Ahora, estas son mis palabras, las palabras de un loco.
Espíritu, si tú eres capaz de ponerlas en práctica:
como comida, ¡come la comida del gran gozo!;
para saciar tu sed, ¡el néctar inmaculado!;
como trabajo, ¡asiste a todos los yoguis y yoguinis!

—Canto de Milarepa sobre el significado definitivo del dharma, dirigido a una espíritu rakshasi—
Tibetano, página 240. Traducción al castellano: Lama Tashi Lhamo y Chryssoula Zerbini, junio de 2018. Revisión de la versión en castellano:
Isabel Cañelles. Versión musical: Luis Solinho. ©2012, Marpa Foundation; ©2018, Círculo Niguma.

11. La semilla

La mente en sí sola es la semilla de todo:
samsara y nirvana brotan de ella.
Homenaje a la mente,
joya que cumple todos los deseos
y otorga todos los frutos deseados.

Compuesto por Saraha, citado en el Océano del Sentido Definitivo. Versión en inglés: Bajo la dirección de Khenpo Tsültrim Gyamtso Rinpoché, traducido y adaptado por Dechen Gyalpo, Jim Scott, en Dechen Choling, en 2003. Derechos de autor de la traducción de Jim Scott, 2012. Traductor al castellano desconocido. Adaptación musical: Mara Mora. Songs of Realization, p.314.

12. Resumen del texto de Maitreya *Distinguir entre los fenómenos y la realidad auténtica* (Canción sobre los amigos y los enemigos)

Cuando se produce la apariencia dual de los enemigos
pensamos que es auténticamente real.
Esto es lo que nos hace enfadarnos,
esto es lo que nos hace sufrir.
De ahí el dolor que causa la maduración
de las acciones de nuestra ira.

Cuando se produce la apariencia dual de la amistad
también pensamos que es auténticamente real.
Esto es lo que hace que los cambios en la amistad
nos atormenten y se nos rompa el corazón:
nuestros amigos nos hacen sufrir aún más que nuestros enemigos.

Por eso debemos estar llenos de amor y libres de apego.
Si supiéramos cómo vivir de esta profunda manera,
amigos y enemigos se tornarían en aliados de nuestra práctica.
Así es como las condiciones negativas
se tornan en aliados del dharma.

Los fenómenos son las apariencias confusas del samsara;
la realidad auténtica es el nirvana, trascendencia del sufrimiento.
No son una misma cosa ni tampoco diferentes:
los primeros son como el hielo, la segunda como el agua.

Si sabes lo que los fenómenos son,
las apariencias confusas del samsara,
la realidad auténtica se manifestará directamente ante ti.
Esto es transformación, las apariencias puras resplandecen.
Es como el hielo que se derrite y se convierte en agua,
es como un reflejo mágico.

Compuesta por Khenpo Tsültrim Gyamtso Rinpoché en Dechen Chöling (Francia), julio de 2004. Música: Mara Mora. Songs of Realization, p.181

13. Versos extraídos de *Los ocho giros de la lanza*

La energía de la experiencia brota, sin el menoscabo de las ataduras,
sin miedo, timidez o ansiedad,
vencida toda referencia a perceptor y percibido. Esta tríade libera la acción,
como una lanza que, libre, ondea en el espacio.

Purificado el fango del apego,
causas y condiciones aparecen como reflejos,
se logra discernir qué hacer o no hacer sutilmente. Esta tríade libera las conexiones,
como una lanza que, libre, ondea en el espacio.

Götsangpa. Traducción del tibetano: Lama Tashi Lhamo y Chryssoula Zerbini. Música: Roberto Pérez.

14. Estrofas de *La esencia de los rayos solares de la clara luz. Un comentario sobre el Canto de los tres clavos*

¡Namo guru hasa vajra ye!

Todas las apariencias son mente; ¿cuál es el sentido de este clavo?
Las apariencias de confusión surgen de las tendencias de la mente propia,
todas las apariencias son la energía y el juego de la clara luz.
Así que están todas contenidas en la mente; tal es la profundidad de este clavo.

La mente en sí misma es clara luz; este clavo es difícil de clavar.
El modo de ser auténtico de la mente no lo revela la elucubración,
su esencia siempre ha sido completamente pura.
Eso es la clara luz, inexpresable; el clavo de gran profundidad.

Compuesto por Khenchen Tsultrim Gyamtso Rinpoché. Traducción de la versión inglesa de Jim Scott por Imanol Moreno con base en la traducción al castellano del Canto de los tres clavos por Lama Tashi Lhamo y Chryssoula Zerbini. Adaptación musical: Mara Mora.

15. Canción de la igualdad

Todas las apariencias son la igualdad de apariencia vacuidad,
Todas y cada sonido, son la igualdad de sonido y vacuidad,
Todas esas sensaciones, son la igualdad de gozo y vacuidad,
Así que descansa ecuánime, en la igualdad, libre de la complejidad del pensamiento.
Ve a la ciudad, y pasea así, abierto, espacioso y relajado,
Descansando ecuánime en la igualdad libre de toda complejidad.

Compuesta por Dechen Rangdrol en el Monasterio de Tek Chok Ling, en Katmandú, Nepal en 2010. Traducción del tibetano al inglés y música, Jim Scott. Traducción al español y revisión: Lama Tashi Lhamo y Meritxel Prat. Adaptación musical al castellano: Roberto Pérez y Julio Camarena en Abril de 2010 en Katmandú.

16. Siete puntos claves del deleite

Namo Ratna Guru

Si debido al proceso dualista del pensamiento
mi mente se distrae,
no medito bloqueando los sentidos,
sino que aplico la instrucción clave:
los pensamientos son como las nubes surcando el cielo,
con su fresco resplandor.
Cuando nacen pensamientos,
¡qué deleite!

Cuando me quema el veneno de las emociones
no las aparto,
son mi aliado espiritual.
Como una poción de alquimia que transforma todo en oro,
¡es felicidad sin mancha!
Cuando surgen emociones,
¡qué deleite!

Cuando los maras crean obstáculos
no los rechazo con ritos y encantamientos.
Habiendo renunciado mi mente al apego al yo,
al congregarse las hordas de Mara, las recolecto como siddhis.
Cuando surgen los obstáculos,
¡qué deleite!

Cuando el samsara me tortura con su sufrimiento,
no me dejo llevar por la miseria y el dolor.
Recojo en mí el sufrimiento de los demás seres,
y esta compasión me incorpora en la senda mahayana.
Cuando madura el karma,
¡qué deleite!

Cuando una enfermedad surge en mi cuerpo,
no me apoyo en un remedio medicinal.
Tomando la misma enfermedad como camino,
los velos se purifican y se acrecientan las cualidades.
Cuando se manifiesta la enfermedad,
¡qué deleite!

Cuando este cuerpo ilusorio abandona los agregados,
no te desesperes ni te dejes llevar por el pánico.
Debes tener claro que la muerte no existe,
solo es la unión de la clara luz madre e hija.

Cuando la mente se separa del cuerpo,
¡qué deleite!

Cuando todas las condiciones se vuelven adversas,
no busques en otro lado el medio hábil.
Aplica la instrucción clave: medita en el objeto de rechazo,
y se liberará el par de lo adverso y lo propicio.
Cuando surgen adversidades,
¡qué deleite!

Traducción del tibetano al castellano: Lama Tashi Lhamo y Chryssoula Zerbini Música: Mara Mora

17. ¿Qué es la mente?

(Respuesta de Yetsun Milarepa a Repa Sangye Kyab)

Joven pastor, ¡escúchame con atención!
El sabor del azúcar es muy dulce.
Puede que escuches que posee esta cualidad,
pero no es suficiente para que puedas disfrutarla.
Si el azúcar quieres disfrutar,
con la lengua lo has de saborear.

Lo mismo ocurre con la esencia de la mente:
aunque otra persona te diga «Fíjate, es así»,
y tú llegues a entender a qué se refiere,
aun así serás incapaz de verla.

Puedes usar esa referencia como apoyo,
pero es a la mente en sí a la que has de mirar.
Si certeza quieres tener,
directamente la has de ver.
¡Oh, joven pastor, trabaja así con tu mente!

Extraído del capítulo «La última visita a Ragma».Tib., p. 286. Traducción del tibetano al castellano: Lama Tashi Lhamo. Música: Mara Mora. Songs of Realization, p.161.

18. La igualdad de apariencia y vacuidad

Desconocer la igualdad de apariencia y vacuidad,
y apegarse a las apariencias en sí mismas es un engaño,
pero apegarse a la vacuidad en sí misma también es un engaño.
Si conoces la igualdad de apariencia y vacuidad,
no hay necesidad de rehuir o involucrarse en los fenómenos;
pues son apariencias y vacuidad.
Lo que debes hacer es reposar en la espaciosidad
de la igualdad de apariencia y vacuidad.

Compuesta por Dechen Rangdrol. Traducción de la versión inglesa de Dechen Gyalpo por Imanol Moreno. Música basada en la melodía de Dechen Gyalpo: Mara Mora.

19. Plegaria de aspiración imparcial

A todos los seres con quienes tengo conexión, buena o mala:
que cuando dejéis esta dimensión de confusión,
podáis renacer en el oeste, en Sukhavati,
y una vez allí completar las cinco sendas y diez bhumis.

Compuesta por Khenpo Tsültrim Rinpoché, 29 de agosto de 1999. Traducción de la versión inglesa de Jim y Birgit Scott: Lama Tashi Lhamo y Berna Wang. Panillo (Huesca, España), 15 de febrero de 2007.

20. Dedicación de méritos de Milarepa

Que podamos vivir largo tiempo y estar libres de enfermedad.
Que gocemos de felicidad, libertades y recursos.
Y en la próxima que nos encontremos en un reino puro
y que siempre gocemos del dharma y beneficiemos a todos los seres.

Traducción cotejada con el tibetano: Lama Tashi Lhamo y Berna Wang Panillo (España), 15.2.2007 © Marpa Foundation; ©2007, Círculo Niguma, traducción al español.

21. Amigos (Yoguis y yoguinis)

Yoguis y yoguinis son formas vacías, como la luna en el agua.
Pensar en ellos como reales,
solo hará tus sufrimientos aumentar.

Saber que son formas vacías, como la luna en el agua,
hará que el samadhi en la ilusoriedad
y la compasión libre de aferro crezca más y más.

La visión no referencial aumentará también,
y la meditación, libre de fijación,
y la conducta liberada del que actúa y su acción.

De todos los prodigios, este es el más prodigioso.
De todas las maravillas, esta es la más maravillosa.

Compuesta por Dechen Rangdröl, Marpa House, Reino Unido, agosto de 1997. Traducción de Lama Tashi Lhamo. Adaptación musical basada en la versión inglesa de Jim Scott: Roberto Perez.

22. Ilusión automanifiesta

Todas estas formas son apariencia-vacuidad,
como un arcoíris con su brillante resplandor.
En el ámbito de la apariencia-vacuidad
déjate ir, donde lo mental no pueda llegar.

Cada sonido es sonido y vacuidad,
como el sonido del eco al resonar.
En el ámbito del sonido-vacuidad
déjate ir, donde lo mental no pueda llegar.

Cada sensación es gozo y vacuidad;
ve más allá de lo que las palabras pueden mostrar.
En el ámbito del gozo-vacuidad,
déjate ir, donde lo mental no pueda llegar.

Todo el darse cuenta es consciencia-vacuidad;
yendo más allá que el pensamiento, comprenderás.
En el ámbito de la consciencia-vacuidad,
suelta en el darse cuenta, donde lo mental no pueda llegar.

Compuesta por Khenchen Tsültrim Gyamtso Rinpoché en El Jardín de la Traducción, cerca de la estupa de Boudhanath, Nepal. Traducción de la versión inglesa de Jim Scott por Lama Tashi Lhamo con la colaboración de Roberto Pérez.

23. Plegaria de larga vida para Khenchen Tsültrim Gyamtso Rinpoché

Tú que brillas con el resplandor del juego de un inteligente medio hábil;
tú que eres un campo fértil de excelentes cualidades;
tú que despliegas un océano de dharma, con cada punto claro y diferenciado;
el melodioso sonido de tu canción resuena en las diez direcciones.
Cantas las canciones del... significado profundo de la visión y la meditación.
Auténtico amigo espiritual, que tus pies continúen su danza juguetona.
Suplicamos que permanezcas siempre.

«Esta plegaria para la larga vida del amigo espiritual sin igual, Khenpo Tsültrim Gyamtso Rinpoché, surge de mi propia devoción por este maestro genuino, y también en respuesta a las múltiples peticiones de varios grupos de discípulos occidentales, quienes poseen la joya de la fe. En el último piso del templo Gyuto Ramoche, en la noble tierra de la India, el afortunado en recibir el néctar curativo de sus excelentes enseñanzas, Karmapa Orgyen Trinlé Palden Wangi Dorje, ha suplicado así con una mente clara. Que esta aspiración se realice exactamente como se ha compuesto».
Traducida y adaptada musicalmente al inglés por Jim Scott, Varsovia, Polonia, octubre de 2010. Traducción provisional al castellano: Inmaculada Villalba, agosto de 2016.

24. Plegaria de larga vida para Jim Scott: *Cúmulo de nubes de bendiciones*

Nos postramos ante ti, Buddha de la vida infinita, gran Amitayus, tú eres nuestro guía en el samsara, impides toda muerte prematura y eres el refugio de quienes sufren y están desprotegidos.

Mantra largo: *Om namo bhagawate / aparimita ayurjana subinitsita tedzo radzaya / tathagataya / arhate samyak sambudhaya / teyatha / om punye punye mahapunye / aparimita punye / aparimita punye jana sambharo patsite / om sarwa samskara parishuddha dharmate gagana samudgate sobhawa bishuddhe mahanaya pariware svaha//*

Mantra corto: *Om a mahrani dziwentiye svaha.* Se recita tanto como se pueda y a continuación:

Protector Amitayus, que otorgas el siddhi de la longevidad, te dirigimos nuestra plegaria: que por tus bendiciones, Jim, cuyo dominio de dos lenguas esclarece la confusión del mundo, tenga una larga vida.

Tara Blanca, con la rueda que concede los deseos, diosa de ojos compasivos, tú que das la vida, te dirigimos nuestra plegaria: que por tus bendiciones, Lotsawa —el que traduce, explica y propaga las enseñanzas del Victorioso— viva a lo largo de todas las kalpas.

Victoriosa Namgyalma, diosa de sabiduría que otorgas la vida suprema, te dirigimos nuestra plegaria: que por tus bendiciones, Jim, cuya explicación del Dharma en dos lenguas es fuente de beneficios y alegrías, tenga una salud vajra.

A la inmensidad de las tres raíces y de las tres joyas, que nos dais refugio, os dirigimos nuestra plegaria con una mente vibrante de respeto y devoción: haced que Lotsawa —supremo amanecer que hace surgir el tesoro de las enseñanzas del Victorioso— goce de salud y de larga vida.

Por el poder de las bendiciones de la compasión del océano de refugios, de la verdad inmutable del dharmata y de nuestra motivación altruista y pura, que esta plegaria de aspiración se cumpla sin demora ni impedimentos.

Esta súplica y plegaria de aspiración dirigida a las tres divinidades de larga fue compuesta el 27 de Febrero de 2011 por Lodrö Namgyal, cuyo título de Khenpo es tan solo un nombre, en respuesta a la solicitud de los estudiantes del Instituto Rigpe Dorje para el querido y veterano traductor Jim Scott. Traducción provisional realizada en Dag Shang Kagyu, en julio del 2016, por Lama Djanpa Dzangmo, Helena Ramos e Imanol Moreno.

ANÁLISIS

CÓMO ENCONTRAR LA JOYA DE LOS DESEOS

Principios básicos del Chittamatra

a) Práctica con objeto de focalización, en específico: los fenómenos son solo mente

Todos los fenómenos son mente

- i. porque son las proyecciones confusas de las tendencias mentales y
- ii. porque son el despliegue natural de la talidad¹, el dharmata, luminosidad-vacuidad. La primera razón es la realidad aparente, la mente relativa; la segunda, la realidad auténtica, la naturaleza de la mente.

i. Examen de la primera razón

La traducción literal de «proyecciones confusas» del tibetano es *apariencias engañosas*. La definición general de «apariencias» es *aquello producido por causas y condiciones*. Ejemplos específicos de tales apariencias son las formas, los sonidos, los olores, los sabores y las experiencias táctiles. Estos también se pueden poner como ejemplos de fenómenos.

Definición de **fenómenos**: «Las características de samsara, aquí llamadas “fenómenos”, se definen como *el ámbito de la manifestación*, que consiste en las **apariencias** con la dualidad entre perceptor y percibido acompañadas de la asunción de que, cualquier apariencia que se manifieste de esa manera, *existe* de esa manera. Esto va acompañado de formulaciones con su correspondiente terminología».

Podemos comparar el contenido de dicha definición con un cuadro de buena composición estética en el cual parece que los objetos del primer plano y de los planos posteriores están muy alejados entre sí, cuando en realidad están pintados sobre la misma superficie plana, sin diferencia en la profundidad. También podemos establecer una comparación con los sueños en los cuales no somos conscientes de que soñamos. Los «objetos» oníricos no se

¹ Literalmente *Puro ser (Pure being)* en el sentido de el ser tal y como es, en lugar del ser como algo puro.

encuentran presentes fuera de la mente que los experimenta: la mente que sueña se está experimentando a sí misma, sus propios contenidos. El sujeto y el objeto experimentados —también llamados *perceptor* y *percibido*— no son dos cosas separadas, aunque lo parezcan. Su parecer dual es una ilusión falsa: no existen como dos.

El hecho de que el objeto percibido parezca ser algo distinto de la mente que percibe «se trata meramente del propio proceso conceptual errado, pues lo que aparece ante la mente —el objeto— es inexistente incluso mientras aparece. Este hecho se ilustra formalmente con ejemplos tales como los “objetos” que experimentamos en sueños o la forma de un pelo que **aparece** en el campo de visión de alguien que padece cataratas, ya que dichos ejemplos no **existen** como los objetos que parecen ser.

»Por tanto, cualquier cosa cuya apariencia denote dicha dualidad, aunque **exista en un sentido aparente**, no puede ser real como tal. Por esta razón, jamás ha existido el referente de los términos empleados, al cual la mente conceptual asigna nombres concluyentes en función de su apariencia dualista. Al ser tan solo una designación por parte de la conceptualización propia, la múltiple complejidad que llamamos *fenómenos* consta únicamente de dicho proceso conceptual.

»En síntesis, hemos dicho que todos los fenómenos —que son las apariencias dualistas a las que, además, se les asume dicha dualidad— no son más que designaciones sin un constituyente propio que les dé existencia; mientras que, aún así, aparecen».

ii. Examen de la segunda razón

Los fenómenos son solo mente porque su naturaleza es la talidad, la naturaleza luminosa de la mente:

«El otro factor es la talidad, que se define como lo contrario a lo expuesto anteriormente; es decir, no hay distinción entre algo percibido y alguien que percibe como pareciendo dos, ni tampoco entre el referente designado frente a quien lo designa bajo la forma de las costumbres basadas en asunciones dualistas. Se trata de *el tal cual es*, lo que es en sí».

En resumen, aquello que se considera un objeto es la clara luz de la mente «filtrada a través» de los patrones de las tendencias mentales. Un ejemplo de este hecho, hasta cierto punto, se puede ilustrar con las imágenes grabadas en un rollo de película fotográfica y filtradas, de forma consecutiva en rápida sucesión, a través de la brillante luz de un proyector que las plasma sobre una pantalla, dando lugar a la apariencia de árboles, coches y figuras de todo tipo ante los ojos del espectador.

Todo lo escrito hasta aquí es o bien una cita directa o una cita basada en el texto de Maitreya *Distinguir los fenómenos y el puro ser [la talidad]* con el comentario de Mipham Rinpoché.

Consejo práctico de Khenpo Rinpoché

«Cuando el Chittamatra dice que todas las apariencias son proyecciones de la mente, no debemos tomarnos esto de modo burdo o superficial ni pensar que es suficiente entenderlo de un modo simplista y literal. Por ejemplo, dicha aseveración no viene a decir que podemos sentarnos tranquilamente y proyectar un coche o un millón de euros. Tampoco quiere decir que no podamos ser atropellados por un autobús porque este *no es más que una proyección de tu mente*. Este tipo de ideas son una distorsión de lo que se refiere por «proyección» en este contexto.

»Para comprender esta aseveración correctamente es crucial saber que el Chittamatra no niega el karma; esto es, no niega la relación causa y efecto. Al contrario, al decir que las apariencias son mente, estamos diciendo que las apariencias son el resultado de un proceso causal. El hecho de que las cosas sean mente no sirve para eludir las causas y condiciones a las que estamos habituados; es más bien al revés, dependemos de ellas. El mundo funciona porque no es otra cosa que las tendencias de los patrones mentales».

Examinando su consejo

Al oír «las apariencias son mente» hay quienes responden: «¿Y qué ocurre con las galaxias previamente desconocidas? ¿Cómo pueden ser mente si nadie de este planeta sabía de su existencia hasta hace poco?»

Lo primero que hay que decir es que el hecho de que no las conociera un observador en concreto no significa que no las conociera nadie. Buda describió otros sistemas planetarios y a sus correspondientes seres en gran detalle 2 000 años antes de la invención del telescopio.

En segundo lugar, «solo mente» no significa «solo *mi* mente». Esa es una de las razones por las cuales los estadios progresivos de la meditación comienzan por descubrir que no hay yo. Tal y como hemos visto en el primer estadio, debido a que no hay un yo que exista realmente, *lo mío* tampoco puede existir verdaderamente.

En tercer lugar, debido a que las apariencias son solo mente, porque son el producto de causas y condiciones, un planeta que no fuese una mera apariencia sería un objeto que

existiría realmente. Lo cual viene a significar que tendría la capacidad de existir sin causas. La existencia sin causas implica que no se crea, mora ni desintegra. Dicho de otro modo, el planeta en cuestión no tendría los rasgos característicos de un planeta o de cualquier otro compuesto, por no mencionar los de una galaxia entera.

También hay quienes, tras escuchar que las apariencias son mente, dicen: «Pero si estamos rodeados de objetos externos materiales, por ejemplo los coches; ¿cómo pueden ser estos solo mente?»

Examinemos esto **detenidamente**.

La obtención de un coche es posible únicamente en dependencia de las causas y condiciones que dan lugar a un coche. Debido a que depende de causas y condiciones, es una apariencia; y debido a que es una apariencia que se manifiesta en función de las tendencias habituales, es solo mente.

Examinemos esto en más detalle. Una de las causas para la obtención de un coche es el dinero, el cual es en sí mismo una mera apariencia. El dinero también necesita de sus causas, como por ejemplo, un sistema monetario en vigor. ¿Qué aprenden los estudiantes de economía? Se adiestran en los conceptos corroborados como funcionales y disfuncionales para la creación de los numerosos sistemas de trueque que se han fundado a lo largo de la historia.

¿Hay algún sistema de trueque que no dependa de los conceptos? Si crees que lo hay, ¿cuál es el precio de la patata?

No existe tal cosa como el precio real de algo, pues varía con la fluctuación de los estándares y las condiciones cambiantes.

Por otro lado, ¿cuál es tu concepto particular del dinero? ¿Pagas con artesanía, con servicios personales como cortar el césped o lo haces con dinero en papel, con tarjeta de crédito o quizá te mantienes con préstamos que devolverás más adelante? ¿Qué concepto de dinero será esta vez? Si intentas pagar en francos o en marcos alemanes, estos ya ni siquiera se consideran monedas válidas, aunque no hace mucho lo eran. El dinero es una apariencia cuyo contenido depende del modo temporal en el que se ve.

Los conceptos son, por supuesto, en su composición misma, mentales. Si el sistema quiebra y los bancos caen en bancarrota debido a una fisura en su cadena causal, no podremos sacar un crédito. Que el dinero es un concepto es un saber común y, además, el

deseo de obtenerlo también es un factor mental. Por tanto, cuando hacemos un análisis inteligente del dinero, constatamos que nos lleva de vuelta a lo mental.

Otra de las causas de los coches son las fábricas. Una fábrica en sí misma depende de infinidad de causas subyacentes, como pueden ser las herramientas. Pero, incluso las herramientas que se usan en una fábrica nos llevan de vuelta a un conjunto de conocimientos prácticos. Saber cómo elaborar un herramienta en particular para desempeñar una función en particular es pura actividad mental. Asimismo, saber cómo usar dicha herramienta depende de los patrones habituales de conducta. Todos estos son, básicamente, factores mentales; no lo parecen en lo superficial, pero sí cuando los examinamos **detenidamente**.

¿Qué lugar ocupa la proyección en todo esto? Pues todos, está por todos lados.

Por ejemplo, ¿cuál es el coche perfecto para ti? Eso depende de una combinación de causas, como cuál te puedes permitir o de cuál te quedas prendado, entre otras. La proyección juega un papel muy importante aquí. Los conceptos acerca de lo que resulta atractivo y lo que no son proyecciones personales.

De igual modo, a un nivel más elemental, el nombre «coche» es una designación proyectada sobre la forma. Asimismo, la pantalla del ordenador que está siendo vista ahora mismo por la conciencia visual no es una pantalla de ordenador. Lo que se ve es una forma, no el nombre; el nombre que recibe es una designación proyectada sobre la forma. Una designación es un calificativo, un concepto descriptivo. Por tanto, de nuevo «pantalla de ordenador», «coche» y cualquier otra designación nos lleva de vuelta a la mente.

Sin embargo, debido a la compulsión de las tendencias habituales de mezclar la designación con su referente (lo asignado), pensamos que son lo mismo. ¡Por increíble que pueda parecer, pensamos y actuamos como si el nombre fuese aquello que describe! Si en nuestro modo de pensar habitual del día a día ni siquiera distinguimos entre el nombre de algo y ese algo, ¿cómo no vamos a estar confundidos sobre los que son las «cosas»?!

De cualquier modo, ya que la designación «coche» es una descripción conceptual, es mental. ¿Pero qué ocurre con el referente de la designación, aquello que se ve? ¿Acaso no se trata de un objeto sólido que existe fuera o separado de quien lo observa? Cuando no se examina en profundidad, por supuesto que parece ser así. No obstante, cuando lo analizamos más de cerca, por supuesto que no. La designación mental se proyecta sobre la forma, la cual es una apariencia. Pero la forma que aparece es una imagen mental. Ocurre lo mismo si dicha forma aparece como un recuerdo. Si la forma existiese realmente fuera de la mente, no sería perceptible para la mente. Al encontrarse fuera de los dominios de la

mente, no podría ser observada por la mente. No se podría ver, tocar o evaluar en modo alguno como agradable, asequible o manejable. ¡La evaluación de las cosas es un proceso mental!

Así retomamos de nuevo el debate sobre las proyecciones tales como bonito, feo, deseable e indeseable, etc. Lo que gusta a un observador, desagrade a otro, o ninguna de las dos (ni gusta ni deja de gustar). Este tipo de reacciones mentales en su conjunto surgen del modo de pensar o de la configuración mental (p. ej.: tendencias y hábitos) del observador.

Cuando no se examina con *prajña*, las características que hacen parecer a algo deseable aparentan pertenecer al objeto en sí. Sin embargo, para que eso sea verdad, el objeto tendría que dictar por sí mismo lo que es; como resultado, todo observador experimentaría el objeto exactamente así, del mismo modo, pues sería el objeto el que determina lo que ve el observador.

El hecho de que dos sujetos experimenten características deseables e indeseables en relación con «el mismo» objeto indica que dichas características son asignadas por el observador al objeto. Este mismo hecho también denota que ambos sujetos no están viendo el mismo objeto. Si lo expresamos con nuestra habla común más o menos imprecisa, claro que están viendo el mismo objeto. En cambio, cuando entramos en más detalle, ¿qué es una «cosa»? A una cosa la conforman sus rasgos característicos. *Características indeseables* no es lo mismo que *características deseables*. Son opuestos. Cada observador está viendo un objeto diferente mientras que ambos se refieren a ellos como siendo el mismo objeto.

Se hace evidente que este proceso es propio de una proyección cuando un observador ve un mismo objeto primero como deseable y más tarde como indeseable. Los objetos que existiesen objetivamente no funcionarían así. Un objeto objetivamente deseable no podría convertirse en su opuesto. Y, de hacerlo, no existiría objetivamente. Sería una simple proyección de nuestra configuración mental del momento.

Los sucesos mencionados hasta ahora son ejemplos de nuestra vida cotidiana que nos sirven para descubrir, por medio del análisis, que todos los fenómenos de nuestra experiencia son solo mente.

¿Qué podemos esperar si no meditamos en ello? Confusión. Aquello que experimentemos seguirá bajo la influencia de los patrones reactivos forjados por la confusión habitual. La mente confusa experimenta su propia confusión. De esto trata el samsara, ese es el alimento del sufrimiento.

La pregunta a la que realmente apuntamos es *¿cómo podemos corregir la confusión?*

El Chittamatra nos ofrece una descripción muy precisa y detallada sobre cómo se forma la confusión y sobre el adiestramiento mental (como puede ser la meditación) que la clarifica. En breve, esta descripción trata sobre los **tres aspectos de la experiencia**:

1. El aspecto designado o imaginario
2. El aspecto dependiente
3. El aspecto perfectamente presente

1. El aspecto designado está constituido por todos los calificativos que le designamos a aquello que percibimos. Debido a que el objeto en sí mismo carece de nombre, podemos llamarlo con muchos nombres diferentes en toda la variedad de idiomas.

Corregir la confusión no implica dejar de nombrar las cosas. Significa ser conscientes de que no hay una conexión intrínseca entre el nombre y su referente y, así, no apegarnos al calificativo como siendo la cosa misma.

En consecuencia, cuando alguien nos llama por un nombre despectivo, podemos observar la situación, respirar libremente y no sentirnos totalmente ofendidos. Así se crea el espacio para sentir compasión por la persona que nos ha insultado. Hacemos así del insulto una ocasión para practicar la conducta excelente en lugar de caer en el sufrimiento.

Además, el aspecto designado también incluye nuestra noción de que los objetos están ahí fuera. Este hecho es mera imaginación. Suena raro, pero debido a que tenemos este patrón de tendencias imaginamos que incluso los objetos que experimentamos en sueños están fuera. Tan solo porque el objeto *parece* estar afuera, pensamos que efectivamente *está* afuera. Necesitamos observar con más detenimiento.

2. El aspecto dependiente consiste en la apariencia misma. Debido a que surge dependiendo de nuestros patrones de tendencias mentales, estos imbuyen de su color a la apariencia. Somos incapaces de separar nuestra impresión de lo que vemos de la apariencia misma; es decir, aquello que vemos está fuertemente condicionado por nuestros prejuicios o ideas preconcebidas. *Lo que ves es lo que hay* o, más literalmente, *lo que obtienes*.

En sueños llegamos a esta conclusión más fácilmente. Las apariencias oníricas son un buen ejemplo de cómo los objetos percibidos son solo mente. Una apariencia onírica es, de hecho, un pensamiento. Dicho pensamiento parece, para la mente que sueña, que es *algo que estoy viendo*; lo cual indicaría que se trata de la imagen visual de un objeto. Pero no es así. La conciencia visual no está activa en los sueños. Los ojos están cerrados. Quien ve es la conciencia mental —la sexta conciencia—, la cual es conceptual. El

soñador cree que estos pensamientos son objetos.

Se llaman «el aspecto dependiente» porque surgen en dependencia de los patrones de los hábitos mentales. Se pueden ver flores en sueños porque han sido vistas en la vigilia. Estamos acostumbrados a ver flores, tenemos ese patrón. En la vigilia tomamos las flores como reales y separadas de la mente que las percibe; en el sueño, se toman como reales de la misma manera. Es un hábito. A veces en sueños los patrones se entremezclan y nos topamos con combinaciones nunca vistas en la vigilia; como un cuerpo humano con cabeza de león. No obstante, eso no es más que la reordenación de los patrones por parte de la mente dormida, cuyo aferro conceptual no es tan estable como en la vigilia.

El proceso que acabamos de describir es similar durante la vigilia. En este estado, las imágenes que se experimentan también **dependen** de las tendencias mentales propias. Aunque el primer instante de conciencia visual no sea conceptual, la mente conceptual enseguida se apodera. Los calificativos que asigna a las imágenes vienen de los archivos de nuestra mente, las propias tendencias. De ahí en adelante, no separamos lo que pensamos de lo que vemos. La imagen que vemos se ha transformado en un pensamiento.

Resumamos estos dos aspectos. El concepto que experimentamos como un objeto incluye ambos aspectos. El concepto mismo es el *aspecto dependiente* de la experiencia (2). Aquello que consideramos un objeto exterior es *el aspecto designado o imaginario* (1).

3. El aspecto perfectamente presente se explica más abajo (d).

En este punto de la meditación que estamos llevando a cabo aquí, hemos completado una explicación sobre los principios básicos del punto principal: los fenómenos son solo mente. La explicación que recibe este primero de los cuatro pasos (a, b, c y d) es la más extensa, ya que es, en cierta manera, el más difícil de comprender. Una vez lo tenemos claro, los tres pasos subsiguientes se dan naturalmente.

b) Llegamos así al segundo de los cuatro pasos de esta meditación chittamatra. Este paso se llama *la práctica sin objeto de focalización*.

La explicación es breve. Con base en la visión de que todos los fenómenos son solo mente, somos capaces de ver que no hay objeto percibido en el cual enfocar la atención.

c) Sobre esa base, nos adentramos en *la práctica sin sujeto*.

Donde no hay objeto percibido, no hay quien lo perciba.

d) Finalmente, basándonos en esos pasos, nos adentramos en *la práctica cuyo foco es la talidad*.

Esta es la naturaleza de la mente en sí misma, aquí no hay rastro de perceptor ni percibido sobre los que poner el foco.

Este cuarto paso de la meditación se corresponde con el tercer aspecto mencionado más arriba, **(3) el aspecto perfectamente presente**, que recibe la siguiente descripción:

Cada vez que experimentamos algo, **esto** es lo que **verdaderamente** experimentamos; es lo que está perfectamente presente siempre —luminosidad-vacuidad inseparables—, la naturaleza de la mente. No obstante, debido a que estamos hipnotizados por las apariencias y pensamos que son objetos exteriores, no reconocemos lo que son realmente. No pensamos con claridad y, en consecuencia, nos quedamos atrapados en la mente relativa con su aparente confusión sin fin, donde vagamos por los seis extraños reinos de samsara buscando la felicidad en algún sitio «ahí fuera». Y todo esto por el simple y trágico hecho de que solo experimentamos lo que creemos que experimentamos, no lo que realmente experimentamos: la luminosa talidad perfectamente presente vacía de toda la confusión y el sufrimiento de la dualidad.

Entonces, ¿cuál es exactamente la conexión entre la naturaleza de la mente y las apariencias? La naturaleza de la mente es vacuidad luminosa: **Las apariencias** que conforman nuestra experiencia cotidiana en la mente relativa son la **luminosidad**; su **ausencia de dualidad** entre preceptor y percibido es su **vacuidad**.

Cuando hemos desarrollado certeza en ello, eso es *la visión*. Cuando sostenemos la visión sin distracción, eso es *la meditación*. Cuando tenemos compasión por quienes no lo ven, eso es *la conducta*. Y recordar las instrucciones durante la experiencia cotidiana, eso es *la posmeditación*.

Una exposición del Chittamatra en estrofas por Khenchen Tsultrim Gyamtso Rinpoché

Para los seis tipos de seres con los seis tipos de cuerpos producidos por el karma,
seis tipos de apariencias irradian por el poder de las tendencias.

También para los seres humanos que, teniendo seis tipos de poderes sensoriales,
seis tipos de apariencias irradian por el poder de las tendencias.

La misma persona se ve de tantas maneras diferentes:
como enemigo, amigo y demás... cambia rápidamente.

Debido a que una misma cosa se transforma en tantas y tan rápidamente,
podemos ver que se trata tan solo de la proyección de nuestras tendencias.

Todo cambio es el cambio que ocurre en nuestras proyecciones;
todo cambio es el cambio que ocurre en nuestros pensamientos.

La raíz de todo cambio es el cambio en las tendencias.

Para purificar estas, lo necesario es meditar
en la vacuidad de su dualidad.

Esta es su naturaleza, ese es su modo de ser.

No existen fuera como objetos focales
ya que lo percibido son las tendencias proyectadas.

De este modo, quien las percibe tampoco existe.

Esta es su naturaleza, la vacuidad de ambos.

La aspiración chittamatra

La causa de todo karma, aflicción y sufrimiento
es las tendencias proyectadas como apariencias dualistas.

Para purificarlas, debemos adiestrarnos en su naturaleza no dual
y meditar así, ahora y en todas las vidas por venir.