

Los estadios progresivos sobre la meditación en la vacuidad

Paso final —Estadio V—

MIRANDO CON DESNUDEZ



Programa telemático, octubre 2021

Enseñanzas de Jim Scott

MIRANDO CON DESNUDEZ

CANCIONES.....	3
1. Ofrenda de luz	3
2. Desarrollo de la bodhichitta.....	3
3. Generación de la bodhichitta	3
4. Estrofa extraída de Los ocho giros de la lanza	3
5. Compromiso de bodhichitta.....	4
6. Una estrofa de Los veintisiete casos de disolución	4
7. Canto de los tres clavos	4
8. Estrofas extraídas de Los ocho giros de la lanza	5
9. Mira y verás	6
10. La estrofa sobre shamatha de La plegaria de aspiración al mahamudra	6
11. Plegaria de Gurú Rinpoché.....	6
12. La igualdad de apariencia y vacuidad	7
13. Palabras del maestro al discípulo durmiente.....	8
14. Una canción del no apego hacia esto o aquello	8
15. Canción de la igualdad	8
16. El sentido profundo y definitivo cantado en la cordillera nevada.....	9
17. La canción del aeropuerto	10
18. Ocho tipos de maestría.....	10
19. La semilla	11
20. Nivel último de visión, meditación, acción y resultado.....	11
21. Canción a una diosa paloma	12
22. Extracto más extenso de La plegaria de aspiración al mahamudra.....	13
23. Base, camino y resultado (Plegaria de aspiración al mahamudra).....	13
24. La canción de la rata.....	13
25. Siete puntos claves del deleite	15
26. Pasaje de Diez similitudes	17
27. Doce tipos de alegría del yogui.....	17
28. Dieciocho tipos de alegría del yogui.....	19
29. Plegaria de aspiración imparcial.....	20
30. Dedicación de mérito de Milarepa	20
31. Amigos (Yoguis y yoguinis)	20
32. Ilusión automanifiesta.....	21
33. Plegaria de larga vida para Khenchen Tsültrim Gyamtso Rinpoché.....	21
34. Plegaria de larga vida para Dechen Rangdrol	22
35. Plegaria de larga vida para Jim Scott: Cúmulo de nubes de bendiciones	23
Shentong.....	24

CANCIONES

1. Ofrenda de luz

Que la luz radiante de la llama de esta vela que ofrecemos
a los victoriosos de las 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 Tsiiltrim Gyamtso Rinpoché.
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.*

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 Dzangmo.
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 Djinpa 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*

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. Compromiso de bodhichitta

En la presencia real de los guardianes del mundo,
me comprometo a lograr la completa Iluminación.
E invito a todos los seres a que me acompañéis
para obtener la liberación del ciclo del sufrimiento.

*Traducción de la versión inglesa de Jim Scott por Imanol Moreno.
Música basada en la melodía de Jim Scott: Mara Mora.*

6. Una estrofa de *Los veintisiete casos de disolución*

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.

*—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, Circulo Niguma.*

7. 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 ChryssoulaZerbini, 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.

8. Estrofas extraídas de *Los ocho giros de la lanza*

Descubierta la auténtica naturaleza de la realidad,
sin la parcialidad del nirvana o el samsara,
hay tal certeza que ya no dudas.
Esta tríade libera la visión,
como una lanza que, libre, ondea en el espacio.

Al quedarte en su misma esencia, cortas la raíz,
las seis conciencias se liberan de artificios,
libre ya del esfuerzo de la atención.
Esta tríade libera la meditación,
como una lanza que, libre, ondea en el espacio.

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.

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

9. Mira y verás

Mira de forma desnuda y verás la esencia;
el estado libre de toda complejidad, vacío como el espacio.
Cuando tu conducta sea así, y descanses así
descubrirás la naturaleza tal cual es.
Mira y ve la esencia vacía de todos los fenómenos.

Suelta y relájate ahí, y todo cuanto surja se disolverá en la espaciosidad.
Deja que el remolino de la opacidad se apacigüe, y el río de la consciencia será claro y lúcido.
Libre de la fijación a puntos de referencia, abandona el esfuerzo del pensamiento discursivo.
En el gran abismo de los seis reinos de los seres, esta es la suprema práctica oculta.

*Compuesta para el Losar (2012) por Khenchen Tsültrim Gyamtso Rinpoché
Traducción de la versión inglesa de Jim Scott: Imanol Moreno. Música: Mara Mora*

10. La estrofa sobre *shamatha* de *La plegaria de aspiración al mahamudra*

Con el torrente de los pensamientos burdos y sutiles pacificado en su propio lugar,
el río de la mente se apacigua naturalmente en la extensión de la mente quieta.
Tras desaparecer el fango del sopor y la opacidad,
que el océano de samatha permanezca quieto e imperturbable. (16)

*16ª estrofa de La plegaria de aspiración al mahamudra de Karmapa Rangjung Dorje.
Traducción de la versión inglesa de Jim Scott: Imanol Moreno*

11. Plegaria de Gurú Rinpoché

*Una súplica para que las apariencias se liberen como deidad,
los sonidos se liberen como mantras
y los pensamientos se liberen en su auténtica realidad.*

Todas las cosas que aparecen ante los ojos que miran,
todas las cosas internas y externas, el entorno y quienes lo habitan,
aunque aparecen, déjalas estar en el estado natural,
sin aprehensión, sin tomarlas por reales.
Perceptor y percibido purificados:
esto es el cuerpo de la deidad, claridad-vacuidad.

Al gurú, deseo liberado por y en sí mismo, suplico,
a Orgyen PemaYungne suplico, a Orgyen PemaYungne suplico.

Todos los sonidos que resuenan en los oídos que escuchan,
considerados agradables o no, déjalos estar en el estado natural,
más allá del pensamiento, resonancia-vacuidad.

Los sonidos están vacíos, ni surgen ni cesan.

La resonancia-vacuidad es la palabra del Victorioso.

A la palabra del Victorioso, resonancia-vacuidad, suplico,
a Orgyen PemaYungne suplico, a Orgyen PemaYungne suplico.

La atracción de la conciencia mental hacia sus contenidos,
conceptos que configuran los cinco venenos y nos perturban:
no te impliques en la manipulación mental, no los acojas ni los sigas.

Al dejarlos estar en su sitio se liberan, son el dharmakaya.

Al gurú, consciencia liberada por y en sí misma, suplico,
a Orgyen PemaYungne suplico, a Orgyen PemaYungne suplico.

Bendíceme para que se purifiquen las apariencias
de los objetos percibidos como si estuvieran en el exterior.

Bendíceme para que se libere la mente perceptora,
la actividad mental que parece que estuviera en el interior.

Bendíceme para que en ambas la clara luz se vea a sí misma
y reconozca al fin su propio rostro.

Por compasión, sugatas de los tres tiempos,
por favor, bendecidme para que mi mente sea libre.

Por favor, bendecidme para que mi mente sea libre.

*Cantada por Gurú Rinpoché a Namkhai Nyingpo. Traducido del tibetano por Lama Tashi Lhamo, con el asesoramiento de Chryssoula Zerbini.
Música: Roberto Pérez. Arreglo musical de la última versión: Luis Solinho.*

12. 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 Rangdröl.
Traducción de la versión inglesa de Dechen Gyalpo (Jim Scott): Imanol Moreno.
Adaptación musical de la melodía de Dechen Gyalpo: Mara Mora.*

13. Palabras del maestro al discípulo durmiente

Aquí, en la realidad aparente, la mente se ve aturdida por las apariencias, perturbada por las kleshas y condicionada por el karma; erra, así, en el sufrimiento. Pero, en la realidad auténtica, la mente jamás cae en la confusión; las kleshas, el karma y el sufrimiento jamás la alcanzan.

No esperes a ir más allá de las apariencias de confusión que tomamos por la realidad. Aplícate de corazón ahora mismo a lo que hay que hacer ahora mismo: descansar en el ámbito no atribulado de tu mente atribulada. Reposa naturalmente en la realidad natural; ahí se encuentra tu mayor beneficio.

Traducción de la versión inglesa de Jim Scott: Imanol Moreno

14. Una canción del no apego hacia esto o aquello

Aunque las apariencias cambiantes surgen sin cesar, permanece desapegado como un niño al jugar.

Aunque surjan las aparentes alegrías, problemas, amigos, enemigos y demás, todos los pensamientos se liberan por sí mismos como las olas del mar.

¡Vaya riqueza de pensamientos; pasión, agresividad, elogio, culpa...!
Simplemente mira su esencia, el vacío desnudo y claro.

Caminar, sentarse, comer, tumbarse y todo cuanto puedas hacer, no son sino formas vacías que brillan en la expansión de la clara luz.

*Compuesto por Dechen Rangdröl.
Traducción de la versión inglesa de Jim Scott por Imanol Moreno con la colaboración de Lama Djampa Dzangmo.*

15. Canción de la igualdad

Todas las apariencias son la igualdad de apariencia vacuidad,
Todos los sonidos, 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, 2010.
Traducción y revisión de Lama Tashi Lhamo y Meritzel Prat.
Adaptación musical de Roberto Pérez y Julio Camarena en abril de 2010 en Katmandú.*

16. El sentido profundo y definitivo cantado en la cordillera nevada

*Gurú Supremo, me postro a tus pies.
Las dakinis han otorgado los siddhis de las bendiciones.
El néctar del samaya ha sido de gran beneficio.
La ofrenda de fe me ha sanado.
La acumulación de virtud de los discípulos ha sido excelente.*

En la mente que posee la visión amanece la vacuidad;
ve que en la materia no hay ni un átomo de esencia.
Se desvanecen el que ve y lo visto.
Mi modo de realizar la visión ha sido excelente.

La meditación fluye como un río de clara luz;
no hay sesiones ni pausas que mantener.
Se desvanecen el que medita y en lo que medita.
Mi coraje en la meditación ha sido excelente.

La conducta es actividad en el seno de la clara luz;
tengo la certeza de que la interdependencia es vacuidad.
De tal manera que el que actúa y su acto se desvanecen.
Mi modo de conducirme en la acción ha sido excelente.

La parcialidad se desvanece en la vasta apertura;
no hay hipocresía ni ocho dharmas mundanos, no hay esperanza ni temor.
El que guarda y lo guardado se han desvanecido.
Mi modo de guardar los samayas ha sido excelente.

Al certificar que mi propia mente es el dharmakaya,
y al poder realizar el doble, doble bien,
el que logra y lo logrado se han desvanecido.
Mi modo de alcanzar el logro ha sido excelente.

*Traducción de lama Tashi Lhamo y Chryssoula Zerbini.
Música de Luis Solinho*

17. La canción del aeropuerto

En el espacio vacío del cielo sin centro ni periferia;
en nuestro globo terráqueo sin parte superior ni inferior;
en compañía de los seres —formas vacías como un sueño—,
la mente conoce la claridad-vacuidad indecible.

El conocimiento por sí solo no produce esta realización;
pero, si conoces el modo natural para el relajo natural,
tienes lo mejor de la meditación y de la no-meditación.
Vive en esta no-meditación y no la abandones jamás.

Traducción de la versión inglesa de Jim Scott: Imanol Moreno

18. Ocho tipos de maestría

Cuando no diferencias entre apariencia y vacuidad,
esa es la maestría en la visión.

Cuando no diferencias entre sueño y vigilia,
esa es la maestría en la meditación.

Cuando no diferencias entre gozo y vacuidad,
esa es la maestría en la acción.

Cuando no diferencias entre esta vida y la próxima,
esa es la maestría en la auténtica naturaleza.

Cuando no diferencias entre mente y espacio,
esa es la maestría en el dharmakaya.

Cuando no diferencias la felicidad del sufrimiento,
esa es la maestría en la instrucción.

Cuando no diferencias entre kleshas y sabiduría,
esa es la maestría en la experiencia directa.

Cuando no diferencias entre tu propia mente y buda,
esa es la maestría en el resultado.

*Milarepa. Del capítulo «La fortaleza vajra de la roca blanca». Tib., p. 391. Traducción al castellano: Lama Tashi Lhamo.
Música: Roberto Pérez. Otra versión musical: Luis Solinho. Songs of Realization, p. 27. © Marpa Foundation; © Círculo Niguma.*

19. 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. Traducción al castellano de la versión inglesa de Jim Scott: Imanol Moreno. Música: Mara Mora.

20. Nivel último de visión, meditación, acción y resultado

La visión es sabiduría primordial vacía.
La meditación es clara luz libre de aferro.
La acción es un continuo fluir del no apego.
El resultado es desnudez sin mancha.

La visión, sabiduría primordial vacía,
corre el riesgo de perderse en simples palabras:
si no nace la certeza sobre la realidad auténtica,
con meras palabras no se libera el apego al yo.
Por eso, es clave una intensa certeza.

La meditación, clara luz libre de aferro,
corre el riesgo de perderse en el mero reposo:
si no se manifiesta la sabiduría en tu interior,
aunque la mente repose estable, no hay liberación;
mas la sabiduría no nace del hundimiento ni de la agitación.
Por eso, es clave que no haya distracción.

La acción, continuo fluir del no apego,
corre el riesgo de que se pierda en un sinsentido:
si no aparece como aliada de la visión y de la meditación,
la conducta yóguica se vuelve aliada de los ocho dharmas.
Por eso, es clave que no haya velos ni apegos.

El resultado, desnudez sin mancha,
corre el riesgo de revestirse de atributos:
si no se desmorona el engaño desde dentro,
aunque hayas meditado con esa aspiración, el resultado será escaso.
Por eso, es clave que se desmorone el engaño.

Milarepa, del capítulo «La canción del asno salvaje», tib., p. 611. Traducido del tibetano por Chryssoula Zerbini y Lama Tashi Lhamo. Revisión del texto en castellano: Isabel Cañelles. Ávila, 3 de agosto de 2011. Música: hay dos versiones, de Roberto Pérez y Luis Solinho

21. Canción a una diosa paloma

¡E MA HO!

Oh, Marpa de Lhodrak, poseedor de tan gran bondad, ¡oh, bondadoso!

Al llamarte desde el fondo de mi corazón en él te encuentro al meditar.

Una y otra vez ruego para que nunca, nunca más estemos separados.

El gozo, es el gozo de la unión de mi mente con la de mi gurú.

AH LA LA, las apariencias en esencia son

lo que jamás ha nacido, el dharmakaya. Cuando esto es señalado,

las apariencias se funden en las profundidades del dharmakaya, desde siempre libre de artificio.

No tengo la necesidad de comprobar si mi visión es más avanzada que la de los demás,

puesto que al dejar la mente relajada, sin manipular, se experimenta el estado natural.

La vacuidad-luminosidad es la mente en estado puro.

La luminosidad-vacuidad es consciencia. Cuando así es señalado, ambas se funden en las profundidades de la mente sin artificio, así moras en casa, libre, en el estado original.

No tengo la necesidad de comprobar si mi meditación es mejor que la de los demás,

puesto que al dejar la mente relajada, sin manipular, se experimenta el estado natural.

Las seis conciencias son lúcidas en sí mismas.

Aquí, en la no dualidad de observado y observador, no hay dos.

Cuando esto es señalado, se ve que en la dualidad de placer y dolor tampoco hay dos.

Este es el lugar donde uno más uno equivale a uno.

Cuando reposas en las profundidades de la mente sin artificio, moras en casa, libre en el estado original.

No tengo la necesidad de comprobar si mi conducta refleja

una mayor comprensión que la de los demás,

puesto que al dejar la mente relajada, sin manipular, se experimenta el estado natural.

El fruto de esto es el dharmakaya, en lo que consiste todo el éxito.

La multiplicidad no es otra cosa que el nirmanakaya.

Cuando esto es señalado, ambos se funden en la profundidad

donde la mente y su objeto se encuentran. Mantener esto presente es la liberación.

Esta vida no la pasaré preocupado; esperando el resultado que vendrá,

puesto que al dejar la mente relajada, sin manipular, se experimenta el estado natural.

22. Extracto más extenso de *La plegaria de aspiración al mahamudra*

El gran gozo, el estado libre de apego, fluye incesantemente.
La clara luz, sin estar velada por el apego a las características, se revela y brilla.
Más allá de la mente pensante, la mente está espontáneamente libre de pensamiento.
Que experimentemos esto sin esfuerzo en una oleada incesante. (20)

El aferramiento a lo positivo y el apego a las experiencias se liberan en sí mismos.
La confusión de los pensamientos negativos es naturalmente pura en la expansión.
En la mente ordinaria no hay nada que adoptar, rechazar, eliminar u obtener.
Que realicemos la realidad auténtica más allá de toda elaboración. (21)

Los seres por naturaleza siempre han sido budas.
Aun así, al no realizarlo, vagan por el samsara sin fin.
Para los seres cuyo sufrimiento no conoce límites ni cesación,
que la compasión irrefrenable surja como nuestro continuo mental. (22)

La compasión irrefrenable se manifiesta como un gran amor incansable, y,
al mismo tiempo, luce desnuda como espaciosidad esencial.
Que nunca nos desviemos de este camino de la unión libre de error
y que reposemos continuamente en esta meditación día y noche. (23)

Estrofas 20, 21, 22 y 23 de La plegaria de aspiración al mahamudra de Karmapa Rangdjung Dorje.
Traducción de la versión inglesa de Jim Scott: Imanol Moreno

23. Base, camino y resultado (*Plegaria de aspiración al mahamudra*)

La base a purificar es la mente misma, la unión de luminosidad-vacuidad;
lo que purifica esto es el gran yoga vajra del mahamudra;
y lo que debe ser purificado son los velos de la confusión superficial.
Que el resultado, el estado libre de toda mancha —el dharmakaya—, emerja directamente. (7)

8ª Estrofa de La plegaria de aspiración al mahamudra de Karmapa Rangdjung Dorje.
Traducción de la versión inglesa de Jim Scott: Imanol Moreno

24. La canción de la rata

Vine aquí por un pasaje oscuro y brillante
lleno de extrañas sorpresas por todas partes.
Las cosas no eran en absoluto lo que parecían
y lo que eran no se podía encontrar en ningún lado.

:[Solo soy una rata de campo
buscando un bocadito para comer.

Estoy muy, muy, muy ham-brien-ta.

Me como lo que sea, agrio o dulce.

Sentí que para hallar mi camino requiero un maestro.

Pero, ¿dónde buscar uno que merezca la pena?

Viajé lejos, busqué en todas partes, y de repente,

uno dijo: «Aprender significa *aprenderlo de corazón*¹».

: [Solo soy...]:

Al principio intenté demostrarle cuánto **YO** sabía,

pero cada vez él le daba la vuelta

y decía: «El yo que piensas que sabe no está ahí,

y al que sufre, no lo encuentras en ningún lugar».

: [

Pensé: «Eso está bien, pero al menos hay algo ahí fuera:

forma; y sonido; y olor; y sabor; y tacto».

Pero él dijo que esos son sólo los contenidos de mi mente,

como serpientes en sueños, y ahora sé hasta ahí.

: [

Pensé: «Eso está bien, ahora algo se está aclarando;

que todo es mente y la mente es lo real».

Pero entonces dijo que la mente en sí está igual de vacía,

y entonces supe que la mente es algo peculiar.

: [Solo soy una rata de campo

buscando un bocadito para comer.

Estoy muy, muy, muy ham-brien-ta.

Me como lo que sea, agrio o dulce] :

Añadió: «Todo reposa en su propio fluir,

una mera apariencia causada por la interacción;

no está formada por nada de lo que parece ser».

¹ Traducción de *learn by heart* que en inglés tiene el doble sentido de «memorizar» y «aprender de corazón». En palabras de Jim Scott: «Khenpo Rinpoché quería que memorizáramos para imprimir la enseñanza en nuestro continuo mental. Sin embargo, quienes tengan dificultades para memorizar, sea por edad o por otra razón, deben saber que el punto fundamental de *aprender de corazón* es, en primer lugar, **aprenderlo con el corazón**; es decir, no solo con la mente conceptual (*aprender de cabeza*), y, en segundo lugar, **integrar el sentido** de la enseñanza en nuestra experiencia personal del mundo y de la vida cotidiana. Y es posible realizar ambos aunque seamos incapaces de memorizar».

Entonces supe que la mente es como el espacio vacío.

:{

Pero entonces dijo: «El vacío no está vacío,
si fuera nada eso también sería algo;
la mente pensante jamás comprenderá la mente básica.
¡Relájate en la simple espaciosidad abierta!».

:{

Entonces pensé: «Ya está todo bastante claro;
no hay yo, y lo otro es un fraude».
Y preguntó: «Si no hay nadie ahí, ¿quién Despierta?».
Así que ahora sé algunas bromas dhármicas.

:{

La capacidad de los seres de conocer y amar
es la naturaleza de buda, el elemento básico, el ser real.
Los fenómenos son la clara luz que baila juguetona:
sé auténtico y baila la danza de la clara luz que sientes.

:{

*Canción compuesta bajo la guía de Khenchen Tsultrim Gyamtso Rinpoché por un yogui anónimo en el centro Kagyu de Bruselas, Bélgica, en 1980.
Traducción y adaptación musical en castellano de Lama Gyamtso, 2017.*

25. 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!

26. Pasaje de Diez similitudes

Cuando la compasión brota desde el fondo de mi corazón,
percibo a los seres de los tres reinos como siendo abrasados por el fuego.

Cuando el gran gozo es abrazado por la visión de la vacuidad,
todo cuanto aparece se libera por sí mismo como una burbuja en el agua.

Cuando conoces la naturaleza de todo objeto de conocimiento,
la sabiduría consciente de la naturaleza auténtica es como un cielo despejado.

Cuando se asienta el barro y el río de la mente fluye cristalino,
la consciencia automanifiesta es como el brillo de un espejo recién pulido.

La apariencia radiante, la vacuidad radiante, la sabiduría radiante...
son como el sol resplandeciente luciendo en un cielo sin nubes.

*Bajo la guía de Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoché, traducida y adaptada por Jim Scott y Ari Goldfield, 17 de junio del 2000.
Traducción al castellano: Imanol Moreno.*

27. Doce tipos de alegría del yogui

Como un delincuente que se libera de su prisión,
el yogui abandona el país donde nació;
y esa es su alegría y su felicidad. (x 2)

Como un caballo impetuoso que se libra de sus cadenas,
el yogui se libera de percibido y perceptor;
y esa es su alegría y su felicidad. (x 2)

Como un ciervo herido que se embosca en la espesura,
el yogui se retira solo en soledad;
y esa es su alegría y su felicidad. (x 2)

Como el rey de las aves que vuela por las alturas,
el yogui es dueño y señor de la visión;
y esa es su alegría y su felicidad. (x 2)

Como el viento que ruge indómito en el ancho cielo,
el yogui está sin obstrucción;
y esa es su alegría y su felicidad. (x 2)

Como cuida el pastor de su blanco rebaño,
el yogui cuida su luminosa vacuidad;
y esa es su alegría y su felicidad. (x 2)

Como la montaña reina de todas las montañas,
al yogui no le alteran ni cambios ni mudanzas;
y esa es su alegría y su felicidad. (x 2)

Como la corriente que fluye constante de un río poderoso,
la experiencia del yogui no se interrumpe;
y esa es su alegría y su felicidad. (x 2)

Como un cadáver en el cementerio,
el yogui abandona toda actividad;
y esa es su alegría y su felicidad. (x 2)

Como una piedra arrojada al mar,
el yogui nunca vuelve hacia atrás;
y esa es su alegría y su felicidad. (x 2)

Como el sol que ilumina el ancho cielo,
la claridad del yogui todo lo ilumina;
y esa es su alegría y su felicidad. (x 2)

Como la palma desprendida de sus hojas,
el yogui renacer no necesita;
y esa es su alegría y su felicidad. (x 2)

Y esta melodía de las doce alegrías
es para todos un regalo del dharma.
Que pueda responder bien a vuestras preguntas,
que responda bien a vuestras preguntas.

*Cantada por Milarepa cuando unas discípulas preocupadas le preguntaron por su salud.
Traducción del inglés y del tibetano: Lama Tashi Lhamo, Panillo (España) y París, julio de 2006.
Adaptación y música: Fidel Moreno, julio del 2006.*

28. Dieciocho tipos de alegría del yogui

ALABANZA A YOLMO GANGRA, UNA CANCIÓN DEL DESPERTAR DEL CORAZÓN

Me inclino a los pies del gurú genuino,
a quien encontré gracias al mérito.
La profecía del gurú me trajo hasta aquí,
la cómoda fortaleza de un bosque en la montaña,
con su pradera en bella floración
y los árboles que bailan entre sí.

Es un lugar de recreo de langures y monos,
donde los pájaros charlan en su propia lengua
y las abejas vuelan con alas ligeras... ¡alas ligeras!
Brilla el arco iris, mientras el día se desliza hacia la noche;
cae una fina lluvia, mientras el verano se desliza hacia el invierno;
y llega la niebla, mientras el otoño se desliza hacia la primavera.

En este lugar solitario, yo, el yogui Milarepa,
con claridad medito en la vacuidad de la mente.
Aunque se manifiesten las kleshas, me siento bien, ¡me siento bien!
Y cuando tengo altibajos, estoy mejor aún, ¡estoy mejor aún!
¡Qué estupendo es no tener deudas kármicas!, ¡deudas kármicas!
Aunque la confusión se complique, me siento bien, ¡me siento bien!

Si aparecen visiones de terror, aún estoy mejor, ¡aún estoy mejor!
¡Qué bueno es sentirse libre de kleshas, nacimiento y muerte!, ¡nacimiento y muerte!
Aunque me ataquen agresores me siento bien, ¡me siento bien!
Y si no hay dolor ni enfermedad me siento aún mejor, ¡me siento aún mejor!
Siendo el sufrimiento gozo, sentirse mal es sentirse bien.
Puesto que el trulkhor surge de mí, es estupendo sentirse así.

Saltar y corretear es para mí como bailar, ¡como bailar!
Me siento como el rey de la palabra, con un tesoro de canciones, ¡qué bueno es sentirse así!
Mis palabras son como un zumbido de abejas que recolecta el mérito, ¡que bien que sea así!
Nace el gozo al abrirme confiado en la fuerza de la mente,
que crece fruto de su propia energía. (x2)

Si aparece el caos de la confusión me siento bien, ¡me siento bien!
Esta canción expresa la grata experiencia de un yogui libre de preocupaciones.

A vosotros, que confiáis en lo que hacéis aquí, ¡en lo que hacéis aquí!,
os escribo esta canción, ¡que os acompañe en vuestro camino!

*Traducción del inglés cotejada con el tibetano: Lama Tashi Lhamo. Versión revisada de 2004. Música: Luis Solinho. Songs of Realization, pp. 35-36.
© Marpa Foundation; ©2004, Círculo Niguma, traducción al español.*

29. 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.*

30. Dedicación de mérito 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.

31. 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 crezcan 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.

*«Una canción sobre quienes están llenos de amor pero libres de apego».
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*

32. 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.*

33. 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 Trinle 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.*

34. Plegaria de larga vida para Dechen Rangdrol

¡Namo Gurave!

Protector Amitayus, victorioso Bhagavan;

Dama Ushnishavijaya, cuya actividad es vasta;

Madre de todos los victoriosos (Tara blanca), que sostienes la rueda que cumple los deseos,
las tres divinidades supremas de larga vida: que por el poder de vuestra bendición,
permanezcan firmes los pies de loto del maestro incomparable.

Precioso tesoro de la excelente palabra de las enseñanzas del Victorioso,
tú eres nuestro protector, la enseñanza viva del vasto y profundo Dharma.
Tú nos revelas el corazón mismo, las instrucciones profundas...
Que permanezcas siempre.

Aunque en tu conciencia, no hay fijación alguna por las apariencias como reales,
todo el pensamiento dualista y toda fijación por las características ha cesado.
Rezamos para que en tu corazón ecuánime, de gran amor, y libre de apego,
por favor, nos recuerdes a todos nosotros, los seres vivos. Por favor, no nos abandones.

El Cuerpo del gurú es la forma vacía que brilla radiante con las cinco luces;
la palabra del gurú es la sabiduría inamovible de los nadis y el prana;
la mente del gurú es el bindu del gran gozo centelleante.
¡Oh, gurú! Que tus tres kayas permanezcan siempre.

Tú que bailas las danzas vajra y cantas las canciones vajra,
tu sabiduría vajra es absoluta en la expansión vajra.
Vajradhara en persona, poseedor de la conciencia vajra,
por favor: permanece en el trono de la expansión vajra de los fenómenos.

Compuesta por Dzogchen Ponlop Rinpoché en Tekchok Ling, marzo de 2014, durante el encuentro auspicioso para la celebración del octogésimo cumpleaños de Khenchen Tsultrim Gyamtso Rinpoche.
Traducida y adaptada a canción por Jim y Birgit Scott con la colaboración de Chris Stagg. Traducida al castellano por Imanol Moreno.

35. 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 Djampa Dzangmo, Helena Ramos e Imanol Moreno. Música: Mara Mora.

Shentong

Khenpo Tsültrim Gyamtso Rinpoche

Melbourne, 30 de noviembre de 1998

Por favor, adoptemos la preciada disposición de la bodhichitta tal y como se aconseja en el gran vehículo, el mahayana, y escuchemos atentamente. Dentro de la tradición *shentong* —la escuela *vacía de otro*— del gran camino medio hay dos doctrinas: *shentong de los sutras* y *shentong del vajrayana*.

La tradición *shentong* perteneciente al *sutrayana* se enseña en los *sutras* que explican la naturaleza búdica. En los *shastras*, se enseña principalmente en el comentario sobre la naturaleza búdica, denominado en tibetano *GyuLama*. La traducción literal de este título es «Lo último y más elevado en la línea de enseñanzas mahayana». El protector Nagarjuna también lo enseña en su «Recopilación de alabanzas», cuya alabanza central es «Elogio al *dharmadhatu*».

Inicialmente, en los sutras sobre la naturaleza búdica, Buda dijo: «La naturaleza búdica permea a todos los seres; por tanto, en cada uno está la semilla de la Iluminación». La naturaleza o esencia búdica —comenta Rinpoché— está presente en cada ser vivo por igual, en la misma medida; así que todos tienen el potencial, la capacidad, de obtener el estado de la completa y perfecta Iluminación.

Los ejemplos de este punto son los siguientes: «Puesto que la esencia de la mantequilla está presente en la leche, es posible obtener mantequilla al batir la leche. Puesto que el aceite de sésamo está presente en las semillas de sésamo, es posible obtener su aceite moliendo las semillas. Puesto que el oro y la plata están presentes en los minerales en bruto del oro y la plata, es posible obtener oro y plata refinando dichos minerales». De modo similar, puesto que la auténtica naturaleza de la mente de cada ser vivo es buda —el genuino, real, buda último— es posible, para todos ellos, alcanzar el fruto de la completa y perfecta Iluminación adiestrándose en el camino.

Si deseamos estudiar la naturaleza búdica en profundidad, lo mejor es remitirse al *GyuLama*, un tratado específico sobre este tema, y centrarse en el cuarto punto vajra de este texto, que enseña las tres razones por las que todos los seres poseen la naturaleza búdica. También podemos encontrar una presentación sobre los diez aspectos de la naturaleza búdica y los nueve ejemplos que ilustran cómo la naturaleza búdica puede estar presente a la par que oscurecida por velos adventicios. Así que, para aprender más sobre este tema, estudiemos dicho texto.

El *GyuLama* ha sido traducido al inglés por Ken y Katia Holmes de Samye Ling bajo el título *The Changeless Nature*. También nos podemos remitir a comentarios como *Buddha Nature* de Thrangu Rinpoché.

Pretender explicar todo esto de la noche a la mañana no sería de provecho; en su lugar, Rinpoché prefiere transmitir la esencia de estas enseñanzas. Por esta razón, cita las siguientes palabras del texto sobre la naturaleza búdica *Gyu Lama*:

Aquello que posea la característica de divisible pertenece al ámbito de las manchas adventicias. El potencial está vacío de estas.

Aquello que posea la característica de indivisible pertenece al ámbito de las cualidades insuperables. El potencial *no* está vacío de estas.

Esta estrofa nos muestra con claridad el sentido del nombre de la escuela *vacío de otro*, *shentong*, pues expresa el hecho de que la naturaleza búdica, también llamado *el potencial*, está vacía de aquello que se puede separar de ella; es decir, de las manchas adventicias. Cualquier elemento que sea una mancha no es inherente a la naturaleza de buda o, lo que es lo mismo, la naturaleza búdica está vacía de manchas o faltas. Sin embargo, no está vacía de sus cualidades inherentes; estas son inseparables de la naturaleza búdica. Por tanto, está vacía de aquello que no sea ella misma, *vacía de otro*, pero no está vacía de sus cualidades.

De este modo, se dice que las manchas adventicias de la confusión son *rangtong*: vacías de sí mismas. Pero, ¿qué son realmente estas manchas? Son las apariencias de perceptor y percibido. Cualquier apariencia donde haya algo a percibir y alguien para percibirlo está vacía de su propia esencia. No obstante, la naturaleza búdica —la claridad radiante, la clara luz que es verdaderamente la naturaleza de la mente— no está vacía de sus propias cualidades: irradiación, consciencia, etc. En consecuencia, está *vacía de otro*, está vacía de cualquier mancha o imperfección, pero no de sus propias cualidades. De este modo, podemos ver la relación entre las dos escuelas *vacía de sí misma* y *vacía de otro*, *rangtong* y *shentong*.

Sigamos con una estrofa que muestra por medio de ejemplos cómo es que la naturaleza búdica está, por naturaleza, libre de mancha: «Como una joya preciosa, como el cielo, como la esencia del agua; la naturaleza de buda está siempre libre de aflicción». En este ejemplo vemos que la naturaleza de buda se compara con una joya preciosa que, aunque pueda estar oculta en una roca, nada puede obstruir su esencia; es completamente pura. También puede ser como el cielo: no importa cuántas nubes haya, la esencia del espacio permanece completamente pura. Al igual que el agua: no importa cuántos sedimentos de barro contenga, su esencia siempre permanece limpia. De este modo, la naturaleza de buda en sí misma está completamente libre de cualquier aflicción, de cualquier *klesha*.

La luz es un buen ejemplo de la cualidad de la naturaleza búdica de estar vacía de manchas y, al mismo tiempo, no estar vacía de sus propias cualidades. La razón es que la luz está vacía de oscuridad, pero no está vacía del remedio para la oscuridad, que no es otro que la luz misma. La auténtica naturaleza de la mente es, de hecho, claridad y vacuidad indiferenciables la una de la otra. No obstante, es algo muy difícil de ver.

Por este motivo, el segundo giro de la rueda del Dharma se centra en la vacuidad. Aquí, se trata de descubrirla mediante el uso de varios razonamientos, como el análisis que concluye que los

fenómenos no son singulares ni múltiples o el análisis que demuestra que la naturaleza básica de los fenómenos es que nunca han surgido. En ambos análisis se pone el énfasis en la vacuidad.

En el tercer giro de la rueda del Dharma se pone el énfasis en que la naturaleza básica de la mente es luminosidad, claridad, viveza. Seguidamente, en mahamudra se nos introduce a la indiferenciación de claridad-vacuidad como la naturaleza verdadera de la mente. Decir que la naturaleza auténtica de la mente es consciencia, clara luz o naturaleza búdica es decir lo mismo de diferentes maneras. Palabras distintas, términos diferentes que parecen tener un sentido único o aislado para la mente conceptual; sin embargo, todos ellos son en esencia indistinguibles, no contienen esencialmente ninguna diferencia.

Si queremos contemplar todo esto bajo un prisma vajrayana, podemos observar la canción de Milarepa «Canto de los tres clavos» y prestar una particular atención al *clavo de la meditación*. La estrofa en cuestión dice (traduciendo literalmente la versión inglesa): «La consciencia es luminosa, en sus profundidades es gozo». Esta parte de la estrofa viene a decir que tanto *consciencia* como *luminosidad* —también llamada *claridad*— y *gozo* son, todos ellos, inseparables los unos de los otros. Por lo tanto, desde la perspectiva de la realidad auténtica, la vacuidad-claridad, la consciencia-vacuidad y el gozo-vacuidad no difieren.

En otra canción del señor de los yoguis Milarepa encontramos las siguientes palabras:

La consciencia interior no tiene base y luce desnuda.

El movimiento aquietado y purificado refleja la confianza de la visión.

La clara luz es vacía; de esto, estoy seguro.

¡Que el nacimiento y la muerte lleguen ahora! No tengo ningún miedo.

Deberíamos cantar juntos esta canción tres veces. De este modo, podemos hacernos una idea de cómo surgió esta descripción de la naturaleza búdica en Milarepa mediante la sabiduría de la meditación. La melodía suena así... (*Se canta tres veces*).

Consciencia interior se refiere a la consciencia primordial, autoemanada y autoconsciente, inherente a la naturaleza de la mente desde tiempos sin principio. Esta consciencia **no tiene base**; es decir, no necesita apoyo o fundamento y no podríamos encontrarlo por mucho que buscáramos. Sería imposible localizar una base, imposible ubicar esta consciencia, no mora en ninguna parte; no se puede encontrar de ese modo. **Y luce desnuda** en el sentido de que está completamente libre de mancha. No lleva la indumentaria propia de las manchas. Así es como está completamente desnuda; es completamente pura.

El movimiento, en la segunda línea, se refiere a los pensamientos. Estos son como las ondas de la superficie que enturbian el lago. Cuando se **aquietan**, la quietud tiene la cualidad de traer claridad: la transparencia que percibes en el agua quieta, que te deja ver a través de ella. **Y purificado** se refiere de nuevo al agua, más concretamente a su aspecto luminoso, como cuando la luz aplaca la oscuridad. Esto es **la confianza de la visión**; la confianza que surge por fuerza de la visión correcta o última. Es el apaciguamiento de los pensamientos, su purificación, lo que revela la auténtica naturaleza de la mente, clara y radiante.

Esta es **la clara luz** que nombra la canción. La verdadera naturaleza de la mente que, tal y como se describe en la tercera línea, **es vacía** en el sentido de que no es una cosa o entidad, no es algo localizable o identificable: es la claridad y vacuidad indiferenciadas. **De esto estoy seguro** canta Milarepa. Tengo plena confianza en ello, no me cabe duda de que la naturaleza de la mente es claridad-vacuidad indiferenciadas.

Ahora que en Milarepa ha surgido tal convicción, puede cantar: **¡Que lleguen el nacimiento y la muerte! No tengo ningún miedo.** Sin miedo ni desánimo ante el pensamiento del nacimiento y de la muerte. Esta es una canción vajra de Milarepa que expresa la mejor descripción de la visión shentong —dice Rinpoché.

El modo de meditar según la visión shentong se realiza reposando libre de esfuerzo o elaboración dentro de la clara luz misma, la verdadera naturaleza de la mente. Jamgon Kongtrul Lodro Thaye lo expresó así: *En shentong, descansamos en la grandiosa clara luz no conceptual.* Por otro lado, Milarepa también enseña cómo realizar dicha meditación en su canción «El sentido profundo y definitivo cantado en la Cordillera Nevada»:

La meditación fluye como un río de clara luz;

no hay sesiones ni pausas que mantener.

Se desvanecen el que medita y en lo que medita.

Mi coraje (perseverancia) en la meditación ha sido excelente.

Cuando descubrimos la auténtica naturaleza de la mente, la clara luz, experimentamos algo así como el constante fluir de un gran y poderoso río; no hay sesiones ni pausas que mantener. Es decir, no hay que intentar que dicho fluir esté presente en un momento y ausente en otro momento. Siempre está ahí.

Ahora deberíamos mirar al instante presente de la mente con desnudez y, mientras reposamos relajados en esa clara luz, cantar tres veces esta estrofa del sentido profundo y definitivo. 🎵

Concluimos así una breve presentación sobre la visión shentong desde la perspectiva de la meditación principalmente. La perspectiva que se centra en el estudio queda recogida en el tratado sobre la naturaleza búdica. Aquí, Rinpoché ha puesto el énfasis en el aspecto meditativo, dando una presentación escueta al respecto.

Preguntas & respuestas

Ahora Rinpoché nos consulta si tenemos alguna pregunta. Durante estos días, nos ha dado explicaciones sobre la visión de la escuela chittamatra, rangtong y, esta noche, sobre shentong; así que cualquier pregunta es adecuada.

—Rinpoché, ¿«El movimiento aquietado y purificado refleja la confianza de la visión» y «La meditación fluye como un río de clara luz» vienen a decir lo mismo?

—Sí, es lo mismo. Además, la explicación sobre que *la meditación fluye como un río de clara luz* surge desde la perspectiva de la ausencia de necesidad de pausas en cuanto a la experiencia de la clara luz. La explicación sobre *el movimiento quietado y purificado* surge desde la perspectiva de los pensamientos que no han cesado, pero que sí se autoliberan. Asimismo, esta cualidad de autoliberación de la actividad conceptual está presente en ambas aserciones.

—Estas dos frases de canciones de Milarepa sobre la meditación siendo como la corriente de un río de clara luz y el movimiento quietado y purificado provienen de su propia experiencia. Debido a que somos principiantes y carecemos de tales experiencias, se nos hace difícil saber a qué se refiere Milarepa exactamente. No obstante, si hemos practicado en vidas previas y hemos tenido alguna experiencia de la calidez sobre la que canta Milarepa, entonces no nos resulta complicado saber a qué se refiere.

—El modo de quietud y purificación de los pensamientos (como los relacionados con visiones de demonios o fantasmas) no es uno en el que los pensamientos se detienen o cesan, sino que se autoliberan.

—Rinpoché, me ha dado la sensación de que al inicio de la sesión de esta noche usted ha dicho que, en el contexto del sutrayana, el protector Nagarjuna postuló igualmente la visión shentong. Pero yo siempre había pensado que Nagarjuna, con sus tratados sobre la vacuidad, era un referente de la escuela rangtong. Si esto es así, ¿cómo es que los rangtongpas no adoptan el punto de vista shentong sobre la naturaleza auténtica de la realidad?

—Es tal y como dices, en textos tales como «El conocimiento fundamental del camino medio»; «Las 70 estrofas sobre la vacuidad»; «Las 60 estrofas del razonamiento»; «La refutación de las críticas»; y «La recopilación de consejos», en estos cinco, el protector Nagarjuna enseña desde la perspectiva de la escuela *vacío de sí mismo*, rangtong. De este modo, se presta a refutar todos los argumentos aducidos, se hagan desde la perspectiva de una escuela budista o no budista.

—Con esta declaración, llegamos a la visión de la escuela consecuente, prasanguika, pues su enseñanza sobre la naturaleza verdadera de la realidad es que está más allá de toda elaboración conceptual. Y los adeptos de esta escuela ni siquiera afirmarían esto; si lo haces, como la escuela autónoma, igualmente te refutarán dicha aserción. Es así que, por su lado, no hacen ninguna aseveración. Esta es la posición última que adopta la escuela rangtong.

—Por consiguiente, desde la perspectiva de esa escuela, el protector Nagarjuna enseña solamente la vacuidad; ese es básicamente su enfoque. Sin embargo, en «Elogio al dharmadatu», enseña usando el ejemplo de la llama de una vela que arde dentro de una vasija sin agujeros. Cuando la vasija no tiene agujeros, no ves la vela; pero, si la perforas, empiezas a ver destellos de su luz. Y, si finalmente rompes la vasija entera, ves directamente la luz en todo su esplendor.

—Nagarjuna dice que se pueden ilustrar la naturaleza de buda y el modo gradual en el que se revela con su incesante brillo ardiente que a veces está velado; después, parcialmente velado, para finalmente revelarse completamente. Y, desde esta perspectiva, Nagarjuna enseña la claridad, el resplandor o la luminosidad que es la auténtica naturaleza de la mente.

—A nivel último, la verdadera naturaleza de la mente es la claridad y vacuidad indiferenciadas. Aunque si hubiéramos escuchado eso desde el principio, no habría sido difícil de entender. Si el maestro nos dice que la naturaleza de la mente es claridad y vacuidad indiferenciadas, ¿qué significa eso? Bueno, pues primero recibimos la explicación de la parte de la vacuidad. Los seguidores de esa escuela, la rangtong, siguen la visión de vacuidad exclusivamente. Pero esto solo es una parte, pues también tenemos el aspecto de la claridad. Y después, llegamos a mahamudra, la claridad y vacuidad juntas.

—Vemos que el procedimiento se sucede en etapas. En el segundo giro de la rueda del Dharma obtenemos una explicación de la vacuidad; en el tercero, de la claridad; y en mahamudra obtenemos una explicación de la auténtica naturaleza de la mente como la unión de claridad y vacuidad, indisociables.

—Tomemos como ejemplo esta canción de Milarepa que Rinpoché nos ha sugerido cantar. En ella, Milarepa canta *la consciencia interior no tiene base y luce desnuda* y después de eso dice *la clara luz es vacía; de esto, estoy seguro*. No se hace uso de los términos «rangsong» y «shentong» en la canción; pero, la visión que se enseña es la misma, pues muestra la unión de la visión de ambas escuelas. Por este motivo, cuando nos disponemos a refutar las visiones de otros, la escuela rangtong es muy profunda. Sin embargo, en meditación la visión shentong es crucial. Así que necesitamos ambas.

—No se trata de que en la escuela consecuente se refuten las posturas de otros a la vez que se mantienen las propias. No es así. Todas las posturas o visiones de budistas y no budistas se refutan, mientras que la escuela prasanguika no mantiene visiones propias. No importa qué postura se adopte o quién la adopte, se refuta por igual.

—Tal y como expresó el protector Nagarjuna: «Como no afirmo nada, soy el único que permanece sin error». Lo que viene a decir Nagarjuna es que mantener o afirmar una cierta postura es generar un objeto de refutación. En consecuencia, debemos llegar allá donde nos mantenemos sin una postura o afirmación sobre las cosas; y eso es la perfección según esta escuela.

—La visión de la escuela shentong sostiene que la auténtica naturaleza de la mente está vacía de otro o, lo que es lo mismo, está vacía de mancha; y esto mismo es su naturaleza de clara luz. Cuando somos capaces de morar en esta meditación sin pausa, como Milarepa, es posible que las cualidades del camino y del fruto emerjan de esta luminosidad, de esta claridad radiante.

—Si reflexionamos sobre este tema, sobre el surgir de las cualidades del camino y del fruto, lo abordaremos bien desde el estado libre de elaboración conceptual o desde la claridad radiante y la luminosidad. De entre ambas, Rinpoché opina que la última es más profunda. Es similar a tener una piscina impoluta o un espejo sin manchas. Si enfocamos luz sobre ellos, obtenemos el correspondiente reflejo, pero si no dirigimos luz hacia ellos, no. De igual modo, en el contexto de las cualidades del camino y su fruto —los kayas y las tierras de buda—, si hay claridad radiante, se pueden manifestar; de lo contrario, si la naturaleza de la mente fuese un mero estado libre de conceptualizaciones, resulta difícil imaginarse cómo podrían manifestarse.

—Puede que pienses: «Bueno, también hay ejemplos de cualidades que irradian desde la vacuidad, como los arcoíris que aparecen en el espacio vacío». Pese a ello, Rinpoché opina que ese acontecimiento es un ejemplo más de la necesidad de claridad. Necesitamos brillo, resplandor, algún tipo de luminosidad; y eso es el arcoíris mismo. Aunque también necesitamos la vacuidad, se necesitan ambos. Pero, aparte de la vacuidad, necesitamos el «jugo», algún tipo de irradiación. Es de entre esta luminosidad que las cualidades del camino y del fruto pueden surgir.

—Los modos de meditar con base en los enfoques rangtong y shentong son diferentes. En la escuela autónoma rangtong se reposa en la pura vacuidad, una vacuidad como el espacio. Por otro lado, según la escuela consecuente rangtong, se reposa en el estado completamente libre de toda elaboración conceptual, incluyendo las elaboraciones sobre la vacuidad. La verdadera naturaleza de la realidad trasciende todas las nociones conceptuales, moramos así en el estado libre de toda elaboración conceptual. En cuanto a la meditación tal y como la presenta la escuela shentong, se reposa en la auténtica naturaleza de este instante inmediato de la mente, el cual es claridad radiante, clara luz.

—Jamgon Kongtrul Lodro Thaye presenta los estadios de la meditación según las escuelas mencionadas en una sección de *El tesoro del conocimiento* que se centra en la meditación según el vehículo causal. El verso raíz dice:

En la escuela autónoma, primero se analiza.

Después, se reposa en la mera negación² que es como el espacio.

—Así, Rinpoché explica que primero se analiza mediante el razonamiento que busca lo absoluto, la realidad última, para determinar que la naturaleza de la realidad es vacuidad. Eso es lo que significa en este contexto «mera negación». Se trata de una negación que simplemente indica la ausencia de existencia, donde se dice que *nada existe verdaderamente*. Y esto es como el espacio. Así que reposa en ello. Así lo indica la escuela autónoma, la svatantrika.

—Las dos siguientes frases del verso raíz abordan la escuela consecuente y dicen:

En la escuela consecuente, el objeto de meditación (el dharmadathu) y el
[meditador (la mente)

son inseparables, como el agua vertida en agua.

—Mientras que en la meditación de la escuela autónoma todavía prevalece una fijación sutil a la vacuidad como espacio vacío, en la escuela consecuente todas las elaboraciones son completamente apaciguadas. No hay fijación a un objeto de meditación, es el dharmadatu. En cuanto a la mente se refiere, ya que el objeto está libre de toda elaboración conceptual, la mente también lo está. Por tanto, estos dos son de la misma naturaleza, como agua vertida en agua. De este modo todos los conceptos se apaciguan, todo punto de referencia queda completamente apaciguado. Así es el estilo de meditación de la escuela consecuente.

—Después, la frase de la escuela shentong, que ya hemos escrito previamente:

² tib. མེད་དགའ་། / Ing. *Non-affirming negation*

En la escuela shentong, se reposa en la gran clara luz no conceptual.

—Por último, el modo de meditar según mahamudra es reposar en la claridad-vacuidad indiferenciadas. Milarepa cantó sobre este tema: «La clara luz es vacía; de esto, estoy seguro». Esta es la unión de rantong y shentong. Acaban siendo lo mismo. Si te preguntas cuál de estas dos expresa la visión última, te diré que si piensas que el estilo rangtong tiene la explicación última, pensarás que la escuela consecuente, la prasanguika, es la mejor. Si consideras que la de la escuela shentong es la mejor, pues dirás que la shentong es la mejor. Así es.

—¿Alguna pregunta más?

—Rinpoché, ¿afirma algo la escuela shentong sobre la realidad convencional o el mundo fenoménico?

—La visión de la escuela shentong sobre las dos verdades es la siguiente. La naturaleza imaginaria y la naturaleza dependiente conforman *la realidad completamente falsa*³ o, si se prefiere, la realidad convencional o relativa. Por otro lado, la realidad auténtica, genuina, es la naturaleza perfectamente presente: la consciencia primordial.

—En otras palabras, shentong explica las cosas desde la perspectiva de las tres naturalezas. El aspecto o la naturaleza imaginaria y la dependiente se clasifican como realidad o verdad completamente falsa, superficial, relativa, meramente convencional. Mientras que la realidad genuina es el aspecto o la naturaleza perfectamente presente, la cual es consciencia primordial.

—La forma más fácil de entender las tres naturalezas es la siguiente:

- a. La naturaleza imaginaria son los objetos que nuestros pensamientos imaginan que existen. Por tanto, aquello que nuestros pensamientos están pensando, tales objetos, comprenden la naturaleza imaginaria.
- b. La naturaleza dependiente es la actividad conceptual de la mente. Se le denomina *naturaleza dependiente* porque surge en relación a las tendencias y hábitos. Es decir, pensamos de un modo en particular debido a nuestros patrones habituales. Por esto se le llama *naturaleza dependiente* y no es otra que los pensamientos en sí mismos.
- c. La naturaleza perfectamente presente es la esencia de todos esos pensamientos, la realidad fundamental de la actividad mental, que no es otra cosa que la clara luz, consciencia primordial.

—El modo en que estas tres son vacías también difiere entre ellas:

- a) La naturaleza imaginaria, es decir, los objetos de nuestro pensamiento, no solo no existen realmente, verdaderamente o de manera última, ni siquiera existen a nivel convencional. No existen ni en el ámbito de la realidad relativa. Son como un sueño. En un sueño donde aparece fuego o agua, no solo no existe realmente ese fuego o agua, sino que tampoco están ahí a nivel relativo. En resumen, al igual que en un sueño, aquello que nuestros pensamientos piensan no está ahí.

³ Traducción literal del término tibetano para *realidad relativa*: ཀུན་ཚོའི་ཕྱི་བདེན་པ།

- b) La naturaleza dependiente es vacía en el sentido de que no existe realmente, estos pensamientos no existen de verdad como aquello que parecen ser, pero sí tienen una realidad convencional. Por ejemplo, los pensamientos oníricos donde la mente que sueña piensa: «Me estoy quemando vivo» o «Me está arrastrado la corriente». No hay fuego, fuego real ni agua, pero sí hay una apariencia de un pensamiento de que hay fuego o agua. Esto señala la diferencia entre esta naturaleza y la previa. La naturaleza dependiente es vacía en el sentido de que no existe a nivel último, pero sí a nivel convencional.
- c) Asimismo, para la escuela que contempla la visión de la naturaleza perfectamente presente, la shentong, es muy importante diferenciar los modos en que las tres naturalezas son vacías. Las dos primeras naturalezas —la imaginaria y la dependiente— están vacías en el sentido que la escuela rangtong explica que todo es vacío: todos los fenómenos están vacíos de su propia naturaleza, vacíos de su propia esencia. Mientras que la naturaleza perfectamente presente, sin embargo, no está vacía de su propia esencia, es vacía de un modo diferente. Esta naturaleza no está vacía de sí misma, sino de todo aquello que no es ella misma. La explicación que recibe esta afirmación ya la ha expuesto Rinpoché previamente. Cuando se dice que la naturaleza perfectamente presente es vacía, se señala que de lo que está vacía es de todas las elaboraciones conceptuales acerca de ella misma.

— Puesto que esta naturaleza perfectamente presente —la consciencia primordial— trasciende todos los términos conceptuales, todo convencionalismo, trasciende por igual toda elaboración conceptual. Por consiguiente, decir que trasciende los convencionalismos, que trasciende las descripciones, que trasciende las elaboraciones conceptuales, son maneras diferentes de decir lo mismo.

Así pues cantemos de nuevo la estrofa de Milarepa sobre shentong. Dada la explicación de Rinpoché, prefiero sustituir en la segunda línea «aquietado» por «claro». El modo en que deberíamos cantar esta estrofa es cantando y meditando simultáneamente, lo que viene a decir que, mientras cantamos, miramos con desnudez la naturaleza auténtica de la mente, y reposamos ahí relajadamente.

La consciencia interior no tiene base y luce desnuda.

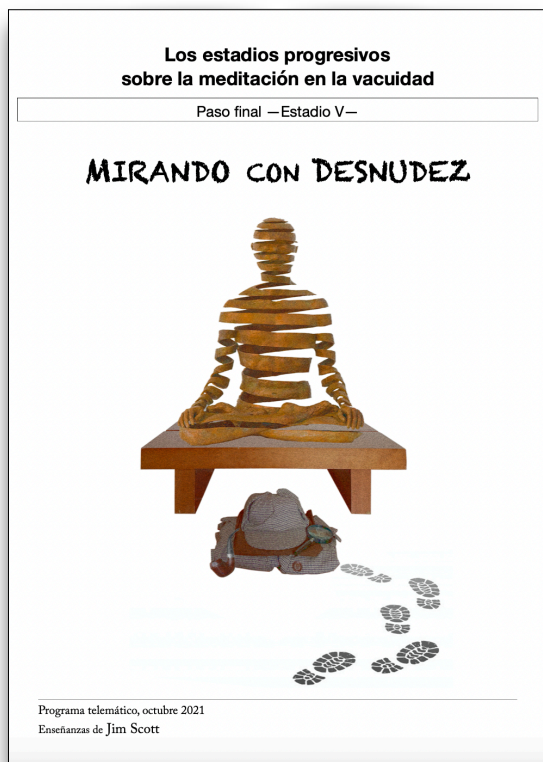
El movimiento *claro* y purificado refleja la confianza de la visión.

La clara luz es vacía; de esto, estoy seguro.

¡Que el nacimiento y la muerte lleguen ahora! No tengo ningún miedo.

Para terminar, cantemos la canción sobre «El sentido profundo y definitivo cantado en la Cordillera Nevada» y, después, dediquemos el mérito.

Créditos



Libreto creado para el curso telemático de **Jim Scott** celebrado el 16 y 17 de octubre de 2021

Los estadios progresivos sobre la meditación en la vacuidad. Estadio V: MIRANDO CON DESNUDEZ

Selección de contenido: **Jim Scott** (Excepto canción 35)

Si no se especifica lo contrario, **traducción de las canciones y adaptación musical:** **Jim Scott**

Portada y maquetación: **Imanol Moreno y Esther Gimeno**

Fuente de las imágenes:

- Estatua *Appearance/Emptiness* de la compañera de la sangha **Sukhi Barber**: <https://sukhibarber.com/index.php/en/sculpture>
- Huellas: www.freepik.com

Contenido de audio: Enseñanzas shentong de **Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche**, Melbourne, 1998.

Transcripción inglesa: **Maria Pitsiou y Nikita Malinin**, revisado por **Jim Scott**, disponible en la Biblioteca Digital de Khenpo Rinpoché: http://ktgr.dscloud.me/moodle/pluginfile.php/9957/mod_resource/content/1/Transcript%20shentong-melbourne-1998-keb-te-4of5.pdf. **Traducción provisional al castellano de la transcripción:** **Imanol Moreno**

Pasos previos disponibles en la Biblioteca Digital

