



ཨྲ། སྣ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ནི།  
MEDITACIÓN DE GURU YOGA





SERIE DE PRÁCTICAS DE DHARMA  
DRUKPA KAGYÜ



ལྷོ། ལྷོ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ནི།

MEDITACIÓN  
DE GURU YOGA



El Grupo Marpa de Traducciones de Dharma, bajo la dirección de S.E. Dorzong Rinpoche, tiene su base en Jangchub Jong, la sede del Dorzong Monastic Institute en Himachal Pradesh, en el Norte de India. Su objetivo es la publicación de textos del linaje Drukpa Kagyü del budismo tibetano.

**Direcciones Postales:**

Mariano Morera - Susana Solari

Cetepso

Reconquista 745 - PB 'Q' - Buenos Aires (1003) - Argentina

**Dirección Electrónica:**

[cetepso@cetepso.com.ar](mailto:cetepso@cetepso.com.ar)

[www.cetepso.com.ar](http://www.cetepso.com.ar)

**Meditación de Guru Yoga**

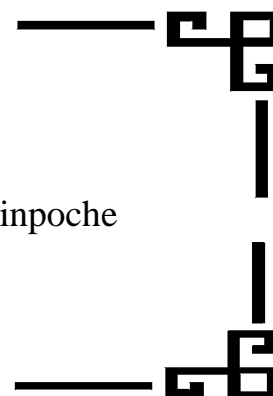
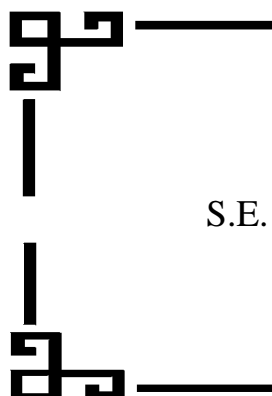
Preparada con la bondadosa guía de S.E. Dorzong Rinpoche por el Grupo Marpa de Traducciones de Dharma, enero 2012.

Primera edición castellana: 2012

© 2012, Grupo Marpa de Traducciones del Dharma.

**Esta guía no debe ser usada sin autorización.**

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



Dedicado a la larga vida de  
S.E. Dorzong Rinpoche y M.Ven. Choegyal Rinpoche  
Para beneficio de todos los seres.



	<b>ÍNDICE</b>	
--	---------------	--

<b>INTRODUCCIÓN</b>	7
<b>RECOMENDACIONES PARA LA SESIÓN DE PRÁCTICA</b>	9
<b>LA PRÁCTICA</b>	11
<b>ANEXO</b>	17
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	29





## INTRODUCCIÓN

Hay numerosas prácticas de Guru Yoga. Algunas simples, otras elaboradas. La meditación simple que detallamos más adelante nos fue transmitida por S.E. Dorzong Rinpoche. También la enseñan en esta forma sencilla muchos otros lamas.

✿ Sugerimos trabajar con este texto en tres etapas:

1- Lee detenidamente el texto completo, siguiendo las referencias a explicaciones que se dan en el Anexo. Esas aclaraciones técnicas y recomendaciones de práctica son importantes para llegar a tener una comprensión clara de lo que estás haciendo con tu cuerpo, voz y mente.

2 - Una vez que te hayas familiarizado con todos los contenidos del texto, comienza a practicar de acuerdo a las indicaciones de la sección *La Práctica* en la página 11. Ahora ya no necesitas consultar el anexo ni ningún otro material. A lo largo de algunas sesiones más, tan sólo necesitarás referirte ocasionalmente a este texto. El chequear con tu maestro, tantas veces como haga falta hasta que todo quede completamente claro y sin dudas, es también una parte importante de esta etapa.

3 - Una vez que te hayas familiarizado con la práctica y memorizado la secuencia y las recitaciones, ya no necesitarás referirte a este texto. A partir de ese momento, podrás hacer tu práctica sin necesidad de ningún soporte externo, una indicación de tu capacidad y tu libertad. Esta es la etapa final.

✿ De Tulku Thondup:

“Meditar en cualquier fuente de poder puede ayudar a abrirnos a la compasión, como sembrando semillas en un campo fértil. Es especialmente poderoso el contemplar una manifestación iluminada en tanto imagen inspiradora. La clave es la intención de abrir nuestros corazones. Aún si en la vida cotidiana a veces es difícil sentir compasión, la intención es muy saludable por sí misma.”

✿ El texto sólo presenta elementos principales de la práctica, el resto lo completará tu maestro/a. No hay un sustituto adecuado para este contacto, *dado que él/ella sabe qué necesitas, y cómo y cuándo transmitírtelo*. De manera que chequea tus dudas con él/ella tantas veces como sea necesario, hasta que todo haya sido completamente clarificado.

En el anexo a este texto, en la página 17 y siguientes, se incluyen enseñanzas sobre algunos de los elementos que aparecen en este tipo de prácticas, tales como el sentido de la devoción al maestro, la noción de bendiciones, etc.

✿ Lo mejor es no esperar resultados rápidos. En su momento, surgirán espontáneamente. Esperar resultados no es un buen método de práctica. La mente, tal como en la vida cotidiana, se distrae con expectativas, miedos y dudas debilitando así la práctica.

**RELÁJATE, GOZA, PRACTICA Y OLVÍDATE DE TODO LO DEMÁS.**

✿ La práctica que presentamos aquí incluye dos aspectos:

- Transmisión oral. (Tibetano: *lung*) Ceremonia en la cual el maestro/a, a través de leer un texto de práctica en voz alta al discípulo, confiere a éste el permiso para leer, estu-

diar y practicar las enseñanzas contenidas en dicho texto. El maestro/a, a su vez, debe haber recibido dicha transmisión de otro detentor de la enseñanza.

- Instrucciones. (Tibetano: *trig*) Instrucciones orales, dadas en forma personal por el maestro/a al discípulo, sobre cómo efectuar la práctica.

Tu maestro o maestra, a tu pedido, te dará ambas antes de que comiences a practicar.

✿ Finalmente, queremos compartir el consejo de S.S. Dilgo Khyentse Rinpoche: “Correr de aquí para allá solamente nos cansará sin ningún motivo. Estamos siempre abalanzándonos para ver qué está pasando en otro lado e involucrándonos en todo tipo de eventos en el mundo externo. Y, sin embargo, durante todo este tiempo hay más que suficiente para mirar dentro nuestro, en el movimiento de nuestros pensamientos, y mucho que hacer para llegar a dominarlos”.







## RECOMENDACIONES PARA LA SESIÓN DE PRÁCTICA

✿ Si en esta sesión efectúas solamente esta práctica, tal como en todas tus otras sesiones de práctica, conviene la hagas 'buena en el principio' a través de **invocar al maestro, tomar refugio y generar la actitud iluminada**. Hay muchas maneras de hacerlo. Más adelante mencionamos dos de ellas.

✿ S.S. el Dalai Lama indicó una forma abreviada que damos a continuación.

Repetir tres veces sin distracciones y con profunda conexión:

*Mientras perdure el espacio,  
Mientras existan los seres,  
Hasta entonces, yo también permaneceré  
Para eliminar el sufrimiento del mundo.*

✿ Como alternativa, puedes realizar la siguiente práctica introductoria.

Visualiza a tu bondadoso maestro del tamaño de un pulgar a la altura de tu corazón, en el centro de tu pecho (nuestro centro cardíaco). Visualízalo sin materialidad, como de luz no física, transparente, brillante, sin órganos internos.

Recita la siguiente invocación, en tibetano o castellano según prefieras:

༄། དཔལ་ལྷན་ཅུ་བའི་སྤུ་མ་རིན་པོ་ཆེ།                      བདག་སོགས་སྦྱིང་གར་བསྐྱོའི་ཟེའུ་འབྲུ་ལ།

PAL DEN TSA WEY LA MA RIN PO CHE                      DAK SOK NYING KAR PE MOY ZEU DRU LA

*Glorioso, precioso lama raíz,  
En las anteras del loto en mi corazón,*

འབྲུལ་བ་མེད་པར་རྟག་པར་བཞུགས་ནས་ཀྱང་།                      སྐྱུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱིས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ།

DREL WA ME PAR TAK PAR SHUK NE KYANG                      KU SUNG TUK KYI JIN GYI LAB TU SÖL

*Permanece por siempre inseparable,  
Y concédeme tus bendiciones de cuerpo, voz y mente.*

Tomar refugio implica que sentimos la necesidad de protección frente a los sufrimientos del ciclo de la existencia condicionada y requerimos ayuda en el camino hacia la iluminación. Por lo tanto, nos orientamos hacia las Tres Joyas: Buda, Dharma y Sangha. La actitud iluminada es la motivación altruista de alcanzar la iluminación con el objeto de beneficiar a todos los seres sin excepción.

༄། སངས་རྒྱལ་ཚོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།                      །བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆེ།

SANG GYE CHÖ TANG TSOK KYI CHOK NAM LA                      JANG CHUB PAR TU DAK NI KYAB SU(M) CHI

*En el Buda, el Dharma, y la Sangha,  
Hasta alcanzar la iluminación tomo refugio.*

།བདག་གིས་དགོ་སྤོར་བཞིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།                      །འགྲོ་ལ་ཡན་མྱིར་སངས་རྒྱལ་འབྲུབ་བར་ཤོག།

DAK GUI GUE JOR GYI PEY SÖ NAM KYI                      DrO LA PEN CHIR SANG GYE DRUB PAR SHOK

*Por el mérito de mis actividades positivas,  
Alcanzaré la budeidad para beneficiar a todos los seres.*

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

✿ Alternativamente a lo anterior, puedes tomar refugio y generar la actitud iluminada de la forma que lo haces en tus sesiones de práctica diaria.

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





## LA PRÁCTICA

✿ Visualiza sobre tu coronilla a tu bondadoso Maestro. Mira hacia el frente, tal como tú. Visualízalo de un tamaño y a una altura que te resulten cómodos.

A efectos de esta práctica puedes optar por visualizarlo en su apariencia habitual o en la forma de Dorje Chang. Diferentes personas poseen diferentes preferencias. Elige la forma que más te inspire para tu práctica.

✿ Si optaras por visualizarlo en su forma habitual, en la página 23 se dan recomendaciones sobre el proceso de visualización.

✿ Si optaras por visualizarlo bajo la forma de Dorje Chang, refiérete a los siguientes puntos:

- Consideraciones sobre visualización en general en la página 23.
- Imagen en color de Dorje Chang en la portada de este texto y nota en página 25.
- Consideraciones sobre Dorje Chang en la página 25.

En las palabras de Dugu Choegyal Rinpoche:

*“Los atributos que se incluyen en las visualizaciones de las manifestaciones iluminadas (Dorje Chang en esta oportunidad), no son símbolos o recordatorios de cualidades de esos seres sublimes. **Son las cualidades en sí mismas.**”*

Estas son las cualidades de tu propia mente iluminada.

✿ Genera esta visualización con tanto detalle como te sea cómodo, contemplando los diversos elementos con una relajada y genuina atención. Entrégate a la meditación, de manera que el fluir de tu conciencia y la manifestación sean una.

Desarrolla en tu corazón el sentimiento de que no se trata simplemente de una forma creada por tu mente, sino que es la verdadera y pura manifestación de tu bondadoso Maestro, manifestación de todos los budas y seres sublimes. Confía en esta imagen en tanto reflexión de la naturaleza pura de tu propia mente que se manifiesta en ese buda. Siente su presencia en corazón, cuerpo y mente. Goza de las energías positivas que otorga al lugar donde vivís, a la gente con la cual estás, a todo el universo.

Imagina que estás en un lugar elevado, como podría ser una montaña, mirando el cielo infinito. Inhala profundamente y mantente en esa apertura por tanto tiempo como quieras, dejando pasar todas tus tensiones y tus preocupaciones.

Refiérete a la nota sobre visualización en página 23 para enseñanzas sobre este importante aspecto de la práctica.

✿ Una vez generada y estabilizada la visualización,  
Recita

རྗེ་རང་རིག་རྟོགས་པའི་རྣམ་འབྲུབ་པ།

*Señor, yogi que has realizado la conciencia en sí,*

འཕམ་གང་གར་དགག་སྐྱབ་སྤང་སྤང་བྲལ།

*No importa qué surja en el sendero, eres libre de reprimir o involucrarte, aceptar o rechazar,*

།བདག་རང་ངོ་ཤེས་པར་གསོལ་བ་འདེབས།

*Te suplico, pueda yo reconocer mi propia naturaleza.*

།ཕ་ཁྱེད་རང་ལྟ་བུར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

*Padre, otórgame tus bendiciones para que sea como tú.*

།རྗེ་མོས་གྲུས་མཐར་བྱིན་རྣལ་འབྱོར་པ།

*Señor, yogi que has perfeccionado la devoción,*

།སྣང་གྲགས་ཀུན་སྒྲ་མ་དམ་པར་གས།

*Para ti, todas las formas y sonidos aparecen como el sagrado lama.*

།བདག་རང་སྣང་དག་པར་གསོལ་བ་འདེབས།

*Te suplico, pueda yo purificar mis propias percepciones.*

།ཕ་ཁྱེད་རང་ལྟ་བུར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

*Padre, otórgame tus bendiciones para que sea como tú.*

།རྗེ་རོ་སྟོམས་ཉོགས་པའི་རྣལ་འབྱོར་པ།

*Señor, yogi que has realizado el sabor único,*

།རྒྱུན་བདུད་བཞི་འཛོམས་པའི་དཔའ་བོ་ཆེ།

*Gran guerrero que has vencido a la adversidad y los cuatro demonios.*

།བདག་རེ་དོགས་བྲལ་བར་གསོལ་བ་འདེབས།

*Te suplico, pueda yo ser libre de expectativas y miedos.*

།ཕ་ཁྱེད་རང་ལྟ་བུར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

*Padre, otórgame tus bendiciones para que sea como tú.*

།རྗེ་ཐོག་མཐའ་མེད་པའི་རྣལ་འབྱོར་པ།

*Señor, yogi sin comienzo ni fin,*

།དཔལ་དང་པོའི་སངས་རྒྱས་གདོད་མའི་མགོན།

*Glorioso Buda original, protector primordial,*

།བདག་ལྷུན་གྲུབ་ཆེན་པོར་གསོལ་བ་འདེབས།

*Te suplico, pueda yo ser la gran espontaneidad.*

།ཕ་ཁྱེད་རང་ལྟ་བུར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

*Padre, otórgame tus bendiciones para que sea como tú.*

།རྗེ་གཞན་ཕན་མཛད་པའི་རྣལ་འབྱོར་པ།

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



།འཇམས་གསུམ་གྱི་འཁོར་བ་དོང་ནས་སྐྱབས།  
*Que sacudes la profunda fosa de los tres reinos de la existencia cíclica,*  
 །བདག་འགོ་དོན་འགྲུབ་པར་གསོལ་བ་འདེབས།  
*Te suplico, pueda yo lograr el beneficio de los seres.*  
 །པ་ཁྱེད་རང་ལྟ་བུར་བྱིན་གྱིས་སྐྱབས།།  
*Padre, otórgame tus bendiciones para que sea como tú.*

Ahora, recita tantas veces como te sea posible:

།སངས་རྒྱས་ཀུན་འདུས་ཙ་བའི་སྐམ་ལ།  
 SANG GYE KÜN TU TSA WI LA MA LA  
*Lama raíz, manifestación de todos los budas,*  
 །སློ་གསུམ་གྲུས་པ་ཆེན་པོས་གསོལ་བ་འདེབས།  
 GO SUM KÜ PA CHEN PÖ SÖL WA DEB  
*Te ruego con gran devoción en las tres puertas.*  
 །གདོད་མའི་གནས་ལུགས་རང་ངོ་ཤེས་པ་དང་།  
 DÖ MI NE LUK RANG NGO SHE PA TANG  
*Reconoceré mi naturaleza primordial*  
 །ཚེ་དང་སྐྱབ་པ་མཉམ་པར་བྱིན་གྱིས་སྐྱབས།  
 TSE TANG DRUB PA NYAM PAR JIN GYI LOB  
*Y vida y práctica serán lo mismo.*  
 །སྐམ་སངས་རྒྱས་རིན་པོ་ཆེ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།  
 LA MA SANG GYE RIN PO CHE LA KYAB SU(M) CHIO  
*Tomo refugio en el Maestro, precioso buda*  
 །ཚོས་རྗེ་སངས་རྒྱས་རིན་པོ་ཆེ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།  
 CHÖ JE SANG GYE RIN PO CHE LA KYAB SU(M) CHIO  
*Tomo refugio en el Señor del Dharma, precioso buda.*

Esta es la invocación al maestro. Consideraciones importantes sobre el número de repeticiones a realizar en una sesión se dan en el anexo en página 17. Luego de completar el número de recitaciones que hayas decidido realizar durante una sesión, la práctica continúa con las *cuatro bendiciones, absorción y dedicación* de la práctica.

✿ **Las cuatro bendiciones**

Inspiradamente entono y con sinceridad invoco

དཔལ་ལྷན་སྐམ་མའི་གནས་བཞིར་སྐྱ་གསུང་བུགས་ཡེ་ཤེས་རྗེ་རྗེའི་བྱིན་སྐྱབས་གྱི་ངོ་བོ་  
*Los cuatro lugares del glorioso Maestro están dotados con*  
 ལོ་ལྷན་སྐྱ་ཉི་ཤུ་དཀར་དམར་སྐྱོ་ལྗང་བཞིས་མཚན་པ་དང་།

OM AH HUNG HO en blanco, rojo, azul y verde

བདག་ཉིད་གནས་བཞིན་ལུས་ངག་ཡིད་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིག་འདྲུ་བཞིས་མཚན་པ།

*Son las bendiciones esenciales de su Cuerpo, Voz, Mente y Sabiduría Indestructible.  
Mis cuatro lugares, la naturaleza de cuerpo, voz, mente y sabiduría,  
Están dotados con las mismas cuatro sílabas.*

Ahora visualiza las bendiciones del maestro siendo recibidas por el discípulo.

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

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

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

*De la sílaba HO en el ombligo del maestro surge luz de color verde, que entra en la correspondiente sílaba HO del discípulo, transmitiendo las bendiciones de Cuerpo, Voz y Mente en unión.*

Una nota sobre el importante término *bendiciones* se da en el anexo en la página 22. Las instrucciones para la práctica de las cuatro bendiciones se dan en el anexo en la página 26

✿ **Absorción.** Disolver al maestro en ti es como verter agua sobre agua. Relájate y descansa tu mente por el tiempo que te sea posible sin involucrarte en los pensamientos que aparezcan. Simplemente déjalos que surjan, que permanezcan y que desaparezcan naturalmente. El maestro se disuelve y permanecemos en la realidad primordial, no limitada por construcciones o fabricaciones mentales. Mantenerse un tiempo así. Detalles de esta etapa de la práctica se dan en el anexo en la página 26.

✿ **Dedicación.** Hay diferentes formas de efectuar la dedicación de la actividad positiva desarrollada durante tu sesión de práctica. Una forma simple es recitar, con profunda convicción y confianza:

*Por el mérito de esta práctica,  
Todos los seres devendrán la manifestación de compasión y sabiduría.*

Alternativamente, puedes recitar la dedicación habitual de tu práctica diaria o aquella que indicamos en el anexo en página 27.

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



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

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

✿ En su enseñanza “El Tesoro del Corazón de los Iluminados”, (ver bibliografía en la página 29) Dilgo Khyentse Rinpoche dice:

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

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









	<b>ANEXO</b>	
--	--------------	--

A continuación damos algunos elementos que completan la práctica de Guru Yoga

✿ **Imagen de Dorje Chang.** Para los detalles de la visualización de Dorje Chang, referirse a la imagen en la portada de esta publicación. Si lo deseas, y cuentas con una impresora de color, puedes imprimirla en colores para tenerla por separado o colocarla en tu altar. Si quieres imprimir la imagen en tamaño más grande, por ejemplo A3 (42x30cms) puedes pedir un archivo de mayor resolución a [cetepso@cetepso.com.ar](mailto:cetepso@cetepso.com.ar)

✿ **Número de recitaciones.** Con referencia al número de recitaciones de la invocación al Maestro, cada practicante regula su propia práctica, por ejemplo, en función del tiempo que ha asignado a ella. No olvidar que además de las recitaciones, también la toma de refugio, el calmar la mente, la creación y disolución de las visualizaciones, la meditación y la dedicación requieren sus correspondientes tiempos.

El calmar la mente antes de comenzar la práctica en sí misma y permanecer en la naturaleza de la mente luego de la absorción son etapas importantes que requieren tiempo y no deben ser completadas 'rápidamente'. De manera que el número de repeticiones que efectuarás dependerá del tiempo total que hayas asignado para tu sesión de práctica menos el tiempo que requieren todos los elementos de la práctica antes mencionados. Si tienes dudas consulta con tu maestro/a.

Entrégate completamente al sonido de la recitación. Repítelo o cántalo una y otra vez, de una manera que te resulte inspiradora. A medida que haces estas repeticiones, refresca la visualización. Con calidez y compasión imagina que todos los seres en todos lados miran a tu maestro con ojos muy abiertos y gozosos. El dulce sonido de la recitación llena el universo en una sinfonía que transforma cada forma, cada sonido y cada concepto en una celebración de tu maestro.

Puedes repetir esta meditación una y otra vez, tan frecuentemente como te sea cómodo.

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

**Tulku Thöndup** en 'The Healing Power of Mind', pág. 67, (ver bibliografía en la página 29):

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

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

✿ Este texto ha sido escrito con el *lector promedio* en mente, y basado en la experiencia y criterio de sus autores. Sin embargo, cada uno de nosotros es un caso único y, por lo tanto, todo cuanto se lea será solamente una *aproximación* a las necesidades individuales, específicas de cada persona. Una vez más, no hay un sustituto adecuado para el contacto uno a uno con el maestro/a.

✿ Asegúrate de entender no solamente los aspectos formales de la práctica, sino también los significados subyacentes de eso que practicas. Practicar mecánicamente no te será de ningún beneficio real.

✿ **Guru Yoga.** Unión con la naturaleza del maestro, fusionando la propia mente con la del lama. En el camino del dorje la relación maestro-discípulo es un punto fundamental. Destacar su importancia nunca es exagerado y puede comprenderse a partir de la siguiente enseñanza:

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

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

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

*Ver al maestro como un hombre no otorga ninguna bendición.*

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

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

*Mejor que meditar en cien mil deidades,*

*Durante diez millones de kalpas,*

*Es recordar al propio maestro por un instante.*

*Mejor que un millón de recitaciones,*

*Es una única plegaria dirigida al maestro.*

**H.H. Dilgo Khyentse Rinpoche**, en 'El Tesoro del Corazón de los Iluminados' (ver bibliografía en página 29) enseña:

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

Y continúa diciendo:

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



**S.E. Chökyi Nyima Rinpoche**, en 'Indisputable Truth' pág. 127 (ver bibliografía en página 29):

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

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

**S.E. Dorzong Rinpoche** enseñó:

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

**También Milarepa y su discípulo Gampopa:**

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

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

**S.E. Thrangu Rinpoche**, en su libro 'King of Samadhi', pág. 88 (ver bibliografía en página 29), manifiesta:

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

nuestro maestro personal, nuestro lama raíz, de quien recibimos exactamente las mismas enseñanzas que fueron dadas por el Buda. ¿De dónde recibió el lama esas enseñanzas? Las recibió de su propio lama raíz, también un detentor de linaje. A este respecto se dice que en el contexto de nuestra situación personal, nuestro lama raíz es más bondadoso y más especial para nosotros que el Buda, que vivió hace miles de años, y aún que es superior a él.”

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

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

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

El curso de acción sugerido es un enfoque que balancee factores tales como fe, devoción, autoconfianza, comprensión y así siguiendo.

Asimismo no debe olvidarse que esta relación debe ser vista como temporaria y liberadora. Gradualmente, evoluciona hacia la total, final, incondicionada libertad de un ser iluminado, que ya no necesita ningún maestro ni ninguna enseñanza.

Para leer más sobre este tema referirse también a 'The Teacher Student Relationship' por Jamgön Kongtrül Rinpoche (ver bibliografía en página 29).

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

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

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

Citando a John Welwood, en 'Toward a Psychology of Awakening', (ver bibliografía en página 29) cuando se refiere a los maestros:

“Viniendo de sociedades tradicionales de Asia, muchos maestros espirituales de Oriente se



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

Y refiriéndose a los estudiantes menciona:

"Cuando la gente utiliza la práctica espiritual para tratar de compensar sentimientos de alienación y autoestima, corrompen la verdadera naturaleza de la espiritualidad.

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

El lama tibetano se enfrenta con la mente de un discípulo que, en el plano relativo, tiene una configuración muy diferente a la de los alumnos de su país. Un ejemplo es la tradicional enseñanza de bodhicitta, la actitud altruista de beneficiar a los demás. Se le recuerda al practicante que todos los seres han sido sus padres en el curso de una u otra de las infinitas vidas vividas anteriormente. Y, aprovechando el extremadamente profundo respeto por los padres instilado en los jóvenes en las culturas asiáticas, se le recuerda al estudiante la extraordinaria bondad de esos padres hacia él y la necesidad de repagar esa deuda a través del desarrollo de la actitud iluminada de beneficiar a todos los seres. Pero, está claro que esta incondicional aceptación de la elevada condición de los padres en un ambiente occidental moderno es bastante menos que unánime, para decirlo suavemente. De manera que una enseñanza que puede ser útil para el desarrollo espiritual en una cultura, puede ser problemática, inútil o contraproducente en otra.

El discípulo, por su parte, entre muchas otras cosas debe mantener en mente no quedar atrapado en un 'síndrome de evasión', pensando que las respuestas a las preguntas o las soluciones a los problemas que no puede obtener en su sociedad van a ser mágicamente conferidas por algún exótico maestro.

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

Refiriéndose a la opinión del alumno sobre el maestro, en las palabras de S.S. el Dalai Lama en 'The Path to Tranquility', pág. 375, (ver bibliografía en página 29):

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

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

- El libro de Welwood arriba mencionado, especialmente su capítulo 20 *Spiritual Authority, Genuine and Counterfeit*. Hay traducción castellana de este capítulo, *Autoridad Espiritual, Genuina y Falsificada*, CETEPSO, Buenos Aires, 2003.
- Trungpa Rinpoche, 'Cutting Through Spiritual Materialism', hay versión castellana,

'Más Allá del Materialismo Espiritual'.

- Alexander Berzin's 'Relating to a Spiritual Teacher. Building a Healthy Relationship'. Este texto puede leerse o bajarse de la web en la dirección:  
[www.berzinarchives.com/e-books/spiritual\\_teacher/spiritual\\_teacher\\_1.html](http://www.berzinarchives.com/e-books/spiritual_teacher/spiritual_teacher_1.html)

Todos ellos están referenciados en la bibliografía en la página 29.

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

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

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

Tradicionalmente se lo consideraba un título superior al de Rinpoche. Sin embargo, hoy en día, este muy importante epíteto es no apropiadamente usado para cualquier monje, incluyendo los novicios. En la región del Himalaya es inclusive usado por familias que simplemente han contado en el pasado con un lama entre sus ancestros.

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

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

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

- El *maestro de linaje viviente* - maestro espiritual manifestado perteneciente a un linaje.
- Los *escritos de seres iluminados* - textos compuestos por el Buda y grandes maestros.
- El *maestro de experiencia simbólico* -nuestra experiencia de vida personal, tal como la comprensión del funcionamiento del mundo, nuestra propia situación en él y así siguiendo. Nuestra vida como maestra.
- El *maestro absoluto de la naturaleza innata* -como resultado de la conexión con los primeros tres tipos de maestros, finalmente, podemos acceder al cuarto y único verdadero maestro, nuestra esencia iluminada -la naturaleza de la mente.

✿ **Bendiciones.** En las palabras de S.E. Dorzong Rinpoche: "¿Para qué efectuamos la práctica de Guru Yoga? Para pedir y recibir las bendiciones del maestro."

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



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

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

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

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

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

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

✿ **Visualización.** Un método especial del camino del dorje. Todo cuanto sigue son enseñanzas y sugerencias sobre cómo visualizar.

**Tulku Thöndup** enseña, refiriéndose a la visualización como un método de práctica, en su libro 'The Healing Power of Mind', pág. 44, (ver bibliografía en página 29):

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

**Jamgön Kongtrül** recuerda:

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

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

Algunos aspectos a tener en cuenta son:

- Dimensiones, cualidades, calidades, son todas tan grandes, tan perfectas, tan superlativas como puedas imaginarlas.
- Deben ser visualizadas como transparentes, sin sustancia, abarcativas, sutiles, como constituidas por luz no física. Esta luz no es sólida, de manera que no hay nada a que aferrarse. Nada puede provocar estrés o presión. Todo es ligero e inmaterial.
- Estas características nos ayudan a rectificar nuestro hábito de considerar a todos los fenómenos como sólidos, permanentes, existentes por sí mismos, es decir en su aspecto de *forma*. Gradualmente se nos introduce a su aspecto *vacuo*. Finalmente, llegaremos a realizar la *indivisible unidad* de forma y vacuidad.
- Puede que inicialmente tengas dificultades para visualizar. No te desanimes, porque todo mejorará gradualmente.
- Tomate tiempo para visualizar. No te apures ni saltees etapas.
- Aparte de la visualización, un elemento básico de la práctica es una profunda sensación de conexión (en todos sus sentidos) con el objeto de la visualización. Lo más importante es generar la imagen con calidez y corazón. Presta total atención al objeto mental, absórbete totalmente en él. Deja que la mente y el objeto se vuelvan uno. Está dicho que si sinceramente nos sentimos en presencia de las manifestaciones iluminadas visualizadas, entonces ellas estarán realmente con nosotros.
- La motivación que soporta nuestra práctica, la actitud iluminada de beneficiar a todos los seres, también será de ayuda para superar los inconvenientes iniciales.
- Es importante darse cuenta que las manifestaciones no son ‘alguien que está afuera’ con una existencia independiente, separada. Son manifestaciones puras de tu maestro y de tu propia esencia. Inicialmente, puede que aparezcan como una fabricación mental artificial, pero uno de los signos de avance en la práctica es la gradual aparición y crecimiento de una sensación de calidez, conexión y finalmente unidad con las mani-





festaciones y su naturaleza pura. Finalmente, la dualidad colapsará totalmente, y ya no habrá más un 'yo', una 'asamblea de manifestaciones' y una práctica en curso, es decir tres características sentidas como separadas.

- Refiriéndonos a las imágenes visualizadas -si hacerlo con gran detalle o en forma general, y si el significado de cada atributo debe ser recordado o no- esto depende de las necesidades y capacidades de cada practicante en ese momento específico de su desarrollo espiritual.

Citando a los maestros:

**Tulku Thöndup:** “Especialmente para los principiantes, es clave sentir la presencia de todo cuanto se esté imaginando. Tu visualización no necesita ser elaborada o detallada; importa la claridad y estabilidad en las imágenes”.

**Jamgön Kongtrül:** “Puede que recuerdes las características de cada atributo, pero este ejercicio mental tal vez sólo agregue aún más pensamientos discursivos. Para el principiante esto resultará en una meditación poco clara, dispersa. Es mejor meditar en la forma de la deidad como siendo vacua y liviana, como un arco iris”.

**Dilgo Khyentse Rinpoche:** “Cuando un gran artista pinta un buda, primero pinta la cara: la nariz, los ojos, el círculo de cabello entre los ojos, la boca, las orejas. Cuando todos los detalles de la cara están terminados, pinta la expresión... De esa manera, un artista avezado pinta todos los detalles muy claramente, sin mezclarlos. Habiendo visualizado todas las facetas de esta manera, uno puede concentrarse en la forma completa. Luego, puede de nuevo visualizar los detalles” Y Rinpoche continúa, dando detenidas instrucciones sobre cómo visualizar con extraordinario detalle.

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

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

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

Sucede todo el tiempo, no solamente durante la práctica formal. Por ejemplo, cada uno de nuestros pensamientos surge de la vacuidad, permanece durante un cierto tiempo en la mente y luego se disuelve nuevamente en la vacuidad.

✿ **Dorje Chang.** (Tib. rdo rje 'chang, fonético *Dorje Chang*. Skt. *Vajradhara*) Literalmente 'detentor del dorje'. La razón por la cual en algunas prácticas se presenta al Maestro como Dorje Chang es porque los resultados obtenibles de la práctica están vinculados con la característica que tome la relación del discípulo/a con su maestro durante la práctica. Si éste es visto simplemente como un maestro calificado, los resultados serán limitados. Si se lo percibe como un bodhisattva, el resultado máximo posible es la obtención del nivel de ese bodhisattva. Únicamente si podemos sentir a nuestro maestro como un buda totalmente iluminado podremos alcanzar el nivel de iluminación completa.

A ese respecto, Tulku Thöndup cita una enseñanza tibetana:

*De quien uno considera un buda*

*Las bendiciones recibidas vienen de un buda.*

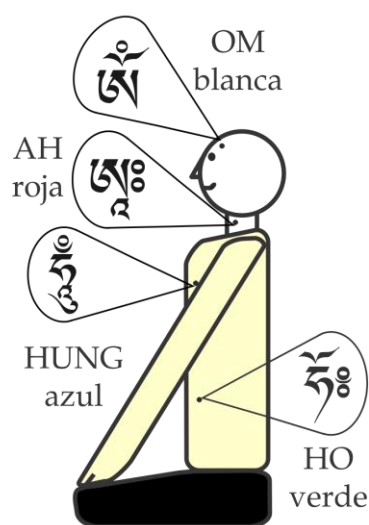
*De quien uno considera un idiota*

*Los efectos recibidos vienen de un idiota*

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

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

✿ **Cuatro bendiciones.** Todos los elementos de esta visualización deben ser vistos y sentidos



como no-materiales, transparentes y brillantes como si fuesen de luz. Esta 'luz' no es luz física, sino un intento de verbalizar la inmaterialidad de aquello que se visualiza.

Cuatro sílabas raíz, **OM AH HUNG HO** se visualizan como letras transparentes, brillantes, luminosas, del tamaño de una arveja en los cuatro lugares del maestro, según se indica en la figura a la izquierda. Allí también se muestra la grafía tibetana. Aparecen en posición transversal, de manera que una persona sentada a la izquierda del maestro o del practicante las leería correctamente.

Las mismas sílabas en el discípulo son inicialmente opacas, de baja intensidad. Al absorberse las sílabas del maestro en las del discípulo, éstas se vuelven brillantes, indiferenciadas de las de su maestro.

Puede que encuentres en otras prácticas las sílabas orientadas hacia el frente. Tal como ya se mencionó anteriormente, no debe generar confusión o dudas. Simplemente mantener las instrucciones de **esta** práctica, sin mezclar con otras.

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

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



las descripciones.

Sin embargo, si sólo se lo mira de esta manera, se está perdiendo de vista un punto importante, dado que estas etapas se percibirían como dos partes separadas y no como un perfecto equilibrio de las dos y su unión indivisible. Una metáfora para aclarar este punto es el de la reflexión de la luna en un lago transparente. Podemos ver la imagen de la luna y al mismo tiempo sabemos que esa imagen no tiene ninguna sustancialidad. En nuestro caso, visualizamos claramente una forma, mientras que al mismo tiempo la mente se mantiene en un estado libre de aferramiento a ningún concepto.

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

- El florecimiento del dharma en todo el universo.
- El logro de la total iluminación de todos los seres.

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

**Thrangu Rinpoche** en 'King of Samadhi', pág. 47 (ver bibliografía en la página 29) enseña:

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

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

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

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

También se enseña que el dedicar el propio potencial positivo, tal como se ha indicado anteriormente, asegura su estabilidad, la cual de otra manera podría ser vulnerable a la ira y otras circunstancias adversas. Esto refiere al hecho que experimentar emociones negativas con respecto a la práctica que se acaba de realizar ('no es útil', 'no funciona', 'estoy perdiendo el tiempo' y similares estados mentales), destruye el resultado benéfico de dicha práctica.

Esas emociones negativas experimentadas en otras circunstancias conllevan sus propias consecuencias kármicas, pero no interfieren con los eventuales beneficios de la práctica que se ha realizado.

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

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

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

བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ཉིད།

SÖ NAM DI YI TAM CHE ZIK PA NYI

*Por esta actividad positiva, luego de alcanzar el nivel de todos los seres iluminados,*

ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དབང་རྣམས་པམ་བྱས་ཏེ།

TOB NE NYE PEI DRA NAM PAM DJE TE

*Habiendo vencido a las fuerzas de la confusión,*

སྐྱེ་ཀ་ན་འཆིའི་བླ་བས་འབྲུགས་པ་ཡི།

KYE GA NA CHII BA LAB TRUK PA YI

*Azotados por las olas del nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte,*

སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་འགོ་བ་སྦྱོལ་བར་ཤོག།

SI PEI TSO LE DRO WA DRÖL WAR SHOG

*Puedan todos los seres liberarse del océano de la existencia.*

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

Esta es la dedicación relativa, que implica conceptualización. Debe ser completada con la dedicación al nivel absoluto, sin conceptos. Recordar que es el reconocimiento que el que dedica, todo cuanto se dedica y aquellos a quienes se dedica son todos inherentemente vacuos. Permanece en ese estado, desprovisto de los tres conceptos mencionados.

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





## BIBLIOGRAFÍA

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

**The Heart Treasure of the Enlightened Ones**, por Dilgo Khyentse Rinpoche. Sechen and Shambhala, Delhi and Kathmandu, 1995. Hay versión castellana, **El Tesoro del Corazón de los Iluminados**, Editorial Imagina, San Sebastian,

**The Path to Tranquility**, por S.S. Dalai Lama, Penguin Books India, 1998.

**Cutting through Spiritual Materialism**, por Chögyam Trungpa, Shambhala, Boston and London, 1973. Hay versión castellana **Más Allá del Materialismo Espiritual**, Edhasa, Barcelona, 1985.

**The Healing Power of Mind**, por Tulku Thöndup, Shambhala, Boston and London, 1998.

**Indisputable Truth**, por Chökyi Nyima Rinpoche, Rangjung Yeshe Publications, Kathmandu, 1996.

**Toward a Psychology of Awakening**, por John Welwood, Shambhala, Boston and London, 2000 Hay traducción castellana del capítulo 20, 'Autoridad Espiritual, Genuina y Falsificada', CETEPSO, Buenos Aires, 2003.

**Relating to a Spiritual Teacher. Building a Healthy Relationship**, por Alexander Berzin, Snow Lion, New York, 2000.

**The Teacher Student Relationship** por Jamgön Kongtrül Rinpoche, Snow Lion Publications, Ithaca, 1999.

**King of Samadhi** por Thrangu Rinpoche, Rangjung Yeshe Publications, Kathmandu, 1994.

LA SABIDURÍA Y LA PAZ PREVALECERÁN

TODOS LOS SERES SE BENEFICIARÁN



**Grupo Marpa de Traducciones de Dharma**