



**PINTURA  
DE  
ARCO IRIS**

**TULKU URGYEN RIMPOCHE**

*Traducción preliminar del inglés de*  
LORD DRUK

Descargado de  
<http://www.librosbudistas.com/>

## **CONTENIDOS**

El Punto Vital  
Aplicación  
Atención  
Soltura

## EL PUNTO VITAL

GARAB DORJE CONDENSÓ TODOS LOS TANTRAS DE DZOGCHEN dentro de tres expresiones llamadas las *Tres Expresiones que Golpean en el Punto Vital* – reconoce tu propia naturaleza, decídete en un punto, y gana confianza en la liberación.

La primera de estas tres expresiones los instruye a “Reconocer su propia naturaleza” – la naturaleza de Buda misma, que es ‘cognición vacua difundida con presencia’. Esta naturaleza es vacía en esencia aunque naturalmente cognoscente. Estos dos aspectos son indivisibles, y a esta unidad también se la llama capacidad ilimitada. Reconocer su propia naturaleza por lo que es, es la primera de las tres expresiones de Garab Dorje.

La naturaleza de Buda, en sí misma, es la base misma o la fuente de la cual se originan todos los mundos y los seres vivientes. Todo lo que aparece y existe proviene de ella. ¿Cómo describimos a la naturaleza de Buda? Es vacía en esencia y cognoscente por naturaleza, y su capacidad está ‘difundida con la presencia auto-existente’. Esta es la base universal de la cual surge todo. Deberíamos entender que no cae dentro de cualquier categoría, tal como una entidad que existe o no existe. La afirmación de que la naturaleza de Buda es una ‘cosa’ que existe, es incorrecta. No es una cosa concreta con características distinguibles; en cambio, está extendida de par en par y es indefinible, como el espacio. Sin embargo, no pueden pretender que es inexistente, que *no hay* naturaleza de Buda alguna, porque esta naturaleza es la base misma o la fuente de todo lo que aparece y existe. De modo que la naturaleza de Buda no cae dentro de cualquier categoría tal como el ser o el no-ser. Tampoco no encaja en la categoría llamada ‘más allá del ser y del no-ser’: también, está más allá de esa formulación.

Se dice que la naturaleza de Buda se asemeja al espacio. ¿Podemos decir que el espacio existe? ¿Podemos decir que no? No podemos, porque el espacio mismo no cumple con cualquiera de tales ideas. Los conceptos elaborados acerca del espacio son meramente conceptos. El espacio, en sí mismo, está lejos de cualquier idea que podamos sostener acerca de él. La naturaleza de Buda es de esa manera. Si dicen que el espacio existe, ¿pueden definirlo como una entidad existente concreta? Pero decir que no hay espacio es incorrecto, porque el espacio es lo que acomoda todo – el mundo y los seres. Y si pensamos que el espacio es eso que está más allá del ser y el no-ser, ese no es el espacio realmente, es sólo nuestro concepto de él. Así que, el primer punto de Garab Dorje es reconocer nuestra propia naturaleza y conocer como esta naturaleza es, no como nuestra versión conceptual de ella sino en la realidad.

Esta naturaleza de Buda de nosotros, que está libre primordialmente de los dos extremos del ser y del no-ser, se describe con la palabra ‘unidad’. ¿Qué significa unidad en este contexto? Ahora mismo, las formas visuales, sonidos y aromas y así sucesivamente están todos presentes en nuestra experiencia. Si la naturaleza de Buda fuera inexistente, tales experiencias no habrían podido tener efecto. Pero si decimos que la naturaleza de Buda existe, entonces ¿qué es aquello que experimenta? ¿Pueden señalarlo con precisión? No pueden, porque está vacía de toda identidad, ¿correcto? Siendo así, no hay limitación para estas dos – el percibir y el ser vacía. En tanto que percibe, la naturaleza de Buda está vacía de un perceptor, al mismo tiempo que está vacía, todavía hay experiencia. Busquen al perceptor, no hay ‘algo’ para hallar. No hay barrera entre las dos. Si fuera una o la otra debería haber o un perceptor concreto que permaneciese siempre, o un vacío absoluto. En cambio, al mismo tiempo que una vívida percepción tiene efecto, aquello que percibe es totalmente vacío. Esto se llama la unidad de la experiencia y la vacuidad, o la unidad de la presencia y la vacuidad. El hecho de la experiencia elimina el extremo de la nadaidad, mientras el hecho de que es vacua elimina el extremo de una existencia concreta.

De esta manera, podemos decir que la existencia y la no-existencia son una unidad. Esta unidad no es algo que podamos proyectar intelectualmente, que es el porque se llama ‘el punto

de vista más allá de los conceptos'. Oímos que el punto de vista se describe como *eseidad* – 'exactamente eso', simplemente tal como es. La naturaleza de Buda no es idéntica al espacio, que es incapaz de percepción. ¿No estamos de acuerdo en que hay experiencia? Esta base para la experiencia es la cualidad cognoscente. ¿Pueden estos dos aspectos – vacía en esencia y cognoscente por naturaleza – ser separados? Sino, eso significa que son una unidad. Esta unidad es lo que deberíamos reconocer cuando reconozcamos nuestra naturaleza de Buda. Ver este hecho es lo que Garab Dorje quiso decir cuando dijo "reconoce tu propia naturaleza."

La segunda expresión de Garab Dorje es "Decídete en un punto." La esencia vacua es el dharmakaya mientras que la naturaleza cognoscente es el sambhogakaya. La unidad de estas, la capacidad ilimitada o que todo lo penetra, es el nirmanakaya. Una vez que reconocemos nuestra naturaleza de Buda, luego deberíamos decidirnos en un punto, significando que los tres kayas de todos los budas están presentes simplemente en eso. 'Decidirse en un punto', significa determinar el estado libre de la ignorancia y el pensamiento engañoso. Reconocemos directamente el hecho de la vacuidad; nos damos cuenta que nuestra naturaleza no puede ser señalada con precisión. El hecho de saber que no es algo para señalar con precisión demuestra la cualidad cognoscente. No podemos separar estos dos aspectos – vacuidad y cognición – porque son una unidad. De esta manera, son la identidad de los tres kayas. No hay nada más elevado o superior a esto sobre lo cual decidirse. La tercer expresión de Garab Dorje es "Gana confianza en la liberación." Se dice que la meditación no es la cosa más importante; la liberación lo es. La mera meditación, tal como el estado de quietud en la meditación shamatha, no es necesariamente un estado liberado. No es suficiente estar concentrado a la vez que se permanece engañado, porque el entrenamiento en tal estado sólo conduce a renacer en los *reinos de dhyana*. Buda demostró definitivamente que la mera concentración meditativa no es suficiente para ganar la liberación. A través de la meditación sola, uno acaba en los reinos de los dioses de la meditación y en los Reinos sin Forma, estados que en sí mismos definitivamente no conducen fuera del samsara. Hay una cita famosa: "Si saben cómo meditar, pero no como ser libres, ¿entonces no son ustedes parecidos exactamente a los dioses de la meditación?" Así que, es muy importante saber cómo liberar su pensamiento engañado. Ese es el punto vital.

La liberación de los pensamientos se puede describir como ocurriendo de varias maneras diferentes. El gran maestro Vimalamitra mencionó tres tipos de liberación. Su descripción puede ser aplicada o hacia el progreso de un individuo particular o hacia los diferentes tipos de capacidades de los individuos. El primer ejemplo se dice que es como encontrarse con alguien que ya conocen; el segundo es similar a un nudo atado en una serpiente, y el tercero es la analogía de un ladrón entrando en una casa vacía.

Reconozcan el pensamiento cuando ocurra de manera que sea liberado simultáneamente con su surgimiento. Esto es muy distinto de la corriente de pensamientos que surgen por la mente de una persona ordinaria. Llamado frecuentemente 'difusión negra', este estado es un modelo nocivo de disipación en el cual no hay reconocimiento cualquiera que sea acerca de quién está pensando, de donde proviene el pensamiento, y a donde desaparece el pensamiento. Uno todavía no ha atrapado el 'perfume' de la presencia; sólo hay operando patrones perniciosos de pensamiento, de forma que uno es arrebatado total y descuidadamente por un pensamiento tras otro. ¡Ese definitivamente no es el sendero de liberación!

En el comienzo, si ya hemos reconocido nuestra naturaleza aunque sea una vez, hemos atrapado el perfume de ella. Una vez que obtienen un 'vaho' de su naturaleza, se hace familiar, como alguien que ya conocen: no necesitan dudar de quién es su amigo cuando lo encuentran. En este punto, los pensamientos son liberados con el reconocimiento, como la desaparición de un dibujo sobre el agua.

Podemos acostumbrarnos más y más a este hecho por medio de la práctica. Una vez que el practicante obtiene un reconocimiento inmediato de la naturaleza de Buda, de ningún modo hay necesidad de aplicar cualquier técnica adicional. En el mismo momento que un

pensamiento empieza a moverse; el pensamiento se libera por sí mismo. Es como un nudo atado en una serpiente que no tiene que ser desatado por alguien porque se desenreda por sí mismo. Esto ejemplifica el volverse más estable en el entrenamiento.

Finalmente, la tercera analogía de la liberación de los pensamientos se describe como un ladrón ingresando a una casa vacía. A esto se lo llama estabilidad o perfección en el entrenamiento. Un ladrón entrando en una casa vacía no gana nada, y la casa no pierde nada. Toda la actividad del pensamiento es liberada naturalmente sin daño alguno o cualquier beneficio. Ese es el significado de ganar confianza en la liberación.

También están los que se llaman los cuatro modos de liberación: auto-liberado, liberado en el surgimiento, liberado directamente y liberado primordialmente. Estos no están exactamente en una secuencia directa, sino que son más como aspectos o modos diferentes de cómo es la liberación. Por ejemplo, el cuarto, que es libre primordialmente, se refiere al estado despierto de *rigpa* que ya es libre; no tiene que ser liberado. Esa es la idea. Una de las líneas en el *Tsigsum Nedek*, las *Tres Expresiones que Golpean en el Punto Vital* dice: “Por reconocer en qué es liberado el dharmakaya, como en la analogía de dibujar sobre el agua, hay una auto-liberación auto-ocurrente incesante.”

‘Libertado primordialmente’ significa un estado que no tiene que ser re-libertado, porque ya es libre. Con ‘libertado directamente’, ‘directamente’ tiene la connotación de inmediatez, significando instantáneamente. ‘Libertado naturalmente’ es sin una entidad que necesite ser libertada; no hay cosa o esencia o identidad que necesite ser liberada. Ver esto, es libertado naturalmente. ‘Auto-libertado’ significa sin siquiera la necesidad de un remedio. ‘Libertado en el surgimiento’ se refiere a los pensamientos que se disuelven en el momento que reconocen el estado despierto.

Algunas veces se mencionan cinco formas de liberación. La adicional, *tadröl*, ‘libertado universalmente’, significa que no importa qué clase de expresión o estado ocurra, todos están libertados de la misma manera, estando así ‘libertados universalmente’. En otras palabras, no importa qué emoción o pensamiento tenga efecto; todos están libertados por reconocer *rigpa*. ‘Libertado universalmente’ significa que todo está libertado; no es que un tipo sólo de emoción es liberado en el surgimiento mientras que los demás no. Todos los 84.000 tipos de emociones perturbadoras son liberados inmediatamente en un único momento sin el más ligero residuo. Podríamos mirar a los diferentes tipos de liberación como una secuencia de sutilidad incrementada. Desde otro punto de vista, estos son meramente modos diferentes, expresiones diferentes de la misma cara. Liberado primordialmente se refiere al estado despierto, pero si estamos hablando acerca de la mente dualista, ella no está libertada primordialmente. Necesita ser liberada. El momento de la mente dualista necesita ser disuelto, purificado. El estado despierto no es así, ya está purificado y perfeccionado plenamente, de modo que no tiene que ser perfeccionado.<sup>1</sup>

Cuando un reflejo aparece en un espejo, no tienen que imaginar que está ahí; es percibido vívidamente. De la misma manera, no tienen que imaginar a la cualidad despierta básica; está presente naturalmente. Cuando un maestro lleva a cabo el empowerment de la mente iluminada, confirmando el empowerment de la cualidad despierta no-dual a su mente dualista, su actividad de pensamiento se ve que es una auto-liberación auto-originada. Toda la actividad de pensamiento ocurre como la expresión de la presencia. Por reconocer su fuente, se disuelve de vuelta dentro del estado de presencia mismo.

Los pensamientos ocurren como una expresión de su esencia, y no de cualquier otra parte. No surgen de los cinco elementos, de los cinco órganos de los sentidos, de la carne, la sangre, la temperatura, el calor o la respiración de su cuerpo – de ningún modo. Son simplemente la expresión de la esencia primordialmente pura. Una vez que reconocen que su esencia es la pureza primordial, los pensamientos que surgen de ustedes mismos se disuelven otra vez

---

<sup>1</sup> Rimpoché está jugando aquí con dos palabras, *sang* o ‘purificado’ y *gye* ‘perfeccionado’, que juntas hacen *sangye*, la palabra tibetana para ‘Buda’.

dentro de ustedes, dentro de la expansión de su naturaleza. Ellos no van a cualquier otro lugar. Esto es lo que se quiere decir por auto-liberación auto-originada. Sino conocen su esencia, entonces lo que se origina en ustedes mismos no se disuelve dentro de ustedes. En vez de ser liberados, se extravían dentro de los seis reinos del samsara.

Este es en realidad aquí el punto clave. El pensamiento de la mente dualista surge o tiene efecto como la expresión de la presencia [no-reconocida]. Una vez que reconocen esta presencia básica, el despliegue de los pensamientos pierde todo el poder y se disuelve simplemente dentro de la expansión de la naturaleza de Buda. Esta es la razón básica de reconocer la esencia de la mente.

¿De donde proviene un pensamiento? Sólo ocurre como el despliegue de su naturaleza; no proviene de cualquier otra fuente. Miren en este asunto por un billón de años, y nunca verán un pensamiento salir de afuera de la tierra, el agua, el fuego o el aire. O de afuera de un cuerpo – después de todo, aún un cadáver tiene carne. Hay cavidades en el cuerpo, sangre, calor, y así sucesivamente, pero estos componentes no ocasionan a los pensamientos. Tampoco los pensamientos provienen de los objetos percibidos, sea que sean formas visuales, sonidos, aromas, sabores o texturas. Tenemos los cinco objetos de los sentidos, y nuestros cinco órganos de los sentidos del cuerpo actuando como intermediarios. Un cadáver tiene órganos de los sentidos: tiene ojos, pero no ve. Tiene oídos, pero no oye. Tiene una lengua, pero no saborea. Tiene una nariz, pero no huele. Tiene un cuerpo, pero no siente. Un cadáver no se percata de nada. De modo que, ¿no podemos concluir que la base para cada experiencia son nuestras propias mentes? ¿no es sólo la mente la que conoce?

Aquello que conoce es, en esencia, vacuo. Es cognoscente por naturaleza, y su capacidad es ilimitada. Traten de ver esto por ustedes mismos y entiendan que es así como su esencia es. Los pensamientos surgen de ustedes y se disuelven en ustedes; no surgen de ustedes mismos y se disuelven en algún otro lugar. Los pensamientos surgen de ustedes y, si reconocen su fuente, también se disuelven en ustedes mismos. De modo que, ¿qué es reconocido, cuando decimos ‘reconocer’? Significa ver que la naturaleza de la mente es cognición vacua ilimitada. Esta es la condición real, el estado natural de los tres kayas.

Dense cuenta que esta es la condición real de las cosas como en realidad son, no sólo como parecen. La forma aparente es creada por nuestros pensamientos fijos y rígidos normales habituales. Reconozcan el estado real, y esta forma aparente se desvanece. Estos son los dos aspectos: el real y el aparente, el último y el relativo. El real es su esencia; el aparente son sus pensamientos. Una vez que reconocen el estado real, la forma aparente desaparece sin dejar un rastro. Colapsa, se disuelve, desaparece completamente. Eso es todo acerca de este entrenamiento.

Como mencioné antes, al momento de reconocer la presencia no-dual se lo llama la identidad de los tres kayas. Nuestra esencia, naturaleza y capacidad son el dharmakaya, el sambhogakaya y el nirmanakaya. Son también los tres vajras – el cuerpo, el habla y la mente vajra de todos los budas – que se supone que logremos. Este estado auténtico y real es, en sí mismo, vacuo, que es el dharmakaya. Su cualidad cognoscente, ¿no es el sambhogakaya? Su unidad ilimitada, ¿no es el nirmanakaya? A esta identidad indivisible de los tres kayas se la llama el ‘cuerpo esencia’, *svabhavikakaya*. Así, de esta manera, ¿no tienen a los tres kayas precisamente en la palma de su propia mano? ¿Por qué tendrían que buscarlos afuera en cualquier otra parte? Estos tres vajras también son la base para el cuerpo, el habla y la mente de todos los seres sintientes. No hay seres sintientes que sean sin cuerpo, habla y mente.

Es nuestro pensamiento el que nos obliga a continuar en samsara. El momento de reconocer la identidad de los tres kayas está libre de pensamiento. Esto es en lo que deberíamos ganar confianza. En el comienzo, el reconocimiento genuino de la naturaleza de la mente es sólo un breve momento, pero en verdad está libre de pensamiento. Cuando este estado se vuelva incesante, ¿cómo podrán existir cualquiera de los tres venenos? ¿hay alguna cualidad más grande que esa? A esta cualidad despierta original se la describe a menudo con

estas palabras: “Libre de pensamiento, y sin embargo todo es conocido vívidamente.” Sino hubiera una cualidad despierta, sería insustancial el estar libre de pensamiento; porque entonces no sería nada más que un estado vacante, opaco.

Todas las grandes cualidades de la budeidad – la sabiduría, la compasión, y la capacidad para beneficiar a los demás – todas surgen de esta cualidad despierta original. Volvamos a la palabra *sangye*, el término tibetano para ‘Buda’ que significa literalmente ‘perfección purificada’. La conciencia dualista viciada con los cinco venenos está purificada, mientras que la abundancia innata de las cualidades de la sabiduría está perfeccionada. A esto se lo llama también el despertar o la iluminación.

Esta es, en resumen, la esencia o el corazón mismo de las ‘tres expresiones que golpean en el punto vital’. Si quieren más detalles, pueden leer el ‘Tripitaka’ entero, los comentarios de los maestros, los 100.000 tantras Nyingma y así sucesivamente. Un gran maestro dijo una vez, “Todos los miles de libros y escrituras son enseñados con el solo propósito de realizar estas tres expresiones.” El único propósito de Buda para dar enseñanzas es habilitarnos para reconocer nuestra vacía, naturaleza cognoscente, entrenarnos en ella y lograr estabilidad.

El herrero puede menear su martillo en todas las direcciones, pero siempre debe aterrizarlo directamente sobre el yunque. De la misma manera, Buda dio todas las diferentes clases de enseñanzas, pero todas ellas reducidas a un único punto. Si bien el herrero balancea su martillo por el aire, intenta golpear un único punto sobre el yunque. El martillo que golpea ese sitio sobre el yunque es como las ‘tres expresiones que golpean en el punto vital’.

¿Qué queremos decir por el punto vital? Si quieren matar a alguien, el cuerpo físico tiene sus puntos vitales; por ejemplo, el corazón. Si quieren matar o cortar la fuerza vital del pensamiento engañado, no hay otro método que reconocer la naturaleza de Buda. ¿Cómo matan a alguien? Cercenando los brazos y las piernas no matarán a la persona fácilmente, ¿lo hará? Apuñalándola en el pie tampoco la matarán. Pero si la apuñalan directamente en el corazón, en el momento en que saquen el cuchillo de su víctima ya estará muerta. Si quieren matar al engaño del samsara, su arma es estas tres expresiones.

Hay otro proverbio de Kham acerca de una montaña llamada Ngomo Langtang que está en el borde de una estepa muy vasta. Cuando la gente camina hacia ella siempre pareciera que está justo enfrente de ellos, prescindiendo de cuán lejos viajaran. “En un día a pie, Ngomo Langtang es visible. En dos días a pie Ngomo Langtang; todavía es visible.” La distancia es tan vasta que pareciera como si no se estuvieran acercando un poco más. De la misma manera, cuando doy una enseñanza, hablo exactamente acerca de este punto, y cuando doy otra enseñanza, hablo nuevamente justo sobre esto. Es como el gorjeo de un pequeño gorrión. Un gorrión gorjea de la misma manera cada día. Mi enseñanza siempre es la misma. Gorjeo un día y en el día siguiente hago precisamente el mismo gorjeo.

## APLICACION

LA PRÁCTICA BUDISTA INVOLUCRA TRES PASOS conocidos como el entendimiento intelectual, la experiencia y la realización. El entendimiento intelectual ocurre cuando, por ejemplo, oímos que la vacuidad, que significa cognición vacua, es nuestra naturaleza. La idea mental que obtenemos de esto se llama 'entendimiento'. En el caso de la experiencia, se nos cuenta cómo reconocer la vacuidad de modo que podamos ver a esta cognición vacua exactamente tal como es. Tenemos un sabor de ella, tal vez no sea más que un vislumbre, pero, no obstante, una experiencia de lo que se llama 'reconocer la esencia de la mente'. Aquello es lo que la palabra 'experiencia' significa en este contexto. Cuando este vislumbre sea seguido con el entrenamiento de reconocer repetidamente la naturaleza de la mente y el evitar ser arrebatado por los pensamientos, nos habituamos gradualmente más y más a esta experiencia. En este caso, por reconocer la naturaleza vacua nos estamos desenganchando de su expresión, la corriente de pensamiento engañada. Cada vez que la expresión se disuelve de vuelta en el estado de presencia, se hace un progreso, y finalmente la realización ocurre. La realización última es cuando el engaño ha colapsado totalmente y no hay re-currencia del pensamiento discursivo cualquiera que sea.

Los pensamientos son como las nubes y pueden desvanecerse igual como las nubes se dispersan naturalmente en el espacio. La expresión, significando los pensamientos, es como las nubes, mientras que rigpa es como el espacio iluminado por el sol. Uso la metáfora del espacio iluminado por el sol para ilustrar que el espacio y la presencia son indivisibles. Ustedes no consiguen o crean al cielo iluminado por el sol. No podemos empujar las nubes, pero podemos permitir que las nubes de los pensamientos se disuelvan gradualmente hasta que finalmente todas las nubes se hayan desvanecido. Cuando se haga más fácil el reconocer, y cuando el reconocimiento sea auto-sostenido, aquello puede llamarse realización. La realización última ocurre cuando no hay rastro de las capas de nubes cualquiera que sea.

No es como si necesitáramos decir, "¡Odio estos pensamientos. Sólo quiero el estado despierto! ¡Tengo que iluminarme!" Esta clase de aferramiento y rechazo nunca darán espacio a la iluminación. Por permitir simplemente que la expresión de la actividad de pensamiento se apacigüe naturalmente, una y otra vez, los momentos del genuino rigpa automática y naturalmente comienzan a durar más tiempo. Cuando no haya pensamientos cualesquiera que sean, entonces son un Buda. En ese punto el estado libre de pensamiento es sin esfuerzo, como también la habilidad para beneficiar a todos los seres. Pero hasta ese momento no ayuda en nada pensar que son un Buda. Necesitamos habituarnos a esta disolución natural del pensamiento por medio del entrenamiento, semejante a aprender algo de corazón. Habiéndonos acostumbrado a ello; el estado libre de pensamiento se vuelve automático.

Escuchar a esta explicación es obtener meramente la idea. Comprendemos intelectualmente que la vacuidad es vacía aunque cognoscente y que esos dos aspectos son indivisibles. Es como ir a una cantina donde realmente no saboreamos cosa alguna, excepto recibir sólo un paseo guiado o una explicación de los diferentes platos: "Esta es comida india, esa es comida china. Por allá está la cocina francesa." Sin comer cosa alguna su conocimiento de la comida es sólo un entendimiento intelectual. Una vez que ponen finalmente la comida en su boca, eso es experiencia. Cuando su estómago esté lleno, eso es la realización. La realización es el colapso total y permanente de la confusión.

La cognición vacua es nuestra naturaleza. No podemos separar un aspecto de ella del otro. Vacua significa 'no-compuesta de cualquier cosa que sea'; nuestra naturaleza siempre ha sido de esta manera. Sin embargo, mientras es vacua, tiene la capacidad de conocer, de experimentar, de percibir. No es tan difícil comprender esto; entiendan la teoría de que ésta cognición vacua es la naturaleza de Buda, la cualidad despierta auto-existente. Pero dejarlo en eso es lo mismo que mirar adentro de la cantina y no comer cosa alguna. Que nos cuenten



acerca de la naturaleza de Buda, pero nunca hacerla realmente de nuestra experiencia personal no ayudará de forma alguna. Es como quedarse hambriento. Una vez que ponemos la comida en nuestra boca, descubrimos como sabe la comida. Esto ilustra la línea divisoria entre la idea y la experiencia.

De la misma manera, si tenemos un entendimiento correcto, en el momento que aplicamos lo que nuestro maestro enseña, reconocemos nuestra naturaleza. Que no hay entidad alguna para ser vista se llama 'vacuidad'. La habilidad para conocer que la esencia de la mente es vacua se llama 'cognición'. Si sólo fuera un espacio pelado, en blanco, ¿qué o quién conocería lo que está en 'blanco' o 'vacío' o 'nada'? No habría reconocimiento. Estos dos aspectos, vacuo y cognoscente, son indivisibles. Esto se hace obvio para nosotros en el momento mismo en que miramos; no está oculto más. Entonces no sólo es una idea intelectual de cómo la vacuidad es, se hace parte de nuestra experiencia. En ese momento, el entrenamiento de meditación puede comenzar verdaderamente.

Podemos llamar a este entrenamiento 'meditación', pero no es un acto de meditar en el sentido habitual de la palabra. No hay un vaciamiento de la esencia de la mente por tratar de mantener un estado vacante impuesto artificialmente. ¿Por qué? Porque la esencia de la mente ya es vacua. Similarmente, no necesitamos hacer a esta esencia vacua cognoscente, ya es cognoscente. Todo lo que tienen que hacer es dejarla tal como es. De hecho, no hay nada que hacer sea lo que sea, así que ni siquiera podemos llamar a esto un acto de meditar. Hay un reconocimiento inicial, y de allí en adelante no tenemos que ser inteligentes con relación a ello o tratar de mejorarlo de cualquier manera que sea. Sólo déjenla ser naturalmente tal como es – eso es a lo que se llama meditación, o más precisamente 'no-meditación'. Lo que es crucial es no estar distraído ni siquiera por un simple instante. Una vez que el reconocimiento ha tenido efecto, la no-meditación sin distracción es el punto clave de la práctica.

'Distraído' significa que una vez que la atención flaquea y se pierde a sí misma, los pensamientos y las emociones pueden tener efecto: "Quiero hacer esto y aquello. Tengo hambre. Quiero ir a ese lugar. Me pregunto qué debería decirle a esta persona; esto es lo que le diré." La distracción es el retorno de todas estas clases de pensamientos, con lo cual la continuidad de la presencia no-dual se pierde. El entrenamiento es simplemente reconocer nuevamente. Una vez que el reconocimiento tiene efecto, no hay nada más que hacer; simplemente permitir que la esencia de la mente sea. Así es como se disuelve gradualmente el manto de nubes. El estado último está totalmente libre de cualquier obscurecimiento igual que el momento breve del reconocimiento. Sin embargo, en el último todavía está la tendencia para que las obscuraciones regresen. El estado de realización, la iluminación completa, significa que ningún manto de nubes jamás puede regresar; sus causas están entera y permanentemente eliminadas. Cuando las nubes se desvanezcan, ¿qué más puede cubrir al sol? Aquella es la realización final o última – cuando sólo hay una brillante, luz solar pura en todas partes del espacio sin cualquier manto de nubes que sea. En otras palabras, todo lo que necesitó ser removido ha sido removido y todo lo que necesitó ser actualizado ya está presente. El cielo vacío y la brillante luz solar no son de nuestra invención. Han estado siempre allí y son plenamente actualizados cuando el manto de nubes es eliminado. Todo lo que tuvo que ser abandonado ha, en este momento, sido abandonado. Todo lo que tuvo que ser realizado, ha sido realizado. Entonces, ¿qué es lo que queda?

La realización última, que es el tercer punto, se consigue a través de repetir el momento breve del reconocimiento muchas veces. Cuando el reconocimiento dure continuamente a lo largo del día hemos alcanzado el nivel de un bodhisattva. Cuando dure ininterrumpidamente, día y noche, hemos logrado la budeidad.

Acá esta la otra manera de ilustrar las diferencias entre el entendimiento intelectual, la experiencia y la realización. Imaginen que corren alrededor de la ciudad diciendo, "Todas las cosas son la unidad de la cognición vacua." Digamos que gritan eso claro y alto en el mercado. Alguna gente pensará, "Esta persona está loca. ¿Cómo pueden ser todas las cosas la

unidad de la cognición vacua? ¡Eso es un completo disparate! ¡Está loco!” Pero otra persona pensará, “No, esto no es un disparate. Está hablando acerca de cómo la mente es. No hay cosas separadas del receptor, la mente misma. La mente es la unidad de la cognición vacía. Por lo tanto, todas las cosas son la unidad de la cognición vacua. ¡Está en lo correcto!” Esta es la diferencia entre tener y no tener el entendimiento correcto.

‘Todas las cosas’ en sánscrito es *sarva dharma*. *Sarva* significa todo, miríada, numeroso y *dharma* significa apariencias, fenómenos; lo percibido – todos los contenidos de nuestra experiencia, tales como imágenes, sonidos, aromas, sabores, texturas y así sucesivamente. Ahora, una persona ordinaria posiblemente no pueda entender como todas estas cosas que se supone que están ‘allá afuera’ puedan ser la cognición vacía. Ello no tiene sentido alguno. Así que naturalmente se preguntará acerca de lo que estaba parlotando ese demente en el mercado; y ésta es una respuesta normal. Pero una persona que tenga algún grado de entendimiento dirá, “Las cosas no se conocen a sí mismas. No es ninguna otra que la mente la que conoce a las cosas. Las cosas existen a causa de ser percibidas por una mente que percibe. Esta mente es vacua y cognoscente, por lo tanto, todas las cosas son la unidad de la cognición vacía.” Tal comprensión es correcta, aunque todavía sólo es un entendimiento intelectual.

El segundo paso, la experiencia, es algo más personal y no solamente una idea. No han oído meramente que la esencia de la mente es vacía y cognoscente; más bien, reconocen a esta esencia vacua realmente cuando sea señalada por el maestro y nuevamente cuando quiera que la recuerden. Este sentido de estar despierto y vacío – eso es la experiencia.

En el momento de la experiencia, lo que se reconoce no es algo nuevo. La cognición vacua siempre ha estado presente. Se llama a menudo la ‘cualidad despierta auto-existente’, *rangjung yeshe*. No es creada por el mero reconocimiento de ella, o a través de la instrucción de indicación. Es su naturaleza misma, su rostro natural. Lo que el maestro hace es decirles simplemente como mirar. Él meramente señala; *nosotros* reconocemos y la experimentamos. Pero alguna gente se rehúsa a entender esto. Piensan, “Primero debo deshacerme de mi sucia y vieja mente dualista. Debo descartarla de manera que la sorprendente mente de Buda pueda descender desde arriba, semejante a un hermoso dios disolviéndose dentro de mí. Entonces, estoy seguro, sucederá algo espectacular. Eso es lo que es reconocer la naturaleza de Buda, no tan sólo ver nada.” De esta manera, alguna gente simplemente se resiste a reconocer su naturaleza. Piensan, “¿Cómo puede este estado ordinario de la mente ser algo especial? Debe haber algo maravilloso que sucederá en algún momento – tal vez no ahora, sino en el futuro.” Si uno se queda esperando que alguna visión fabulosa ocurra, uno simplemente está moldeando las circunstancias para que alguna clase de fuerza demoníaca ingrese en uno. En términos de la naturaleza de Buda nada muy especial va a suceder, porque el real, el estado verdadero ya está presente. No es algo nuevo.

Por favor entiendan que hay tres pasos: reconocer, entrenarse y lograr estabilidad. El primero de estos pasos, reconocer, es como adquirir la semilla de una flor. Una vez que está en sus manos y reconocen que es una flor, puede ser plantada y cultivada. Cuando crezca plenamente, las flores florecerán, pero la semilla necesita las condiciones correctas. Sin embargo, primero debemos reconocer lo que es en verdad la semilla de una flor. De la misma manera, la presencia desnuda que ha sido señalada por su maestro debería ser reconocida como su naturaleza. Este reconocimiento debe ser nutrido por las condiciones correctas. Para cultivar una semilla, debe tener calor y humedad y así sucesivamente; entonces seguramente crecerá. De la misma manera, después de reconocer debemos entrenarnos en el estado natural: el momento breve del reconocimiento necesita ser repetido muchas veces. Como un soporte para este entrenamiento, tengan devoción hacia los seres iluminados y compasión por los seres que no están iluminados. La devoción y la compasión son la panacea universal, la técnica simple suficiente. Una cita famosa dice, “En el momento del amor, la naturaleza de la vacuidad alborea desnudamente.” Ambas compasión y devoción están incluidas en el ‘amor’ aquí mencionado.

El entrenamiento es simplemente momentos breves de reconocimiento repetidos muchas veces y apoyados por la devoción y la compasión. Además, están las llamadas prácticas del estado de desarrollo y de perfeccionamiento. Todas estas prácticas facilitan la no-distracción. Cuando le dan agua, calor y protección a una semilla germinada, continuará creciendo. Entrenándose repetidamente en la no-distracción es el cómo progresar en la práctica de la naturaleza de la mente.

Finalmente llega la etapa de la estabilidad. Cuando este momento de no-distracción dure incesantemente día y noche, ¿a qué se parecerá eso? Cuando los tres venenos sean consumidos y las cualidades del estado despierto se manifiesten plenamente ¿seremos seres humanos ordinarios o divinos? Una simple llama de una vela puede poner a toda la ladera de una montaña en llamas. Imaginen que ello sería semejante a cuando nuestra experiencia actual del momento despierto libre del pensamiento se vuelva incesante. ¿Hay algo más divino que poseer todas las cualidades de la sabiduría y el estar del todo libre de los tres venenos?

Podemos deducir de esto que se necesita el entrenamiento. Debemos crecer, igual como un bebé recién nacido. El camino para que nosotros hagamos esto es a través del entrenamiento. El infante nacido hoy y el adulto 25 años más tarde es esencialmente la misma persona, ¿no lo es? No es alguien más. Exactamente ahora, nuestra naturaleza es la naturaleza de Buda. Cuando estén plenamente iluminados, también será la naturaleza de Buda. Nuestra naturaleza es la naturalidad sin fabricar. Es de esta manera por sí misma: como el espacio, no necesita ser manufacturada. ¿Necesitamos imaginar o crear el espacio en nuestra habitación? Es lo mismo con la naturaleza de Buda. Pero sí necesitamos permitir que la experiencia de la naturaleza de Buda continúe por medio de la naturalidad sin fabricar.

Otro ejemplo de nuestra naturaleza, que es naturalidad sin fabricar, es el sol resplandeciente. En los seres ordinarios, éste brillo solar se desvía en el pensamiento conceptual que obscurece al sol. Los seres son arrebatados por sus pensamientos. Si simplemente la dejamos ser naturalmente tal como es, sin tratar de modificarla, no hay manera de errar, no hay manera de extraviarse del punto de vista. Es cuando tratamos de manufacturar o hacer algo que se vuelve artificial. Comprueben esto por ustedes mismos. ¿Es el momento que llaman su ‘naturaleza’ algo que necesiten hacer y mantener luego de una manera concertada, activa? ¿O es suficiente dejarla naturalmente tal como es? Esto es algo que deberían examinar por sí mismos.

Si durante su práctica empiezan a pensar, “Bien, este estado no es exactamente correcto, necesita ser un poco diferente,” o “Sospecho que es esto.” “¡Tal vez no es esto!” o “¡Ahora lo tengo!” “¡Justo lo tenía! Ahora se escabulló”, esto no es lo que quiero decir por naturalidad sin fabricar.

Un signo de haberse entrenado en rigpa, el estado despierto, es simplemente que el pensamiento conceptual, que es el opuesto de rigpa, crece menos y menos. La brecha entre los pensamientos se hace más larga y ocurre más y más frecuentemente. El estado de presencia sin fabricar, que los tantras llaman el ‘instante continuo de no-fabricación’, se hace más y más prolongado. Esta continuidad de rigpa no es algo que tengamos que mantener deliberadamente. Debería ocurrir espontáneamente al haberse familiarizado más con ella. Una vez que nos acostumbremos al estado genuino del rigpa sin fabricar, automáticamente comenzará a durar más y más tiempo.

¿Entonces, qué es lo que se quiere decir por estabilidad? Primero, para conseguir estabilidad, necesitamos haber reconocido el rigpa genuino. Deberíamos haber determinado claramente el estado verdadero. Por medio del entrenamiento, deberíamos haber conseguido algún grado de estabilidad en esto de modo que no somos arrebatados más por las circunstancias. Estas condiciones pueden ser o positivas o negativas. Las circunstancias negativas como las dificultades, los accidentes o las enfermedades, son mucho más fáciles de reconocer y no ser superados por ellas. Así, es más fácil practicar durante los momentos de dificultad que cuando se es exitoso. El peor obstáculo para el practicante es cuando multitudes

de seguidores comienzan a reunirse y decir, “Eres tan maravilloso; eres un gran practicante. Eres muy especial. Por favor danos enseñanzas. Por favor guíanos.” Empezar a tener un gran séquito provoca la clase más difícil de obstáculo porque, salvo que uno sea del tipo de practicante adelantado, uno pensará, “Eh, tal vez sea especial. Tal vez haya algo en lo que dicen.” Sólo el tipo de practicante adelantado no será arrebatado por semejantes condiciones ‘positivas’. Cuando alcancemos el punto de no ser arrebatados por ninguna de las circunstancias positivas o negativas, habremos conseguido algo de estabilidad.

Hay signos de logro, tales como tener buena salud y una vida larga o volverse famoso e influyente, pero éstos pertenecen al tipo de logro superficial. Los verdaderos, inequívocos signos de logro como están establecidos por los maestros del linaje, son poseer compasión, devoción y un sentido agudo de la impermanencia. Combinado con esto, los pensamientos se extienden menos y menos y el estado despierto genuino dura por períodos crecientemente más largos.

Todas las dudas o incertidumbres considerando el punto de vista de rigpa deberían ser aclaradas. Cuando estamos libres de dudas, no hay nada que aclarar. La duda es un obstáculo que obstruye la visión. Si no hay obstáculo, tampoco hay nada que aclarar. Jigmey Lingpa dijo, “Cuando no pierdan la estabilidad innata de la presencia aún si [son interrogados por] cien grandes maestros o mil eruditos, entonces no quedará duda por aclarar.”

En algún punto a lo largo del sendero a la iluminación, el engaño del día se desvanece. Eventualmente, aún en la noche uno no cae de vuelta en el patrón de pensamiento engañado. Todos los fenómenos y estados conceptuales se disuelven nuevamente en el estado primordialmente puro del dharmata. Este es el dharmakaya mismo, del cual los dos rupakayas, sambhogakaya y nirmanakaya, se manifiestan espontáneamente para el bienestar de los seres sintientes, infinita e indefinidamente. Pero, hasta que eso suceda, todavía hay entrenamiento para ser sobrellevado.

Necesitamos prescindir gradualmente del pensamiento conceptual. Sería mejor, por supuesto, si pudiéramos simplemente surcarlo precisamente en este momento y nunca involucrarnos de nuevo con los pensamientos. ¿Pero somos capaces de arrojarlos? En el momento de la presencia sin fabricar los pensamientos no tienen el poder para quedarse, porque ese instante está totalmente libre de la dualidad del perceptor y lo percibido. En la llama de la presencia no-dual, el cabello del pensamiento conceptual no puede permanecer: Tal como un simple cabello no puede permanecer en una llama, un pensamiento no puede permanecer en el reconocimiento del estado despierto. Lo que llamamos *sem*, la mente dualista, siempre está involucrada en sostener los conceptos del perceptor y lo percibido. Rigpa, sin embargo, está desprovista por naturaleza de la dualidad. La base para la continuación del pensamiento conceptual es la dualidad. Si los conceptos del perceptor y lo percibido no son mantenidos firmes, la dualidad se desmorona, y no hay forma en que el pensamiento conceptual pueda continuar.

Nuestro pensamiento conceptual es parecido a un ladrón sigiloso que sólo puede robar a hurtadillas. Prueben esto; a plena luz del día en una reunión de mucha gente inviten al ladrón ahí para que robe todo lo que quiera. El ladrón será incapaz de hurtar cualquier cosa.

La línea de fondo es tratar, tanto como sea posible, de retener la estabilidad innata de la presencia no-dual, de ese instante continuo de no-fabricación. No creen o construyan cualquier cosa que sea; simplemente permitan que el momento de rigpa recurra repetidamente. Si se entrenan en esto con extrema diligencia, pueden lograr plenamente el estado de iluminación después de no más que unos pocos años. Aun si no son de ese calibre de practicante y practican moderadamente, como mínimo serán capaces de morir sin remordimiento.

No es difícil conseguir alguna comprensión intelectual del Dharma, como dicen, hablar es barato. Cualquiera puede hablar en torno a ello. Uno puede fácilmente decir, “El estado despierto es sorprendente. Está dotado con todas las cualidades perfectas, totalmente libre de

cualquier defecto. De hecho, nada puede dañar jamás al estado de rigpa. Es totalmente incorrompible.” O es muy fácil decir, “Todo es ilusión. El mundo entero es meramente una ilusión. Nada tiene existencia independiente alguna o verdadera. Todo es un truco mágico.” Podemos entregar estas palabras de nuestras bocas, pero esto no es suficiente para destruir el estado de confusión, para hacer que nuestro engaño se caiga a pedazos. Para hacer esto, necesitamos la experiencia genuina.

Aquí experiencia, significa reconocer la esencia que es semejante al espacio. En el momento de rigpa, cualquier estado engañado se ve como infundado, ilusorio y sin raíz. La naturaleza falsa de los pensamientos se hace totalmente obvia, de una manera personal y muy inmediata que no sólo es una idea de lo que hemos oído. En ese momento tocamos directamente la verdad de aquellas expresiones. Por lograr estabilidad en esta experiencia directa, los grandes maestros del linaje Kagyü pudieron hacer declaraciones como, “La roca aquí es totalmente transparente. Todo es el truco mágico de la ilusión.” Debido a su nivel de realización, estos maestros podían atravesar la roca sólida, taladrarse ellos mismos en el suelo, caminar sobre el agua, volar por el aire y así sucesivamente. Esto no fue porque habían desarrollado algunos poderes especiales por medio de su práctica o porque eran muy fuertes u obstinados sino simplemente porque cada cosa es irreal desde el principio mismo. A causa de realizar la naturaleza insustancial de las cosas, tal como es, los practicantes han sido capaces de manifestar tales signos de logro. Por el contrario, podemos estudiar las enseñanzas y decir cosas sentenciosas como, “No hay acerca de qué preocuparse en el bardo. Todo lo que ocurre entonces es una ilusión; no hay nada real en torno a ello.” Pero cuando eventualmente arribemos en los estados del bardo, estaremos completamente enredados en el río furioso de nuestro miedo.

Déjenme reiterar los tres pasos, entendimiento intelectual, experiencia y realización. El entendimiento intelectual es, por ejemplo, haber oído acerca del estado despierto. La teoría, es, por supuesto, importante, y definitivamente deberíamos conocer la intención de las enseñanzas. Sin embargo, no deberíamos dejarlo en eso. Necesitamos incorporar todos los tres: la teoría, la experiencia y la realización.

Entonces está el reconocimiento, el entrenamiento y el conseguir la estabilidad. De estos tres, el reconocimiento es similar a la identificación de la semilla auténtica de una flor hermosa. El entrenamiento es semejante a la plantación de la semilla en suelo fértil, aplicando agua y así sucesivamente – sin dejar a la semilla situada sobre una piedra pelada. La semilla necesita las circunstancias apropiadas para echar raíz. Mediante la aplicación de estos recursos hábiles, nada sea lo que sea puede impedir a la planta del crecimiento. Asimismo, necesitamos entrenarnos, desarrollar la fortaleza del reconocimiento de la naturaleza de la mente. Después de aplicar agua y crear las condiciones de nutrición positivas, la planta seguramente crecerá más y más alta. Eventualmente, florecerá plenamente con flores hermosas brillantemente coloridas, porque este potencial era inherente a la semilla. Pero esto no sucede todo de una vez. De la misma manera, oímos acerca de las cualidades sorprendentemente grandes de la budeidad, tales como la cuádruple valentía, las dieciocho cualidades únicas de los budas, los diez poderes, las diez fortalezas y así sucesivamente. Entonces nos preguntamos, “¿Dónde están aquellas cualidades? ¿Cuando llegan no son visibles en el momento de la experiencia del estado despierto? ¿Qué está mal?” Puede ser entendido de la manera siguiente. En un vislumbre de unos pocos segundos del estado de rigpa, estas cualidades no son experimentadas igual que cuando el reconocimiento ha sido estabilizado. Si bien presentes inherentemente en nuestra naturaleza, estas cualidades no tienen tiempo para manifestarse por entero. Tal como la semilla es el elemento inequívoco para la flor plenamente florecida, así el momento del reconocimiento del estado despierto es definitivamente la base para la budeidad misma.

Si la semilla-flor se planta y se nutre, crecerá sin interrogantes. Pero no esperen que el momento de rigpa sea una experiencia sorprendente o espectacular. Realmente, hay un aspecto del estado despierto que es verdaderamente asombroso – el hecho de que el

pensamiento conceptual y los tres venenos estén totalmente ausentes. Si miramos alrededor, aparte de rigpa, ¿qué puede poner realmente un final al pensamiento, el creador mismo del samsara? Podemos arrojar un millón de bombas nucleares sobre este mundo y volar todo en pedazos. Si aquello detiene el pensamiento conceptual y el engaño, ¡hagámoslo! Pero no lo hace. Sería fantástico si pudiéramos simplemente volar a todos los reinos samsáricos confundidos y terminarlos permanentemente, pero desafortunadamente eso no es posible. ¿Hay algo en este mundo que detenga al pensamiento engañado? Ningún otro que el momento de reconocer el estado despierto puede surcar verdaderamente la corriente del pensamiento engañado. Eso es muy sorprendente. No esperen que el momento actual de rigpa sea algo dramático; pero, ¡esta cualidad particular de ella en verdad es algo sorprendente!

En el pasado, maestros como Kyungpo Naljor, Tilopa y Naropa visitaron Uddiyana y describieron las visiones que tuvieron allí del reino puro de Vajra Yoguini, que está lleno de tierras sepulturales aterrorizantes y fuegos eternos horrorizantes y así sucesivamente. Más recientemente un grupo de gente normal fue allí, y volvió diciendo que todo lo que vieron fueron algunos pedruscos grandes y un pequeño charco de agua. “No vimos cosa alguna; sólo es un lugar normal,” le dijeron a un maestro llamado Gendün Chöpel, que murió hace unas pocas décadas. En respuesta, dijo, “Mientras que ni siquiera ven la inmutable naturaleza de la mente que es inseparable de ustedes mismos, ¿cómo pueden tener siquiera visiones de las deidades a través de la práctica de sadhana?” En otras palabras, si son incapaces de ver lo que ya poseen continuamente, ¿cómo pueden esperar percibir la tierra pura de Vajra Yoguini?

Los seres sintientes nunca se apartan de esta inmutable, naturaleza innata de la mente ni por aún un instante, aunque no la vean. Tal como la naturaleza del fuego es el calor y la naturaleza del agua es la humedad, la naturaleza de nuestra mente es rigpa, la presencia nodual. Mientras nunca estamos alejados de ésta, no obstante no la reconocemos. ¿Cómo podemos esperar entonces tener cualquier visión especial? Primero debemos estar bien establecidos en el dharmata; entonces es posible ver la ciudad divina de Vajra Yoguini. Si no tuviéramos la naturaleza de Buda, quién podría ser culpado por no notarla. Pero, tal como el agua siempre es húmeda y el fuego siempre es caliente, la naturaleza de nuestra mente siempre es la sabiduría de la presencia. No podemos ser separados de nuestra naturaleza intrínseca.

## ATENCIÓN

HAY DOS TIPOS ATENCIÓN: deliberada y sin esfuerzo. Al principiar con la atención deliberada, el practicante puede hacer una clara distinción entre el estar distraído o no. La atención sin esfuerzo por supuesto es posible si sucede que son una de las personas del más elevado calibre – el tipo de persona instantáneo – que en realidad no necesita atravesar el sendero. Sin embargo, para la mayoría de la otra gente, especialmente en el sistema del Mahamudra, la atención deliberada es esencial en el comienzo. De lo contrario, por contar sólo con la atención sin esfuerzo, ni siquiera pueden notar si están distraídos o no. Peor aún, pueden convencerse a ustedes mismos de que nunca están distraídos. Antes que esto, es mucho mejor practicar la atención deliberada aunque sea sutilmente conceptual, y progresar gradualmente hacia la atención sin esfuerzo.

En las enseñanzas de Mahamudra, frecuentemente encuentran la frase ‘naturaleza innata original’. Esta no es ninguna otra que la naturaleza de Buda. El entrenamiento es simplemente habituarse a aquella, sea que la llamen Mahamudra, Madhyamika o Dzogchen. Todas estas son diferentes palabras para el mismo estado natural. Pero para entrenarse, primero de todo deben ser introducidos a ello y haber reconocido el punto de vista. En el Mahamudra, una vez que el practicante ha reconocido el punto de vista, él o ella toman a la atención como el sendero; es una manera de entrenarse en ese punto de vista. Si la atención se pierde, entonces estamos completamente descarriados adentro de la ‘disipación negra’ de los patrones ordinarios habituales. Disipación negra significa que uno olvida todo pensamiento de la práctica y se desvía simplemente adentro de las actividades ordinarias. Toda la práctica es dejada atrás. De modo que, o recordamos el punto de vista y lo sostenemos, o la práctica es destruida. Necesitamos saber cuándo estamos distraídos. El pensamiento discursivo es distracción, pero una vez que reconocemos la esencia del pensamiento, hemos arribado al no-pensamiento. Una cita de *La lluvia de la sabiduría* de Jamgön Lodrö Thaye dice: “Dentro de la complejidad descubrí el dharmakaya; dentro del pensamiento descubrí el no-pensamiento.”

Una persona de la capacidad más elevada puede arribar inmediatamente a la atención sin esfuerzo. Este es alguien que posee la continuidad del entrenamiento previo de la vida anterior a esta, que ha renacido con una aptitud muy fuerte para este tipo de práctica. Es innecesario decir, que la mayoría de la gente no pertenece a esa categoría. La mayoría de nosotros no somos de la capacidad más elevada, de forma que no hay manera alrededor que tener que recordarnos a nosotros mismos el punto de vista por estar atentos deliberadamente.

Necesitamos un recordatorio intencional que nos lleve de regreso al punto de vista. Aquello que se extravía es simplemente nuestra atención. Nuestra mente se distrae, y aquello que nos trae de vuelta al punto de vista se llama ‘atención deliberada’. De la misma manera, si quieren que la luz entre en una habitación, un acto consciente es necesario. Deben poner su dedo sobre el interruptor de la luz y presionarlo; la luz no se enciende por sí misma. De la misma manera, a menos que un principiante se recuerde él o ella asimismo recordar con determinación el punto de vista, el reconocimiento de la esencia de la mente nunca ocurrirá. En el momento que notamos que somos arrebatados, pensamos, “Me he alejado.” Por reconocer la identidad del que ha sido distraído, han arribado automáticamente de regreso al punto de vista. El recordatorio no es nada más que eso. Este momento es como presionar el interruptor de la luz. Una vez que la luz está encendida, no tienen que seguir apretándolo. Después de un rato, nos olvidamos nuevamente y somos arrebatados. En ese punto, debemos re-aplicar la atención deliberada.

Este caso es un buen ejemplo de la famosa frase, “Lo artificial conduce a lo natural.” Primero aplican el método; luego, una vez que están en el estado natural; simplemente permiten su continuidad. Por supuesto, después de un rato nuestra atención comienza a vagabundear otra vez. Podemos ni siquiera notar la distracción; es tan sutil y escurridiza como

un ladrón. Pero habiendo notificado la distracción, apliquen la atención y permanezcan naturalmente. Ese estado natural es la atención sin esfuerzo.

Lo que es importante aquí es un sentido de sucesión natural o continuidad. Golpeen una campana, y el sonido continuará por algún tiempo. De la misma manera, con la atención deliberada reconocen la esencia, y ese reconocimiento dura por algún tiempo. Como es innecesario presionar continuamente el interruptor en una habitación iluminada, igualmente no tienen que seguir golpeando la campana para hacer que el sonido perdure. Cuando reconozcan la esencia de la mente, simplemente la dejan ser. Simplemente la dejan tal como es, y durará por un momento breve. Esto se llama 'sostener la continuidad'. No-fabricación significa no descarriarse de esta continuidad.

Nuestro obstáculo principal para practicar es el estar distraído. En el mismo momento que reconocen la esencia de la mente, se ve que no hay nada para ver. No hay acto de meditar en ese punto; ello se ve en el momento de mirar. Cuando reconozcan, simplemente déjenla, sin manosearla o modificarla de cualquier manera: esto se llama no-fabricación. Una vez que la continuidad se pierde, estamos distraídos, arrebatados. No hay distracción dentro de la continuidad; la distracción es imposible. Perder la continuidad es lo mismo que estar distraído, que en realidad significa olvidar. Un practicante entrenado notará que el punto de vista ha sido perdido. En el mismo momento de advertir, "Perdí el punto de vista; fui arrebatado," reconozcan otra vez, y verán inmediatamente la vacuidad. En ese punto déjenla tal como es. No tienen que tener ansiedad o miedo acerca de esto; éstos son sólo más pensamientos. ¿De dónde provino el pensamiento? No es ningún otro que la expresión de la presencia. La presencia es vacuidad; su expresión es el pensamiento.

Las enseñanzas Kagyü dicen, "En el comienzo, los pensamientos son como copos de nieve cayendo sobre la superficie de un lago. El lago es un cuerpo de agua. Los copos de nieve también son agua. Cuando se juntan, se mezclan indivisiblemente. En el reconocimiento de la naturaleza de la mente, el pensamiento no tiene poder para sostenerse por sí mismo. Simplemente se desvanece. Tal como nuestra naturaleza es la vacuidad, así lo es de la naturaleza del pensamiento. El momento de reconocer al pensador como cognición vacua es semejante al copo de nieve reuniéndose con el agua.

Ciertamente esto es diferente del proceso de pensamiento de una persona ordinaria, el cual está comprometido activamente con la ira, el deseo o la opacidad. Estas clases de pensamientos son como el grabado en piedra. Un rastro kármico es dejado atrás. La actividad de pensamiento en la mente de un yogui, por otro lado, es como la escritura sobre la superficie del agua. El pensamiento surge; la esencia es reconocida; el pensamiento se disuelve. No podemos eliminar totalmente nuestros pensamientos ahora mismo. Sin embargo, después de reconocer repetidamente la esencia, los pensamientos disminuirán gradualmente.

La esencia misma está totalmente libre del pensamiento conceptual. Aunque, al mismo tiempo, su expresión *es* el pensamiento conceptual. No focalicen su atención sobre la expresión. Más bien, reconozcan la esencia: entonces la expresión no tiene poder para permanecer en lugar alguno. En este punto, la expresión simplemente colapsa o se dobla otra vez en la esencia. Conforme nos volvemos más estables en reconocer la esencia libre del pensamiento conceptual, su expresión como pensamiento conceptual se vuelve con creces infundada o sin base. Según el pensamiento conceptual disminuye y finalmente se desvanece, ¿Qué queda para obligarlos a errar en el samsara? La base misma de la existencia samsárica no es ninguna otra que el pensamiento conceptual.

Frente al ver directamente la vacuidad, el pensamiento no puede quedarse tal como ningún objeto puede permanecer en el medio del aire. Cuando no reconocemos la vacuidad, somos arrebatados continuamente por los pensamientos. Un pensamiento después de otro es como trabaja la mente de los seres sintientes, día y noche. Desde una eternidad sin comienzo hasta ahora, los pensamientos se han sucedido uno al otro incesantemente, como cuentas de un



rosario sobre una cuerda. Con todo la esencia de cada uno de estos pensamientos es la vacuidad, si pudiéramos tan sólo reconocerla.

Repetidamente, escuchan, “Reconoce la esencia de la mente; logra estabilidad en eso.” Lo que esto significa realmente es que deberíamos mirar repetidamente en lo que piensa. Deberíamos reconocer la ausencia o vacuidad de este pensador una y otra vez, hasta que el poder del pensamiento engañado finalmente se debilite, hasta que se haya ido totalmente sin dejar un rastro. En ese punto, ¿qué queda para impedir el estado de iluminación?

La naturaleza de Buda es algo que ya poseemos. No es un producto de la práctica de meditación; ni es algo que necesitemos acumular o conseguir. No obstante, a menos que la reconozcamos, no obtenemos beneficio alguno por poseerla. Todos nuestros pensamientos se desprenden de la naturaleza de Buda como su expresión, como los rayos de luz solar que emanan del sol. No es que el sol nazca de los rayos. Eso es porque, en el comienzo, deberían mirar en la esencia de la mente hasta que hayan claramente ‘establecido el estado natural’. Una vez que el estado natural es establecido, no hay razón para mirar aquí o allá. Ya no hace diferencia alguna. En ese nivel hay una estabilidad inherente en la vacuidad. En ninguna parte sobre la superficie de esta tierra, en ninguna parte bajo los cielos, pueden encontrar un entrenamiento más efectivo para lograr la budeidad. Si hubiera un mejor sendero existiendo en algún lugar, al menos podrían buscarlo. Pero como se dice, “Exploren el universo entero. No hallarán un sendero superior a este.” Aún si fueran a examinar cada cosa singular en el universo, no encontrarían un método mejor. De modo que, entréñense exactamente en esto.

En realidad no importa sea que llamemos a nuestra práctica Mahamudra o Dzogchen. Lo que es más importante es que el recuerdo de reconocer y el acto de reconocimiento debería ser simultáneo, sin el más mínimo lapso de tiempo entre los dos. No tenemos que bailar alrededor después que nos acordamos de reconocer y luego sentarnos y reconocer. No tenemos que hacer un espectáculo de ello. No tenemos que primero girar a la derecha, luego girar a la izquierda, luego mirar arriba y luego abajo y *entonces* reconocer. En el mismo momento que miran, inmediatamente se ve que no hay ‘cosa’ para ver. Se ve en el momento de mirar. En el momento de ver, se está libre de pensamiento. ¿No es mucho menos embrollado practicar algo tan simple? Esto se llama también *prajnaparamita*, conocimiento trascendente, porque está más allá o del ‘otro lado’ de un encuadre mental conceptual. Este conocimiento trascendente no está situado por ahí un poco alejado del camino, de modo que necesitemos mirar levemente más a la izquierda; o un poco más a la derecha o un poco más profundo adentro. Si fuera así, sería difícil reconocer porque podríamos de un modo u otro perderlo.

Cuando señalan al espacio, ¿señalan primero y *después* alcanzan el espacio, o contactan al espacio en el momento en que señalan? ¿Hay algo entre su dedo y el espacio? Cuando pregunto esto, no estoy hablando acerca del cielo azulado diurno. En realidad estoy hablando acerca de tocar el espacio. Entiendan este ejemplo: esto es exactamente lo que se quiere decir con, “Se ve en el momento de mirar. Es libre en el momento de ver.” El primer momento de mirar en la esencia de la mente se llama ‘atención deliberada’. El segundo momento, descrito como ‘libre en el momento de ver’, no significa que uno debería mirar más, pensando, “Ahora, ¿dónde está? ¡Mejor tenía que mirar más de cerca!” Eso crea más pensamientos. Si continúan con, “Ahora, ¡La veo! ¡Dónde está! ¡Quiero verla!” En este caso sólo están creando más pensamientos dentro del estado de la naturaleza de Buda, un estado que es por sí mismo libre de pensamiento.

El primer punto es la atención deliberada. Luego en el siguiente momento de ver su naturaleza; deberían permitir por un estado sucesivo de naturalidad. Todas las diferentes especulaciones que podamos realizar, tales como, “La veo. No la veo. ¡Esto es lo real! ¡Esto en realidad no lo es!” deberían ser abandonadas completamente. Son todos pensamientos irrelevantes. En el momento de ver permitan por una continuidad libre de pensamiento. Simplemente descansen libremente en eso.

Porque hemos sido arrebatados de este estado por el pensamiento conceptual desde una eternidad sin principio, seremos asaltados nuevamente por la fuerza del hábito. Cuanto sucede esto, deben percatarse, “Estoy distraído.” La gente que nunca ha recibido una enseñanza como esta nunca entenderá siquiera que están siendo arrebatados. Pero alguien que ha recibido esta enseñanza, y que ha visto que no hay ‘cosa’ para ver, notará también cuando su atención se desvíe lejos de esto. Ellos pueden reconocer la distracción. Entonces pueden mirar dentro de “¿Quién está siendo arrebatado?” Eso inmediatamente los lleva cerca al encuentro con la naturaleza de Buda. En ese momento, déjenla tal como es.

Cuando nos habituemos a esta práctica, podremos descartar pensamientos tales como: “Necesito no estar distraído” o “Necesito recordar,” o “Ahora recuerdo. Ahora me olvidé.” Conforme la estabilidad en la atención sin esfuerzo se incrementa, estas ideas son abandonadas lentamente.

Acá está como es introducida la naturaleza de la mente en el sistema del Mahamudra. Primero se le dice al practicante, “Mira en la mente.” La gran pregunta en este punto es, “¿Qué es la mente?” El maestro dirá, “¿Algunas veces te sientes feliz o triste? ¿Deseas cosas? ¿Te agrada esto y desagrada aquello? Muy bien, mira en eso que siente aquellas emociones.” Después de hacer eso, el practicante luego informa, “Bien, aquello que piensa y que siente no parece ser una cosa real. Pero, al mismo tiempo, hay pensamientos y emociones.” El maestro dirá, “Todo bien. Mantén una mirada cercana sobre ese pensador.” Más tarde, el estudiante regresará y le contará al maestro, “Bien, he estado mirando en el pensador y algunas veces produce muchos pensamientos acerca de esto y aquello y otras veces sólo descansa sin pensar en cosa alguna.”

A una persona diligente alcanzar este punto en el proceso le toma cerca de dos o tres meses. El discípulo se vuelve muy claro acerca del hecho que, la mente, el pensador, no es una cosa real. No obstante aunque esto sea verdadero, se involucra enteramente en pensar sobre todas las cosas posibles y algunas veces permanece sin pensar en cualquier cosa. Estos dos estados, ocurrencia de pensamiento y quietud, se refieren al pensamiento y la cesación del pensamiento. Estos aspectos pueden ser llamados correspondientemente ‘surgimiento’ y ‘cesación’. A lo largo de todas nuestras vidas desde tiempos sin comienzo hasta ahora, hemos estado atrapados completamente en el surgimiento y la cesación de los pensamientos.

El maestro luego dirá, “Démosle nombres a estos dos estados. Cuando haya pensamiento teniendo efecto, llámalo ‘ocurrencia’. Cuando no haya pensamientos, llámalo ‘quietud’. Esto es señalar la ocurrencia y la quietud. La gente normal no nota estos dos estados. Ellos no conocen la diferencia entre la ocurrencia y la quietud. Después de esto, el discípulo sentirá, “Ahora, entiendo estos dos estados. Pensar en esto y aquello se llama ocurrencia. No pensar en cualquier cosa se llama quietud.”

El maestro dirá, “Tu mente es como una persona que no trabaja todo el tiempo. En ocasiones él se toma un descanso. Algunas veces se mueve por ahí y otras veces se sienta quieto y no hace cosa alguna. Si bien la mente es vacía, ni trabaja ni permanece quieta todo el tiempo.”

Siendo capaz de notar su ocurrencia de pensamiento y la quietud no significa que uno conozca la naturaleza real de esta mente. Es simplemente la habilidad para detectar cuando hay pensamientos y cuando no hay presencia y ausencia de pensamiento. Esto se llama ‘conocer el carácter de la mente’. No es conocer la naturaleza de la mente. Algunas veces su atención permanece fija y algunas veces se mueve por ahí. Mientras mantengan meramente una mirada sobre si hay pensamiento o quietud y nunca vayan más allá de este ejercicio, no alcanzarán la iluminación.

El maestro luego dará la siguiente instrucción, diciendo, “Ahora, no sólo notes si hay quietud u ocurrencia de pensamiento. Cuando haya pensamiento, mira en el pensador. Cuando haya quietud, mira en lo que siente la quietud.”

El discípulo regresará enteramente desconcertado y dirá, “Cuando miro en lo que siente la quietud, no encuentro cosa alguna sea la que sea. Cuando ocurre el pensamiento y miro en lo que piensa, no encuentro ‘cosa’ alguna tampoco. No sólo eso, sino que ambos el pensamiento y el sentimiento de quietud desaparecen. ¿Ahora que se supone que haga? Antes, podía encargarme de algo. Podía identificar el pensamiento y la quietud. Pero ya no es más así. Cuando miro en lo que piensa, el pensador se desvanece. Cuando miro en lo que está quieto, aquello también se va. Estoy completamente perdido. He perdido a ambos al pensador y a aquello que siente quietud.”

El maestro responderá, “No, de ninguna manera estás completamente perdido. Ahora has arribado al Mahamudra, a la naturaleza de la mente. Necesitas entrenarte en esto por meses y años. Antes, sólo estabas preocupado con la manifestación, no con la naturaleza. Ahora, la manifestación se ha desvanecido. Lo que queda es la naturaleza en sí misma.” Esa es la manera tradicional de indicar el Mahamudra.

Entrenándose de este modo, no hay diferencia alguna entre la práctica de Mahamudra y la de Dzogchen. Eso es porque tantos grandes maestros del pasado han elogiado tan altamente al sistema del Mahamudra. Es perfecto para ambos para un principiante de poca capacidad y para una persona de gran capacidad. En el Mahamudra no hay errores o desvíos sean los que sean.

En lo que deberíamos mirar realmente desde ahora en adelante es en aquello que piensa cuando pensamos y aquello que siente quietud cuando estamos quietos. Todas las prácticas anteriores a este punto están externalizadas, en aquello que uno observa que ocurre como un objeto de la atención, “Ahora estoy pensando. Ahora me estoy sintiendo calmo.” En ambos de estos casos, el objeto de atención está externalizado de uno mismo, de ese que observa. Así que, desde este punto en adelante, internalizamos la práctica por *reconocer* aquello que piensa o eso que siente quietud, antes que observar al sentimiento de ello.

¿Cómo podemos practicar esto diligentemente, sin ser arrebatados por la distracción? Debemos notar cuando somos arrebatados y mirar en *lo que* está siendo arrebatado. Hagan una muy clara distinción entre el estar y el no estar distraído. Es posible convencernos a nosotros mismos de que no estamos distraídos, diciendo, “Mi atención nunca se desvía. Nunca soy arrebatado.” Si estamos clavados en esa clase de convicción, nos hemos extraviado. Esta situación es muy difícil de curar; es un severo desvío. En el mismo momento de reconocer la naturaleza de la mente y no ver ninguna cosa es en sí mismo la no-meditación. Pero, pensar, “No estoy distraído” es una fabricación tal como cualquier otro pensamiento.

Es fácil para la gente decidir que la mente es vacuidad, pero hay una diferencia entre ‘experimentar’ la vacuidad real y experimentar la *idea* de la vacuidad, que es simplemente otro pensamiento. La esencia de la mente es primordialmente vacua – no hay interrogante en torno a eso. No está compuesta de cualquier sustancia material que sea. Pero cuando tratamos de articular eso, pensando, “Es vacía. ¡La veo!” entonces se vuelve no-vacía. Entendemos que el maestro dijo, “Reconoce la esencia de tu mente. Ve que no hay ‘cosa’ para ver. Aquello es la vacuidad real.” Escuchando esto, es fácil formar el pensamiento, “¡Esta es la vacuidad! ¡La veo!” Esto no es la vacuidad real, sino una fabricación, una imitación. Esta falsificación de la vacuidad, una mera idea, no corta de un extremo a otro la raíz de los tres venenos. En el momento de ver que la esencia de la mente no es ninguna ‘cosa’ cualquiera; no deberíamos embrollarnos con cualquier pensamiento. Nunca especulen “¡Ahora es vacío!” o “¡Esto no es vacío!” o “¡Esto lo es!” o “¡Esto no lo es!” En el mismo momento de mirar, la vacuidad real se ve instantáneamente. Pero una vez que comienzan a pensar, “Esta es la vacuidad” es artificial. La verdadera vacuidad, la naturaleza de Buda, está naturalmente libre de pensamiento. Así que, cuando empezamos a pensar, “¡Esta es la vacuidad!” aquello es sólo un pensamiento. Debemos descartar el pensamiento, “¡Esta es la vacuidad!”

Esta ausencia de todas las formulaciones conceptuales es la cualidad especial del verdadero punto de vista budista. Otras escuelas de espiritualidad pueden muy bien ver la esencia y

entender que es vacía, sin embargo fracasan en dejar ir la idea de lo que la vacuidad es. Prescindiendo de si es eternalismo o nihilismo, cualquier formulación que confeccionemos nos extravía de la naturaleza real misma. La cualidad despierta auto-existente no tiene que pensarse que sea así.

La vacuidad no tiene que ser elaborada; es auto-existente. Si necesitaran construirla, ¿cómo podría ser auto-existente? ‘Auto-existente’ significa que no es necesario crearla. Fracasar en reconocer esto es ignorancia. La realización de la vacuidad natural es la única cosa que puede cortar de una punta a otra los pensamientos. El pensamiento no puede conquistar al pensamiento. Además, cuando cortan a través de los pensamientos cortan simultáneamente a través de la base de los tres reinos del samsara. Espero que todos sean muy inteligentes; de modo que presten una cuidadosa atención a esto. Todos tenemos algo llamado cualidad despierta auto-existente que no necesitamos crear o manufacturar.

La cualidad despierta no-conceptual subyuga totalmente al pensamiento conceptual. Si la cualidad despierta no-conceptual fuera meramente otro pensamiento, no podría subyugar a los pensamientos. En el mismo momento de reconocerla, los pensamientos son cortados de punta a punta y dominados. ¿Hay algo más maravilloso que eso?

Como dije anteriormente, la atención deliberada es parecido a presionar el interruptor para encender la luz de la cualidad despierta no-conceptual. Es lo preliminar, no la parte principal. Pensar que apretar el interruptor es la parte central de la práctica es erróneo. Tal como no podemos aproximarnos a la práctica principal sin pasar por los preliminares, no podemos aproximarnos a la esencia de la mente sin la atención deliberada.

A menudo hay mención de distintos tipos atención: atención deliberada, atención sin esfuerzo, atención del dharmata, atención de la sabiduría, atención que todo lo penetra y así sucesivamente. Estos últimos términos despliegan en gran detalle las diferencias entre los siete bhumis impuros y los tres puros. Por supuesto, podríamos ahondar en esta terminología intelectualmente, pero eso no es tan beneficioso en este momento. Las diferentes etapas tienen que estar relacionadas con nuestra experiencia personal.

La tradición del Dzogchen describe seis tipos de atención. Otros sistemas mencionan sólo dos: deliberada y sin esfuerzo. El primer tipo se llama atención deliberada. El segundo tipo se llama atención innata. La tradición del Dzogchen lo frasea de esta manera: “Sostén la presencia primordialmente libre con la atención innata.” De ningún modo hay implicada aquí una transformación. Es el estado original de presencia que es sostenido por la atención natural. El último es la “atención que todo lo penetra” en la cual no hay distracción alguna. La presencia se extiende tan lejos como se extiende el espacio. Es continua y sin interrupción. Día y noche, sólo está la presencia que todo lo abarca. Toda distracción se ha desvanecido dentro del estado del dharmata. Este es el dharmakaya de todos los budas.

Alguna gente cree que sólo deberían seguir meditando, y algún día su huevo madurará y volarán afuera de la cáscara y ascenderán a un nivel completamente diferente. En realidad, de ningún modo es así. No deberíamos pensar, “El estado despierto debe ser algo realmente especial. Si practico esto bastante tiempo, un día una puerta se abrirá y lo veré y todas las cualidades se derramarán dentro de mí.” Es insustancial tener esta clase de actitud.

Si realmente queremos algo espectacular, en verdad tendremos oportunidades para eso, en los que se llaman los ‘estados temporarios de meditación’ de gozo, claridad y no-pensamiento. Estos pueden ocurrir, pero tales experiencias sensoriales no ayudan a cortar de un extremo a otro los pensamientos. Por el contrario, generan todavía más fijación porque empezamos a pensar, “¡Uau! ¿Qué es eso? ¡Esto debe ser *aquello!*” Muchos pensamientos subsiguientes se originan en respuesta a la fascinación con estas experiencias.

Como mencioné antes, la realización involucra un proceso llamado reconocer, entrenamiento y lograr estabilidad. Es similar a plantar la semilla de una flor. La plantan, la riegan y finalmente crece y florece. No somos como Garab Dorje, quien, en el mismo instante

de habersele señalado la naturaleza de la mente, se convirtió en un Buda completamente iluminado sin haber sobrellevado cualquier entrenamiento que sea. El momento de reconocer la esencia de la mente libre de pensamiento es como sostener en su mano una semilla de una flor auténtica y estar seguro de que lo es. Eso mismo es la cualidad despierta auto-existente, la fuente de la budeidad. La iluminación no proviene de algún otro lugar.

## SOLTURA

COMPARADO CON EL HÁBITO DE INCONTABLES EONES de estar engañado, se han estado entrenando en el reconocimiento de la naturaleza de la mente tan sólo por un tiempo breve. Es imposible lograr la estabilidad en unos pocos meses o aún en unos pocos años, no sucede. Es necesario ser diligente, en el sentido de persistencia o constancia, una constancia totalmente sin esfuerzo. Piensen en como la cuerda de un arco mantiene la misma tirantez en toda su extensión: no es que en algunos lugares está estirada ajustadamente mientras que en otros está escasa; la cuerda está igualmente tensa en todo el largo. Asimismo, la manera de practicar no es algunas veces esforzarse para reconocer la esencia de la mente y después abandonar; es un asunto de estar relajado profundamente desde adentro y continuar en la naturalidad sin fabricar. Tienen que acostumbrarse a este estado; por medio del momento breve del reconocimiento repetido muchas veces.

Al flujo de conciencia de una persona ordinaria se lo llama el ‘instante continuo del engaño’. Eso significa que cada instante de tiempo es derrochado en el engaño, enredo dualista con algún objeto. Este es un hábito fuerte, y crea las circunstancias para que el momento siguiente prosiga de la misma manera. Así los momentos tercero y cuarto sobrevienen; y antes de que lo sepan, meses, años, vidas y eones se han fugado por delante. Este instante continuo del engaño es una inclinación profundamente congénita hacia la total dispersión en el estado confundido que ha estado funcionando sin cesar por tanto tiempo. Esto no es que necesitemos entrenarnos en ello – ¡ya lo hemos estado haciendo así por vidas incalculables!

Lo opuesto a esta tendencia es cuando nos entrenamos en el ‘instante continuo de no-fabricación’, que es rigpa, el estado despierto en sí mismo. A través de esta naturalidad sin fabricar, sin tratar de hacer cualquier cosa que sea, contrarrestamos el modo arraigado habitual del instante continuo del engaño, el creador del estado samsárico. El yogui verdadero no alimenta el enredo con el pensamiento discursivo, la fijación, o el apego. Su mente es semejante al espacio mezclándose con el espacio. Cuando no hay pensamiento discursivo no hay engaño.

La presencia no-dual en el caso de un yogui verdadero es ese primer instante de reconocer la naturaleza de la mente libre de tangibilidad, es el dharmakaya mismo. Su esencia es vacía, su naturaleza es cognoscente y su capacidad es ilimitada, difundida con presencia. Prescindiendo de si estamos hablando acerca del confundido o del estado despierto de la mente, el momento presente es siempre la unidad de la cognición vacua – no hay diferencias sobre este asunto. Pero en el instante continuo del engaño, nunca hay conocimiento alguno de su naturaleza – está difundido con desconocimiento, con ignorancia. En contraste, el instante continuo de no-fabricación es un conocimiento de su propia naturaleza. Por consiguiente, se la llama presencia auto-existente – cognición vacua difundida con conocimiento.

Cuando no ocurre el pensamiento discursivo, la distracción o el engaño, éste es el estado de un Buda. Nosotros los seres sintientes nos distraemos y nos engañamos a nosotros mismos. Hemos olvidado nuestra naturaleza y caído bajo el poder del pensamiento discursivo. Nuestras mentes son vacías y cognoscentes pero difundidas con ignorancia; no conocemos. Para un yogui verdadero, el sendero de los budas es la indivisible cognición vacua difundida con presencia. Una vez que hemos sido introducidos a nuestra naturaleza, habituados a ella y permanecido sin distraernos a lo largo del día y la noche; nosotros también somos budas.

No deberían cansarse por reconocer y olvidar alternadamente la naturaleza de la mente. Lo que es verdaderamente cansador es el estado de la mente engañada que crea actividad completamente insustancial de un momento al otro. Es un enredo totalmente fútil que ha estado continuando por incontables vidas, pero es tan habitual que no nos damos cuenta de cuán agotador es. En el estado de naturalidad sin fabricar, de ningún modo hay nada de qué

estar cansado. Es totalmente libre y abierto; no es como hacer postraciones o transportar una carga pesada. ¿Cómo podría la naturalidad sin fabricar ser cansadora?

De modo que en un lado está el agotamiento de la oscurecida ‘difusión negra’ de la mente, de la actividad de pensamiento habitual. En el otro lado está el buen hábito de tratar de reconocer rigpa a cada momento y no estar distraído. Lo que podría ser cansador es el esfuerzo de tratar de reconocer – “Ahora reconozco. ¡Uy! ¡Ahora me he olvidado! Me distraje y se escabulló.” Esta clase de estado de alerta puede ser también un poco esforzada y deliberada. Puede abrumarlos, mientras que no hay manera en que reconocer y permanecer en la naturalidad sin fabricar pueda ser cansador.

El antídoto para el agotamiento es, desde el comienzo mismo, relajarse profundamente desde adentro, de dejarla ser totalmente. El entrenamiento en el estado despierto de la mente no es algo que deban conservar de una manera deliberada. Al contrario, reconocer la naturalidad sin fabricar es totalmente sin esfuerzo. La mejor relajación produce la mejor meditación. Si están relajados profundamente desde adentro, ¿cómo puede ser eso cansador? Lo que es difícil es estar distraído continuamente; permaneciendo libremente en la totalmente sin fabricar, no-meditación sin distracción, es imposible que el cansancio ocurra.

Déjenme repetir otra vez: lo que *es* agotador es el engaño ordinario ininterrumpido, la mente pensando de esto y aquello – el giro continuo de la rueda viciosa de la ira, el deseo y la opacidad. Nos empeñamos en semejante actividad inútil sin parar, tanto en el día como en la noche. Una vez que han sido introducidos a la naturaleza de la mente, posiblemente podrían cansarse a sí mismos en su esfuerzo por ser diligentes. Pero si estamos sin esfuerzo, ¿cómo podemos estar agotados? Necesitamos destruir el esfuerzo: eso es lo que nos está cansando. En la esencia de la presencia que está libre de la fijación dualista, ¿qué hay para crear? Necesitamos la mejor relajación; la dificultad proviene por no tener esto. Si esta relajación no viene profundamente desde el interior, definitivamente nos cansaremos. Lo que se cansa es la mente dualista. La presencia no-dual es como el espacio – ¿cómo puede el espacio cansarse? La meditación más excelente es ser estable en la presencia no-dual.

Al principio, cuando empezamos este entrenamiento, el maestro dirá, “¡Mira en tu mente! ¡Mira en tu mente!” Esta vigilancia es necesaria hasta que estén habituados a ello. Una vez que ha sucedido no necesitan mirar aquí o allá. Han capturado el ‘perfume’ de la naturaleza de la mente. En ese punto, no necesitan forcejear; la naturaleza de la mente está naturalmente despierta. Recuerden, el estado desnudo de la presencia ha sido nublado de un extremo a otro por el encuadre mental dualista, como es expresado por los pensamientos del pasado, el presente y el futuro. Cuando la presencia está libre de los pensamientos de los tres tiempos, es similar a estar desnuda.

A no ser que miremos en la naturaleza de la mente nunca la reconoceremos. Pero esto es verdadero sólo en el comienzo. Una vez que se hacen más familiares con ello, no hay necesidad de mirar aquí o allá, o de hacer cualquier cosa. El reconocimiento sucede espontáneamente por motivo de estar habituados a reconocer, hasta cierto punto. Cuando hay un sujeto y un objeto en el reconocimiento, esta no es ninguna otra que la mente dualista.

Machig Labdrön aconsejó, “Tensar firmemente y aflojar holgadamente: ahí encuentran la visión crucial.” ‘Tensar firmemente’ significa simplemente mirar en la esencia de la mente. A menos que miren no hay reconocimiento. ‘Aflojar holgadamente’ significa dejarse ir totalmente o desconocer cualquier idea de reconocer. Lo que es reconocido aquí es que no hay ‘cosa’ para reconocer. El estado despierto no es una cosa que pueda ser identificada o señalada precisamente. Esto es lo más esencial. Sin reconocer que no hay nada para reconocer, siempre se aferrarán a alguna idea en relación a ello. Aferrarse a la noción de reconocimiento y un reconocedor es conceptual. Este pensamiento es la raíz del samsara. No es la cualidad despierta auto-existente; es una fabricación. Así que primero miren y luego aflojen profundamente desde el interior; entonces es como el espacio, totalmente despierto. Este es el

samadhi de la igualdad, que es real y naturalmente estable. Lo que se ve está libre de sustancialidad. No es una ‘cosa’.

Sin embargo aún cuando ya hayan reconocido, si empiezan a formular, “¡Ahora es rigpa! ¡La tengo!” su esencia de la mente se vuelve completamente nublada por el pensamiento. No hay necesidad de confirmar su experiencia con pensar, “¡Ahora *la* reconozco!” Esto es innecesario; es meramente otro pensamiento que interrumpe inmediatamente la presencia no-dual. Este encuadre mental dualista es lo que es cansador. La continua mención que tiene efecto: “Eh, ahora está allá” o “¡Ahora no está allá!” Esto es agotador, por el contrario el actual proceso de reconocer y de distraerse de rigpa de ningún modo es cansador, sino que sucede muy espontáneamente. Eso se llama ‘nutrir la presencia primordialmente libre con la atención innata’. La atención innata es la atención sin fabricar. Ahora mismo miramos en la esencia de la mente por medio de la atención inventada. Alimentar la presencia primordialmente libre con la atención innata significa estar libre de un encuadre mental dualista. Tan sólo permanezcan en la naturalidad; sea que se prolongue o no es correcta una u otra forma. Cuando este momento de reconocimiento es extendido artificialmente, se transforma en un estado dualista de la mente.

No es cierto que para cada cual rigpa se prolongue por sólo un tiempo muy corto. Hay alguna gente que por haber practicado en las vidas precedentes posee el poder del entrenamiento anterior. Para ellos, el momento de reconocer sí se prolonga un rato más. Esto no es imposible. No es que cada cual sólo experimenta un mero vislumbre del estado despierto antes de que se desvanezca.

Para repetir un punto importante: lo que es reconocido aquí es que no hay ‘cosa’ para reconocer. La presencia no-dual no es una *cosa* que pueda ser identificada o señalada con precisión. Esto es lo más esencial, porque sin reconocer que no hay nada para reconocer, siempre se aferrarán a alguna idea acerca del estado despierto. Adherirse a un sujeto y un objeto en el reconocimiento no es ningún otro que un encuadre mental dualista. Reconozcan que no hay nada para reconocer, y luego déjenlo ir totalmente. Permanezcan sin el observador y lo observado. Alguien puede ignorar esto y pensar en cambio, “El maestro de meditación me dijo que hay una presencia auto-existente. ¡Debo verla! ¡Debo reconocerla! ¡Debo tenerlo en mente!” Todos estos son conceptos. Mientras haya algo para identificar o acerca de que pensar todavía hay un concepto. Es esta mente dualista de afirmar o negar continuamente lo que es agotador. La mente despierta es el estado desnudo primordialmente libre llamado dharmakaya. De modo que, sostengan eso con la atención natural, sin fabricar un sujeto y un objeto. Tener una cosa mirando a otra sólo crea más pensamiento.

En cuanto al punto de vista verdadero, es incorrecto declarar que debe haber algo que es reconocido y que tiene que haber un reconocedor. Esta dualidad es un estado sutil de la mente conceptual. Mientras que no corten la cuerda de los conceptos sutiles, no hay liberación del samsara porque siempre hay algo sostenido y alguien que lo sostiene. Puede no haber una fijación burda de sujeto y objeto, pero una fijación muy sutil todavía está presente. Mientras hayan un observador y un observado tenues, entonces la fijación sujeto-objeto aún no ha sido abandonada totalmente. Mientras ésta no es abandonada, el samsara no es dejado atrás.

¿Saben como algunas veces un gato cae en una emboscada en una ratonera? Se dice que algunos tipos de meditación son similares a eso. Cuando quiera que el ratón ponga su cabeza afuera, el gato está esperando para abalanzársele. Está esperando allí envuelto en esperanza y miedo, esperando que el ratón aparezca y temiendo que no lo haga. De la misma manera, en algunas prácticas de meditación uno se sienta y espera que el estado despierto tenga efecto. Tan pronto como rigpa se manifiesta, uno inmediatamente se engancha a ello: “¡Necesito reconocer rigpa! ¡Aja! ¡Allí esta, ahora lo tengo!” ¡Tratar de agarrar el estado natural es agotador!

Es mucho mejor descansar en un estado totalmente despreocupado sin apego. No dar importancia a algo es similar a una persona anciana observando jugar a los niños. Los niños



conversan, “Hoy seré un ministro, mañana seré un rey.” La persona anciana no concederá realidad alguna a ello. Pensará que cualquier cosa que hagan permitirles que la hagan, no importa. De la misma manera, la persona anciana que es la presencia no-dual se desase de prestar cualquier importancia al surgimiento y a la cesación de los pensamientos. Es muy agotador si tienen que no perder de vista al estado despierto, pensando, “¡Ahora lo reconozco. Ahora estoy distraído. Ahora lo tengo de vuelta otra vez. Ahora lo perdí!” Este proceso es simplemente sumar otro pensamiento a cada momento. Tan sólo relájense. Apoyen la espalda y descansen libremente en la apertura del espacio básico. No perder la cuenta de cada momento es muy cansador; cualquiera, sin importar quién, se cansaría por hacer eso.

La tradición describe tres tipos de ‘descansar libremente’ – como una montaña, como un océano y como la presencia. Dejen a su cuerpo descansar libremente como una montaña, dejen que su respiración descansa libremente como un océano, queriendo decir que su respiración esté tan totalmente sin impedimentos como un océano cuando su superficie está inalterada. Dejen que su mente descansa libremente en la presencia; en otras palabras, permanezcan en la naturaleza de la mente. El estado despierto está libre de los pensamientos de los tres tiempos. La presente cualidad despierta es totalmente fresca; no surge, no permanece ni cesa. De forma que no fuercen aquello que está libre de originación, permanencia o cesación para que surja, permanezca o cese. Pasen su vida en estos tres tipos de descansar libremente.

En el momento de reconocer el auténtico estado de la esencia de la mente, los tres venenos son interrumpidos, al menos por un momento breve. Cuando los tres venenos son interrumpidos, las obscuraciones son purificadas; y cuando las obscuraciones son purificadas, rigpa está primordialmente libre. Esto describe la cualidad inherente de la presencia.

Se usa el ejemplo de encender la luz en una habitación que ha estado en una oscuridad negro azabache por 10.000 años. La oscuridad desaparece en el mismo instante en que la luz se enciende, ¿no lo hace?. En el momento que reconocemos la esencia de la mente, la corriente del enredo engañado con los tres venenos se interrumpe justo ahí. Se purifica. El momento de reconocer el estado despierto interrumpe simultáneamente a las obscuraciones y el karma negativo del pasado, el presente y el futuro. Esa es la cualidad increíblemente grande del dharmakaya desnudo.

La presente cualidad despierta libre de los pensamientos de los tres tiempos es el dharmakaya. No hay nada en este mundo más precioso que el dharmakaya. Si nuestras mentes no tuvieran esta gran capacidad para reconocer el dharmakaya en un simple momento, sería muy insustancial entrenarse en ello. Un simple instante de reconocimiento puede disipar completamente la oscuridad de la ignorancia. El dharmakaya no es creado por nuestra práctica de meditación; ya está, presente; primordialmente. Todo el karma y las obscuraciones son momentáneos y no son inherentes al dharmakaya primordial. Sí ponen una trenza de cabello en una llama, ¿qué queda? Sólo la llama; el cabello es temporario. Similarmente, el dharmakaya está presente primordialmente, mientras que los pensamientos de los seres sintientes son momentáneos. Aquello es lo que se quiere decir con la fijación en ambos sujeto y objeto siendo erradicada por el reconocimiento de la esencia de la mente. El dharmakaya en sí mismo está libre de un sujeto y un objeto.

No obstante aún cuando el dharmakaya, la naturaleza de Buda, está libre de sujeto y objeto, el estado desnudo puede estar velado momentáneamente. Piensen en ello de la siguiente manera: ¿cuando nacieron llevaban ropa? No, han nacido desnudos y temporariamente usan ropa. Quiten la ropa, y ¿no están desnudos otra vez? Este es el ejemplo para el dharmakaya desnudo, el estado básico de todos los seres sintientes. Este es el estado más profundo posible, y deberían dejarlo ser por medio de la naturalidad sin fabricar. Pero los seres sintientes se sienten compelidos a mantenerse fabricando aquello que es sin fabricar. Estamos constantemente haciendo o formando algo en nuestras mentes. Urdimos el estado natural, primero con los tres venenos, aquello se extiende naturalmente a los 80 estados de

pensamiento innatos, luego hacia todas las diferentes clases de aspectos, tales como los 84.000 tipos de emociones perturbadoras. Esa es la maquinaria que hace girar a la totalidad del samsara. Estamos manteniendo aprisionada a la mente despierta: el estado desnudo ha sido puesto en prisión y está rodeado por los 84.000 tipos de guardia cárceles. Día y noche está encerrada en esa celda de prisión; de forma que ahora, ¡rigpa necesita efectuar su fuga!

Hemos encarcelado al estado auto-existente en un samsara sin fin, pero todo lo que necesitamos hacer para quedar libres es reconocer el estado primordialmente despierto. Ahora mismo nuestra presencia básica está encarcelada en un samsara interminable. Pensamos, “Ahora estoy haciendo esto, después voy a hacer aquello. Estoy mirando esto. Estoy pensando en aquello. Estoy meditando sobre esto. Ahora me estoy olvidando, ahora estoy reconociendo.” Nunca la dejamos sola en la naturalidad sin fabricar. Todo esto es meramente instalar barras nuevas en nuestra prisión. Por ejemplo, pensando “Soy un shravaka, estoy practicando Mahayana, ahora estoy haciendo Kriya Yoga, Anu yoga, Dzogchen...” – todas estas ideas en torno a los sistemas filosóficos son simplemente aprisionar al estado despierto. Cuando más lo dejen ser, permiten que más rigpa salga a la superficie.

Cuando actualizamos verdaderamente el Ati Yoga es similar a ser liberado de prisión. Convertirse en un shravaka o un bodhisattva es parecido a que nos entreguen nuestros papeles de libertad bajo palabra. Practicar los tres tantras externos es similar a que estemos cerca de ser liberados. La puerta de la prisión está casi abierta cuando practicamos Maha y Anu. Con el Ati Yoga, es como si alguien hubiera dicho, “Abran la puerta. ¡Salga!” Cuando están plenamente realizados, son totalmente libres; ¡están afuera! Son dueños de sí. Los guardias de la prisión de la mente dualista ya no pueden oponérseles o sujetarlos. Están libres en la presencia no-dual. Son una persona libre; no están más en prisión. Si quieren pararse derecho, es su decisión; si se quieren sentar, pueden hacer eso también. En ese momento de presencia desnuda, son libres; están al mando.

El punto básico es entrenarse en esta práctica. Cuando el sol del estado desnudo del dharmakaya se remonta por encima del pico más elevado de las tres experiencias del gozo, la claridad y el no-pensamiento, ilumina al mundo entero. Una vez que obtienen alguna estabilidad en rigpa, entonces el enredo de la mente dualista se ve como realmente cansador. Uno piensa, “¿Por qué no me cansé antes de todo este pensamiento? El estado despierto es totalmente abierto y libre, no sujetándose a cosa alguna. Es auto-liberado y naturalmente libre. No hay razón para estar cansado de él. Lo que es realmente cansador son los tres venenos, los cinco venenos, los 51 factores mentales, los 80 estados de pensamiento innatos, y las 84.000 emociones perturbadoras; estos son agotadores. Cuando ellos cesen, entenderán que todo el karma engañado es insustancial, fútil. Realmente nos hemos ocasionado a nosotros mismos un mal momento. Hemos confinado la visión amplia; nos hemos fijado y perdido nuestra libertad. Hemos sido atrapados por una actividad de pensamiento infinita, vida tras vida tras vida, pensando un pensamiento después de otro. Nunca hubo estabilidad alguna en eso. El pensamiento engañado es un charlatán, un impostor; ¿no es mejor estar totalmente abierto y despreocupado?

Mantener la cuenta del reconocimiento y la distracción que ocurren en nuestra práctica se llama ‘atención esforzada’, no es liberación. El estado despierto en sí mismo está libre de la atención esforzada. Es totalmente libre, abierto, tranquilo, de ningún modo difícil. Sin embargo hemos confinado este estado abierto y libre en un estrecho espacio reducido. ¡Cuán agotador es, estar bajo la opresión de la mente dualista!