



NALANDA INSTITUTE Contemplative Psychotherapy

EL ARMA DE LUZ DE LA SABIDURÍA PRIMORDIAL QUE VENCE LA OSCURIDAD DEL SAMBARA

por Dr. Nida Chenatsang

Traducido por O. Ortiz, revisado por M. Aige

Puntos clave para reconocer la (naturaleza de) la mente en sus estados de reposo, movimiento y conciencia pura.

Me postro, hago ofrendas y tomo refugio
ante el Victorioso y Trascendente Buda de la Medicina,
el Rey de los Médicos, el sublime Yuthok Yönten Gönpö.

En general, en el sistema sútrico, el estado último o básico que se aborda en la meditación es triple: shinay (Shamata) o “permanencia pacífica”, donde la mente permanece concentrada en un solo punto; lhagtong o “ver más allá o a través” (Vipashyana), donde la esencia de la mente se percibe como claridad-vacuidad indivisibles; y la unificación de shinay y lhagtong, que es la visión última del origen dependiente. En el sistema tántrico, existe kyerim o la Etapa de Creación que purifica los apegos a las apariencias ordinarias; dzogrim o la Etapa de Completitud que otorga dominio sobre los canales, gotas y vientos; y la unificación de las etapas de Creación y Completitud donde uno se da cuenta de la realidad subyacente y permanente de la dicha-vacuidad coemergentes. Luego tenemos el estado básico último de la mente en la Etapa de Creación no elaborada, que es el Chagya Chenpo o el Mahamudra del “Gran Sello”, que revela la luz y claridad coemergentes de la mente innata y natural. Además, en la Traducción Antigua o sistema Nyingma existen los “remedios” para cada uno de los tres venenos: Maha Yoga o “El Gran Yoga”, que es el remedio para la ira; Anu Yoga o “El Yoga Preeminente”, que es el remedio para el deseo; y Ati Yoga o el “Yoga Supremo”, que es el remedio para la ignorancia.

Para beneficiar a los yoguis y yoguinis que se dedican diligentemente a las prácticas preliminares y al Guru Yoga, como ríos de diversos tamaños y longitudes que fluyen o se condensan en un gran océano, he escrito aquí el significado esencial de las prácticas y los procesos de Ati Yoga, la máxima expresión de la meditación. A continuación,

explico los puntos clave para meditar en el estado mental básico en sus tres aspectos: cuando descansa, cuando se mueve o proyecta pensamientos, y cuando se encuentra en estado de rigpa o consciencia pura y natural, cuando se mantiene en su propia esencia y se deja naturalmente tal como es.

Parte I: Meditando sobre la mente en reposo

Siéntate con el cuerpo en la postura de siete puntos de Vairocana, o estira la columna según te resulte cómodo. Con los ojos cerrados o abiertos, respira por la boca o por la nariz, como prefieras.

Sin pensar en el pasado, fantasear sobre el futuro o analizar el presente, siéntate relajado, sin distracciones. Deja que tu mente permanezca con el cuerpo, y quédate con tu mente, suelta y relajada. Simplemente alimenta el estado mental intrínsecamente relajado, pacífico y natural tal como es.

Si intentas deshacerte de los pensamientos, estos solo aumentarán. En lugar de eso, observa su esencia, su verdadero rostro, sin desperdiciar tu meditación en el proceso. A veces los pensamientos se desvanecen y a veces proliferan. Si meditas continuamente, se irán apaciguando gradualmente.

Una vez que te acostumbras, no hay nada difícil en ello. No es meditación, es solo familiarización. Es dominar por completo la familiarización.

No importa qué sentimientos agradables, desagradables o neutrales, ni qué pensamientos buenos, malos o neutrales se multipliquen, no los niegues ni los afirmes, simplemente mantenlos conscientemente. Una vez que el movimiento de tus pensamientos se apague, tu mente alcanzará en general un estado de reposo.

Una vez que tus pensamientos se han calmado, cuando tu mente entra en su estado de reposo, posee la naturaleza misma de la claridad, la lucidez pura de la esencia de la mente. El cuerpo y la mente están dichosos y tranquilos, y surge la no conceptualidad del estado básico del ser. Familiarízate con esto mientras meditas sobre la mente en su estado de reposo.

Con estabilidad en esta permanencia mental, la dicha y la claridad no conceptuales

aparecen sin esfuerzo. Si, cuando llega el momento de meditar, puedes captar tus pensamientos siendo consciente de ellos a medida que aparecen, entonces habrás ganado confianza y estabilidad en el estado de reposo y en la ecuanimidad mental.

Cuando tu mente se vuelve salvaje y se agita por completo con los pensamientos; cuando está llena de emociones ásperas y aflictivas, y abundan los pensamientos que son imposibles de detener de ninguna manera. Simplemente déjalos ser libres, déjalos ir como quieran y observa su naturaleza.

Alternativamente, [si este método mental no funciona, entonces] haz postraciones, circunvalaciones, ejercicios de respiración y energía yóguicos o simplemente tómate un descanso de la práctica.

Parte II: Meditando sobre la mente en movimiento

Aunque no dejes que los pensamientos se vayan,
se van de todas formas.
Aunque no te aferres a ellos,
se aferran a ti de todas formas.
Aunque no los provoques,
se mueven y se agitan de todas formas.
Hagan lo que hagan, mira directamente a su esencia
y déjalos como están.

Cuando los pensamientos aparecen sin que siquiera lo intentes
y te distraen por completo,
y cuando te extravían como una espesa niebla
y pierdes tu capacidad de no aferrarte a ellos,
no importa si son buenos, malos o neutrales,
simplemente sigue observando su naturaleza,
la esencia de su movimiento.

Tus pensamientos son como un niño que se aleja,
y tu atención plena es como su madre amorosa que
los pastorea una y otra vez. Por mucho que
el niño se esfuerce y huya, regresa, exhausto, a
la falda de su madre. De esta manera, tus pensamientos se disuelven en conciencia pura.

No bloques los pensamientos conceptuales, déjalos surgir.
Persíguelos y agárralos por la cabeza o por la cola.
Y luego observa su naturaleza desnuda directamente.
Esta es la vacuidad y pureza totalmente transparentes de la
esencia de la mente, o la “autoliberación” espontánea y automática de los pensamientos.

No olvides todas las cosas que sucedieron
en el pasado, ¡recuérdalas una y otra vez!
Con mindfulness, agarra tus recuerdos por la cabeza o por la cola. Luego,
mira directamente la esencia desnuda de tus recuerdos. Este
es el vacío y la pureza totalmente transparentes, la autoliberación
de los recuerdos.

No bloques tu odio ni tu agresión,
déjalos desplegarse.
Captúralos y observa directamente su naturaleza.
Cuando tu odio y tu ira se transforman
en vacío y pureza indivisibles,
entonces esa es la inseparabilidad
de la claridad y el vacío, la autoliberación de la conciencia natural.

No renuncies a tu deseo,
cultívalo cada vez más.
Cuando surja el deseo, observa su naturaleza.
Investiga el objeto de tu deseo
y el tipo de mente que lo hace surgir.
Cuando percibes el deseo y la claridad como vacíos,
esto es la autoliberación del deseo.

No bloques tu orgullo, déjalo surgir.
Una y otra vez, observa el origen de tu orgullo, las
profundidades de su surgimiento y los objetos a través de los cuales perdura.
Dondequiera que termines, busca estas cosas
una y otra vez, y medita para percibir
su naturaleza clara y vacía.

No renuncies a tus celos, déjalos surgir.
Observa una y otra vez las profundidades de su surgimiento y los
objetos que los habitan.
Dondequiera que vayas, busca estas cosas
una y otra vez y medita para percibir su esencia
clara y vacía.

No bloques tu miedo, deja que surja tu terror.
Sin intentar hacer nada para librarte
de tu miedo, observa la esencia de tu terror.
Esta es la vacuidad y la pureza totales que no pueden ser
tocadas o agarradas, la autoliberación del miedo.
Sin distraerte, mantén la conciencia en la extensión de la claridad-vacuidad.

No renuncies a tus dudas; en cambio, aumenta
todo tipo de inquietudes.
Cuando surjan aprensiones y dudas,
observa su naturaleza. Cuando percibas tus sospechas como vacías
y carentes de cualquier objeto al que aferrarte,
esta es la esencia de liberar todo lo que surja,
¡así que nútre las una y otra vez!

Sin rechazar tu preocupación, sé consciente de ella.
Sin pensar en las causas o condiciones externas de tus preocupaciones,
observa la esencia de tu estado interno de preocupación. Si este estado desaparece por completo al observarlo, ¡es su autoliberación!

Cuando estés triste, observa la esencia de tu tristeza. Cuando estés feliz, observa la esencia de tu felicidad. Observa una y otra vez las películas placenteras y dolorosas, buenas y malas de tu mente: ¡esta es la autoliberación de las ilusiones de la mente, de todas sus proyecciones glamorosas!

Parte III: Meditando en Rigpa, Conciencia Natural

Primero, estabilizas la mente en su estado de reposo, luego, como paso intermedio, te mantienes atento a la esencia de tus pensamientos en movimiento. Finalmente, percibes la claridad-vacuidad, que es la esencia de la conciencia pura y natural. Esta es la Gran Perfección, o Cortar a través de la Dureza para llegar al estado de las cosas tal como son, sin engaño.

Cuando la mente está en reposo es pacífica; cuando está en movimiento, es clara. Sus manifestaciones no son externas, sino que están completamente en ella. La conciencia natural es completamente transparente, completamente indivisa; no es una “cosa” que se pueda aferrar, no se puede cultivar mediante la meditación; está libre de cualquier “meditador”.

La esencia de la conciencia natural aparece y se libera completamente en la vacuidad por sí sola. Su aspecto de vacuidad no se ve oscurecido por apariencias mentales ni visiones, y su aspecto visionario no bloquea su vacuidad innata. En ella, apariencias y vacuidad se unen por completo sin contradicción alguna. ¡Nútrela!

No es algo existente, es invisible incluso para los budas. Sin embargo, no es inexistente, ya que impregna todo el samsara y el nirvana. Es la personificación de la claridad-vacuidad,

la dicha-vacuidad, la consciencia-vacuidad.
Está más allá de toda forma y de lo sin forma.
– ¡Guau! ¡Increíble!

Una vez que hayas comprendido la consciencia natural,
nútrela y nada más.
Lleva tus emociones y experiencias al camino;
tráelas a tu práctica,
sin importar el momento ni el lugar.
Confirma esta autoliberación de los “cinco venenos”
o emociones aflictivas y de las “seis colecciones”
o modos de consciencia por ti mismo.
¡Confirma la consciencia natural y solo la consciencia natural,
sin desviarte!

No deposites tus esperanzas en las deidades
ni temas a los demonios, estar lleno de alegría en vida y
reconocer la Conciencia de la Luz Clara en el momento de la
muerte: esto es prueba de que has alcanzado la profundidad
del Ati Yoga, de que te has apoderado de la fortaleza del
Dharmakaya, la realidad absoluta, de que has comprendido
firmemente tu propio estado innato.

La Luz y la Claridad coemergentes de las gotas de
energía de las cuatro bienaventuranzas, la Sabiduría Primordial que surge
de la unión de los vientos, el cuerpo ilusorio totalmente puro;
todo esto surge de la expansión de la consciencia natural,
libre de la oscuridad de la inconsciencia. ¡Que se
manifieste la gran transferencia del cuerpo arcoíris!

Basándose en las enseñanzas de gurús anteriores y en su
propia experiencia personal, el yogui loco Nida escribió esto
el 16 de enero de 2017 en Kioto como instrucción
complementaria a la *Gran Perfección de la Autoliberación del
Samsara - Nirvana de Yuthok*, pensando que podría ayudar a los yoguis
y yoguinis novatos a nutrir y mantener
el reconocimiento de la verdadera esencia de sus mentes.

Este texto está dedicado a:

མཆོག་མ་བླ་ཤིག་གྱི་འདྲ་ཆེན་

Khandroma Mönmo Tashi Chidren

མཁའ་འགྲོ་ཚེ་རིང་ཚོག་གློ་ཆེན་

Khandro Tshering Chödrön