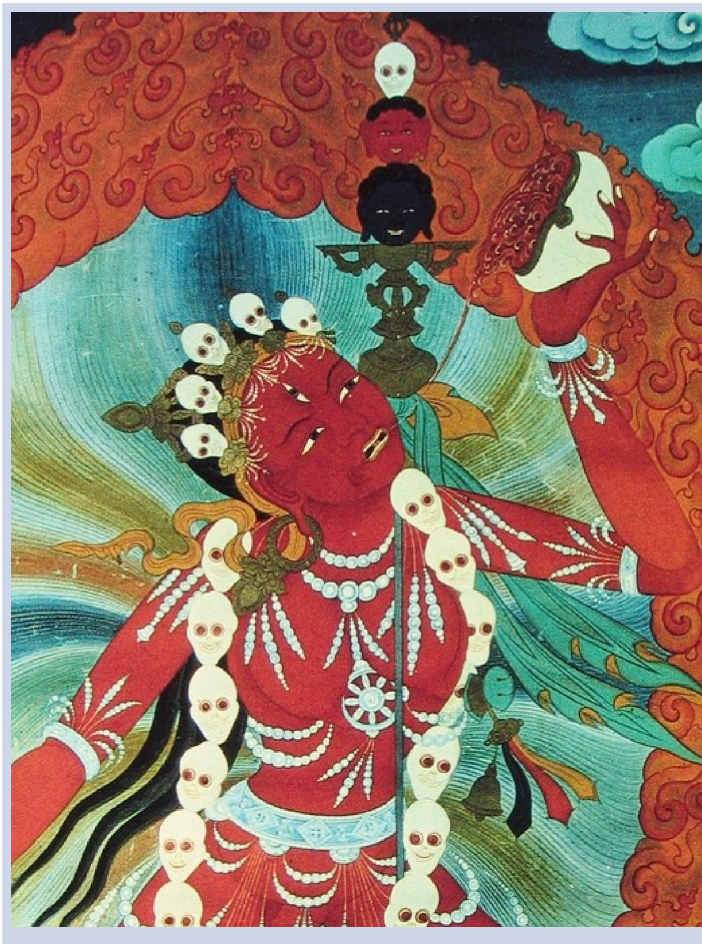




Nalanda Institute
for CONTEMPLATIVE SCIENCE

Programa de Psicoterapia Contemplativa

**Del fuego a la luz:
yogas de la etapa de completación para transformar el trauma**



Dr. Nida
Chenagtsang
Profesor invitado

Joe Loizzo
Director académico

Segundo retiro en persona y en línea
Nueva York, del 18 al 20 de abril, 2025
22 West 15th Street, planta 2

Horario del retiro

El horario listado se refiere a Nueva York (EDT) y Caracas, nuestra referencia. Si vives en otra zona horaria, por favor suma o resta las horas necesarias:

En Ciudad de México, resta 2 horas.

En Lima y Bogotá, resta 1 hora.

En Buenos Aires, Montevideo, Santiago de Chile y Río de Janeiro, añade 1 hora.

En Porto, añade 5 horas.

En Barcelona, añade 6 horas.

Viernes 18 de abril

2:00 - 3:30pm	<u>Bienvenida y orientación</u> : Enfoques encarnados para la transformación del trauma en el tantra y la psicoterapia
3:30 - 3:45pm	Pausa
3:45 - 5:00pm	<u>Terapia Vajra</u> : Introducción al Tantra, Visión general del vínculo con el mentor, Etapa de creación y finalización

Sábado 19 de abril

10:00 - 11:30am	<u>El cuerpo sutil y las tres vías de curación</u> : Imaginería arquetípica, Sublimación de la respiración-energía, Práctica somática
11:30 - 11:45am	Pausa
11:45am - 1:00pm	<u>Practicando la Etapa de finalización</u> : Encarnación onírica, conciencia lúcida e integración corporal completa
1:00 - 2:00pm	Descanso
2:00 - 3:00pm	<u>Introducción al Atiyoga</u> : Entrenamiento del cuerpo, la palabra y la mente para una conciencia encarnada sin traumas
3:00 - 3:15pm	Pausa
3:15 - 4:30pm	<u>La práctica encarnada del Atiyoga</u> : Los tres reposos y Tres meditaciones sobre el vacío de la mente

Domingo 20 de abril

- 10:00 - 11:15am Debate y preguntas y respuestas: la meditación encarnada del vacío en el Atiyoga, el Dzogchen y el Mahamudra
- 11:15 - 11:30am Pausa
- 11:30am - 12:30pm Reunión en grupos pequeños: sabiduría encarnada en tu práctica y vida
- 12:30 - 1:30pm Descanso
- 1:30 - 2:30pm Practicando la terapia vajra: entrenando para la curación encarnada transformacional en tu vida y trabajo
- 2:30- 3:00pm Reflexiones finales y práctica

Textos seleccionados del Vehículo Diamantino (Vajrayana)



1. LLUVIA DE LOGROS: EL CANTO DE LA CUÁDRUPLE ATENCIÓN PLENA QUE REVELA LA VISIÓN CENTRISTA

por el VII Dalai Lama, Kelsang Gyatso (1708-1757)

Traducido al inglés por J. Loizzo

Traducido al español por P. Castillo, revisado por M. Aige

2. EL GRAN CAMINO DE LOS VICTORIOSOS: UN TEXTO RAÍZ SOBRE EL GRAN SELLO DE LA PRECIOSA TRADICIÓN GANDEN/KAGYU

por el "primer" Panchen Lama, Lozang Chokyi Gyaltsan

Traducido al inglés por J. Loizzo

Traducido al español por M. Aige

3. EL ARMA DE LUZ

por Dr. Nida Chenatsang

Traducido por O. Ortiz, revisado por M. Aige

LLUVIA DE LOGROS: EL CANTO DE LA CUÁDRUPLE ATENCIÓN PLENA QUE REVELA LA VISIÓN CENTRISTA

del VII Dalai Lama, Kelsang Gyatso (1708-1757)

Traducido al inglés por Joe Loizzo y al español por Pedro Castillo, revisado por Mar Aige

1.

Entronizado en la unión inmutable de la sabiduría y el arte
se encuentra mi mentor de bondad, realidad de todo refugio,
con la libertad y la realización de la plena iluminación.

Bendecida con esa visión impecable y pura,
que mi mente permanezca fija en el asombro y la devoción,
y con atención plena inquebrantable, mantenga ese estado puro.

2.

Atrapados en el inexorable sufrimiento de la vida cíclica,
seis tipos de seres sintientes se privan de felicidad,
madres y padres que me han nutrido amablemente.

Rechazando el deseo y el odio, que practique el amor y la compasión
(hasta que) mi mente permanezca fija en la compasión,
y con la atención plena inquebrantable, mantenga ese estado de calidez.

3.

En la mansión de la gran dicha, llena de deleite,
los sistemas y elementos puros de mi cuerpo asumen una forma divina,
una encarnación trina inseparable de mi arquetipo elegido.

Renunciando a mi ser ordinario por la visión y dignidad del arquetipo,
que mi mente permanezca fija en un estado de visión profunda,
y que con atención plena inquebrantable, mantenga ese estado profundo.

4.

La esfera de los objetos de conocimiento nacientes y en evolución
está llena de la espaciosa translucidez de la realidad última,
el modo natural de ser que es su verdad inefable.

Sin complicación, viendo la realidad desnuda de la vacuidad,
que mi mente permanezca fija en el campo de la realidad,
y con inquebrantable atención, lo comprenda.

5.

Donde la apariencia de la diversidad se encuentra con los seis estados de la mente,
veo la hechizante experiencia de la dualidad infundada,
como la óptica engañosa de los trucos de magia de un ilusionista.

No la considero real, sino que veo su vacuidad real,
Que mi mente permanezca fija en el dominio de la forma-vacío,
y con atención inquebrantable, lo comprenda.

Colofón: Estas instrucciones sobre el cultivo de la realización encarnada de la vacuidad-apariencia basadas en la práctica de la cuádruple atención plena fueron compuestas por el VII Dalai Lama, Kelsang Gyatso (1708-1757), basándose en la transmisión oral de la guía personal del Bodhisattva Manjushri revelada al Gran Maestro Tsong Khapa Losang Drakpa (1357-1419). Fueron traducidas por Joseph Loizzo para la clase del Instituto Nalanda para la Ciencia Contemplativa *Tejiendo el pleno potencial*, impartida por Geri Loizzo en 2017, consultando la traducción de 1972 de Jeffrey Hopkins y el comentario sobre la enseñanza oral de 1980 del 97º Titular del Trono de Ganden Yong-dzin Ling Rimpoche ofrecida por Ngawang Gelek Demo Rimpoche en el Instituto Garrison en 2004 y publicadas por Jewel Heart International en 2009.

EL GRAN CAMINO DE LOS VICTORIOSOS: UN TEXTO RAÍZ SOBRE EL GRAN SELLO DE LA PRECIOSA TRADICIÓN GANDEN/KAGYU

por el "primer" Panchen Lama, Lozang Chokyi Gyaltsan (1570-1662)

Traducido al inglés por Joe Loizzo

Traducido al español por Mar Aige

Invocación

¡NAMO MAHAMUDRAYA! ¡SALVE, GRAN SELLO!

Con gratitud honro a mi mentor inigualable

Un modelo de maestros que revelaron manifiestamente

El reino diamantino de la mente inefable, inseparable

Del gran sello, ¡la naturaleza que lo permea todo!

Escribo esto para presentar al linaje del gran sello

Del maestro Dharmavajra y sus herederos,

La tradición de instrucción Ganden/Kagyu,

Quintaesencia de todas las enseñanzas, públicas y privadas.

Mis comentarios cubren tres (aspectos de la práctica):

(Puntos) preliminares, (práctica) misma, y conclusiones.

Preliminares

Preparándonos para la práctica

Primero, debes buscar refugio y concebir el espíritu

Seramente, no mediante mera memorización o palabrería,

Dado que estos son la entrada y el pilar principal

De la enseñanza y vehículo universal.

Luego, ya que ver la realidad de la mente

Requiere acumular virtudes y purificar oscurecimientos,

Debes prepararte con al menos cien mil

Repeticiones de la fórmula purificadora del altruista heroico,

Y cuantos cientos de saluciones sean posibles

[Siguiendo] *La confesión de las caídas*.

Entonces, ruega desde el corazón a tu mentor raíz,

[Visto como] inseparable de los iluminados de todas las eras.

Práctica pública y privada

Aunque hay muchas maneras de explicar

La realidad del gran sello,

Son de dos clases, públicas y privadas

En la segunda, la gran dicha y luz clara
Nacidas de artes tales como golpear ligeramente los puntos vitales
Dentro del cuerpo diamantino mismo
Es el gran sello de los maestros Saraha y Nagarjuna,
Quintaesencia del proceso integral óptimo
Enseñado en los (*siete*) (*textos de los Adeptos* y (*tres*) *Comentarios sobre la esencia*.
La primera es el método de la meditación sobre la vacuidad
Enseñado abiertamente en las tres *Escrituras de la sabiduría transcendente*;
"No hay un camino a la liberación distinto a este,"
Así lo proclamó el noble Nagarjuna.
Aquí presentaré el gran sello (público)
De acuerdo con la intención (del noble Nagarjuna),
Y los métodos de confrontar la mente
Formulados por maestros del linaje (en India y Tíbet).

Combinando meditación y visión

Aunque hay muchos términos técnicos diferentes
Mediante los cuales se enseña (el gran sello), incluyendo "comunidad natural,"
"El amuleto," "los cinco dones," "un sabor"
"Cuatro sílabas," "pacificación," "cortar,"
"Esfera de la gran perfección" y "visión central,"
El practicante espiritualmente experimentado
Que domina el significado definitivo de filosofías y textos,
Determina críticamente que tienen una intención.
Por lo tanto, de los dos procedimientos,
Cultivar la meditación basada en la perspicacia,
Y cultivar la perspicacia basada en la meditación,
Aquí seguiremos el segundo.

Práctica

Práctica basada en la meditación

En un cómodo asiento de meditación,
Cuerpo en la postura de los siete puntos,
Purga la respiración en ciclos de nueve rondas.
Limpia minuciosamente tu conciencia primordial,
Y con un estado mental puramente positivo,
Primero busca refugio y concibe el espíritu,
Luego practica el camino profundo del vínculo con el mentor,
Haciendo cientos de oraciones urgentes,
Y disuelve al mentor en ti mismo.

Quiescencia enfocada en la mente

En ese estado alterado de percepción,
Mantente absorto un tiempo sin vacilar,
Sin producir nada
A partir de fabricaciones como la esperanza o el miedo.
No dejes que nada bloquee tu atención
Como cuando te duermes o entras en trance;
Amarra tu mente con atención plena inquebrantable,
Y mantente en vela con conciencia racional.
Enfocado minuciosamente, mira manifiestamente
A la translucidez real de la conciencia;
Las elaboraciones que surjan
Deberían ser reconocidas como lo que son.
Si no, como a tu oponente en un duelo,
Haz trizas instantáneamente de cualquier fabricación que surja,
Y con el último corte, cuando descanses,
Relájate suavemente sin perder la atención plena.
"Relaja tu firme enfoque con suavidad,
¡El estado mental sosegado está ahí!
Así se dice, y de la misma manera, en otros lugares,
"La misma mente que está atrapada en un enredo,
Una vez relajada, ¡sin duda se libera a sí misma!"
Entonces, como se ha dicho, relájate sin titubear.

La naturaleza convencional de la mente

En cuanto ves la esencia de las fabricaciones que se manifiestan
Estas se desvanecen automáticamente y surge una clara vacuidad;
De la misma manera, cuando analizas la mente apaciguada,
Su vacuidad sin obstrucciones es clara como el cristal.
En lo que se conoce como "ver movimiento y quietud integrarse,"
Cualquier fabricación que surja se reconoce
Como olas (mentales) sin obstrucciones, que luego se apaciguan en su realidad
A la manera de un pájaro sobre un barco en el mar:
"Así como un pájaro que vuela desde un barco
Después de dar vueltas debe volver..."
Aunque precisamente cultivando esto,
Uno se absorbe en la naturaleza (de la mente),
Una claridad lúcida sin obscuraciones,
Que no se da en absoluto en ninguna de las cosas materiales—
Una vacuidad transparente como el espacio
Dejando cualquier cosa surgir vívidamente.
Mientras que una perspicacia especial percibe directamente
La naturaleza verdadera de la mente como tal,

Nada puede ser mostrado o entendido como "esto",
Lo que surge, descansa naturalmente, sin aferramiento.
Los grandes meditadores de los Himalayas de hoy en día
Proclaman más o menos al unísono
Que esta es la directriz principal que otorga
El logro de la iluminación del Buda.
Sea como fuere, yo, Chokyi Gyaltsen,
Pronuncio este método como (nada más que)
Una técnica de efectividad remarcable
Para que principiantes diligentes ganen estabilidad mental
Y reconozcan la mente superficial.

Discerniendo la naturaleza última de la mente

En cuanto al método para identificar de manera precisa
La realidad última de la mente,
Ofrezco el consejo personal de mi mentor raíz,
Quien aclaró la engañosa penumbra de mi mente,
Y quien, a la guisa de monje vestido de azafrán,
¡Encarnaba todas las intuiciones de los iluminados!
Desde el estado anterior de equilibrio,
Como un pecesito veloz en aguas quietas y claras
La conciencia sutil examina críticamente
La naturaleza de la persona del meditador.
Debes investigar esto siguiendo la formulación
Del protector, noble Nagarjuna,
"Ya que la persona no es sólida, ni líquida,
Ni gas, ni energía, ni espacio,
Ni conciencia, ni la suma de estas cosas,
Y aparte de ellas, ¿qué persona queda?
Así como la persona carece de realidad última,
Porque está compuesta de seis elementos,
Igualmente, cada uno de sus elementos carece de realidad última,
Porque cada uno a su vez es también un compuesto."

Sabiduría del equilibrio espacioso

Cuando no puedes descubrir ni una partícula subatómica
De equilibrio o de alguien equilibrado,
Entonces cultiva el equilibrio que es como el espacio,
Con enfoque inquebrantable.
O, en un estado de equilibrio, (examina) la mente:
Pura apertura sin material estático,
(Donde) la diversidad emerge y evoluciona sin obscuraciones;
Una corriente incesante de conciencia clarificadora

Que se envuelve con (objetos) sin interrupción.
Aunque parezca ser independiente como objeto
De percepción (mental), (cuando se examina)
Mediante razones y referencias como las del protector Santideva,
"Lo llamado 'masa,' 'continua' y tal
Es tan artificial como guirnaldas y ejércitos,"
La manera en que aparece no se funda [en el análisis];
Así que descansa enfocado en su [verdadera] naturaleza.

La sabiduría mágica de las repercusiones
En resumen, mi guía espiritual,
Cuya omnisciencia concuerda con la realidad,
Sangyay Yeshe proclamó, "Cuando, venga lo que venga,
Seas completamente consciente de objetos como elaboraciones mentales,
La esfera de la verdad última surgirá sin basarse en nada más,
Entonces enfócate en un solo punto
Vivir el surgir de la conciencia natural—¡ajá!
Y de la misma manera, (Pa) Dampa (Sangyay) dijo,
"Girad la lanza de la conciencia natural en el vacío,
¡Y ved sin bloqueo o límite, gente de Dingri!"
Tales declaraciones tienen una sola intención.

Conclusiones

Dedicación
En conclusión, sin importar qué virtudes vengan
De la práctica del gran sello,
Junto con el océano de valor acumulado a lo largo del tiempo,
Dedícalos a la insuperable perfecta iluminación!

Oración para realizar la vacuidad
Mediante tal práctica, que cualquiera de las apariencias
Que emerjan como objetos de los seis campos sensoriales
Sean entendidas exquisitamente en la manera en que aparecen
Y surjan con claridad manifiesta tal como son.
Reconocer lo que surge (así) es clave para la visión.
En resumen, nunca te aferres a ninguna apariencia,
Incluyendo tu propia mente, como objetivamente presente,
Sino determina con cuidado constante
Su (último) modo de ser.
Conociendo (una cosa) entonces, (conoces)
Todas las cosas, mundanas y trascendentes,
Como unidas en una naturaleza singular.

De ahí la proclamación de Aryadeva,
"El que es vidente de una cosa,
Debe ser conocido como vidente de todas;
Ya que el vacío de una cosa
Es el vacío de todas."

Oración para la realización no dual

En la inmediatez de este tipo de equilibrio
(Conociendo) la realidad (de la mente) tal como es,
Eres ciertamente libre de fabricaciones extremas
Mundanas y trascendentes, como ser y nada;
Una vez emerges de este estado y examinas
Los funcionamientos innegables de la relatividad,
Que existen como meras designaciones del lenguaje.
Como un sueño, un espejismo, luna en agua,
Como ilusiones, emergen con naturalidad—
Su apariencia no oscurece su vacío,
Su vacío no niega la apariencia—
Cuando vacío y relatividad son sinónimos,
El excelente camino (hacia la iluminación) se realiza directamente.

Solicitud de composición

Este texto fue compuesto por el erudito meditador
Conocido como Losang Chokyi Gyalstan.
Por virtud de (escribir esto)
Que todos los seres triunfen rápidamente por este camino,
Aparte del cual no hay vía a la paz.
[He grabado] estos métodos de reconocimiento del gran sello
A petición reiterada de Gedun Gyalstan,
Un maestro de las diez ciencias, y Sherab Senge de Hatong
Un maestro de los diez tratados, ambos
Han visto la vida mundana con sus ocho estados como un drama alocado
Y viven un modo de vida correctivo en una ermita solitaria,
Habiendo hecho de este camino su práctica del corazón.
Muchos otros de mis estudiantes han hecho solicitudes (similares),
Deseando practicar el significado definitivo del gran sello.

Motivo del autor para la composición

En particular, (he compuesto este texto ahora)
Ya que el gran vencedor Ensapa, omnisciente maestro adepto,
En una de sus canciones de iluminación escritas para edificar
A sí mismo y a los demás, dijo, "he escrito explicaciones
Del camino gradual de la (tradición) Kadam

Desde el arte de confiar en un guía espiritual hasta la perspicacia y quiescencia
Pero no he llegado a las instrucciones del gran sello,
Que no están incluidas en caminos explicados hasta el momento
Y no son muy conocidas por nuestros contemporáneos tibetanos.”
Por lo tanto, lo que no era necesario en ese momento
Debido a restricciones, se reservó para un momento posterior.
Esto está respaldado por referencias escriturales
Como esta afirmación de la *Escritura del Loto*,
“Dado que la intuición de un buda debe realizarse plenamente,
Nunca anunciarías ‘he alcanzado la iluminación,’
A aquellos que escribirían sobre este arte por sí mismos.
¿Por qué es así? Porque los protectores cuidan de los tiempos.”

Derecho de transmisión del autor

Habiendo mantenido los preceptos nobles, públicos y privados,
Y debidamente aclarados y observados sin incumplimiento
Los compromisos del inquebrantable linaje de inspiración
De aquellos que se han tomado a pecho la experiencia directa de este camino—
Del maestro sin igual, el vencedor Shakyamuni,
A la presencia viva de mi querido mentor raíz,
El vidente omnisciente Sangyay Yeshi,
Yo, el meditador Losang Chokyi Gyaltsan,
Compuse esto en el monasterio Ganden.

Colofón: Esta Introducción al Gran Sello por bLo-bzang Chos-kyi rGyal-mtshan (1570-1662) fue escrita a petición de Rab-'byam mGyal-msthan y Hlag-mthong sKabs-cu-pa Shes-rab Seng-ge en el monasterio Ganden, para explicar la tradición oral dGa'-ldan bKa-rgyud que recibió de rJe Tsong-kha-pa (1357-1419) mediante Chos-kyi rDo-rje (finales del S.XV), rGyal-ba dbEn-sa-ba (1505-1566) y Sangs-rgyas Ye-shes (1525-1662). Fue traducido del tibetano para el Retiro de invierno Jewel Heart de 1995 a petición de Khyab-rje Nga-dbang dGe-legs bDe-mo Rin-po-che por Joseph Loizzo, revisado consultando el autocomentario traducido por Alexander Berzin, revisado nuevamente consultando a dGe-legs Rin-po-che y Ari-dge-bsnyen bsTan-'dzin Chos-drags (Robert A.F.Thurman) en el retiro de invierno Jewel Heart de 1996 (Rata de fuego), y completado consultando un borrador del manuscrito proporcionado amablemente por el profesor Thurman.

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

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 bloquee 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 bloquee 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 bloquee 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 bloquee 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 conciencia-vacuidad. Está más allá de toda forma y de lo sin forma. – ¡Guau! ¡Increíble!

Una vez que hayas comprendido la conciencia 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:

མཆིམོ་བླ་ཤིག་ལྷོ་འདྲེ་ཆེན་

Khandroma Mönmo Tashi Chidren

མཁའ་འགྲོ་ཆེ་འིང་ཆོག་ལྷོ་ཆེན་

Khandro Tshering Chödrön