

De

LAS EXTENSAS INSTRUCCIONES ORALES

DEL PRECIOSO MAESTRO DE DARMA

CHETSANGPA RATNA SRI BUDDHI

SESIÓN 3, SÁB. Y DOM. 20-21 MAR. 2021, 10-5 Y 10-1

LAS CINCO PERFECCIONES

Om Mani Padme Hung Hri

El Lama también dijo:

Todos aquellos de nosotros que hayan recibido la preciosa existencia humana con sus libertades y bendiciones, y que deseen practicar el darma, deben considerar lo siguiente. La perfección del lugar es residir en una ermita solitaria. La perfección del maestro es encontrar un gurú realizado. La perfección del darma es practicar el insuperable vajrayana. La perfección del acompañamiento es la asamblea de practicantes masculinos y femeninos que están en armonía con el darma. La perfección del tiempo es esta vida presente en la que practicáis para alcanzar la iluminación en una sola vida.

Ahora, en este momento, cuando las cinco perfecciones están presentes, debéis practicar el santo darma que conduce a la budeidad. En primer lugar, respecto a la práctica del darma, junto con la fase preliminar del desarrollo de la bodichita que renuncia a perseguir solamente el bienestar y felicidad para uno mismo, debes abandonar con firmeza todas las actividades mundanas de esta vida. A continuación, con el recuerdo de la práctica ascética y diligente de los antiguos maestros, debes abandonar decididamente cualquier preocupación por la comida, la ropa o la identidad social. Toma solamente la comida necesaria para sobrevivir, ponte justo la ropa suficiente para protegerte del viento y practica sin estar preocupado por esta vida.

Además, habiendo logrado esta existencia con las libertades y las bendiciones, si todavía no te has unido al camino de la liberación, recuerda por favor que este precioso cuerpo humano es muy difícil de conseguir y se puede destruir fácilmente. La hora de tu muerte es incierta, pero cuando ocurra, solo el santo darma te servirá de ayuda, nada más. Cuando mueras, tendrás que volver a nacer dentro de los seis reinos e irás rotando rápidamente por los distintos lugares del samsara, igual que el agua que cae desde un cangilón al siguiente en los molinos de agua. O sea, no acabes malgastando esta vida sumido en la duda porque ahora es el momento de practicar para alcanzar la budeidad. Al recordar las dificultades de obtener las libertades y las bendiciones, y la realidad de la transitoriedad y la muerte, utiliza como estímulo el látigo de la diligencia y el compromiso, porque ahora es el momento de separarse verdaderamente del samsara.

Es más, aunque se ha dicho que existe un número inconcebible de caminos para que los practicantes sigan el camino del darma, lo siguiente es el epítome o resumen de ellos: El paso preliminar es generar la intención de lograr la iluminación perfecta por el bien de todos los seres. La práctica principal es la plegaria al gurú. La fase final es mantener la experiencia que surge de la bendición de esa plegaria.

Respecto al primer paso, al comienzo de cada sesión de práctica debes acordarte de generar la bodichita pura, tanto la de aspiración como la de la práctica real. Piensa que aquí en el samsara, todas las madres de los seres sensibles tan numerosos como vasto es el espacio y, en concreto, tus bondadosos padres, han sido torturados con sufrimientos atroces durante un largo tiempo y, por lo tanto, sientes compasión hacia ellos. Genera la aspiración de liberarles del sufrimiento y de que puedan gozar de la felicidad y haz el propósito de conseguir que lleguen cuanto antes a la budeidad. Para ello, reza al maestro y mantén la realización del camino intrínseco. Toma el compromiso de hacer esta práctica (bodichita).

Tras rezar de esta manera, todos los otros maestros se funden en el cuerpo de tu propio y bondadoso maestro que es la presencia de todos los budas de los tres tiempos. Ofrécele cuanto posees a través de tu cuerpo, palabra y mente, así como las diversas ofrendas que visualices. Entonces, con profunda fe y devoción sincera, reza desde el fondo de tu corazón. Recibe las cuatro iniciaciones de la forma que sea más apropiada, sencilla o elaborada. E inmediatamente, el maestro se funde contigo. Se dice que en ese estado en que el cuerpo, la palabra y la mente del maestro se funden con tu cuerpo, palabra y mente, los engaños de los tres tiempos quedan eliminados.

No vayas en busca de ideas pasadas. No tengas esperanza de ideas futuras. Libera tu presencia espontánea de cualquier esfuerzo o elaboración artificial. Mantén la mente sin tensión, en calma y deja que fluya a su modo. Debe estar relajada, sin caer en la opacidad y reposada, sin una focalización forzada. No hagas nada, reposa en calma. Sin apegos, permanece libre. Sin opacidad, mantén la mente clara y alerta. Mantén la lucidez libre de embotamiento y la agudeza libre de oscurecimientos. Déjala desnuda, sin ningún velo. Reposo en la claridad, sin elaborar pensamientos. Si permaneces de esta manera, experimentarás la liberación del deseo de obtener experiencias meditativas de claridad, ausencia de pensamientos y felicidad, y tendrás ausencia de distracción sin un objeto que mantener y la presencia inmediata de la vacuidad y la claridad. Esto es lo que se llama el estado de “calma mental” (*Zhi-gNas*).

La vacuidad no se convierte en un mero vacío. Es clara, luminosa, fresca, aguda y lúcida. Te gustaría decir algo, pero no es posible hablar. Te gustaría expresarlo, pero es imposible. Clara, es la esfera de la presencia. En la simplicidad real de la vacuidad, la claridad está presente como una cualidad que se manifiesta. Así, verás directa y profundamente la simplicidad real de tu presencia; esto es lo que se llama visión total o penetrante (*Lhag-mThong*).

Respecto a lo que se denomina “meditación” o “permanecer en equilibrio” (*mNyam-bZhag*), la presencia, que surge de la unión inseparable de la calma mental y la visión penetrante es clara, sin obstrucción, original e inmaculada. Libre de todo oscurecimiento, se le conoce como “el modo natural” o “buda” o la “conocimiento original” (*Ye-Shes*). Morar en ella de una manera estable es lo que llamamos “meditación”.

Respecto a lo que se conoce como “el logro subsiguiente” (*rJes-Thob*) o “la integración”, sin discriminar o hacer nada artificial, mira claramente a cómo eres en realidad y permanece relajado en tu propio lugar. Mantén esto con cualquier pensamiento que surja, sea bueno o malo. Mantén este estado sin importar qué pensamientos surjan en respuesta a los objetos de los seis sentidos. De esta manera, todos los pensamientos se liberan en la libertad natural y, en consecuencia, todo lo que aparece se convierte en una ayuda para la meditación. Permanecer presente en el conocimiento que emerge de este estado se conoce como “el logro subsiguiente”.

Al practicar de esta manera, la budeidad surge espontáneamente como resultado de los tres modos. Y así, la energía de la vacuidad y la presencia es el modo intrínseco, su claridad luminosa es el modo de

disfrute, y toda la diversidad que surge es el modo manifiesto que emerge y se libera a sí mismo. Por favor, guardad esto en la mente.

CONSEJOS SOBRE LA PRÁCTICA PARA GRANDES MEDITADORES

Om Mani Padme Hung Hri

De nuevo habló Rimpoché:

Vosotros, grandes meditadores, hombres y mujeres que os quedáis en los retiros de la montaña durante largos años, escuchad por un momento lo que yo, un mendigo, tengo que decir.

Hasta ahora, todos hemos estado deambulando por el gran océano del sufrimiento que es el samsara. Durante largo tiempo hemos experimentado numerosas penalidades y hemos vagado en torno a los seis reinos, uno tras otro. Y, por consiguiente, hemos tenido que soportar los sufrimientos inimaginables del nacimiento y la muerte. Y todo ha sido como consecuencia de no haber entendido la naturaleza de nuestra propia presencia por causa de la ignorancia.

Si ahora queréis realizar la realidad de vuestra presencia debéis practicar el santo darma. Se dice que hay un número inconcebible de sutras, tantras y comentarios del santo darma. Las enseñanzas de Buda son extensas. Hay muchas fuentes y referencias diversas y los medios para adentrarse en el darma a través de los distintos textos son inagotables. Pero nosotros, conocidos como los grandes meditadores, no tenemos necesidad de muchos darmas distintos. Lo que necesitamos es el despertar definitivo a nuestra presencia instantánea que es la esencia de todos los darmas. Si tenéis este despertar definitivo, entonces el significado de todos los darmas está integrado en ello porque el bramido de Buda surge de la experiencia profunda y directa de tu propia presencia.

Esto es lo que debéis hacer para conseguir la realización estable. Empezad por desarrollar la bodichita de la permanencia en la naturaleza de la visión de Samantabhadra por el bien de todos los seres sensibles, tan numerosos que cubren la extensión del cielo. Meditad con claridad en el yoga del gurú, rezad con devoción desde el fondo de vuestro corazón. Recibid las cuatro iniciaciones y luego dejad que el gurú se funda con vosotros y permaneced en ese estado donde su mente y la vuestra se unen. No recordéis ni sigáis las tendencias habituales de los deseos del pasado. No generéis pensamientos que exploren el futuro. Aquí y ahora, en este momento, permaneced libres de la noción de un sujeto activo y de acciones que tengan que cumplirse. Debéis reconocer vuestra propia presencia pura como la claridad sin impedimentos del Buda.

Es más, la naturaleza de tu propia presencia es vacía y sin sustancia inherente. Está libre de toda elaboración conceptual. Es la claridad innata que se ilumina a sí misma. Es clara y no contaminada. Está libre de la focalización en los objetos del intelecto y de la dependencia de los signos. Tu presencia verdadera no puede ser reconocida como algo. No le afectan ni le ensucian las buenas o malas cualidades de los budas o los seres sensibles. No se ve modificada por ninguna de las faltas o las cualidades positivas del conocimiento de la virtud y el pecado. Está libre de todos los nombres y títulos de darma tal como “dzogchen” o “mahamudra”. La mente no tiene en cuenta ninguna de las actitudes y fenómenos que están integrados dentro del samsara, el nirvana y el camino medio, sea lo que sea, bueno y malo, permanente y efímero, nacimiento y destrucción, movimiento y cambio, sometimiento y liberación, ganancia y pérdida, esperanza y miedo, aceptación y rechazo, inhibición y práctica y... todo lo demás. No depende absolutamente de nada. No se mezcla con nada. No se contamina con nada. No tiene preferencias. No tiene parcialidad.

La naturaleza real de la propia presencia es muy clara, aguda, luminosa, fresca y desnuda. Esta es la visión de los budas. Su apertura es vacía, su inmediatez es clara y su aparición lo abarca todo. Por lo tanto, en primer lugar, debéis despertar a vuestra propia presencia, luego debéis permanecer en vuestro propio lugar y finalmente, debéis llegar a ser inalterables en ese estado.

Vosotros, grandes meditadores, hombres y mujeres, una vez conseguida la certeza del despertar a cómo es la presencia, debéis protegerla de la siguiente manera. Sin desaliento y sin velos, sin interrupción ni distracción, de forma clara y limpia, debéis mantener la presencia libre de elaboraciones intelectuales. De forma relajada y equilibrada, mantened la presencia libre de pensamientos. Con claridad vacía, mantened la presencia libre de entidades. De forma directa, mantened la presencia libre de aferramiento. De forma clara, mantened la presencia sin ninguna raíz. Mantened la presencia tal cual, sin oscurecimiento. Sin esfuerzo, mantened la presencia libre de artificio.

Los grandes meditadores no complementan esta meditación con ningún otro darma. No lo mezcléis con otros darmas porque esta presencia se mantiene por sí sola. No tiene amigo ni compañero. Es tal cual. Por lo tanto, mantenedla de una forma estable y en paz.

Las apariencias de los seis sentidos se manifestarán desde esta apertura, pero sin conceder importancia a lo que aparezca, permaneced libres de aferramiento a su apariencia, su vacuidad y su claridad. No expulséis a las apariencias. No mantengáis la presencia dentro. La apariencia y la presencia son inseparables, por lo tanto, mantened directamente la claridad que no tiene interior ni exterior.

Todos los pensamientos que aparecen, sean buenos o malos, sutiles o burdos, son el potencial intrínseco sin obstrucciones de la presencia. O sea, no busquéis defectos. No debéis aceptar ni rechazar. Mantened la inmediatez autoemergente y autoliberadora, libre de todo aferramiento. Mantened la simultaneidad del surgimiento y la liberación.

No importa el tipo de actividad que estéis haciendo, actuad sin pensar, sencilla y espontáneamente. No os aferréis, permaneced sin ataduras y libres. Sin quedaros atrapados en un objeto, dejad que todo fluya. Sin nacimiento, fluyendo, fluyendo. Incesantemente, fluyendo, fluyendo. Permaneced en calma con la comprensión de la ausencia de existencia inherente de todas las cosas.

Los yoguis que practican la presencia instantánea tienen muy pocas necesidades. Aunque hay numerosos darmas que se pueden estudiar, no conducen a desvelar el significado de la presencia. Por consiguiente, detened las actividades del darma y entonces, la presencia instantánea se volverá muy fácil. Es muy peligrosa para el samsara. Es la gran destructora de la confusión. Es la vía más rápida hacia la budeidad y consigue el beneficio para uno mismo y para todos los demás con toda celeridad.

A la hora de la muerte, dejad que vuestra respiración se detenga en el estado de la claridad intrínseca de la presencia y dejad que vuestra presencia se funda inseparablemente con el modo intrínseco Samantabadra. En esta vida conseguiréis la budeidad en el modo intrínseco. Por el bien de los seres, asumid la actividad de ayudar a los seres tal como lo hizo el Bodisatva Samantabadra. Así, una vez que conocéis este punto esencial, debéis ser diligentes exclusivamente en la práctica de la presencia. La vida se pasa fácilmente en la distracción, por eso, es vital permanecer libre de distracciones. Esto es todo lo que tengo que decir.

Esta instrucción traerá sin duda la iluminación en el transcurso de una vida a aquellos afortunados que la practiquen.

Esta práctica preliminar llamada *EL CAMINO RÁPIDO HACIA LA ILUMINACIÓN*, por la que todos los seres pueden alcanzar la iluminación en una vida, fue presentada por Buddha Sri. Fue impresa por gZung-Br'u'i-Phyin.

¡Que por su virtud todos los seres alcancen la budeidad!