

## EL CONOCIMIENTO QUE SE AUTOLIBERA

### El profundo método para despertar a la suprema gran perfección

Patrul Rimpoché

*Este texto de Patrul Rimpoché tiene un estilo muy diferente del anterior sobre las Dos Verdades, porque se centra claramente en la práctica. Señala que la visión y la práctica que se propone describir es la esencia verdadera de todas las enseñanzas del dharma: “Es el néctar esencial de todos los sutras y los tantras, la esencia pura de todos los mantras secretos vidyadaras. Es la enseñanza incomparable del mahamudra, la gran perfección y el camino medio.”*

*Patrul Rimpoché muestra cómo la visión del dzogchen sugiere soluciones para todos los problemas de la meditación. Señala que no es necesario aplicar una serie de antídotos concretos para cada problema diferente, que con comprender bien y aplicar un solo principio básico a todas las situaciones es suficiente. Nuestra conciencia habitual (rNam-Shes) surge junto con sus objetos y mediante la interacción con ellos desarrolla distintas respuestas a las situaciones que percibe que son esencialmente diferentes de sí misma. Esta es la experiencia de la fragmentación, la percepción de un mundo de objetos separados, habitado por seres que parece que cambian según las circunstancias. Por ejemplo, cuando están haciendo el amor o cuando hablan con sus jefes. La visión del dzogchen afirma que solo hay una base para todo lo que ocurre como samsara y nirvana. Esta base, abierta y vacía, no ofrece ningún fundamento que sustente la dualidad sujeto-objeto. Cuando esto se reconoce directamente, la integridad intrínseca se revela por sí sola. Sin embargo, mientras no se estabilice la apertura, las distracciones habituales pueden volver, con todo su potencial de interacción sujeto-objeto.*

*La singularidad de la visión dzogchen es que afirma que no se puede conseguir la integración gestionando la fragmentación. La integridad es intrínseca y el engaño de la fragmentación solamente cesará relajando todo lo que surja y se disperse en la base abierta. Si se dispone de un gran número de antídotos para solucionar los problemas de la meditación, no importa lo útiles o eficaces que sean, su misma multiplicidad será el factor que mantenga la experiencia falsa y confusa de la fragmentación.*

*Patrul Rimpoché enfatiza esto diciendo: “Ante todo lo que surja, sea deseable o indeseable, sólo tienes que permanecer sin artificio en eso que surge”. Este es el mensaje que se repite una y otra vez a lo largo del texto y, aunque la forma de expresarlo pueda ser ligeramente distinta, el punto esencial siempre es el mismo. A la manera de un maestro de Aikido, el meditador dzogchen permite que sea la energía del problema la fuerza que lo libere. La responsabilidad del meditador es apartarse de la línea de conectividad, de implicación, para que no surja ni apego ni conflicto. Todo lo que se manifiesta se autolibera, ya que no hay un ego ansioso con ganas de implicarse u obstruir nada.*

## Texto

Una enseñanza desde el corazón de un caballero harapiento.

¡Maravilloso!

Sin abandonar el estado del perfecto modo intrínseco,  
una vez cortada la raíz del engaño, eres el Buda Primordial.  
Samantabhadra, que pueda yo alcanzar rápidamente  
tu perspicacia, tal como es.

Si vosotros, seres afortunados, deseáis lograr la iluminación, debéis practicar con diligencia el significado verdadero de estas tres palabras que surgen del corazón de este mendigo vagabundo, el viejo Patrul.

Aquello que se conoce como el modo intrínseco de la vacuidad es la culminación de los votos de todos los devotos del gurú. Es la comprensión de todos los budas de los tres tiempos; la esencia vital de todas las divinidades; la sangre del corazón de todas las dakinis y el lugar donde residen todos los protectores del darma. Es el néctar esencial de todos los sutras y tantras, la esencia pura de todos los vidyadaras de los mantras secretos. Es la enseñanza única del mahamudra, la gran perfección y el camino medio.

Os voy a iniciar en la indivisibilidad de vuestra propia mente y del modo intrínseco. Una vez que lo sabemos, todo se libera. No hace falta más para lograr el control. Es la verdad definitiva del mahamudra. Si te das cuenta por la mañana, serás un buda por la mañana; si lo ves con claridad por la tarde, serás un buda por la tarde. Así se ha dicho. Este gran nombre tiene un gran significado. Todos estos títulos y atributos se refieren simplemente a permanecer en la vacuidad autoemergente y libre de artificio de tu propia mente.

Si vosotros, yoguis y yoguinis, deseáis inequívocamente alcanzar esta visión pura, permaneced alerta y lúcidos en el estado de vacuidad libre de elaboraciones artificiales. Si la mente reposa en calma, manteneos ahí sin artificios. Si no hay reconocimiento<sup>i</sup>, permaneced en el no reconocimiento. En suma, permaneced en lo que surja en vuestra mente, sea lo que sea, sin elaboraciones artificiales. No reaccionéis, no debéis fomentar ni inhibir nada. Aparezca lo que aparezca, permaneced sin artificio en lo que esté surgiendo. No fijéis vuestra mente “aquí” ni busquéis objetos “allí”. Manteneos sin artificio en la misma mente del que mira y del que piensa. No atéis vuestra mente al “aquí” ni vayáis en busca de objetos de meditación “allí”. Permaneced sin artificio exactamente en la mente que está meditando.

Vuestra mente no se puede encontrar buscando. La mente en sí (*Sem-Nyid*) ha estado vacía desde el principio. No es necesario buscar, puesto que el que busca es en sí mismo talidad (*De-Nyid*). Permaneced sin vacilación en quien busca. No importa lo que surja, comprensible o incomprensible, verdadero o falso, existente o no existente, simplemente permaneced sin elaboración en quien está pensando. Ante cualquier reconocimiento que surja, bueno o malo, agradable o repugnante, alegre o triste, permaneced simplemente, sin aceptar ni rechazar y sin artificio, en quien está reconociendo. Sea deseable o no, ante todo lo que aparezca, reposad naturalmente en el surgimiento.

Además, se dice en el *sNyan-rGyud*: “La base no artificial es el mahamudra (*Phyag-rGya Chhen-Po*). El camino no artificial es el gran camino medio (*dBu-Ma Cchen-Po*). El resultado no artificial es la gran perfección (*rDzogs-Pa Chhen-Po*)”.

Esa no artificialidad es la que elimina sutilmente todos los obstáculos. Cuando la mente esté perturbada y fluctúe entre la ausencia de pensamiento y la sucesión de muchos pensamientos, mantened el cuerpo, la voz y la mente muy calmados y relajados. En ese estado, permaneced estables, con atención que no se implica en lo que sea que ocurra. Cuando surjan pensamientos leves “flotando” cerca del límite del estado de presencia, estad alerta y permaneced en la calma de la claridad que está verdaderamente despierta.

Cuando la mente se adormezca, esté opaca o confusa, no deseéis experiencias de alegría y claridad; mantened la mente tal como está, sin ninguna reacción. Cuando la mente esté contenta o triste, permaneced sin vacilación en quien genera la alegría o la tristeza.

Cuando la felicidad, la euforia, el éxito, el orgullo o el honor aparezcan, recordad que son la apariencia real del poder del demonio de la arrogancia (*dGa´-Brod bDud*). Si no lo rechazáis, en breve os sentiréis abatidos. Por lo tanto, mantened vuestra mente y cuerpo en calma. Cuando os sucedan cualquiera de estas cosas: fiebre, pena, hurto, robo, insulto, abuso, maltrato, problemas o hambre, no os sintáis abatidos, no frunzáis el ceño ni lloréis. Permaneced optimistas, felices y sonrientes.

### ***Enseñanza sobre las faltas ocultas de la mente***

Algunos grandes meditadores, tanto hombres como mujeres, piensan que no son capaces de reconocer la naturaleza de su mente y sufren por eso, se entristecen y derraman muchas lágrimas. Esa tristeza no es necesaria. No hay ninguna razón para no lograr despertar a ella. Simplemente, permaneced en quien piensa que no es capaz de reconocer la naturaleza de su mente.

Algunos grandes meditadores dicen que la naturaleza de la mente es difícil de atrapar. No es nada difícil. El error está en no entender la meditación. No hay que buscar la meditación ni tampoco hay necesidad de comprarla. No es necesario construirla ni ir tras ella. No es necesario esforzarse en meditar. Es suficiente con permanecer en el estado que permite la aparición libre de todo lo que ocurra en la mente. Desde un principio, vuestra mente ha estado presente y por tanto no hay necesidad de pensar en perderla o encontrarla, en tenerla o no tenerla. La mente ha estado presente desde el principio, así que ya sea pensando cuando está pensando o no pensando cuando no está pensando, la mente es simplemente ella misma. Es suficiente con permanecer, sin ninguna fabricación artificial, con todo lo que surja en la mente, con calma y sin distracción, ocurra lo que ocurra. La felicidad y la comodidad llegarán sin esfuerzo. Cuando la práctica del darma parece difícil, no es más que un signo de los propios errores y ofuscaciones.

Algunos grandes meditadores no reposan como sería necesario en la mente misma, sino que dan muchas vueltas innecesarias buscando la mente por aquí y por allá. Ese mirar por aquí y por allá hace que su mente no se revele. Este es el error de no comprender el significado real. No es necesario dar vueltas mirando y buscando. Simplemente permaneced en la mente que está buscando por aquí y por allá.

Algunos grandes meditadores no permiten que su mente permanezca en los pensamientos si hay pensamientos y en la ausencia de pensamientos si no hay pensamientos. Creen que los pensamientos vienen de algún otro sitio y entonces van a buscar por aquí y por allá y, por consiguiente, no despiertan a su propia mente. No hay necesidad de buscar por aquí y por allá, solo hay que dejar a la mente permanecer en los pensamientos, si los hay, y en la ausencia de pensamientos si no los hay.

Algunos grandes meditadores no recuerdan que la mente está realmente vacía. Piensan que sí, luego piensan que no y de este modo generan muchas dudas. Este es el error de no reconocer la realidad de la mente. No hace falta dudar. Vuestra propia mente ha estado vacía desde el principio. Por lo tanto, simplemente permaneced en ese estado de vacuidad. Si surgen dudas, no tenéis más que permanecer en las dudas.

Algunos grandes meditadores no miran a la mente que está reconociendo. Por el contrario, miran a los engañosos objetos del reconocimiento, tales como piedras o tierra. Pero al hacer esto no, no logran la visión pura, puesto que mantienen la visión dualista (sujeto y objeto). Mirad permaneciendo en quien está reconociendo.

Algunos grandes meditadores, en vez de reposar en la inseparabilidad de la apariencia y la mente, persiguen apariencias. Esta no es la visión pura, sino la visión de la experiencia dualista. No persigáis las apariencias externas. No metáis al yo “adentro”. Mantened la inseparabilidad de la apariencia y la mente.

Algunos grandes meditadores no reposan tal como están, sino que miran todos los pensamientos que aparecen, igual que un gato al acecho del ratón. Si surgen pensamientos, manteneos en lo que surge, y si no hay pensamientos, quedaos en la ausencia de surgimiento.

Algunos grandes meditadores no saben cómo permanecer en la mente misma y persiguen recuerdos. Esa no es la visión pura. Eso es perseguir recuerdos. No sigáis recuerdos, permaneced en quien recuerda.

Algunos grandes meditadores no permanecen en la mente esté como esté o suceda lo que suceda. Les gusta la “buena meditación” y luchan con denuedo para controlar su mente. Esa no es la visión pura. La mente no es artificial, por lo tanto, absteneos de cualquier esfuerzo o artificio. Permitid que vuestra mente repose tal como está, permitiendo que venga cualquier cosa que surja.

Algunos grandes meditadores mantienen un control tenaz y corrigen cualquier reconocimiento que surge y, de esta manera, atan sus mentes. Esa no es la visión pura. Eso es obstruir la mente. Si la mente reposa estable, permaneced en esa estabilidad. Si la mente está cambiando, entonces permaneced en los cambios.

Algunos grandes meditadores que no prestan la debida atención, mantienen la mente ausente y dispersa. Esa no es la visión pura. Es la visión de una mente ausente. Permaneced con claridad y precisión en el estado de vacuidad.

Algunos grandes meditadores piensan que la mente en sí está vacía y meditan así. Pero esa no es la visión pura. Eso es meditar para fabricar la vacuidad. Permaneced en quien piensa que la mente es vacuidad.

Algunos grandes meditadores, cuando experimentan gozo, calma, vacuidad, gran claridad, etc., lo observan de una forma muy intensa y penetrante. Y cuando hay vacuidad y no hay objeto que aparezca, abandonan la contemplación. Esa no es la visión pura. Eso es discriminación. Evitad cualquier forma de discriminación y permaneced en lo que surge, sea lo que sea.

Algunos grandes meditadores contemplan cuando lo que aparece es bueno y no miran cuando es algo ordinario o malo. Esa no es la visión pura. Eso es contemplar lo bueno y evitar lo malo. Permaneced estables en cualquier reconocimiento que se dé, sea bueno o malo, sin mirar lo bueno y evitar lo malo.

Algunos grandes meditadores se complacen cuando su mente está feliz y se enfadan con su mente si se presentan pensamientos perturbadores y descontrolados. Esa no es la visión pura. Eso es el error de no saber cómo quedarse con la auténtica realidad de lo que sea que surja. Cuando aparezcan pensamientos descontrolados, relajad la mente y permaneced en el descontrol mismo.

Algunos grandes meditadores no tensan o relajan la atención según la necesidad del momento. Esa no es la visión pura. Eso es permitirse un cierto grado de artificio y supone el error de no conocer cómo reposa la mente. Permaneced alerta en la claridad del curso natural de la mente (*Rang-Babs*), tensando y soltando cuando sea necesario y no tensando y no soltando cuando no sea necesario.

Algunos grandes meditadores no son capaces de permanecer en meditación cuando recuerdan el dulce gusto de la buena comida y la bebida. Se levantan y van a buscar comida sabrosa y bebida, y disfrutan cuando la encuentran. Pero esa manera de actuar hace que se pierda el estado de contemplación y, por lo tanto, no se consigue una meditación verdadera. A causa de dejarse llevar por el placer de los sabores deliciosos, hay grandes meditadores que se echan a perder y viven atormentados. Por lo tanto, centraos en vuestra necesidad de mantener estable la contemplación, sin anhelar el dulce sabor de la buena comida y bebida.

Algunos grandes meditadores, cuando se ven ante una coyuntura de felicidad, prestigio social, placer, alabanza, etc., no pueden permanecer en la meditación y se muestran felices, complacidos y agitados. Y cuando aparece la desdicha, los problemas, la enfermedad, el abuso, la persecución, etc., tampoco pueden meditar. Con una expresión sombría, similar a una nube oscura y densa, dicen que todo es muy difícil y de sus ojos brotan las lágrimas. Esa actitud hace que no consigan el buen darma de ser capaces de experimentar la felicidad y la tristeza por igual. Al caer bajo el poder de la alegría, de las penas y las otras ocho preocupaciones mundanas<sup>ii</sup>, no logran el darma. Se convierten en gente corriente acostumbrada a los malos hábitos. Por consiguiente, debéis practicar manteniendo una actitud ecuánime ante todo lo que surja, sea triste o alegre.

### ***Una explicación de la actividad de la mente***

Desde el principio la mente ha carecido de sustancia. Si se busca, no se ve nada y, por lo tanto, está vacía. Sin embargo, no está vacía porque hay una presencia radiante, clara y luminosa. La indivisibilidad de la vacuidad y la presencia está en todas partes, como el cielo. Aunque intentéis mantener la mente estable, no se puede fijar, se va directamente a todas partes. Y aunque no intentéis fijarla, vuelve sola a su estado natural. Aunque no tenga manos o pies, siempre está en movimiento. Si la enviáis a otra parte, no se irá, sino que volverá a su estado natural. No tiene ojos, pero es consciente de todo. Las apariencias de la presencia se quedan vacías. Se dice que la mente no es nada y, sin embargo, a pesar de no ser nada, se producen percepciones y experiencias. No existe porque se queda vacía. Tampoco es que no exista, porque las percepciones y las experiencias se manifiestan. La claridad de la unión de apariencia y vacuidad irradia. El modo intrínseco claro y vacío tiene una expresión propia radiante que es el despliegue luminoso de los cinco conocimientos puros<sup>iii</sup> o cinco sabidurías.

La condición natural primordialmente pura aparece sin esfuerzo y los modos integrados (*sKu*) y los campos puros (*Zhing-Khams*) surgen incesantemente. Las claridades madre (la innata) e hija (la práctica) se unen en una sola. Así es la condición natural de la mente. ¿Habéis despertado a esto, vosotros que estáis despiertos? ¿Sabéis esto, vosotros, que conocéis? Yoguiis y yoguinis, ¡así es como tenéis que practicar!

### ***Instrucciones sobre la confusión que se autolibera***

Del mismo modo que el veneno se puede convertir en medicina, la vacuidad está libre de avaricia. La avaricia surge debido al poder de la confusión. Observad sin confusión a quien hace surgir la avaricia. Practicad esta mirada sin vacilar y la avaricia se purificará y se disolverá en el vacío. Permaneced estables en el estado de vacuidad. Esta es la pureza de la avaricia. No hay mayor generosidad que esta. Yoguiis, ¡despertar a esto es maravilloso!

La vacuidad está libre de deseo. El deseo surge debido al poder de la confusión. Observad sin confusión a quien hace surgir el deseo. Practicad esta mirada sin vacilar y el deseo se purificará y se disolverá en el vacío. Permaneced estables en el estado de vacuidad. Esta es la pureza del deseo. No hay moralidad más alta que esta. Yoguiis, ¡despertar a esto es maravilloso!

La vacuidad está libre de ira. La ira surge debido al poder de la confusión. Observad sin confusión a quien hace surgir la ira. Practicad esta mirada sin vacilar y la ira se purificará y se disolverá en el vacío. Permaneced estables en el estado de vacuidad. Esta es la pureza de la ira. No hay mayor paciencia que esta. Yoguiis, ¡despertar a esto es maravilloso!

La vacuidad está libre de pereza. La pereza surge debido al poder de la confusión. Observad sin confusión a quien hace surgir la pereza. Practicad esta mirada de una manera estable y la pereza se purificará y se disolverá en el vacío. Permaneced estables en el estado de vacuidad. Esta es la pureza de la pereza. No hay mayor diligencia que esta. Yoguiis, ¡despertar a esto es maravilloso!

La vacuidad está libre de distracción. La distracción surge debido al poder de la confusión. Observad sin confusión a quien hace surgir la distracción. Practicad esta

mirada sin vacilar y la distracción se purificará y se disolverá en el vacío. Permaneced estables en el estado de vacuidad. Esta es la pureza de la distracción. No hay mayor concentración que ésta. Yoguinis, ¡despertar a esto es maravilloso!

La vacuidad está libre de ideas preconcebidas. Asumir las cosas surge debido al poder de la confusión. Observad sin confusión a quien hace surgir las asunciones. Practicad esta mirada sin vacilar y la ignorancia de asumir se purificará y se disolverá en el vacío. Permaneced estables en el estado de vacuidad. Esta es la pureza de la asunción. No hay mayor sabiduría que esta. Yoguis, ¡despertar a esto es maravilloso!

La vacuidad está libre de apego. El apego surge debido al poder de la confusión. Observad sin confusión a quien hace surgir el apego. Practicad esta mirada sin vacilar y el apego se purificará y se disolverá en el vacío. Permaneced estables en el estado de vacuidad. Esta es la pureza del apego. No hay mayor satisfacción que esta. Yoguinis, ¡despertar a esto es maravilloso!

### ***Una explicación sobre la autoliberación de las aflicciones***

Respecto a la transformación de las aflicciones en sabiduría primordial, debemos saber que en el estado de no distracción no hay sufrimiento. El sufrimiento surge debido al poder de la confusión. Observad cómo es de verdad el sufrimiento sin distracción. Entonces el sufrimiento se desvanece y se torna vacío. Permaneced sin vacilar en el estado de claridad y vacuidad. Esta es la pureza del sufrimiento. Se lo conoce como el modo intrínseco del gran gozo.

El estado de no distracción está libre de aflicción. La aflicción surge debido al error de la distracción. Observad cómo es de verdad la aflicción sin distraeros. Practicad esta contemplación meditativa sin vacilación y la aflicción se disolverá en el vacío. Permaneced sin vacilar en el estado de vacuidad. Esta es la pureza de la aflicción. Se lo conoce como el modo intrínseco no nacido.

El estado de no distracción está libre de aversión. La aversión surge debido al fallo de la distracción. Observad cómo es de verdad la aversión sin distracción. Practicad esta contemplación meditativa sin vacilación y la aversión se disolverá en el vacío. Permaneced sin vacilar en el estado de claridad. Esta es la pureza de la aversión. Se lo conoce como el conocimiento original similar al espejo.

El estado de no distracción está libre de orgullo. El orgullo surge debido al fallo de la distracción. Observad cómo es de verdad el orgullo sin distracción. Practicad esta contemplación meditativa sin vacilación y el orgullo se disolverá y se convertirá en claridad. Permaneced estables en el estado de claridad vacía. Esta es la pureza del orgullo. Se la conoce como la sabiduría de la igualdad perfecta.

El estado de no distracción está libre de atracción. La atracción surge debido al fallo de la distracción. Observad cómo es de verdad la atracción sin distracción. Practicad esta contemplación meditativa sin vacilación y la atracción se disolverá y se convertirá en claridad y vacuidad. Permaneced estables en el estado de claridad vacía. Esta es la pureza de la atracción. Se la conoce como la sabiduría del discernimiento preciso.

El estado de no distracción está libre de celos. La envidia surge debido al fallo de la distracción. Observad cómo es de verdad la envidia sin distracción. Practicad esta contemplación meditativa sin vacilación y la envidia se disolverá y se convertirá en claridad y vacuidad. Permaneced estables en el estado de claridad vacía. Esta es la pureza de la envidia. Se la conoce como la sabiduría del logro ilimitado.

El estado de no distracción está libre de asunciones. Las ideas preconcebidas surgen debido al fallo de la distracción. Observad cómo es de verdad asumir las cosas sin distracción. Practicad esta contemplación meditativa sin vacilación y las asunciones se disolverán y se tornarán claridad vacía. Permaneced estables en el estado de claridad vacía. Esta es la pureza de asumir. Se la conoce como la sabiduría del espacio que todo lo abarca.

El estado de no distracción está libre de sopor y opacidad (*Bying-rMug*). La opacidad y sopor surgen debido al fallo de la distracción. Observad sin distracción cómo son de verdad la opacidad y el letargo. Practicad esta contemplación meditativa sin vacilación y el letargo y la opacidad se disolverán y se tornarán claridad vacía. Permaneced estables en el estado de claridad vacía. Esta es la pureza del letargo y la opacidad. Se lo conoce como el conocimiento primordial de la vacuidad y la claridad.

El estado de no distracción está libre de dispersión superficial<sup>iv</sup> (*Thor-rGod*). La dispersión surge por el fallo de la distracción. Observad sin vacilación cómo es de verdad la dispersión. Practicad esta contemplación meditativa de una manera estable y la dispersión desaparecerá y se convertirá en claridad vacía. Permaneced estables en el estado de la claridad vacía. Esta es la pureza de la dispersión superficial. Se la conoce como la sabiduría inmutable.

El estado de la no distracción está libre de los tres venenos<sup>v</sup>. Los tres venenos surgen debido al fallo de la distracción. Observad sin vacilación cómo son de verdad los tres venenos. Practicad esta contemplación meditativa de una manera estable y los tres venenos desaparecerán y se convertirán en claridad y vacuidad. Permaneced estables en el estado de la claridad vacía. Esta es la pureza de los tres venenos. Se la conoce como la sabiduría de los tres modos (*sKu gSum Ye-Shes*).

***Con el fin de generar certeza, una explicación de cómo la mente se revela a sí misma***

A veces no llegan ideas a las mentes de los grandes meditadores. Vuestra mente está ausente y vacía. Cuando os ocurra esto, permaneced con claridad en la misma mente, sin hacer nada artificial.

A veces la mente está muy oscura y ausente y no sois capaces de despejarla. Cuando os ocurra esto, avivad la presencia y permaneced exactamente con eso.

A veces la mente está muy triste. Cuando ocurra esto, alegraos, relajaos y sentaos contentos y en paz.

A veces la mente descansa por un instante mientras los pensamientos sutiles llegan y pasan. Cuando pase esto, llevad la mente a un estado de atención relajada y manteneos ahí.

A veces la presencia vacila débilmente y va enfocando y desenfocando. Cuando ocurra esto, llevad la mente con suavidad hacia la claridad, como si estuviérais extrayendo un cabello largo de una gran pastilla de mantequilla. Luego, permaneced estables en ese estado.

A veces la mente se inunda de gran cantidad de ideas obsesivas, que vienen y van sin dar ni un momento de reposo. Cuando suceda esto, relajad el cuerpo, calmad la mente y con delicadeza controlad la distracción, mientras dais a la mente espacio para moverse.

A veces no queréis meditar, os sentís desgraciados y no podéis seguir. Cuando eso ocurra, haced una plegaria al maestro con devoción y determinación y tratad de mantener las ideas livianas, serenas, gozosas y alegres.

A veces la mente está tan lúcida, feliz y dichosa que apetece bailar. Cuando pase esto, permaneced en calma, sin forzar el control de la mente.

Todos estos modos en que la mente se revela a sí misma les suceden a los principiantes que todavía no han despertado con claridad a su propia condición intrínseca. Quienes permanecen en ese despertar claro no ofrecen una base de la que puedan surgir tales cosas.

Para extender un poco más esta explicación: cuando se despierta claramente a la condición intrínseca, la visión ya no es necesaria porque la claridad se expande naturalmente. La meditación tampoco es necesaria ya que se ha despertado a cómo es la mente tal como es. La distracción no es necesaria ya que la mente en sí misma siempre está completa y satisfecha. El movimiento no es necesario ya que la presencia está en todas partes, como el cielo. La artificialidad tampoco es necesaria puesto que la mente reposa en el estado de claridad.

Con tu mente unida de forma inseparable con el estado de claridad, sin distracción, despiertas a cómo es la mente en su lugar natural<sup>vi</sup>. Entonces, cuando la claridad espontánea surge desde el estado de vacuidad como el modo intrínseco, natural, tu propia mente es inseparable de la de buda. Los modos de tu presencia (*sKu*) son inseparables del reino en el que moran (*Zhing-Kham*). Cuando realmente despiertes a tu mente, estarás libre de toda duda y esperanza, de egoísmo, de alegría o tristeza y de la miríada de dudas del pensamiento que discrimina.

### ***Cómo practicar los cuatro aspectos de la conducta***

Cuando vosotros, grandes meditadores, salgáis de paseo, no vayáis saltando y corriendo como locos. Relajad el cuerpo y la mente y, en ese estado, moveos con la mente estable en la no distracción.

Cuando vosotros, grandes meditadores, estéis sentados, no os deshagáis del mala, usadlo para estabilizar vuestros pensamientos. Sentaos rectos, en la posición correcta, y mantened la mente fresca y clara.

Cuando vosotros, grandes meditadores, durmáis, no caigáis en la opacidad mental como un cadáver. Fundid vuestro sueño con el estado de la claridad estable.

Cuando vosotros, grandes meditadores, estéis comiendo o bebiendo, percibid la comida y la bebida como un néctar bendecido y vuestro propio cuerpo como las cien deidades pacíficas y airadas, en la apertura estable de la propia mente.

Cuando vayáis, os quedéis o durmáis, actuad siempre desde el estado de inseparabilidad de la vacuidad y así vuestra mente será inseparable de la de Buda.

**Si deseáis estar libres de arrepentimiento en el momento de la muerte, practicad de la siguiente manera:**

- Debéis servir a un maestro que reúna todas las cualidades.
- Debéis abandonar la actividad mundana y el razonamiento conceptual.
- No debéis permitir que flaquee vuestra diligencia ni un instante.
- Debéis ser capaces de sobrellevar la vida de un ermitaño solitario con paciencia.
- Debéis resistir las dificultades que se derivan de suprimir el interés por la comida y la bebida.
- Necesitáis la visión que está libre de cualquier tipo de dualidad.
- Necesitáis la meditación que es clara y estable constantemente.
- Necesitáis la conducta que está libre de esfuerzo y parcialidad.
- Necesitáis el resultado de la inseparabilidad de vuestra mente y la de Buda.
- Necesitáis los votos que están libres de deseos ocultos.
- Necesitáis estar totalmente libres del deseo y la avaricia.

Aseguraos de que practicáis estas cosas tan necesarias, vosotros afortunados practicantes del darma.

***La gran armadura que es amiga de la meditación***

Si queréis la gran armadura que es amiga de la meditación, debéis practicar de la siguiente manera:

- Rechazad cualquier cargo importante con numerosos empleados y sirvientes.
- Rechazad ser dueños de bienes y riquezas.
- Rechazad ser responsables de objetos valiosos.
- Rechazad ser el líder de aquellos que están cerca.
- Rechazad tener apego a los amigos y aversión a los enemigos.
- Rechazad la fabricación, el comercio y la industria.
- Rechazad ser responsables del comercio y el beneficio.

Si no rechazáis todas estas cosas, entonces vuestra mente se distraerá. Si las rechazáis, una vez despertéis al lugar natural de vuestra propia mente, la budeidad se hará realidad.

Hoy en día, con tantos maestros sabios que enseñan y tantos discípulos inteligentes que aprenden, hay muchas personas capaces de llegar a comprender sus mentes. Sin embargo, pocos son los que despiertan al significado real (*Yang-Dag Don*). La naturaleza real de la mente es vacía y clara. La base para que una sola persona despierte a ella es la misma que para que todos despierten. Preguntad a aquellos que saben para que os quede muy claro. El conocimiento llega cuando se pregunta a muchos eruditos. ¡Libraos de la duda y medita!

### *Consejo esencial para grandes meditadores*

Hoy en día, sucede que algunos maestros enseñan incorrectamente y los discípulos practican incorrectamente. De esta manera, aunque mediten hasta la edad de setenta u ochenta años, no despiertan. Hay mucha gente así. Hay muchos que simulan haber despertado. Hay muchos que practican una meditación ignorante y estúpida. Hay muchos que son muy diligentes en actividades sin sentido.

Por eso, maestros, ¡enseñad con sabiduría! Estudiantes, ¡meditad bien! No seáis orgullosos y preguntad a los sabios. No seáis artificiales y profundizad hasta la base de vuestra mente. No os engañéis. ¡Eliminad todas las dudas!

Nueva versión del capítulo 10 de “Simplemente ser”, revisada por James Low en 2023 y traducida al español por Mariana Orozco.

---

<sup>i</sup> Este reconocimiento no se refiere a una recopilación de contenidos conceptuales, sino al conocimiento inmediato y espontáneo, libre de elaboración conceptual y que percibe tal como un espejo, es decir, un reflejo es un reflejo y nada más.

<sup>ii</sup> Ganancia y pérdida; fama y desprestigio; alabanza y crítica; felicidad y desdicha.

<sup>iii</sup> Los cinco conocimientos puros o sabidurías son el espacio que todo lo abarca, el discernimiento preciso, la claridad similar a un espejo, la igualdad perfecta y el logro ilimitado.

<sup>iv</sup> Esto ocurre cuando los pensamientos, sentimientos y sensaciones se van encadenado unos con otros y crean pautas asociativas y disociativas; como consecuencia se produce una pérdida de concentración en la experiencia.

<sup>v</sup> La estupidez o ideas preconcebidas, la aversión y la atracción. Con la ignorancia no hay consciencia de la base en absoluto. Esto hace surgir la estupefacción y la opacidad que a su vez dan paso a la pseudo-claridad engañosa de creer en los signos para entender qué está pasando. Esto genera la mirada de asunciones que tienen los seres de los seis reinos de existencia. Estas asunciones parecen establecer la verdad sobre cómo creen que son las cosas y de este modo lo que imaginan les ciega a cómo es la experiencia en realidad.

<sup>vi</sup> Se refiere al darmadatu, la base inmutable de todo. Debido a la experiencia de integración, la corriente de apariencias nos lleva a construir un sentido de identidad temporal y falso. Cuando vemos esto con claridad, podemos descansar “en casa”, sin necesidad de ir buscando por aquí y por allá.