

## ¿VES A ESTE BUDA?

### **Dzogchen Ponlop Rinpoché**

**S**ólo cuando tenemos el auténtico y duradero deseo de liberarnos del sufrimiento y de todas sus causas, es cuando comienza nuestra aventura espiritual. Ese deseo original es muy potente y muy real. Es la base sobre la cual emprendemos el camino que nos conducirá a nuestra meta. Sin embargo, desde el punto de vista de las tradiciones del Mahamudra y Dzogchen, no hay lugar a donde llegar en ese camino, no existe el final de la calle en el cual algún día colmemos nuestra sed de liberación. ¿Por qué? Porque aquello que tanto buscamos; liberación, despertar, iluminación, está aquí mismo con nosotros todo el tiempo.



#### **ENCONTRANDO A NUESTRO BÚFALO**

En la tradición Mahamudra existe la historia de un campesino que poseía un búfalo. Al no saber que el búfalo se encuentra en su establo, el campesino se va en su búsqueda, creyendo que éste se ha perdido fuera de casa. Al comenzar su búsqueda, ve muchas huellas de búfalo afuera de su portal. ¡Las huellas de búfalo están por todas partes! El campesino entonces comienza a pensar, “¿A dónde habrá ido mi búfalo?” Decide seguir unas huellas que lo llevan a las altas montañas de los Himalayas, sin embargo allí no encuentra a su búfalo. Entonces sigue otras huellas que lo llevan abajo donde está el océano. No obstante, al llegar al océano, sigue sin encontrar a su búfalo. Este no se encuentra ni en las montañas ni en la playa. ¿Por qué? Porque se halla en casa, en el establo de su granja.

De igual manera, buscamos la iluminación afuera de nosotros. Buscamos libertad arriba en las elevadas montañas de los Himalayas, en playas apacibles y en maravillosos

monasterios, donde hay huellas por doquier. Al final, quizás encuentres huellas de la iluminación de Milarepa en las cuevas donde meditó, o indicios de la iluminación de Naropa a los bordes del río Ganges. Podrás tal vez hallar signos de muchos maestros en distintos pueblos, ciudades o monasterios. Sin embargo, lo que no encontrarás es lo que estás buscando, tu propia naturaleza iluminada. Quizás encuentres los signos de la iluminación de alguien más, pero no es lo mismo que encontrar los tuyos.

No importa cuánto admires las realizaciones de los budas, de los bodhisattvas y de los yogis del pasado; encontrar tu propia liberación dentro de ti mismo, tu propia iluminación, tu propio despertar, es algo muy distinto. Cuando tienes tu propia realización, es como encontrar a tu búfalo. El búfalo te reconoce a ti, y tú a él. El momento en el que nos encontramos con nuestro búfalo es un momento muy emotivo y gozoso.

Para encontrar nuestro propio despertar, tenemos que empezar aquí mismo, donde estamos. Hemos de buscar dentro, en vez de fuera de nosotros. Desde el punto de vista del Mahamudra y Dzogchen, el estado de liberación, o iluminación, está en nuestra mente y ahí se encuentra desde tiempos sin principio. Igual que nuestro búfalo, descansando cómodamente en su establo, nunca nos ha abandonado, a pesar de que hemos desarrollado la idea de que se ha ido de casa. Pensamos que está ahora en algún sitio ahí afuera y que tenemos que encontrarle. Con tantas huellas llevándonos por distintas direcciones, con tantas posibilidades de donde podría estar, es factible que comencemos a alucinar. Podríamos pensar que lo robó un vecino y que se ha ido para siempre. Empezamos a tener todo tipo de concepciones erróneas y de creencias equivocadas.

Para resumir esto podemos decir: No hay nada llamado “buda” o “budeidad” que exista afuera de nuestra mente. Lo mismo podemos decir del samsara: No existe separado de nuestra mente.

Esta es la razón por la cual Milarepa cantó:

*Nirvana no es nada importado de otro sitio  
Samsara no es nada deportado a otra parte  
He descubierto con certeza que la mente es el buda...<sup>1</sup>*

Desde el punto de vista del Mahamudra y Dzogchen, no hay nada dentro del samsara, nuestro estado de confusión dualista, que debamos de abandonar, del que nos tengamos que deshacer, o dejar atrás; y nirvana, el estado de iluminación, no es un lugar al que vayamos desde aquí. No es un lugar que encontremos afuera de donde estamos ahora mismo. Si quisieras renunciar al samsara, abandonarlo físicamente, ¿a dónde irías? ¿A la Estación Espacial Internacional, a la luna, o a Marte? Aún así seguirías en el samsara. Entonces, ¿cómo puedes dejar atrás al samsara?

Lo que tratamos de abandonar es la dualidad, la confusión mental, nuestro perpetuo estado de sufrimiento. Físicamente, sí, puedes dejar tu pueblo natal e ir a algún lugar insólito como lo son las cuevas en la montaña o los monasterios. Tu cuerpo estará en otra parte pero ¿acaso tu mente estará en un estado distinto? Lo que determina que estés en el estado de samsara o en el de nirvana es la manera en la cual funciona tu mente en una cueva en la montaña, en un monasterio, o en casa.

Según las enseñanzas del Mahamudra y del Dzogchen, la iluminación está aquí mismo, dentro de la naturaleza de nuestra mente. Esta naturaleza es lo que intentamos descubrir y aquello con lo que tratamos de relacionarnos. Esta naturaleza es la que tratamos de reconocer, de realizar y de perfeccionar. Este es todo el recorrido de este camino.

¿Cómo podemos reconocer esta naturaleza de la mente? La experiencia del despertar, de la completa iluminación puede llegar a ti a través de distintos métodos. Están los acercamientos del despertar Hinayana, Mahayana y las visiones Vajrayana, o Mahamudra y Dzogchen. Estos tres métodos llevan a la misma meta. La diferencia no

---

<sup>1</sup> *The Three Nails: Sung At Tiger Cave Lion Fortress In Yolmo, Nepal*; compuesto por el Noble Milarepa, del texto tibetano en la página 259. Traducido por el Comité de Traducción Marpa. © 2002 Marpa Translation Committee. Publicado en *Songs of Realization*.

está en el resultado que se obtiene, sino en el tiempo necesario para alcanzar ese resultado y el método utilizado. De estos tres, se dice que sólo el último posee los métodos que pueden conducir a la realización de la verdadera naturaleza de la mente en una vida. En las liturgias del Vajrayana, esta manera de alcanzar el estado de despertar se llama “alcanzar el pleno despertar en un instante”. Cuando nos tomamos a pecho las instrucciones, cuando empleamos adecuadamente los métodos, paso a paso, y cuando nos concentramos en el camino y no nos desviamos por un camino erróneo, entonces este despertar puede ocurrir en cualquier lugar y en cualquier instante. En un momento podemos ser un ser sintiente ordinario, completamente confundido, y en el momento siguiente, podemos convertirnos en un ser completamente iluminado. Esta noción algo desafiante, pero muy realista, es conocida como iluminación repentina, o “despertar salvaje”.

#### **EL CAMINO DE LA DEVOCIÓN**

Al camino del Mahamudra se le conoce a veces como el camino de la devoción. Con ojos de devoción hacia nuestro guru, nuestro linaje y nuestras instrucciones, podemos ver la verdadera naturaleza de nuestra mente.



¿Qué papel juega el guru en nuestro recorrido en busca de la iluminación? Por una parte, se dice que la iluminación está aquí mismo, dentro de ti, y por otra parte, se dice que no hay iluminación sin devoción hacia el guru o hacia el linaje de los maestros iluminados. Suena algo contradictorio.

¿Por qué es tan importante la devoción? ¿Cómo funciona? La devoción es un camino, un método a través del cual puedes desarrollar una confianza básica; confianza en tu propio corazón iluminado, confianza que tu mente es total y completamente pura y que lo ha sido siempre desde el principio. La devoción es confiar en esto último. Puedes observar esto gracias al guru y al linaje. Tu relación con el guru es personal, no obstante, va más

allá de lo personal; es tan cercana que sientes que puedes manejarla, pero al mismo tiempo, realizas que está más allá de tu control. Es similar a tus relaciones ordinarias en el mundo, con tu esposa o tu marido, tus amigos y tu familia, pero aún así trasciende esas relaciones mundanas. Si puedes trabajar esta relación, esto te abrirá las puertas a cualquier relación en el mundo. Se convierte en un gran vehículo para la transformación de nuestras emociones negativas y nuestro sufrimiento.

El punto aquí está en que el guru simplemente juega el papel de reflejo. Cuando miras al espejo, lo que éste te refleja es tu propia cara. El espejo no se refleja a sí mismo. Te muestra si tu cara está limpia o sucia, o si necesitas un corte de cabello. El espejo no toma partido, refleja igual y claramente las cualidades positivas y negativas.

Al igual, cuando miras al guru con devoción, ves tanto tus cualidades positivas como las negativas. Ves tus defectos, tus problemáticas, ves despertar tus emociones perturbadoras, de la misma forma en que puedes observar la suciedad en tu cara cuando te encuentras frente al espejo. Al mismo tiempo puedes ver más allá de la superficie, ves impurezas que simplemente puedes lavar. Miras tu verdadera cara, tu verdadera realidad, la cual es la perfecta y pura naturaleza de la mente.

¿Qué sucede, sin embargo, si estás sentado frente a un espejo en un cuarto oscuro? El espejo aún posee el potencial de reflejar, y tú aún tienes todas esas cualidades para que sean reflejadas. Pero, si no hay luz, podrías sentarte ahí en la oscuridad durante años y nada ocurriría. Nunca verías nada. Por lo tanto, no basta tan solo con sentarse frente al espejo. Necesitas encender la luz. En este caso, la luz se refiere a la luz de la devoción. Cuando esta luz está encendida, y cuando el espejo del guru se encuentra frente a ti, entonces puedes ver el reflejo de tu propia naturaleza de manera clara y precisa, pero de una forma no conceptual. Este es el papel que toman el guru y el linaje en nuestra iluminación, en nuestra realización de la naturaleza de la mente. El guru no es el creador de tu iluminación. El o ella es simplemente una condición para alcanzar tu propia iluminación.

El espejo no enciende la luz por ti. No te trae al cuarto y te dice que te sientes frente a él. No te dice: “¡Mira aquí!” El espejo sólo es un espejo ocupando cierto espacio. Tú tienes que entrar al cuarto, encender la luz, caminar hacia el espejo y mirar en él. Entonces, ¿quién está haciendo el trabajo aquí? Somos nosotros. Estamos participando activamente en esta relación.

Algunas tradiciones dicen que uno tiene que permanecer pasivo para recibir la gracia divina o para tener experiencias místicas, pero en este caso ocurre lo contrario. Para invocar las bendiciones del linaje, tienes que mantenerte activo. Tú eres quien lo hace todo. El guru es únicamente una condición, un espejo que has escogido tener en tu cuarto. Ese espejo no apareció allí misteriosamente, ¿sabes?, tú lo has elegido y puesto allí a través de tu propio esfuerzo.

Las instrucciones del linaje tampoco crean tu iluminación. Son solamente otra condición. Son herramientas poderosas y profundas que debes emplear. Las instrucciones son como direcciones que indican cómo llegar a donde quieres ir. Por ejemplo, si estás en un edificio y deseas salir de allí pero no estás seguro de donde se encuentran las salidas, pides indicaciones. Si tienes suerte, alguien que esté allí podrá indicarte cuales son las diferentes maneras de salir. Una de éstas podrá ser fácil de encontrar pero algo complicada de seguir. Acerca de ésta, tu guía te dice: “Primero, sube al ático. Es algo oscuro, pero ahí encontrarás un agujero en el muro. Después, tienes que subir por allí hasta otra serie de escaleras que te llevan al sótano. A continuación tienes que caminar derecho hasta el fondo de esa habitación donde hay otras escaleras que tendrás que subir hacia el próximo nivel, hasta llegar al segundo piso donde encontrarás la salida. Ese es un camino, el camino Hinayana. Toma un poco de tiempo recorrerlo, sin embargo las indicaciones son muy concretas y encontrarás la salida de cualquier manera”.

Las instrucciones Mahayana son un poco más directas. Tu guía te dice que hay otra vía: “Camina cruzando esta puerta de aquí, después verás una serie de puertas. Al cruzarlas

habrá enseguida otra serie de puertas que también tendrás que cruzar. Te encontrarás afuera en el estacionamiento, donde has probablemente estacionado tu coche”.

Las direcciones Vajrayana dicen que hay salidas aquí, allí y en todas partes. En relación a estas, tu guía te dice: “Hay una ventana aquí mismo, por la cual puedes saltar y estar afuera inmediatamente. También hay ventanas allá, o si deseas, hay una puerta trasera que te llevará al exterior. De hecho, hay varias salidas aquí mismo. No tienes que buscar en ninguna otra parte. Puedes escoger la salida que desees, tomarla en función de qué tan rápido quieras salir”.

Estas direcciones son como las instrucciones del linaje. ¿Qué es lo que hacen? No hacen gran cosa por sí mismas. Las escuchamos todo el tiempo; instrucción tras instrucción. Inclusive, la única manera mediante la cual lograremos salir algún día de este edificio es si nos levantamos y si caminamos hacia afuera con nuestros propios pies, no con los pies del guru o los del linaje. No hay nada tal como los “pies del linaje” o “los pies del guru”, con los que podamos caminar. Tienes que estar dispuesto a levantarte y a caminar con tus propios pies. Cuando podamos hacer eso, comenzaremos a encontrar nuestra propia salida del samsara y el camino hacia el hermoso espacio de la libertad. Comenzaremos a encontrar entonces el camino a la iluminación.

A través de estos ejemplos puedes ver que las instrucciones juegan un papel importante, pero no más importante que el tuyo propio. Tú juegas el papel más activo en este camino. Eres tú quién actúa de acuerdo a las instrucciones. Estas te aportan toda la información que necesitas para salir, qué dirección es la más rápida, cuál es la más riesgosa, así como cuál es la más rápida pero también la más peligrosa. Sin embargo, si no tomas ninguna acción ahora, seguirás dando vueltas en este edificio durante eones a partir de este mismo momento.

Nosotros podemos elegir de forma absoluta. Tenemos el poder total de decidir el curso de nuestro propio camino. Esta es la visión budista. Incluso desde la perspectiva del

Mahamudra y del Dzogchen, tú estás al centro del camino y tu iluminación depende de tu esfuerzo personal. No depende de nadie ni de nada, fuera de ti.

#### **USANDO A LA MENTE PARA DESCUBRIR A LA VERDADERA NATURALEZA DE LA MENTE**

La naturaleza intrínseca de nuestra mente, y la naturaleza intrínseca de todos los fenómenos que percibimos como algo externo a nuestra mente, es vacuidad luminosa. En otras palabras, todas las formas, los sonidos, etc., así como nuestros pensamientos y emociones, aparecen y sin embargo están vacíos, aún estando vacíos aparecen. Hay distintas maneras de descubrir esta naturaleza de la mente que está con nosotros todo el tiempo.

Desde el punto de vista del Mahamudra y Dzogchen, primero observamos directamente las apariencias de los pensamientos y de las emociones y nos aseveramos de su vacuidad. La naturaleza de esta apariencia vacua es fácil de ver puesto que este tipo de formas mentales son efímeras e insustanciales. Una vez que tenemos confianza en este punto de vista, entonces a través del mismo observamos las apariencias externas. Una vez que hemos penetrado la naturaleza de los pensamientos y de las emociones, el hecho de ver la verdadera naturaleza del mundo externo, los objetos externos que aparecen ante nuestra conciencia sensorial, se vuelve algo mucho más fácil. Logramos ver que éstos son igualmente vacuos.

En la visión general del Hinayana y Mahayana o del Sutrayana, el orden está invertido. Primero concentramos nuestro análisis en lo exterior y formulamos la pregunta siguiente: ¿Cómo es que la forma es vacua? ¿Cómo es que el sonido es vacuo? ¿Cómo es que el olfato es vacuo? etc. A través del proceso de reconocimiento del Mahayana, descubrimos que la verdadera naturaleza de todas estas formas es la vacuidad. Una vez que encontramos que la naturaleza de todos los objetos que percibimos es vacuidad, concluimos que la naturaleza del sujeto que percibe, naturalmente, también es vacua. Sujeto y objeto existen únicamente en dependencia mutua. Así es que el enfoque del Mahayana comienza con el hecho de analizar los fenómenos externos, el mundo exterior, mientras que el enfoque del Mahamudra y Dzogchen comienza por el análisis



de tu propia mente. Esta es la diferencia de cómo, o cuándo, comienza cada uno de estos métodos.

Desde el punto de vista del Mahamudra y Dzogchen, es más fácil y más directo hacer primero un análisis de tu propia mente. La mente propia es algo claro para uno mismo. Conoces muy bien tus pensamientos y tus emociones y los experimentas directamente. No son algo oculto para ti. No los tienes que descubrir a través del análisis. Tus emociones, así como tus pensamientos, se encuentran ahí mismo frente a ti. Así que, cuando los miras, tu inspección es empírica. No es únicamente un análisis teórico, como cuando examinas una forma externa, por ejemplo una pequeña piedra o una cadena entera de montañas. Cuando analizas un pensamiento o un patrón de pensamiento, tienes una experiencia directa de ellos. Aunque a veces es demasiado cercana y demasiado desnuda. No hay nada de por medio entre la experiencia y tú. Otras veces, el problema no se trata de no poder ver, sino de ver demasiado. De pronto nuestros pensamientos y emociones se encuentran expuestos en bruto.

Cuando analizamos una forma o sonido, o enfocamos nuestra mente en la metafísica de las semillas y los brotes, no encontramos dicho problema. Es algo conceptual, un ejercicio académico. Mediante este proceso llegamos a “conocer”. No obstante, nuestro conocimiento no es directo. Por consiguiente, desde el punto de vista del Mahamudra y Dzogchen, a ese enfoque se le considera como análisis indirecto. No es una experiencia directa. Esta es la razón por la cual a las etapas de los caminos Hinayana y Mahayana se les llama “vehículos causales”. Nos conducen a la experiencia directa, la cual vendrá tan sólo posteriormente. Los métodos de los vehículos causales nos llevarán a esa experiencia en algún momento, pero no ahora mismo.

Ese tipo de análisis es similar a los métodos de la física y de otras ciencias, para las cuales las investigaciones se llevan a cabo en el marco de un laboratorio. El Buda permaneció en samadhi (absorción meditativa) y analizó los fenómenos que aparecieron en su mente, investigándolos mediante una aguda intuición, mientras que los científicos

entran en su propio estado de concentración y analizan los fenómenos del mundo externo utilizando instrumentos superinteligentes de alta tecnología. Incluso, han enviado sus instrumentos a Marte.

Cuando la meta del análisis es encontrar la naturaleza última del objeto en observación, ambos métodos llegan a conclusiones similares. Ninguno de estos encuentra una existencia real o concreta. Los físicos modernos no encuentran ninguna existencia real o sustancial de los átomos, y otras formas alternas de energía. Como las cuerdas o los quarks solo pueden ser postulados teóricamente. El Buda llama a esto vacuidad o *shunyata*. Así es que el enfoque científico moderno es en realidad parecido al punto de vista del Sutrayana.

Mahamudra y Dzogchen utilizan el método del análisis directo, que es conocido como “meditación analítica del meditador sencillo”, o *kusulu*. Esto no significa ser sencillo en el sentido de ser deficiente intelectualmente, sino más bien, en el sentido de “no ser complicado” intelectualmente. La aproximación Sutrayana del análisis se conoce, por otra parte, como la “meditación analítica del académico”, o *pandita*, que es un análisis claramente teórico o intelectual. Aunque la propuesta académica es necesaria, por sí misma no nos conducirá inmediatamente a la experiencia directa.

El análisis sencillo del meditador, en el que comenzamos observando las experiencias inmediatas de nuestra mente, es algo muy claro que le proporciona a todo el mundo una experiencia directa. Empleando este método, cuando observamos cuidadosamente un pensamiento o una emoción, podemos ver su naturaleza que es luminosidad y vacuidad inseparables. No encontramos ninguna cosa sólida o sustancialmente existente. La razón por la cual no encontramos nada sólido, es porque nada existe de esa manera en el nivel absoluto de la realidad. Por lo tanto, cuando lo buscamos, no lo podemos encontrar.

Sin embargo, la vacuidad genuina, no es únicamente el hecho de “no encontrar” algo. Si, por ejemplo, buscas un elefante en alguna parte de tu casa, en el ático, en el sótano, en

la cocina o en el salón, y no encuentras ningún elefante, ¿significaría entonces que los elefantes no existen? No. Hay elefantes que viven en zoológicos o libres.

Simplemente buscar algo y no encontrarlo no es el análisis que nos conduce a la auténtica experiencia de la vacuidad. Para llegar a la verdadera experiencia de la vacuidad, nuestro análisis se basa en la observación de algo que sí podemos ver, que aparece antes nosotros como existente, sin importar que éste sea un objeto externo o interno. Cuando analizamos ese objeto, por decir un elefante, lo observamos con el objetivo de descubrir su verdadera naturaleza, su realidad fundamental. Buscamos esa naturaleza, analizando cautelosamente la existencia del elefante y de cada una de sus partes; orejas, trompa, ojos, gran cuerpo, piernas y cola, hasta que nuestra búsqueda llega a su término. En ese momento, llegamos a la conclusión de que no podemos encontrar la verdadera existencia de este ser aparentemente sólido. Sin embargo, podemos ver, oler, oír y tocar este elefante que, aún estando vacío, aparece. Este es el método analítico que conduce a la experiencia de la vacuidad.

De igual manera, cuando observamos directamente un pensamiento o una emoción, es difícil encontrar algo sólido. Puede que experimentemos una ira muy fuerte, pero cuando miramos esos sentimientos intensos de agresión, nos damos cuenta de que no los podemos realmente aprehender. No logramos identificar en realidad lo que son. Quizás ni siquiera sepamos con certeza por qué estamos enojados. Después de un rato, nuestro enojo se disuelve. A veces estamos tan furiosos que apenas podemos hablar o respirar. Sin embargo, al momento siguiente, la ira se ha ido sin dejar huella alguna. Incluso si deseásemos mantener este enojo para seguir atormentando a nuestro rival o enemigo, ya es demasiado tarde. Nuestra ira, esta apariencia vacua, ya no es más. De hecho, nunca existió.

## **MENTE ORDINARIA**

El sentido verdadero de todos nuestros esfuerzos en el camino espiritual, ya sea que estemos estudiando, meditando o comprometidos en actividades sociales, es regresar al

verdadero y auténtico estado de nuestra mente, el estado inherente de conciencia despierta que es muy simple y ordinario. Esta es la meta de los tres vehículos, o *yanas*, del sendero budista.

La escuela Hinayana le llama a este estado, ausencia de ego, vacío de existencia inherente, o vacuidad. La escuela Mahayana lo llama la gran vacuidad, o *shunyata*, libre de toda elaboración mental y conceptualización. También se le conoce como vacuidad embebida de la esencia de la compasión, o *bodhicitta*; la unión de la vacuidad con las cualidades de la compasión y del amor bondadoso. Se le conoce además como naturaleza búdica o *tathagatagarbha*, la esencia de todos los budas; los “que así se han ido”. En el Vajrayana,<sup>2</sup> se le llama naturaleza vajra (adamantina), o a veces mente o corazón vajra, lo cual se refiere a la cualidad indestructible de la conciencia<sup>3</sup>. En el Mahamudra, se le llama mente ordinaria, o *thamal gyi shepa*, y en el Dzogchen, se le llama conciencia desnuda o *rigpa*. Los significados de todos estos términos se refieren a la realidad más fundamental de nuestra mente y de los fenómenos, que es vacuidad luminosa. En otras palabras, todas las formas, los sonidos, etc., así como los pensamientos y las emociones, aparecen y sin embargo son vacuos, aún siendo vacuos aparecen.



Existen muchos métodos para alcanzar el estado básico de la mente, aunque varios de éstos parecen estar haciendo lo opuesto. En cierto sentido, no son extraordinarios, sino más bien ordinarios; anormales, más que normales; y complejos en vez de sencillos. El

---

<sup>2</sup> Cuando miramos al camino Budista desde la perspectiva de los tres vehículos o *yanas*, Hinayana, Mahayana y Vajrayana, generalmente se incluyen los linajes de Mahamudra y Dzogchen dentro Vajrayana. Desde otro punto de vista, se considera al Vajrayana como un aspecto del Mahamudra, llamado el Mantra o el Mahamudra Tantra. Existen varios sistemas de clasificación. En cualquiera de estos, uno de los significados es que estos tres vehículos Vajrayana, Mahamudra y Dzogchen son los “vehículos resultantes”, es decir, métodos extremadamente efectivos y rápidos para realizar la naturaleza de la mente.

<sup>3</sup> N.de T. En este contexto, “conciencia” se emplea para traducir “awareness”.

camino Hinayana se distingue, por ejemplo, por la cantidad de instrucciones detalladas para la meditación y la conducta posterior a la meditación. Para los monásticos, existen las costumbres de raparse la cabeza y vestirse con hermosos hábitos, cuyos rituales son prescritos con la intención de guiar al practicante a la comprensión profunda del vacío de existencia inherente. Asimismo, los seguidores del sistema Mahayana que realizan la gran vacuidad, emprenden las prácticas de las paramitas, las seis acciones trascendentes o perfecciones de generosidad, disciplina, paciencia, diligencia (o esfuerzo entusiasta), concentración (o meditación) y sabiduría discriminante (o prajna). En el Vajrayana hay muchas prácticas complejas, tales como la visualización de deidades y mandalas, lo cual conlleva a la realización de la mente vajra<sup>4</sup>.

Entonces, ¿acaso nos estamos acercando al estado natural con todas estas prácticas? Así como es natural que nuestro cabello crezca, la práctica Hinayana de afeitarse continuamente el cabello de nuestras cabezas no parece algo natural. Tampoco es una costumbre normal de la sociedad. En el Mahayana, hay muchos métodos altamente conceptuales y ocasionalmente “contra-intuitivos” para purificar estados mentales negativos, tales como inhalar las impurezas de las mentes de los demás.<sup>5</sup> En el Vajrayana, contrariamente a la práctica Hinayana de afeitarse el cabello, visualizamos, no nada más cabello extra, sino también cabezas, pies y manos extras. ¿Por qué hacemos esto cuando dichos métodos parecen alejarnos de un estado mental ordinario, normal y simple? ¿Tiene que haber una explicación razonable! La respuesta es simplemente porque para alcanzar el estado de la mente ordinaria, para llegar realmente al estado básico de simplicidad, tenemos que cortar con los patrones habituales y dualistas de etiquetar ciertas cosas como normales y otras como anormales. Si tenemos demasiada fijación en la normalidad o en la convención ordinaria, entonces debemos cortar con esa fijación para poder experimentar nuestra mente tal como realmente es.

---

<sup>4</sup> N.de T. “mente vajra” puede traducirse como “mente adamantina”.

<sup>5</sup> Esto se refiere a la práctica del tonglen, o del dar y tomar, en donde damos mentalmente toda nuestra felicidad y bienestar a los demás, y a cambio, tomamos mentalmente todo su sufrimiento y dolor, con la intención de aliviar completamente todos los seres del sufrimiento. En este proceso, vencemos nuestro egoísmo y nuestro apego al ego, que es el origen de nuestro propio sufrimiento y que oscurece nuestro propio estado de iluminación.

Por lo tanto, para atravesar y trascender esas nociones sólidas y dualistas, generamos situaciones “anormales” con las cuales practicamos en el camino. En la práctica Vajrayana del yoga de la deidad, puede que te visualices bajo el aspecto de un ser iluminado con múltiples cabezas, manos y piernas cuando de pronto realizas que no tienes idea de quien eres, lo cual es una experiencia maravillosa. Normalmente tenemos demasiadas nociones preconcebidas acerca de quienes somos y del mundo “ahí fuera”. Estamos tan atrapados en el proceso de etiquetarlo todo que nunca logramos ver más allá de la superficie de esas etiquetas; de la realidad no conceptual que es su base.

Cuando trabajamos con profundos y hábiles métodos como los del camino Vajrayana, estos cortan la raíz de nuestros conceptos dualistas. Por lo tanto, en cierta forma, podemos decir que estos métodos se basan en conceptos, para ir más allá del concepto; en pensamientos, para ir más allá del pensamiento. Un buen ejemplo de esto es un pájaro que despegga del suelo. Cuando el pájaro desea volar, primero tiene que correr un poco o apoyarse en el suelo para poder impulsarse hacia arriba. Tiene que apoyarse en la tierra para poder dejarla atrás, para dar el brinco al espacio del cielo. De la misma manera, al principio tenemos que apoyarnos en los conceptos dualistas, para poder saltar al espacio de la no conceptualización, o de la no dualidad.

Esto es lo que todas estas enseñanzas hacen por nosotros. A través de palabras y conceptos, señalan la naturaleza de los fenómenos que es vacuidad, más allá de palabras y conceptos. Si el Buda nunca hubiese hablado de la verdadera naturaleza de la mente y del mundo cuando la realizó y nunca nos hubiese comunicado su sabiduría mediante el uso de palabras, entonces no habría manera de que pudiésemos entrar en este profundo camino.

Sin embargo, cuando se trata del camino del Mahamudra y Dzogchen, los maestros de estas tradiciones introducen la mente ordinaria, o la conciencia desnuda, con mayor simplicidad. Tal maestro podrá decirle al estudiante: “Mira, una flor. ¿La ves?” El estudiante dirá: “Sí, veo la flor.” El maestro dirá: “¿Ves el hermoso día soleado ahí

fuera?" El estudiante dirá: "Sí, veo el hermoso día asoleado." Después el maestro dirá: "Pues eso es."

Se supone que esa es la más alta enseñanza del camino Mahamudra-Dzogchen. La más alta enseñanza es muy sencilla y directa, sin complicaciones. Cuando estaba estudiando en el Shedra, el colegio monástico, llegué al punto en el que sentía que mis conceptos se estaban multiplicando bastante rápido. Cada día, mientras memorizábamos textos y debatíamos puntos de vista filosóficos, mis conceptos parecían expandirse, hasta el punto en que sentí que tenía que ir a hablar con mi maestro. Así es que fui a ver a Khenpo Rinpoché.<sup>6</sup> Le dije que había visto una parte en las enseñanzas en donde se dice que a través del estudio y de la práctica nuestros conceptos se disuelven gradualmente y se van desvaneciendo, al grado de volvernos completamente libres de conceptos. No obstante, ¡yo estaba teniendo la experiencia opuesta! Mientras más estudiaba, más conceptos desarrollaba. Cuando se lo comenté a mi maestro, me dijo: "Sí, puede que así lo experimentes, pero en realidad lo que sucede es que tus conceptos se están volviendo más sutiles."

¿Cómo podemos apreciar esto? Cuando vemos una taza, por ejemplo, ordinariamente solo vemos la forma y el color general de la taza. Pero si la pones bajo un microscopio, verás una gama de colores y de texturas, más allá de lo que hayas podido ver antes, verás incluso las bacterias que viven en la taza. Del mismo modo, cuando vemos nuestros pensamientos y conceptos a través del microscopio de nuestra conciencia discriminante, los vemos a un nivel mucho más sutil. Por lo tanto, los vemos con mayor lujo de detalles. En vez de alejarnos de la realidad actual, nuestro entendimiento conceptual más refinado, nos acerca a una experiencia directa de ella. Podemos ver el surgimiento y la cesación de nuestros pensamientos. Podemos ver como estallan en emociones, coloreando nuestra mente con la energía de la pasión, del enojo o de la envidia.

---

<sup>6</sup> Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoché, maestro principal del Instituto Karma Shri Nalanda, en el Monasterio Rumtek en Sikkim, durante los años de estudio de Ponlop Rinpoché. El curso del Shedra es un programa de estudios progresivos de 9 años.

En este estado de observación, podemos pensar “Esto no tiene salida. Nunca lograré calmar los incesantes e irresistibles movimientos de la mente. Pero desde el punto de vista del Mahamudra y Dzogchen, el hecho de que podamos ver ahora la actividad de la mente tan claramente, es un signo de éxito en la meditación, y no de fracaso.

Generalmente no vemos el surgimiento constante de los pensamientos. No vemos cómo cambian de un momento a otro, ni cómo los seguimos. No notamos el momento en el que la conciencia se nos escabulle y nos perdemos por completo. Reconocer nuestros patrones de pensamiento es un momento profundo ya que nos conducirá directamente a experimentar la mente ordinaria.

Normalmente, sentimos que nuestras percepciones, pensamientos y emociones son demasiado ordinarios para ser de algún valor. El hecho de solo mirar una flor en un día soleado, o en un día bello, es algo demasiado sencillo para ser profundo. Como meditadores, queremos cualquier cosa que sea profunda, y de esta forma buscamos más allá de nuestras experiencias mundanas. Estamos buscando algo extraordinario, algo grande. Queremos la experiencia religiosa “maha” o “grandiosa”, que sabemos que está ahí fuera en algún lugar misterioso que llamamos “el mundo sagrado”. Sin embargo, cuando tratamos de mirar hacia afuera, ese es el momento en el que nos separamos de nuestra naturaleza iluminada. Comenzamos a alejarnos de nuestro estado mental natural, el estado básico del Mahamudra y del Dzogchen. “Buscar afuera” no significa que salgamos literalmente de nuestra casa y que busquemos en nuestro patio trasero, o que hagamos nuestras maletas y nos subamos en un autobús que nos lleve al próximo pueblo, o que nos afeitemos la cabeza y entremos en un monasterio. Mirar hacia afuera significa *mirar afuera de cualquier experiencia que estés viviendo ahora mismo*.

Piensa en ello desde el punto de vista de tu propia experiencia. ¿Qué haces cuando nace de pronto un pensamiento agresivo? Quizás intentes parar ese pensamiento, desviar su energía justificándolo, o incluso corrigiéndolo, transformándolo de un pensamiento “negativo” a un pensamiento “positivo”. Hacemos todas estas cosas porque sentimos que ese pensamiento, tal como es, no es lo suficientemente bueno para meditar acerca de



él. Meditaremos en el próximo pensamiento puro que tengamos. O, lo que es mejor, permaneceremos en la esencia del momento de intervalo entre nuestros pensamientos, el próximo que reconozcamos. De la misma forma, continuamente nos perdemos el momento en el que estamos despiertos ahora mismo. El problema es que nunca podremos alcanzar la lucidez del siguiente momento, el despertar que tendremos en el futuro. Si la agresión está aquí ahora, entonces esa agresión es en esencia, en su propia naturaleza, vacua y luminosa. Tal como nuestro sencillo maestro de Mahamudra y Dzogchen nos diría: “¿Lo ves? Eso es.”

Quizás prefieras meditar en el Buda, en el lugar de meditar acerca de tus emociones. El Buda siempre está perfectamente relajado y cómodo, por lo tanto, te sientes muy cómodo. Cuando meditas en tus emociones, es posible que comiences a sentirte ligeramente ansioso e incómodo. Puedes pensar que estás poniendo en riesgo tu salud mental, o que el entorno de tu mente no se encuentra en un estado sagrado, elevado o espiritual. Es muy útil, hasta cierto punto, al comienzo de nuestro entrenamiento, meditar en objetos puros como imágenes del Buda, deidades o grandes maestros. Si, comoquiera, te vuelves adicto a depender de tales objetos, entonces podría haber consecuencias negativas. Cuando sientes que no consigues invocar la experiencia de lo sagrado, o conectar con tu mente básica, iluminada, a través de tus experiencias, percepciones, pensamientos y emociones diarios, entonces estás desarrollando un grave problema. Nuestras emociones son tan familiares, tan comunes y corrientes, como los rayos del sol y las flores. Estas son buenas noticias para realizar la mente ordinaria. Tenemos tantas oportunidades. Deberíamos apreciarlas y aprovecharlas.

Lo que has estado buscando, la auténtica naturaleza de tu mente, ha estado contigo todo este tiempo. Está contigo ahora mismo, en este preciso momento. Las enseñanzas dicen que si podemos penetrar la esencia de nuestro pensamiento actual, cualquiera que éste sea, si podemos mirarlo directamente y permanecer en su naturaleza, entonces podremos realizar la sabiduría de buda: mente ordinaria, conciencia desnuda, vacuidad luminosa, la verdad última. El futuro siempre estará fuera de nuestro alcance. Nunca

nos encontraremos con el buda del futuro. El buda del presente siempre está a tu alcance. ¿Ves a este Buda? ¿Dónde estas mirando?

---

*“Do You See This Buddha?” (“¿Ves a Este Buda?”) por el Dzogchen Ponlop Rinpoché, fue adaptado de “Wild Awakening” (“Despertar Salvaje”) serie de conferencias presentados en Vancouver y Toronto en Febrero 2004. © 2006 The Dzogchen Ponlop Rinpoché.*