



CUATRO ENSEÑANZAS DE PADMASAMBHAVA A LA DAKINI

Padmasambhava, el gran maestro indio que es considerado como un segundo buda, fue al Tíbet donde estableció las enseñanzas de Vajrayana. El libro *Dakini Teachings* contiene sus respuestas a las preguntas de Yeshe Tsogyal, su discípulo principal y femenino en el Tíbet. Ella escribió muchas de sus conversaciones y las preservó para futuras generaciones. Al traducir estas respuestas, a menudo me sentía conmovido hasta las lágrimas al quedar saturado por sus bendiciones e inspiración. Siempre he amado a Padmasambhava; él es mi héroe trascendental. En este libro de hecho se puede "escuchar" la charla sobre el Dharma de Padmasambhava. La traducción puede no ser perfecta en erudición y elocuencia literaria, pero creo que el vínculo entre sus bendiciones y la apertura y la sinceridad del lector compensarán estas deficiencias. La lectura de *Dakini Teachings* estará entonces cerca de parecerse a estar en su presencia. Que estas enseñanzas toquen tu corazón y sean una continua fuente de inspiración.

El Maestro Padma dijo: "Debes asegurarte de que tu práctica del Dharma se convierte en el verdadero Dharma. Debes asegurarte de que tu Dharma se convierte en el camino real. Debes asegurarte de que tu camino puede aclarar la confusión. Debes asegurarte de que tu confusión despierte como sabiduría.

-¿Qué significa eso? -preguntó la señora Yeshe Tsogyal.

Cuando tienes entendimiento libre de aceptar y rechazar después de saber cómo condensar todas las enseñanzas en un solo vehículo, entonces tu práctica del Dharma se convierte en el verdadero Dharma.

Cuando en cualquier práctica tienes refugio y bodhichitta, y has unificado las etapas de desarrollo y realización, y medios y conocimiento, entonces tu Dharma se convierte en el camino real. Cuando combinas el camino con la visión, la meditación, la acción y el fruto, entonces tu camino aclara la confusión.

Cuando te ejercitas en la práctica habiendo resuelto completamente la visión y la meditación, entonces tu confusión puede despertar como sabiduría.

En cualquier caso, no importa qué práctica hagas, fallar en unificar el desarrollo y la terminación, la visión y la conducta, y los medios y el conocimiento, será como tratar de caminar sobre una sola pierna ".

Puesto que estas cuatro instrucciones eran también la enseñanza principal alrededor de la cual mi gurú Tulku Ugyen Rinpoche giró mágicamente todas sus enseñanzas, intentaré explicarlas un poco aquí en este día, que está cerca de su aniversario. Tulku Ugyen por lo general comenzaba con el canto de Los Cuatro Dharmas de Gampopa, mencionando que Padmasambhava y Longchenpa utilizaban la misma estructura exacta para delinear y resumir todo el camino, desde donde uno está en la actualidad hasta la iluminación verdadera y completa:

Bendícenos para que nuestras mentes se giren hacia el Dharma.
Bendícenos para que nuestro Dharma se convierta en el camino.
Bendícenos para que nuestro camino pueda despejar la confusión.
Bendícenos para que la confusión despierte como vigilia.

Estas cuatro frases, formuladas como una oración, nos permiten conectar con el significado de los cuatro cambios de la mente, ngondro, la práctica sadhana, así como Mahamudra y Dzogchen.

No hay ni alto ni bajo. Lo que nos ayuda a superar un obstáculo y avanzar es una verdadera enseñanza.

"Cuando tienes el entendimiento libre de aceptar y rechazar, después de saber cómo condensar todas las enseñanzas en un solo vehículo, entonces tu práctica del Dharma se convierte en el verdadero Dharma". El único vehículo es el entendimiento de que todas las enseñanzas son consejos personales sobre cómo suavizar los rígidos hábitos de la mente, dejar ir objetivos inútiles, y luego establecerse en una presencia suave que es a la vez tranquila y amable. Nuestra atención queda simplemente por un tiempo en este camino, a gusto en sí misma con nada que deba ser asido o rechazado. Esta firmeza consciente se llama a menudo *shamatha*, estar en calma, y es la base para todos los estados más altos o más profundos de los auténticos insights. Este estado de ánimo actual es ahora el Dharma real en el sentido de que las emociones negativas se han ido, por un tiempo, las preocupaciones se han evaporado, la presión del estrés se alivia y una fácil sonrisa interior comienza a mostrarse en tu rostro. Esta forma de ser es completamente buena y sana y de ella pueden comenzar a crecer todas las nobles cualidades. Esta es la forma más eminente de atención plena.

"Cuando en cualquier práctica tienes refugio y bodhichitta, y has unificado las etapas de desarrollo y realización, y medios y conocimiento, entonces tu Dharma se convierte en el camino real". Además de ejercitarte en la meditación como una presencia consciente que es tranquila y amable, podemos ahora entrar en el camino de los budas refugiándonos en el estado de completa realización, en los métodos y las intuiciones que lo revelan, y en los compañeros meditadores que ya son estables. Estos son conocidos como Buda, Dharma y Sangha.

A medida que maduramos, la calma tranquila se profundiza en la compasión y, combinada con nuestra voluntad de liberar a todos, se convierte en la actitud de un bodhisattva, la actitud más hermosa posible: la heroica voluntad de poder asumir la responsabilidad para con todos y cada uno de los seres sintientes y ayudarles en su liberación e iluminación.

La práctica de la meditación es ahora mil veces más eficaz que simplemente sentarse. En lugar de apuntar a la calma mental y a la paz personal, cada momento se convierte en un tremendo impulso hacia la iluminación y la libertad total. Alternamos entre enfocar nuestra voluntad de la manera más noble y dejarla en el espacio de la ecuanimidad, sin seguir pensamientos sobre el pasado, el presente y el futuro.

Esta manera de alternar, una y otra vez, es una manera muy pragmática de combinar los métodos con la comprensión, conocida como unión de los medios y el conocimiento. Pensando en alguien de una manera tranquila, amable o respetuosa y alternando eso con dejar ir en el no hacer, una y otra vez, también combinamos los dos aspectos conocidos como desarrollo y realización.

"Cuando se combinan el camino con la visión, la meditación, la acción y el fruto, entonces tu camino aclara la confusión". Ahora ha llegado el momento de conectar con algo más que con un maestro general del Dharma. Para profundizar de una manera auténtica, es necesario un experimentado maestro vajra para introducirnos a la perspectiva de lo que básicamente somos. Somos una mente en un cuerpo humano con una voz y un tremendo potencial y habilidades. Nos introducen al ser auténtico a través de un empoderamiento, sin las creencias distorsionadas de los hábitos del pensamiento. Se nos enseña cómo entrenar en una forma tan auténtica de ser, también conocida como práctica de la *sadhana*, y hacer uso de ello durante diversas actividades. Esta forma profunda de entrenamiento de la meditación madura en resultados maravillosos y liberadores, en sueños y en el estado de vigilia, e incluso puede ser percibido por otras personas.

"Cuando te ejercitas en la práctica habiendo resuelto completamente la visión y la meditación, entonces tu confusión puede despertar como sabiduría". Las maneras distorsionadas de pensar comienzan a derretirse, dando lugar a un estado de mente fresco y abierto que es similar a un cielo sin nubes. Ahora nos hemos vuelto más claros acerca de cómo mantener esa frescura y apertura en todo tipo de situaciones. En algún momento nuestra práctica ya no es una imitación de la ecuanimidad, sino que se vuelve auto sostenible y totalmente libre, mientras que las cualidades nobles se manifiestan como el flujo sin esfuerzo de un gran río. Eso se conoce como la confusión que despierta como sabiduría.

Una vez más, es precioso unificar la práctica conceptual con una presencia gentil libre de pensamientos. Primero alternando, luego combinando, y finalmente sabiendo que todos los pensamientos son el juego de mente única.

Erik Pema Kunsang

Estas enseñanzas de Padmasambhava fueron reveladas como un tesoro Terma por Yang Ral Nyima Ozer, 1124-1192.
La imagen de la dakini Yeshe Tsogyal, es de Ripa Lhabrang