

# EL ORO REFINADO DE LA ENSEÑANZA ORAL CONCERNIENTE A LA PRÁCTICA DE LA VISIÓN, MEDITACIÓN Y CONDUCTA DE ACUERDO AL MAHAMUDRA

por Kunga Tenzin (1680-1728), maestro Drukpa Kagyü y Nyingmapa



Homenaje al Guru Prabhakara,  
maestro del linaje Drukpa, unión de todos los refugios liberadores,  
a quien en una condición de no separación invoco ahora.  
A ti, que deseas establecer una buena conexión con las enseñanzas,  
te las explicaré seguidamente con unas pocas palabras del corazón.  
Ahora que has alcanzado un cuerpo humano,  
el hecho de mantener los tres votos es algo muy precioso.  
Si no te dedicas a llevar a la práctica las enseñanzas perfectamente puras  
durante esta vida, en la que has alcanzado un cuerpo semejante,  
tal vez no obtengas un cuerpo similar en el futuro.  
Así pues, durante la vida presente, practica circunvalaciones y  
postraciones.

La muerte, el enemigo, el abrazo feroz del señor Yama,  
carece de un momento concreto para alcanzarte  
y, mientras aún estás pensando "Pondré en práctica estas enseñanzas",  
la muerte te sobreviene.

Por tanto, a partir de ahora, abandona la negatividad y practica la virtud.

El mero hecho de oír hablar sobre el sufrimiento  
de los tres estados miserables de existencia,  
hace que el corazón se ponga a temblar.

¿Qué harás entonces cuando ese sufrimiento te alcance realmente?  
Reflexionando de ese modo, evita la negatividad como si fuese veneno.

Las Tres Joyas tienen el poder de conferir refugio  
de la condición del implacable sufrimiento de la transmigración.

Por tanto, en perfecta unión,  
debes invocarlas desde lo más profundo del corazón.

Piensa que los seres de los seis estados de existencia son tus madres  
y que, a lo largo de la secuencia de incontables vidas pasadas,  
todos han sido tus padres.

Dado que ahora son ellos los que están padeciendo  
esa condición de transmigración,  
dedica a su completo beneficio todas las prácticas que lleves a cabo.

Entonces visualiza a tu maestro encima de tu cabeza,  
de aspecto señorial y adornado con los signos de esa condición  
e invócale con fervor desde lo más profundo de tu corazón.  
Después se disuelve en luz y se integra con tu propia conciencia.

Sin corregir esa condición, observa la mente.  
Obsérvala vaya donde vaya,  
Externa, internamente y cuando no se manifiesta.  
Permanece, sin corregir nada, en esa condición natural de la mente.

No puede afirmarse que la mente existe,  
pues carece de substancia.  
Y, sin embargo, tampoco podemos decir que no existe,  
pues se manifiesta sin cesar.  
A veces la mente está quieta, y otras se mueve.  
Obsérvala continuamente con atención.

La esencia vacía de la mente  
es Amitabha, la mente del Dharmakaya;  
La naturaleza luminosa y clara de la mente  
es Avalokiteshavara, la mente del Sambhogakaya;  
Todos los pensamientos que emergen en la mente  
son Padmasambhava, la mente del Nirmanakaya.

Con independencia de los pensamientos e impulsos,  
vinculados a los cinco venenos,  
que se manifiesten en la mente,  
si logras reconocer su naturaleza  
son, en sí mismos, los budas de las cinco familias.

Si la mente es clara, observa la esencia de esa claridad.  
Esto es Mahamudra, la unión de vacuidad y claridad.

Si la mente es gozosa, observa la esencia de ese placer.  
Esto es Atiyoga, la unión de gozo y vacuidad.

Si la mente está vacía, observa la faz del vacío,  
esto es Mahamadhyamaka, la unión de vacuidad y reconocimiento.

Si la mente está temerosa, observa la esencia de aquel que tiene miedo.  
Ésta es la sagrada enseñanza del Chöd.

Si percibes que la mente carece de substancia,  
eso es la Prajñāparamita, la vacuidad de la mente.

Ya sea que te muevas o estés quieto, observa la mente.  
Entonces quietud y movimiento  
se transforman en la verdadera práctica de circunvalación.

Mientras comes o bebes, observa la mente.  
Entonces comer y beber se convierten en puro Ganachakra.

Mientras estés acostado o durmiendo, observa la mente.  
De ese modo, dormir se transforma en la práctica de la clara luz.

Mientras efectúas las profundas prácticas de mantra y visualización,  
el profundo significado radica en la observación de la mente.

Si aspiras a disipar a demonios y obstáculos,  
sólo lo conseguirás observando la mente.

En el momento presente, puedes pensar sobre lo que te plazca  
pero, en última instancia, permanece en contemplación hasta tu muerte.  
No caigas en la distracción de las charlas y escenas de la gente  
ordinaria,  
de los hechos y acciones que atraen a la mente.

Ésta es la práctica esencial de la contemplación profunda.  
No la olvides y mantén, en cambio, una clara presencia.  
Gobiérnate a ti mismo gracias al poder de dicha presencia  
y te convertirás poco a poco en tu propio maestro.

Familiarízate con la práctica de la contemplación.  
Si, de ese modo, incrementas su duración,  
después su continuidad ya no se verá interrumpida  
ni permanecerá confinada a períodos determinados.

¡Qué signo tan auspicioso es  
que la contemplación fluya de manera incesante  
como la poderosa corriente de un río!

Esta enseñanza oral, cual oro refinado, del Khams pa ngag dbang Kundga  
'bstan 'dzin dge legs dial bzang po, reencarnación de Karma bstan 'phel,  
fue expuesta de ese modo para sus discípulos afortunados, tanto monjes  
como laicos, tanto mujeres como hombres.

