

# SOLTURA

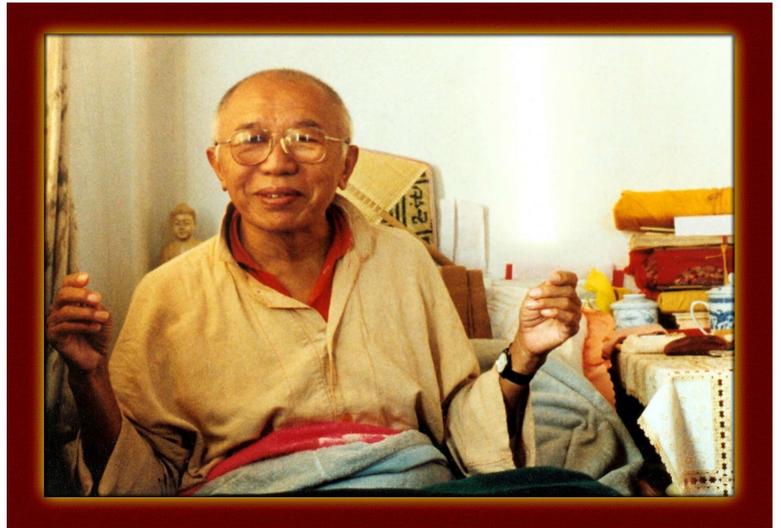
Tulku Urgyen Rimpoche.

Pintar Arco Iris.

COMPARADO CON EL HÁBITO DE INCONTABLES EONES de estar engañado, se han estado entrenando en el reconocimiento de la

naturaleza de la mente tan sólo por un tiempo breve. Es imposible lograr la estabilidad en unos pocos meses o aún en unos pocos años, no sucede. Es necesario ser diligente, en el sentido de persistencia o constancia, una constancia totalmente sin esfuerzo.

Piensen en como la cuerda de un arco mantiene la misma tirantez en toda su extensión:



no es que en algunos lugares está estirada ajustadamente mientras que en otros está escasa; la cuerda está igualmente tensa en todo el largo.

Asimismo, la manera de practicar no es algunas veces esforzarse para reconocer la esencia de la mente y después abandonar; es un asunto de estar relajado profundamente desde adentro y continuar en la naturalidad sin fabricar. Tienen que acostumbrarse a este estado; por medio del momento breve del reconocimiento repetido muchas veces.

Al flujo de conciencia de una persona ordinaria se lo llama el 'instante continuo del engaño'. Eso significa que cada instante de tiempo es derrochado en el engañado, enredo dualista con algún objeto. Este es un hábito fuerte, y crea las circunstancias para que el momento siguiente prosiga de la misma manera. Así los momentos tercero y cuarto sobrevienen; y antes de que lo sepan, meses, años, vidas y eones se han fugado por delante. Este instante continuo del engaño es una inclinación profundamente congénita hacia la total dispersión en el estado confundido que ha estado funcionando sin cesar por tanto tiempo. Esto no es que necesitemos entrenarnos en ello - ¡ya lo hemos estado haciendo así por vidas incalculables!

Lo opuesto a esta tendencia es cuando nos entrenamos en el 'instante continuo de no-fabricación', que es rigpa, el estado despierto en sí mismo.

A través de esta naturalidad sin fabricar, sin tratar de hacer cualquier cosa que sea, contrarrestamos el modo arraigado habitual del instante continuo del engaño, el creador del estado samsárico. El yogui verdadero no alimenta el enredo con el pensamiento discursivo, la fijación, o el apego. Su mente es semejante al espacio mezclándose con el espacio. Cuando no hay pensamiento discursivo no hay engaño.

La presencia no-dual en el caso de un yogui verdadero es ese primer instante de reconocer la naturaleza de la mente libre de tangibilidad, es el dharmakaya mismo. Su esencia es vacía, su naturaleza es cognoscente y su capacidad es ilimitada, difundida con presencia. Prescindiendo de si estamos hablando acerca del confundido o del estado despierto de la mente, el momento presente es siempre la unidad de la cognición vacua - no hay diferencias sobre este asunto.

Pero en el instante continuo del engaño, nunca hay conocimiento alguno de su naturaleza - está difundido con desconocimiento, con ignorancia. En contraste, el instante continuo de no-fabricación es un conocimiento de su propia naturaleza. Por consiguiente, se la llama presencia auto-existente - cognición vacua difundida con conocimiento.

Cuando no ocurre el pensamiento discursivo, la distracción o el engaño, éste es el estado de un Buda. Nosotros los seres sintientes nos distraemos y nos engañamos a nosotros mismos. Hemos olvidado nuestra naturaleza y caído bajo el poder del pensamiento discursivo. Nuestras mentes son vacías y cognoscentes pero difundidas con ignorancia; no conocemos.

Para un yogui verdadero, el sendero de los budas es la indivisible cognición vacua difundida con presencia. Una vez que hemos sido introducidos a nuestra naturaleza, habituados a ella y permanecido sin distraernos a lo largo del día y la noche; nosotros también somos budas.

No deberían cansarse por reconocer y olvidar alternadamente la naturaleza de la mente. Lo que es verdaderamente cansador es el estado de la mente engañada que crea actividad completamente insustancial de un momento al otro. Es un enredo totalmente fútil que ha estado continuando por incontables vidas, pero es tan habitual que no nos damos cuenta de cuán agotador es. En el estado de naturalidad sin fabricar, de ningún modo hay nada de qué estar cansado. Es totalmente libre y abierto; no es como hacer postraciones o transportar una carga pesada.

¿Cómo podría la naturalidad sin fabricar ser cansadora?

De modo que en un lado está el agotamiento de la oscurecida 'difusión negra' de la mente, de la actividad de pensamiento habitual.

En el otro lado está el buen hábito de tratar de reconocer rigpa a cada momento y no estar distraído.

Lo que podría ser cansador es el esfuerzo de tratar de reconocer - "Ahora reconozco. ¡Uy! ¡Ahora me he olvidado! Me distraje y se escabulló." Esta clase de estado de alerta puede ser también un poco esforzada y deliberada. Puede abrumarlos, mientras que no hay manera en que reconocer y permanecer en la naturalidad sin fabricar pueda ser cansador.

El antídoto para el agotamiento es, desde el comienzo mismo, relajarse profundamente desde adentro, de dejarla ser totalmente. El entrenamiento en el estado despierto de la mente no es algo que deban conservar de una manera deliberada. Al contrario, reconocer la naturalidad sin fabricar es totalmente sin esfuerzo. La mejor relajación produce la mejor meditación. Si están relajados profundamente desde adentro, ¿cómo puede ser eso cansador? Lo que es difícil es estar distraído continuamente; permaneciendo libremente en la totalmente sin fabricar, no-meditación sin distracción, es imposible que el cansancio ocurra.

Déjenme repetir otra vez: lo que es agotador es el engaño ordinario ininterrumpido, la mente pensando de esto y aquello - el giro continuo de la rueda viciosa de la ira, el deseo y la opacidad. Nos empeñamos en semejante actividad inútil sin parar, tanto en el día como en la noche.

Una vez que han sido introducidos a la naturaleza de la mente, posiblemente podrían cansarse a sí mismos en su esfuerzo por ser diligentes. Pero si estamos sin esfuerzo, ¿cómo podemos estar agotados? Necesitamos destruir el esfuerzo: eso es lo que nos está cansando. En la esencia de la presencia que está libre de la fijación dualista, ¿qué hay para crear? Necesitamos la mejor relajación; la dificultad proviene por no tener esto. Si esta relajación no viene profundamente desde el interior, definitivamente nos cansaremos. Lo que se cansa es la mente dualista. La presencia no-dual es como el espacio - ¿cómo puede el espacio cansarse?

La meditación más excelente es ser estable en la presencia no-dual. Al principio, cuando empezamos este entrenamiento, el maestro dirá, "¡Mira en tu mente! ¡Mira en tu mente!" Esta vigilancia es necesaria hasta que estén habituados a ello. Una vez que ha sucedido no necesitan mirar aquí o allá. Han capturado el 'perfume' de la naturaleza de la mente. En ese punto, no necesitan forcejear; la naturaleza de la mente está naturalmente despierta.

Recuerden, el estado desnudo de la presencia ha sido nublado de un extremo a otro por el encuadre mental dualista, como es expresado por los pensamientos del pasado, el presente y el futuro. Cuando la presencia está libre de los pensamientos de los tres tiempos, es similar a estar desnuda.

A no ser que miremos en la naturaleza de la mente nunca la reconoceremos.

Pero esto es verdadero sólo en el comienzo. Una vez que se hacen más familiares con ello, no hay necesidad de mirar aquí o allá, o de hacer cualquier cosa. El reconocimiento sucede espontáneamente por motivo de estar habituados a reconocer, hasta cierto punto. Cuando hay un sujeto y un objeto en el reconocimiento, esta no es ninguna otra que la mente dualista.

Machig Labdrön aconsejó, "Tensor firmemente y aflojar holgadamente: ahí encuentran la visión crucial." 'Tensor firmemente' significa simplemente mirar en la esencia de la mente. A menos que miren no hay reconocimiento. 'Aflojar holgadamente' significa dejarse ir totalmente o desconocer cualquier idea de reconocer. Lo que es reconocido aquí es que no hay 'cosa' para reconocer. El estado despierto no es una cosa que pueda ser identificada o señalada precisamente. Esto es lo más esencial.

Sin reconocer que no hay nada para reconocer, siempre se aferrarán a alguna idea en relación a ello. Aferrarse a la noción de reconocimiento y un reconocedor es conceptual. Este pensamiento es la raíz del samsara. No es la cualidad despierta auto-existente; es una fabricación. Así que primero miren y luego aflojen profundamente desde el interior; entonces es como el espacio, totalmente despierto.

Este es el samadhi de la igualdad, que es real y naturalmente estable. Lo que se ve está libre de. No es una 'cosa'.

Sin embargo aún cuando ya hayan reconocido, si empiezan a formular, "¡Ahora es rigpa! ¡La tengo!" su esencia de la mente se vuelve completamente nublada por el pensamiento. No hay necesidad de confirmar su experiencia con pensar, "¡Ahora la reconozco!" Esto es innecesario; es meramente otro pensamiento que interrumpe inmediatamente la presencia no-dual. Este encuadre mental dualista es lo que es cansador. La continua mención que tiene efecto: "Eh, ahora está allá" o "¡Ahora no está allá!" Esto es agotador, por el contrario el actual proceso de reconocer y de distraerse de rigpa de ningún modo es cansador, sino que sucede muy espontáneamente. Eso se llama 'nutrir la presencia primordialmente libre con la atención innata'. La atención innata es la atención sin fabricar. Ahora mismo miremos en la esencia de la mente por medio de la atención inventada. Alimentar la presencia primordialmente libre con la atención innata significa estar libre de un encuadre mental dualista. Tan sólo permanezcan en la naturalidad; sea que se prolongue o no es correcta una u otra forma. Cuando este momento de reconocimiento es extendido artificialmente, se transforma en un estado dualista de la mente.

No es cierto que para cada cual rigpa se prolongue por sólo un tiempo muy corto. Hay alguna gente que por haber practicado en las vidas precedentes posee el poder del entrenamiento anterior.

Para ellos, el momento de reconocer sí se prolonga un rato más. Esto no es imposible. No es que cada cual sólo experimenta un mero vislumbre del estado despierto antes de que se desvanezca.

Para repetir un punto importante: lo que es reconocido aquí es que no hay 'cosa' para reconocer. La presencia no-dual no es una cosa que pueda ser identificada o señalada con precisión. Esto es lo más esencial, porque sin reconocer que no hay nada para reconocer, siempre se aferrarán a alguna idea acerca del estado despierto. Adherirse a un sujeto y un objeto en el reconocimiento no es ningún otro que un encuadre mental dualista.

Reconozcan que no hay nada para reconocer, y luego déjenlo ir totalmente. Permanezcan sin el observador y lo observado.

Alguien puede ignorar esto y pensar en cambio, "El maestro de meditación me dijo que hay una presencia auto-existente. ¡Debo verla! ¡Debo reconocerla! ¡Debo tenerlo en mente!" Todos estos son conceptos. Mientras haya algo para identificar o acerca de que pensar todavía hay un concepto. Es esta mente dualista de afirmar o negar continuamente lo que es agotador. La mente despierta es el estado desnudo primordialmente libre llamado dharmakaya. De modo que, sostengan eso con la atención natural, sin fabricar un sujeto y un objeto. Tener una cosa mirando a otra sólo crea más pensamiento.

En cuanto al punto de vista verdadero, es incorrecto declarar que debe haber algo que es reconocido y que tiene que haber un reconocedor. Esta dualidad es un estado sutil de la mente conceptual. Mientras que no corten la cuerda de los conceptos sutiles, no hay liberación del samsara porque siempre hay algo sostenido y alguien que lo sostiene. Puede no haber una fijación burda de sujeto y objeto, pero una fijación muy sutil todavía está presente. Mientras hayan un observador y un observado tenues, entonces la fijación sujeto-objeto aún no ha sido abandonada totalmente. Mientras ésta no es abandonada, el samsara no es dejado atrás.

¿Saben como algunas veces un gato cae en una emboscada en una ratonera? Se dice que algunos tipos de meditación son similares a eso.

Cuando quiera que el ratón ponga su cabeza afuera, el gato está esperando para abalanzársele. Está esperando allí envuelto en esperanza y miedo, esperando que el ratón aparezca y temiendo que no lo haga. De la misma manera, en algunas prácticas de meditación uno se sienta y espera que el estado despierto tenga efecto.

Tan pronto como rigpa se manifiesta, uno inmediatamente se engancha a ello: "¡Necesito reconocer rigpa! ¡Aja! ¡Allí esta, ahora lo tengo!" ¡Tratar de agarrar el estado natural es agotador!

Es mucho mejor descansar en un estado totalmente despreocupado sin apego. No dar importancia a algo es similar a una persona anciana observando jugar a los niños. Los niños conversan, "Hoy seré un ministro, mañana seré un rey." La persona anciana no concederá realidad alguna a ello. Pensará que cualquier cosa que hagan permitirles que la hagan, no importa. De la misma manera, la persona anciana que es la presencia no-dual se desase de prestar cualquier importancia al surgimiento y a la cesación de los pensamientos. Es muy agotador si tienen que no perder de vista al estado despierto, pensando, "¡Ahora lo reconozco. Ahora estoy distraído. Ahora lo tengo de vuelta otra vez. Ahora lo perdí!" Este proceso es simplemente sumar otro pensamiento a cada momento. Tan sólo relájense. Apoyen la espalda y descansen libremente en la apertura del espacio básico. No perder la cuenta de cada momento es muy cansador; cualquiera, sin importar quién, se cansaría por hacer eso.

La tradición describe tres tipos de 'descansar libremente' - como una montaña, como un océano y como la presencia. Dejen a su cuerpo descansar libremente como una montaña, dejen que su respiración descanse libremente como un océano, queriendo decir que su respiración esté tan totalmente sin impedimentos como un océano cuando su superficie está inalterada. Dejen que su mente descanse libremente en la presencia; en otras palabras, permanezcan en la naturaleza de la mente. El estado despierto está libre de los pensamientos de los tres tiempos. La presente cualidad despierta es totalmente fresca; no surge, no permanece ni cesa. De forma que no fuercen aquello que está libre de originación, permanencia o cesación para que surja, permanezca o cese. Pasen su vida en estos tres tipos de descansar libremente.

En el momento de reconocer el auténtico estado de la esencia de la mente, los tres venenos son interrumpidos, al menos por un momento breve. Cuando los tres venenos son interrumpidos, las obscuraciones son purificadas; y cuando las obscuraciones son purificadas, rigpa está primordialmente libre. Esto describe la cualidad inherente de la presencia. Se usa el ejemplo de encender la luz en una habitación que ha estado en una oscuridad negro azabache por 10.000 años. La oscuridad desaparece en el mismo instante en que la luz se enciende, ¿no lo hace?. En el momento que reconocemos la esencia de la mente, la corriente del enredo engañado con los tres venenos se interrumpe justo ahí. Se purifica.

El momento de reconocer el estado despierto interrumpe simultáneamente a las obscuraciones y el karma negativo del pasado, el presente y el futuro. Esa es la cualidad increíblemente grande del dharmakaya desnudo.

La presente cualidad despierta libre de los pensamientos de los tres tiempos es el dharmakaya.

No hay nada en este mundo más precioso que el dharmakaya. Si nuestras mentes no tuvieran esta gran capacidad para reconocer el dharmakaya en un simple momento, sería muy insustancial entrenarse en ello. Un simple instante de reconocimiento puede disipar completamente la oscuridad de la ignorancia. El dharmakaya no es creado por nuestra práctica de meditación; ya está, presente; primordialmente. Todo el karma y las obscuraciones son momentáneos y no son inherentes al dharmakaya primordial. Si ponen una trenza de cabello en una llama, ¿qué queda? Sólo la llama; el cabello es temporario. Similarmente, el dharmakaya está presente primordialmente, mientras que los pensamientos de los seres sintientes son momentáneos. Aquello es lo que se quiere decir con la fijación en ambos sujeto y objeto siendo erradicada por el reconocimiento de la esencia de la mente. El dharmakaya en sí mismo está libre de un sujeto y un objeto.

No obstante aún cuando el dharmakaya, la naturaleza de Buda, está libre de sujeto y objeto, el estado desnudo puede estar velado momentáneamente. Piensen en ello de la siguiente manera: ¿cuando nacieron llevaban ropa? No, han nacido desnudos y temporariamente usan ropa. Quitar la ropa, y ¿no están desnudos otra vez? Este es el ejemplo para el dharmakaya desnudo, el estado básico de todos los seres sintientes. Este es el estado más profundo posible, y deberían dejarlo ser por medio de la naturalidad sin fabricar. Pero los seres sintientes se sienten compelidos a mantenerse fabricando aquello que es sin fabricar. Estamos constantemente haciendo o formando algo en nuestras mentes.

Urdimos el estado natural, primero con los tres venenos, aquello se extiende naturalmente a los 80 estados de pensamiento innatos, luego hacia todas las diferentes clases de aspectos, tales como los 84.000 tipos de emociones perturbadoras. Esa es la maquinaria que hace girar a la totalidad del samsara. Estamos manteniendo aprisionada a la mente despierta: el estado desnudo ha sido puesto en prisión y está rodeado por los 84.000 tipos de guardia cárceles. Día y noche está encerrada en esa celda de prisión; de forma que ahora, irigpa necesita efectuar su fuga! Hemos encarcelado al estado auto-existente en un samsara sin fin, pero todo lo que necesitamos hacer para quedar libres es reconocer el estado primordialmente despierto.

Ahora mismo nuestra presencia básica está encarcelada en un samsara interminable. Pensamos, "Ahora estoy haciendo esto, después voy a hacer aquello. Estoy mirando esto. Estoy pensando en aquello. Estoy meditando sobre esto. Ahora me estoy olvidando, ahora estoy reconociendo." Nunca la dejamos sola en la naturalidad sin fabricar. Todo esto es meramente instalar barras nuevas en nuestra prisión. Por ejemplo, pensando "Soy un shravaka, estoy practicando Mahayana, ahora estoy haciendo Kriya Yoga, Anu yoga, Dzogchen..." -

todas estas ideas en torno a los sistemas filosóficos son simplemente aprisionar al estado despierto. Cuando más lo dejen ser, permiten que más rigpa salga a la superficie.

Cuando actualizamos verdaderamente el Ati Yoga es similar a ser liberado de prisión. Convertirse en un shravaka o un bodhisattva es parecido a que nos entreguen nuestros papeles de libertad bajo palabra. Practicar los tres tantras externos es similar a que estemos cerca de ser liberados. La puerta de la prisión está casi abierta cuando practicamos Maha y Anu.

Con el Ati Yoga, es como si alguien hubiera dicho, "Abran la puerta. ¡Salga!" Cuando están plenamente realizados, son totalmente libres; ¡están afuera! Son dueños de sí. Los guardias de la prisión de la mente dualista ya no pueden oponérseles o sujetarlos. Están libres en la presencia no-dual. Son una persona libre; no están más en prisión. Si quieren pararse derecho, es su decisión; si se quieren sentar, pueden hacer eso también. En ese momento de presencia desnuda, son libres; están al mando.

El punto básico es entrenarse en esta práctica. Cuando el sol del estado desnudo del dharmakaya se remonta por encima del pico más elevado de las tres experiencias del gozo, la claridad y el no-pensamiento, ilumina al mundo entero. Una vez que obtienen alguna estabilidad en rigpa, entonces el enredo de la mente dualista se ve como realmente causador. Uno piensa, "¿Por qué no me cansé antes de todo este pensamiento? El estado despierto es totalmente abierto y libre, no sujetándose a cosa alguna. Es auto-liberado y naturalmente libre. No hay razón para estar cansado de él. Lo que es realmente causador son los tres venenos, los cinco venenos, los 51 factores mentales, los 80 estados de pensamiento innatos, y las 84.000 emociones perturbadoras; estos son agotadores. Cuando ellos cesen, entenderán que todo el karma engañado es insustancial, fútil. Realmente nos hemos ocasionado a nosotros mismos un mal momento. Hemos confinado la visión amplia; nos hemos fijado y perdido nuestra libertad. Hemos sido atrapados por una actividad de pensamiento infinita, vida tras vida tras vida, pensando un pensamiento después de otro. Nunca hubo estabilidad alguna en eso. El pensamiento engañado es un charlatán, un impostor; ¿no es mejor estar totalmente abierto y despreocupado?"

Mantener la cuenta del reconocimiento y la distracción que ocurren en nuestra práctica se llama 'atención esforzada', no es liberación. El estado despierto en sí mismo está libre de la atención esforzada. Es totalmente libre, abierto, tranquilo, de ningún modo difícil. Sin embargo hemos confinado este estado abierto y libre en un estrecho espacio reducido. ¡Cuán agotador es, estar bajo la opresión de la mente dualista!

