

MAESTROS CONTEMPORANEOS.

Kalu Rinpoche: Los Cuatro Dharmas de Gampopa.

Trad. UPASAKA LOSANG GYATSO.





Kalu Rinpoche: Los Cuatro Dharmas de Gampopa.

Nuestro precioso nacimiento humano nos brinda la oportunidad y el ocio para practicar el Dharma, y nos da acceso a la vasta y profunda tradición de las enseñanzas del Dharma del Buda. De entre estas, los Cuatro Dharmas de Gampopa proporcionan una forma de estudiar todo el Sendero de forma concisa, dividiéndolo en cuatro niveles.

El Primer Dharma: *La mente se vuelve hacia el Dharma.*

Esta primera enseñanza supone una verdadera comprensión de nuestra situación en el samsara¹, y de los diferentes destinos dentro de este ciclo, los seis estados de renacimiento: los tres más inferiores (el reino de los infiernos, el de los fantasmas hambrientos, y el de los animales) y los tres renacimientos superiores (el reino de los humanos, de los asuras y de los dioses).

A través de esta enseñanza, aprendemos las consecuencias de los actos virtuosos y no virtuosos, cuáles son las diversas tendencias que llevan a estos distintos renacimientos, y los sufrimientos que soportan los seres en cada uno de estos renacimientos.

Llegamos a entender que aunque un particular proceso kármico pueda llevar de los renacimientos más elevados a los más bajos, y viceversa, el propio samsara no nos da los medios para escapar de él, y si confiamos en este samsara, no podemos hacer progresos hacia la Iluminación.

¹ La existencia cíclica.

Al comienzo del Sendero, esta comprensión de la naturaleza del samsara es necesaria para volver la mente hacia el Dharma, y para hacer esto, contemplamos los *Cuatro Preliminares Ordinarios*.

El primero de ellos supone el apreciar el valor único de la *vida humana* que ahora estamos experimentando.

Debido a las bendiciones de las Tres Joyas, y a sus influencias en nuestras vidas anteriores, nosotros hemos desarrollado, hasta cierto punto, una tendencia virtuosa que ha ocasionado nuestro actual nacimiento humano, con todas sus oportunidades, el ocio y la libertad para practicar el Dharma. Pocos son los seres que preservan esta tendencia virtuosa evitando el cometer acciones negativas con el cuerpo, habla y mente, e implicándose en las acciones positivas; y pocos son los que logran el estado resultante de un precioso renacimiento humano.

Si pensamos en el símil de las estrellas en el cielo nocturno como si representaran a los innumerables seres del samsara, el ver una estrella durante el día representaría el precioso renacimiento humano; esto es algo que es posible, pero es menos habitual. El nacimiento como humano es un acontecimiento extraordinariamente raro.

El segundo de los Cuatro Preliminares tiene que ver con *la impermanencia*.

Ahora que tenemos la preciosa oportunidad de un nacimiento humano, deberíamos de hacer el mejor uso de él, y realizar completamente el verdadero potencial del ser humano.

Esto puede ser conseguido con nuestros esfuerzos para trascender completamente el ciclo del renacimiento, y alcanzar la Budeidad.

En suma, tenemos que entender que la mortalidad y la impermanencia son parte de nuestra existencia, y que nuestro renacimiento humano, logrado con tanta dificultad, se acabará.

En todo lo que experimentamos existe un cambio momento a momento, y también inestabilidad.

Como la llama de una vela azotada por un fuerte viento, nuestra existencia humana puede extinguirse en cualquier momento; como una burbuja en la superficie del agua, puede reventar de repente; como el rocío en la hierba a la mañana, pronto se evaporará.

A continuación, para realizar el potencial pleno del ser humano, tenemos que examinar *el concepto de karma*, el proceso de causa y efecto; especialmente la relación entre nuestras acciones y sus resultados.

Necesitamos reconocer perfectamente la infalible conexión entre lo que hacemos ahora y lo que experimentamos más tarde.

La cuarta contemplación que vuelve nuestra mente hacia el Dharma tiene que ver con *la naturaleza insatisfactoria y dolorosa del samsara*. Sin una apreciación de la impermanencia, y de nuestra inminente muerte, estamos

propensos a ser distraídos por los placeres del mundo, y embarcarnos en conflictos emocionales y confusión. Cuando eso ocurre, llegamos a estar extenuados por la vida que llevamos, y no apreciamos lo que realmente sucede. Ni vemos verdaderamente lo que realmente está sucediendo, ni podemos hacer un buen uso de nuestra situación.

Antes de que lo sepamos, nuestra vida se termina, y es la hora de morir. Si carecemos de la base de una práctica estable, vamos hacia la muerte sin ayuda, con miedo y angustia.

Contemplando estos tres preliminares- el potencial de una preciosa existencia humana, la impermanencia y lo inevitable de la muerte, el proceso kármico de causa y efecto, y los sufrimientos y las limitaciones del samsara- nosotros volvemos nuestras mentes hacia el Dharma; y esto completa la primera de las Cuatro Enseñanzas, o Dharmas, de Gampopa.

El Segundo Dharma: *El Dharma llega a ser el Sendero.*

Una vez entregado a las enseñanzas, llegamos al segundo de los Cuatro Dharmas: las enseñanzas del Dharma llegan a ser nuestra forma de vida, nuestro Sendero.

Nuestra actitud hacia lo que es superior a nosotros- las Tres Joyas- comienza a cambiar, e igualmente lo hace nuestra actitud hacia los seres del samsara que son iguales o inferiores a nosotros.

La primera actitud es expresada cuando tomamos refugio, con fe, devoción y respeto, en el Buda, el Dharma, y la Sangha. Realizamos que en la Budeidad uno es omnisciente y omnipresente, dotado con infinitas capacidades.

Vemos que las enseñanzas del Dharma, las cuales proceden de este estado iluminado, son el Sendero que todos los seres pueden seguir hacia la Iluminación.

Reconocemos que la Sangha, o asamblea de los practicantes que realizan y transmiten las enseñanzas, son compañeros o guías que pueden mostrarnos el Sendero.

En la tradición Vajrayana, añadimos las *Tres Raíces*-el lama, el yidam, y los protectores del Dharma-, a las Tres Joyas como fuentes de refugio para el practicante tántrico.

Cuando el Dharma llega a ser nuestro Sendero, desarrollamos una segunda actitud, la de *la compasión*.

Al contemplar a los seres que están con nosotros en el samsara, consideramos que el espacio es infinito, que interpenetra en todas direcciones, y que el reino de los seres sintientes se extiende infinitamente lo mismo que el espacio. En algún momento del pasado, cada uno de estos innumerables seres sintientes ha sido nuestra madre o nuestro padre. A través de innumerables

ciclos de vidas, hemos desarrollado una conexión kármica muy cercana con cada uno de ellos.

Cuando la compasión se desarrolla, vemos que toda vida es lo mismo, y que todos los seres desean ser felices: en cualquier forma de vida hay una búsqueda fundamental de la felicidad, pero que es llevada a cabo de una forma que contradice, y que impide el logro del propósito de esta búsqueda. Pocos seres comprenden que esa felicidad verdadera es el resultado de una conducta virtuosa.

Muchos están envueltos en destruir verdaderamente sus oportunidades de ser felices debido a las acciones y pensamientos confundidos y dañinos. Cuando vemos esto, desarrollamos un verdadero afecto y compasión por los otros seres. Esta infinita compasión por todas las formas de vida es la segunda actitud que acarrea el tomar las enseñanzas como nuestro Sendero. A través de la fe y de la compasión, las enseñanzas que nos han atraído, llegan a ser una forma de vida completa.

El desarrollo de la compasión.

Aunque realizamos la necesidad de trabajar, no solo para nuestro propio beneficio, sino para el de todos los seres, tenemos que ser honestos con respecto a nuestras propias limitaciones, y reconocer que tenemos poco poder, o habilidad, para ser verdaderamente efectivos en el ayudar a los demás seres a liberarse.

La forma en la que podemos ser efectivos es realizando la Budeidad, o al menos alcanzando alguno de los niveles de realización de los Bodhisattvas. En estos niveles de realización tan elevados, tenemos la habilidad de manifestarnos para guiar a los seres fuera de su confusión.

La actitud de altruismo es llamada *Bodhicitta Relativa*; y el deseo de desarrollarla es la base de la práctica del Mahayana, y el vaso para todas las virtudes.

Un método para desarrollar la bodhicitta es llamado *tong len*, que significa “Dar y Tomar” de forma literal.

La actitud aquí es que cada uno de nosotros es solo un ser, mientras que el número de los seres en el universo es infinito.

¿No sería un gran logro si este único ser, tomara para sí todo el sufrimiento de todos los seres que habitan en el universo, y de esta forma liberarlos a todos y cada uno de ellos del sufrimiento?

Por lo tanto, tomamos la resolución de tomar para nosotros todo este sufrimiento, eliminarlo de todos los demás seres sintientes, incluso su sufrimiento incipiente o potencial, y todas sus causas.

Al mismo tiempo desarrollamos la actitud de enviar toda nuestra virtud, felicidad, salud, riqueza, y potencial para tener una vida larga, a todos los

demás seres. Cualquier cosa que nos guste, cualquier cosa noble o buena, positiva o feliz, se la enviamos sin ningún sentimiento de pérdida a todos los demás seres.

Por tanto, la meditación es del tipo de tomar gustosamente todo lo que es una tendencia negativa de aferramiento a lo que queremos para nosotros, y no queremos para otros.

Nosotros desarrollamos una profunda empatía con todo lo que vive. El método de “dar y tomar” es el más efectivo para desarrollar la motivación del Bodhisattva.

El tipo de compasión que hemos descrito es llamado “*compasión con referencia a los seres sintientes*”.

Hay presente un dualismo aquí, porque aún estamos atrapados por la idea triple de:

- (1) nosotros experimentando la compasión,
- (2) los demás seres como objeto de compasión,
- (3) el verdadero acto del sentir compasión gracias al comprender, o al percibir el sufrimiento de los otros.

Esta estructura prepara nuestro sendero en el Mahayana.

Una vez que se ha establecido este tipo de compasión, llegamos a una segunda comprensión: comienza a crecer la realización de que el yo que está sintiendo la compasión, los objetos de la compasión, y la compasión misma son todos ellos, en cierto sentido, ilusorios.

Vemos que estos tres aspectos pertenecen a una realidad convencional, no a una realidad última. No son nada en sí mismos, sino una simple ilusión que crea la apariencia de una estructura dualista. El percibir esta ilusión, y el comprender la verdadera vacuidad de todos los fenómenos y experiencias, es lo que llamamos “*compasión con referencia a todos los fenómenos*”. Este es el principal Sendero de la práctica Mahayana.

De este segundo tipo de compasión se desarrolla un tercero “*la compasión sin referencia*”. Aquí transcendemos por completo cualquier noción con referencia a “sujeto-objeto”. Es la experiencia última de la que resulta la Budeidad.

Todos estos tres niveles de compasión están conectados, así que si comenzamos con el nivel básico del desarrollar el amor desinteresado y la compasión hacia todos los seres vivos, establecemos una base que garantiza que nuestro sendero llevará directamente a la Iluminación.

El Tercer Dharma: *El Sendero disipa la confusión.*

El Tercer Dharma de Gampopa afirma que gracias al transitar el Sendero, nuestra confusión es disipada.

Aquí el principal tema de la enseñanza es la experiencia de la vacuidad, la realización de la naturaleza primordial de la mente.

En meditación realizamos que nuestra mente y todas las experiencias que ella proyecta son, fundamentalmente, irreales. Existen convencionalmente, pero no de forma última. Esta realización de la vacuidad, es conocida como la *Bodhicitta Primordial*.

Se puede mostrar una analogía entre el océano y la mente, la cual es esencialmente vacía, sin características limitadoras, o una realidad última. Esta mente vacía, sin embargo, tiene su proyección, que es todo el mundo fenoménico. La forma, el sonido, el gusto, el tacto, el olor, y los pensamientos internos, los cuales constituyen lo que experimentamos, corresponden a las olas en la superficie del océano.

Una vez que vemos, a través de la meditación, que la naturaleza de la mente es fundamentalmente vacía, llegamos automáticamente a ser conscientes de que las proyecciones de la mente también son fundamentalmente vacías. Estas proyecciones son como las olas que surgen de, y se subsumen, en el océano: en ningún momento están separadas de él.

Aunque podamos tener alguna comprensión de que la mente es esencialmente vacía, puede ser difícil el relacionar esta idea con la existencia fenoménica.

Un ejemplo nos puede ayudar. En este momento, nosotros tenemos un cuerpo físico, y durante nuestra vigilia estamos extremadamente apegados a él. Lo tenemos como algo real, como una entidad inherentemente existente. Pero en los sueños, habitamos en un tipo de cuerpo diferente, y experimentamos un estado del ser diferente. Una existencia fenoménica completa está asociada con este "Cuerpo del sueño". Vemos, olemos, tocamos, oímos, sentimos, pensamos y nos comunicamos, experimentamos un universo completo.

Pero cuando despertamos, resulta obvio que el universo de los sueños no tiene una realidad última. Ciertamente no está en el mundo exterior, tal y como lo conocemos; ni en la habitación en la que hemos dormido, ni dentro de nuestro cuerpo; no puede ser encontrado en ningún sitio.

Cuando el sueño se acaba, simplemente su "realidad" desaparece; solo era una proyección de la mente. Es bastante sencillo entender esto con relación al estado del sueño.

Lo que debemos de comprender es que nuestra experiencia en el estado de vigilia es fundamentalmente de la misma naturaleza, y que ocurre a través del mismo proceso.

Los Mahasiddhas realizados, tales como Tilopa y Naropa de India, o Marpa y Milarepa de Tibet, fueron capaces de hacer cambios milagrosos en el universo fenoménico. Ellos podían hacer eso porque habían realizado al mundo de los fenómenos como esencialmente vacío, y como una proyección de la mente. Esto les permitía manifestar milagros, y cambiar verdaderamente el mundo fenoménico.

Dicha transformación no es posible cuando nuestra mente se aferra a lo que experimentamos como si fuera una realidad última e inmutable.

La presente fase de nuestra existencia termina con la muerte, cuando el karma que dirige el curso de esta existencia física se agote.

Con la muerte hay una separación definitiva y final de la consciencia respecto al cuerpo físico, que es simplemente descartado. Lo que continúa es la consciencia individual, con la mente del ser entrando en la experiencia del Bardo.

Durante el estado post muerte, experimentamos otro tipo de universo fenoménico.

Al carecer de la base de un organismo físico, la mente es capaz de ver, oír, oler, gustar, tocar, pensar y percibir en muchas más formas diferentes de las que lo hace ahora.

Puesto que no es más que un estado de conciencia, la mente continúa teniendo sus hábitos y modelos de conducta. Por lo tanto, nuestra habitual convicción de que la experiencia es verdaderamente real continúa tras la muerte física, y lo que ocurre aquí se parece a lo que sucede en el estado de sueño y en el de vigilia.

Una historia sobre un monje en Tíbet ilustra esto. Ocurrió no hace mucho tiempo, durante la vida de mi padre. Cerca de mi casa, en Tíbet, hay un monasterio Nyingmapa llamado Dzogchen. Un monje de este monasterio decidió que no quería estar allí más, sino que prefería dedicarse a los negocios. Se marchó, y se dirigió al norte de esa región para hacerse mercader, esperando acumular una fortuna. Verdaderamente llegó a tener un notable éxito. Debido a su anterior relación con el monasterio, también fue considerado algo así como un maestro del Dharma, así que tenía un grupo de seguidores, además de la fortuna amasada con sus prácticas comerciales.

Un día se encontró con un mago que era capaz de ejercer un cierto control mental sobre la gente. El mercader no supo del poder de esta persona, y el mago realizó un hechizo que hizo que el mercader experimentara que tenía hijos, que adquiriría un elevado estatus social, y una familia de la que cuidar, y pasó toda su vida de esta forma, y llegó a ser viejo, con el pelo blando y pocos dientes.

Cuando la ilusión desapareció, había vuelto a donde había estado, y quizá habían pasado solo uno o dos días. Durante ese tiempo, el mago había robado todo lo que él poseía, y el mercader se despertó sin un céntimo en el mundo. Solo tenía el recuerdo de su gran fantasía de una vida llena de actividades, distracciones y proyectos.

Al igual que la fantasía del mercader, nuestras experiencias tienen la característica de la ilusión.

En los Sutras del Mahayana, se enseña que todo es como el reflejo de la Luna en la superficie del agua: todo lo que experimentamos tiene solo una realidad convencional, y es esencialmente irreal.

Nosotros experimentamos el tercer Dharma de Gampopa cuando, primero, llegamos a estar convencidos de que debemos de disipar nuestra confusión entendiendo y experimentando la vacuidad esencial de la mente, y segundo, cuando esto revela la naturaleza ilusoria de todos los fenómenos; entonces el Sendero disipa la confusión.

El Cuarto Dharma: *La confusión surge como la sabiduría primordial.*

El cuarto Dharma de Gampopa es la transformación de la confusión en la Sabiduría Primordial.

Esta transformación fundamental se efectúa en el nivel del *Anuttara yoga Tantra*, el más elevado de los cuatro niveles de las enseñanzas del Vajrayana.

Esta transformación no es difícil de explicar teóricamente.

En un estado ordinario, la consciencia está nublada y confusa; si reconocemos la naturaleza de la mente, entonces experimentamos la Consciencia Primordial. En un plano práctico, sin embargo, esto no sucede de forma automática: se necesitan cierta cantidad de medios hábiles.

Para transformar una consciencia discursiva en la consciencia Iluminada, nosotros utilizamos las riquezas de las técnicas disponibles en el Vajrayana, especialmente los estados de meditación de la Generación y Realización.

En nuestro estado actual de seres no Iluminados, nuestras tres facultades del cuerpo, habla y mente están oscurecidas por la ignorancia básica. Para transformar esa confusión en consciencia, tenemos que llegar a ser físicamente, verbalmente y mentalmente conscientes, por tanto, en la práctica Vajrayana utilizamos estas facultades de todo nuestro ser para efectuar una transformación completa.

Considerando a nuestro cuerpo físico, podemos ver lo apegados que estamos a él como si fuera algo permanente, puro y real. Sin embargo, este cuerpo físico es temporal, compuesto de numerosas sustancias impuras y que se deterioran. Es real convencionalmente, no a nivel último.

Nuestro habitual e instintivo aferramiento a este cuerpo obstruye el surgir de la Consciencia Primordial. Tenemos que realizar que este cuerpo es simplemente algo que aparece, y que no tiene una naturaleza inherente propia.

Basándose en las proyecciones de la mente, el cuerpo representa el corazón del aspecto de la forma de la consciencia. Hasta que no realicemos esto, la transformación de la confusión en Consciencia Primordial no sucederá de forma espontánea.

En la práctica del Tantra, el *cuerpo* es transformado por una meditación que nos lleva a identificarnos con una forma pura o iluminada, por ejemplo,

Chenrezig², el Bodhisattva de la Compasión. Aquí nos apartamos de la fijación sobre nuestro propio cuerpo, y en vez de ello, nos identificamos con una forma pura.

Haciendo esto, es importante también el realizar que la deidad es pura apariencia, y que no tiene ningún tipo de sustancialidad en modo alguno.

En meditación, llegamos a estar completamente identificados con esta forma, que es vacía, sin solidez, sin naturaleza propia o una naturaleza última más allá de su pura apariencia. Esta experiencia es llamada "*La Unión de Apariencia y Vacuidad*".

Semejante transformación está basada en la comprensión de que toda nuestra experiencia es una proyección subjetiva de la mente, y por lo tanto nuestra actitud hacia las cosas es decisiva. Cambiando nuestra actitud, cambiamos nuestra experiencia, y cuando meditamos de la forma que he descrito, la transformación es posible.

Esto es especialmente cierto cuando nos enfocamos en una forma iluminada como la del Bodhisattva de la Compasión. La imagen de Chenrezig es una verdadera expresión del estado de compasión iluminada. No es una fabricación. Es verdaderamente un ser iluminado llamado Chenrezig, capaz de otorgar bendiciones y realizaciones.

Para experimentar esto, tienen que converger ciertas condiciones. Podría darse una analogía tomando la fotografía de alguien.

Nosotros ponemos la película en la cámara, apuntamos con la cámara a quien sea, le fotografiamos, y tenemos la foto; la imagen de la persona está proyectada en la película, y cuando es revelada, tenemos una cierta imagen de esa persona.

Algo similar sucede cuando meditamos en una forma iluminada. Hay una expresión "externa" llamada Chenrezig. A través de nuestros esfuerzos en la meditación, llegamos a identificarnos con esa forma pura, a tener fe en ella, y a realizar el estado inherente de compasión y de consciencia que Chenrezig representa. De esta forma, podemos llegar a ser una "copia" de la deidad, y recibir las bendiciones del Bodhisattva de la Compasión.

Este es el primer aspecto de la transformación de la confusión en Consciencia Primordial, basada en la meditación sobre nuestro cuerpo como una forma iluminada.

El segundo aspecto de transformación atañe a nuestra *habla*. Aunque pueda ser fácil el considerar al habla como intangible, algo que simplemente aparece y desaparece, nosotros verdaderamente nos vinculamos a ella como a algo real. Porque llegamos a estar tan apegados a lo que decimos y a lo que oímos, es por lo que el habla tiene ese poder. Las meras palabras, las cuales carecen de una realidad esencial, pueden determinar nuestra felicidad o sufrimiento.

² Avalokiteshvara.

Nosotros creamos placer y dolor en base a nuestro fundamental aferramiento a sonido y habla.

En el contexto del Vajrayana, recitamos mantras y meditamos en ellos, que son un sonido iluminado, el habla de la deidad, la Unión de Sonido y Vacuidad. No tiene una realidad inherente, sino que es simplemente la manifestación del sonido puro, experimentado simultáneamente con su Vacuidad.

A través del mantra, no nos aferramos más a la realidad del sonido y el habla encontrados en la vida, sino que los experimentamos como algo esencialmente vacío. Entonces, la confusión del aspecto del habla de nuestro ser es transformado en consciencia iluminada.

Al principio, la Unión de Sonido y Vacuidad es simplemente un concepto intelectual de cómo debería de ser nuestra meditación. A través de una práctica continua, llega a ser nuestra verdadera experiencia. Aquí, en la práctica, la actitud es de la máxima importancia tal y como ilustra esta historia de un maestro en Tibet.

El maestro tenía dos discípulos, los cuales tenían que recitar cien millones de veces el mantra de Chenrezig OM MANI PADME HUM. En presencia de su lama, hicieron el voto de cumplirlo, y ambos se fueron para completar la práctica.

Uno de los discípulos era muy diligente, aunque su realización quizá no era tan profunda. Se propuso terminar la práctica tan rápido como fuera posible, y recitaba el mantra incesantemente, día y noche. Tras largos esfuerzos, completó sus cien millones de recitaciones en tres años.

El otro discípulo era extremadamente inteligente, pero quizá no era tan diligente, como muestra el que no se dedicara a la práctica con el mismo entusiasmo. Pero cuando su amigo estaba a punto de finalizar su retiro, el segundo discípulo, que aún no había recitado muchos mantras, subió a lo alto de la colina. Se sentó allí, y comenzó a meditar en que todos los seres del universo se transformaban en Chenrezig. Meditó en que el sonido del mantra no solo salía de la boca de todos y cada uno de los seres, sino que cada átomo del universo estaba vibrando con él, y en unos pocos días él recitó el mantra en este estado de samadhi.

Cuando los dos discípulos fueron ante su lama para decirle que habían finalizado su práctica, él dijo “Oh, ambos lo habéis hecho de forma excelente. Tú has sido muy diligente, y tú has sido muy sabio. Ambos habéis realizado la recitación de los cien millones del mantra”

Por tanto, cambiando nuestra actitud, y desarrollando nuestra comprensión, la práctica llega a ser más poderosa.

Las seis sílabas del mantra de Chenrezig, OM MANI PADME HUM, es una expresión de las bendiciones de Chenrezig y de su poder iluminado. Las seis sílabas están asociadas con diferentes aspectos de nuestra experiencia: las seis emociones aflitivas básicas que están siendo transformadas; los seis aspectos de la Consciencia Primordial que están siendo realizados. Estos grupos de seis, pertenecen al mandala de las seis diferentes Familias de

Budas, que llegarán a manifestarse en la mente iluminada. El mantra de Chenrezig tiene el poder de efectuar transformaciones en todos estos niveles.

Otra forma de interpretar el mantra es que la sílaba OM es la esencia de la forma iluminada; MANI PADME, las cuatro sílabas del medio, representan el habla iluminada; y la última sílaba HUM, representa la mente iluminada.

El cuerpo, habla y mente de todos los Budas y Bodhisattvas están inherentemente en el sonido de este mantra.

Purifica los oscurecimientos del cuerpo, habla, y mente, y lleva a todos los seres al estado de Realización.

Cuando es disfrutado con nuestra fe y esfuerzos en meditación y recitación, el poder transformador del mantra surge y se desarrolla. Es verdaderamente posible para nosotros el purificarnos de esta forma.

El aspecto de la mente de la meditación de Chenrezig se centra en la región del corazón, donde el mantra y la sílaba semilla HRIH están localizados. Rayos de luz son visualizados como saliendo de estos, y haciendo ofrendas a todos los Budas, purificando los oscurecimientos de todos los seres, y estableciéndolos en la iluminación.

El aspecto mente también está conectado con la meditación sin forma, simplemente dejando a la mente descansar en su propia naturaleza vacía. Tras practicar esto durante algún tiempo, sucederá un cambio: tendremos la experiencia de que nada surge en la mente, toda emoción o pensamiento, surgen y vuelven a disolverse en la Vacuidad. Durante ese periodo no estamos en otro lugar más que en la Vacuidad. En este estado, experimentamos la mente como siendo la unión de la Consciencia y la Vacuidad. Esto es *Mahamudra*.

Las tres ramas de la meditación de Chenrezig utilizan técnicas de meditación relacionadas con el cuerpo, habla, y mente. Al final de una sesión, la visualización se disuelve en un estado sin forma, y simplemente dejamos a la mente permanecer en su propia naturaleza.

En este momento, podemos experimentar al cuerpo, habla y mente, como surgiendo de la mente vacía. Reconocemos esta mente como el aspecto fundamental, y al cuerpo y habla como siendo proyecciones secundarias basadas en la consciencia.

Representa la reunión de todos los aspectos de nuestra experiencia en esto, hemos realizado el cuarto Dharma de Gampopa: la confusión ha surgido como Consciencia Primordial.

Trad, al castellano por el ignorante y falto de devoción upasaka Losang Gyatso.

