

ལྷ་དབང་བཀྲ་ཤིས་ལ་གནང་བའི་ཞལ་གདམས།

Consejos para Lhawang Tashi

de

Jamgon Kongtrul Lodrö Thaye

(1813-1899)



Jamgön Kongtrul Lodö Taye

Me refugio en Padmasambhava. Maestros kagyü, concededme vuestras bendiciones. Que los estudiantes con fe dirijamos nuestra mente hacia el Dharma y entremos en el camino de la liberación irreversible.

Atisha, el protector del Tíbet, expuso en resumen estas dos instrucciones:

Cuando estéis entre mucha gente, vigilad la palabra.

Cuando estéis en soledad, examinad la mente.

La mente es la raíz de las faltas, y, la palabra, la puerta por la que surgen los errores. Por ello, cuida siempre estas dos.

Todo el samsara y el nirvana son tu propia mente; no hay ni un solo átomo que surja de otro lugar. Tanto la felicidad como el sufrimiento, lo positivo como lo negativo, lo superior como lo inferior, etcétera, son todos conceptos mentales.

Si la mente está pura, serás un buda, el lugar en el que te encuentres será un reino puro, toda la actividad se desarrollará en la dimensión de la naturaleza misma de los fenómenos y todo lo que aparezca será el ornamento del despliegue de la sabiduría primordial.

Sin embargo, si la mente no está pura, verás faltas incluso en los budas, te enfadarás hasta con tus padres, te resultarán hostiles la mayoría de las apariencias y la esperanza, el temor, el apego y la aversión surgirán en ti sin cesar. Tu vida humana se extinguirá infructuosa y sin sentido. No importa con quién te relaciones, no habrá armonía. Tampoco importa dónde residas, no serás feliz. Tengas lo que tengas, no te sentirás satisfecho; sea lo que sea lo que poseas, necesitarás más. Te verás arrastrado por las distracciones de las apariencias de esta vida y, aunque tengas la intención de practicar el Dharma, se te escurrirá la vida mientras estás atrapado en las actividades presentes.

Cuando la renuncia está fresca, puedes abandonarlo todo, pero cuando te vuelves inflexible, sientes avaricia hasta por una aguja. Cuando surge por primera vez la devoción, no piensas en otra cosa que en el lama. Sin embargo, cuando ha pasado un tiempo, surgen las visiones erróneas. Cuando aparece por primera vez la fe, acumulas un acto virtuoso tras otro. No obstante, cuando envejeces, todo tu esfuerzo se desvanece. Cuando encuentras nuevos amigos afines a ti, cuidas de su salud y de su vida más que de ti mismo, pero, cuando se desvanece ese entusiasmo, se convierten en tus adversarios.

La raíz de todo esto viene de no vigilar la mente. Si logras poner la mente a tu servicio, no necesitarás buscar la soledad en otro lugar, ya que esta reside en la ausencia de conceptos. Por tanto, no necesitarás buscar al maestro en el exterior, pues la mente misma es el lama buda. No necesitarás preocuparte por triunfar o no en la práctica virtuosa, pues la ausencia de distracción es la esencia de la virtud. Tampoco necesitarás intentar abandonar las distracciones, ya que, con una atención estable, estas se liberan por sí mismas. Y no necesitarás tener miedo de que surjan las *kleshas*¹, pues, si has reconocido su naturaleza, son la sabiduría primordial.

El samsara y el nirvana no existen en otro lugar aparte del instante presente de la mente. Por ello, por favor, cuida siempre de la mente. Si no disciplinas tu propia mente desde el interior, los enemigos no tendrán fin en el exterior. Si subyugas el enfado interior, se apaciguarán todas las presencias hostiles de la faz de la Tierra. Si en la mente no surge el contento, aunque reúnas todos los objetos deseables, serás como un mendigo. Por otro lado, quien tiene renuncia y contento, aunque no posea bienes materiales, es siempre rico.

Cuando realizas actividades mundanas nobles, practicas el Dharma y cultivas la virtud, surge la alegría en la mente y, gracias a la huella kármica de esta alegría, se renace en los reinos superiores. Sin embargo, estos reinos también forman parte del samsara y son transitorios. Al contemplar la esencia de la alegría, la visión de su vacuidad es la causa del camino de la liberación.

¹ *Kleshas* es el término sánscrito del tibetano *ñönmong* (*nyon mongs*), que generalmente se traduce como emociones

perturbadoras o aflicciones mentales. El término original, tanto en tibetano como en sánscrito, tiene un significado mucho más amplio que lo que abarca el término en castellano, pues recoge numerosos factores o alteraciones mentales, como las visiones erróneas, y otros, que, aunque no sean necesariamente palpables, son semilla de sufrimiento. En esta traducción, se ha preferido utilizar el término sánscrito para incluir todas las acepciones del término original.

Cuando la práctica del Dharma o la actividad en el mundo son innobles, surgen el sufrimiento y las *kleshas*, como el enfado, el odio y el deseo con apego. Seguir estos pensamientos es causa de renacer en los tres reinos inferiores y en tales reinos experimentarás sufrimientos inconcebibles.

Surja lo que surja, *kleshas* o sufrimiento, al mirar su esencia, se desvanecerán en la vacuidad; la sabiduría primordial no es otra que esto. Es crucial que vigiles tu propia mente en todo momento y la mantengas inseparable de esta sabiduría primordial. En el cuidado de la mente se incluye toda la práctica del Dharma. El bodhisattva Shantideva enseñó el modo de hacerlo:

Quienes queráis cuidar la mente, custodiadla esforzándoos en mantener la atención y la vigilancia.

Juntando las palmas de mis manos, os ruego que así lo hagáis.²

Es vital que practiques de acuerdo con estas instrucciones.

Por eso, todos los objetos que se manifiestan en las seis consciencias son exclusivamente manifestaciones mágicas de la mente. Quien los rechaza o acepta está confundido. La mejor manera de integrarlos en el camino es experimentarlos con un mismo sabor, pero los principiantes deben mantener una visión elevada, así como una conducta impecable. Reflexiona, pues, una y otra vez en la transitoriedad y en la muerte valorando la dificultad de obtener un cuerpo humano con sus libertades y adquisiciones, y desarrolla la certeza en la ley indefectible de causa y efecto.

Cuando oigas sobre la muerte de otros o los veas morir, reconócelo como un signo recordatorio de tu propia muerte. Cuando veas la transición del verano al invierno, recuerda que todo es transitorio. Cuando veas abejas y miel, reconoce la futilidad de las posesiones. Cuando veas una casa en ruinas o un pueblo deshabitado, reconoce que esto mismo ocurrirá con tu hogar o lugar de residencia. Cuando veas que otros se separan de sus seres queridos, recuerda a tu propia familia y amigos. Cuando veas que a alguien le ocurre un accidente indeseado, recuerda que también podría ocurrirte a ti.

Uno mismo y los demás, todos, somos como un sueño; no tenemos ni un átomo de existencia real. Cuando permaneces en la esencia misma de la naturaleza innata, sin adulterar tu propia mente con

² Estrofa 23 del capítulo 5 del *Bodhicharyāvatāra* de Śāntideva.

artificios, experimentas directamente³ que todos los fenómenos exteriores e interiores son vacuidad, tal como el espacio, unión de claridad y vacuidad. Esto es la bodhichitta última. Entonces, surge naturalmente una compasión inconmensurable sin artificio hacia los seres que, al ignorar esto, mantienen una percepción dualista que les aboca a vagar en el samsara y a sufrir. Esto es la bodhichitta relativa.

No te aferres a la compasión y experimenta directamente su vacuidad; la compasión emerge como la expresión natural de la vacuidad. La unión de las dos⁴ es la esencia de los sutras y de los tantras. Haz de esta tu práctica principal.

Para que estas instrucciones afloren en tu continuo mental, desarrolla las acumulaciones tanto como esté en tu mano, dirige tus plegarias a las Tres Joyas, imbúyete de la devoción al lama, desecha los actos negativos e incita a los demás a que hagan lo mismo, cultiva los actos virtuosos tanto como puedas y alienta a los demás para que los cultiven. Nunca dejes de generar la motivación del gran vehículo ni de hacer dedicaciones puras de la virtud.

El practicante⁵ llamado Lodrö Thaye, este anciano kusulu⁶, ha compuesto este texto como un recordatorio para el virtuoso Devendra (Lhawang Tashi), cuyas ilustres cualidades se asemejan a la luna creciente. Que goce de larga vida y perfeccione su práctica del Dharma y se realicen espontáneamente los dos beneficios. **Sarva siddhirastu maṅgalam.**

Traducción del tibetano al castellano de Maite Castellano

³ *rtogs*, en tibetano, suele traducirse al castellano como realizar, cuya definición principal según la Real Academia Española es: «Efectuar, llevar a cabo algo o ejecutar una acción». Sin embargo, puesto que el significado del término original tibetano hace referencia a una experiencia directa, se ha decidido utilizar esta expresión en esta traducción.

⁴ La bodhichitta relativa y la última.

⁵ Tib. *dge sbyong*; Skt. *śrāmaṇa*, literalmente “quien se adiestra en la virtud.”

⁶ Yogui dedicado al Dharma que no realiza ninguna otra actividad, aparte de comer, dormir e ir al baño.