

## **Aclarando el estado natural**

Traducción del inglés (sin permiso) de parte de este manual de meditación Mahamudra del siglo XVI de Dakpo Tashi Namgyal.



### **Como surge la realización y las prácticas de consolidación**

#### **Las diferentes formas en que surge la realización**

Para la persona del tipo instantáneo, desde el mismo comienzo de la calma, desde la Focalización (One-pointedness) tras serle indicada, desde la Sencillez (Simplicity) o desde Un-sabor (One-taste), el progreso hasta la No-Meditación (NonMeditation) puede ocurrir de golpe y ese progreso es estable.

Para la persona del tipo que-salta-fases, el siguiente de los cuatro yogas ocurre súbitamente cuando el anterior aún no ha sido estabilizado, y ese progreso es inestable y fluctuará considerablemente. Si tal persona permanece continuamente en retiro y entrena, conseguirá la estabilización. Si su período de práctica durante esta vida es corto, se ha enseñado que obtendrá la verdadera realización en el bardo.

Para la persona del tipo gradual, los cuatro yogas ocurren en una secuencia tal que el siguiente ocurre gradualmente después de que el previo se haya estabilizado, y esta ocurrencia es firme. Así que es esencial perseverar.

Se ha enseñado que cuando la gente de los tipos salta-fases y gradual entrenan con devoción al gurú y son decididos, no obtendrán gran dificultad en ser como los del tipo instantáneo.

Hay un rango de variables sobre como estos yogas ocurren pues cada uno de los tres tipos de persona puede dividirse de acuerdo a su grado de capacidad mental. Así que no parece posible sistematizar una descripción exacta de la secuencia de los cuatro yogas. Sin embargo, aquí explicaré el orden progresivo evidente para el tipo de personal gradual, ya que incluye las prácticas espirituales y también los puntos a aceptar y rechazar que pertenecen a la forma indefinida en que la realización surge.

## **Focalización (One-pointedness) y su consolidación**

Para el yoga de Focalización, hay tres fases debidas a la diferencia entre mayor, medio y menor nivel de competencia.

El Focalización menor ocurre desde el momento en que el samadhi de consciencia vacía (o vacío consciente) dotado de experiencia de gozo (bliss) es difícil de mantener hasta que ese estado ocurra siempre que practicas.

La Focalización media ocurre cuando, de tanto en tanto, llegas a ese samadhi incluso sin practicar, y cuando practicas es estable.

La Focalización mayor ocurre cuando llegas a un estado de consciencia vacía de forma continuada durante la meditación y la postmeditación, las cuatro actividades diarias y durante el día y la noche.

---

Más aún, hay estas seis características sobre si la perfección ha sido o no alcanzada:

Has visto la esencia de La focalización si has alcanzado un conocimiento natural y una certeza total en el vacío consciente de tu mente. No has visto la esencia si no posees esa certeza total, incluso si puedes permanecer en los estados de gozo, claridad y no-pensamiento.

Has perfeccionado la fuerza de La focalización si el estado de vacío consciente se vuelve constante durante día y noche. No lo has perfeccionado si es ocasional.

Tus pensamientos se han vuelto meditación si cualquier pensamiento o percepción que ocurre, sin tener que ser abandonado, se vuelve práctica de meditación simplemente abrazándolo con *mindfulness* (con tu atención). No se han vuelto meditación si necesitas meditar para contenerlo.

Las cualidades han surgido en ti si obtienes signos como dar la espalda a las ocho preocupaciones mundanas. No han surgido si tu mente no es dócil.

Has plantado la semilla de los cuerpos-forma (form-bodies) si durante la certeza sobrevenida, sientes compasión por los seres sintientes y aspiras a beneficiar a los demás. No la has plantado si te cuesta ser compasivo.

Conseguirás dominar el estado relativo si durante la certeza sobrevenida, te sientes seguro de los inapelables detalles de la causalidad. No lo has dominado si fracasas en obtener la certeza en la dependencia de la causalidad.

---

En la época de menor Focalización, tendrás un estado mental meditativo definido que es vacío consciente dotado de la experiencia de gozo. Cuando un pensamiento o percepción ocurre en esta experiencia, se disuelve y libera por sí mismo. Entonces quizá tengas la certeza intelectual construida de pensar: "¡Esto es la meditación!"

Durante las consiguientes percepciones, las percibes con un sentido de deleite, pero mayoritariamente son una realidad sólida.

Durante la consiguiente certeza, siempre que la abrazas con presencia consciente, tienes una experiencia de consciencia vacía, pero es acompañada de la actitud de pensar: "¡Está vacía! ¡Es una experiencia mental!"

Durante el estado de sueño, aparte de un ligero grado de lucidez mayor, no hay mucha diferencia. Algunas personas tiene más sueños, pero no es muy específico.

A veces encuentras difícil permanecer en compostura y piensas, "¡mi meditación no va bien!" Hay considerables fluctuaciones, y sientes devoción, percepción pura y compasión.

Durante la Focalización media, tu práctica de vacío consciente acompañada de un sentimiento de

gozo crece estable siempre que practicas. A veces llegas (al estado) súbitamente, incluso sin practicar.

En ese estado de experiencia, surgen menos pensamientos y percepciones que antes, y se liberan a sí mismos.

Las consiguientes percepciones, son acompañadas de la experiencia de vacío consciente, y se sienten libres y abiertas. A veces también son sentidas como realidad sólida.

Durante la consiguiente certeza, llegas totalmente a ella en la práctica siempre que lo recuerdas.

Durante el estado de sueño, a veces ocurre el estado meditativo y a veces no. Algunas personas tiene menos sueños.

Empiezas a disfrutar de tu entrenamiento meditativo.

En el tiempo de la gran Focalización, el vacío consciente acompañado de gozo se vuelve constante, y todos tus pensamientos se disuelven en ese estado. Todas las consiguientes percepciones ocurren en él. Los sueños, mayoritariamente, también se incluyen en ese estado.

Obtienes una seguridad que retiene el interés en la erudición. También puedes tener varios estados meditativos de vacuidad: que la mente es un vacío gozoso, un saber vacío, que los pensamientos son vacío consciente y que las apariencias son un vacío percibido. O puedes tener la experiencia de que todo es como un sueño y una ilusión mágica. También puedes manifestar algunas virtudes condicionadas. Quizá empieces a pensar, "¡No hay un estado de meditación superior a este!" También sientes devoción, etc...

## **Sencillez y su consolidación**

Sencillez también tiene tres etapas. La Sencillez menor es cuando realizas que la identidad de la mente pensante y que percibe está desprovista de esas construcciones que surgen y cesan. Sin embargo no estás libre del yugo de saborear la convicción que se aferra a ella (a la mente) como vacío. También mantienes esperanzas y miedos sobre el samsara y el nirvana.

La Sencillez media ocurre cuando el yugo de saborear esa convicción que se aferra a ella como vacío se ha disuelto. Pero, tienes esperanzas y miedos durante las percepciones y no has aclarado las dudas.

La gran Sencillez ocurre cuando has disuelto la fijación en la convicción de que todo, samsara y nirvana – todo lo que aparece y existe – son vacíos. Estás libre de esperanzas y miedos, y has aclarado las dudas.

---

Estás son las características sobre si se ha alcanzado o no la perfección de la Sencillez:

Para ver la esencia de la mente como libre de construcciones – sencillez – tu apego a la convicción debe disolverse. Has visto la esencia de la Sencillez si, tras investigar profundamente la naturaleza del experimentador, llegas totalmente a un estado en que las construcciones se han disuelto. No has visto la esencia si no has disuelto la mancha de la convicción, la cual es la experiencia de aferrarse al vacío.

Has perfeccionado la fuerza a la Sencillez si has aclarado las incertidumbres sobre la mente ordinaria como vacía de construcciones sin la menor pizca de aferramiento al vacío, esperanza o miedo. No has perfeccionado su fuerza si mantienes esperanzas y miedos durante las percepciones, incluso si sabes de su naturaleza que-no-surge (nonarising) y no has disuelto el apego al vacío.

Tus pensamientos se han vuelto meditación si para todo pensamiento y percepción, reconoces que son instancias del pensar vacío y del percibir vacío. Durante las consiguientes percepciones, tienes la realización que es como la del estado meditativo. Tus pensamientos no se han vuelto meditación si esto no ocurre.

Las cualidades han surgido si aplicando los puntos clave del camino de los medios (path of means) conectas los signos de logro con la realización. Las cualidades no han surgido si no manifiestas signos visibles de logro.

Has plantado las semillas de los cuerpos-forma si la compasión no conceptual surge de la expresión del vacío sin obstáculos y si la coincidencia de la resolución y aspiración es formada durante la consiguiente certeza. No has plantado las semillas si te es difícil ser compasivo y si la coincidencia de los medios hábiles no se ha formado.

Has conseguido dominar el estado relativo si el vacío aparece como causa y efecto y si entiendes que aunque la esencia está vacía de construcciones puede volverse cualquier cosa según las circunstancias. No has logrado dominarlo si sin entender la coincidencia de causa y efecto la minimizas fijándote en el vacío.

---

En el tiempo de la sencillez menor, realizas que la identidad de todos los fenómenos carece de las construcciones de surgir, permanecer y cesar. Sin embargo mantienes una cierta fijación en que todo es vacío. Cuando fallas en abrazar la consiguiente certeza con presencia consciente quedas apegado a una sólida fijación en amor y odio hacia amigo y enemigo. También tus estados de sueño profundo y con sueños aun son mayormente engañosos.

Hay considerables fluctuaciones en tu práctica espiritual y es posible que a veces confíes en tu maestro, amigos del dharma y práctica, y que a veces sientas dudas.

En el tiempo de la sencillez media, el velo meditativo de fijación en el vacío se disuelve y estas libre de apegos. Habiendo investigado los pensamientos extensamente quizá hayas aclarado las incertidumbres sobre el movimiento del pensamiento pero todavía tienes cierto grado de apego rígido al miedo y la esperanza durante las percepciones.

Durante la consiguiente certeza y sueños experimentas tanto engaño como no. Hacia tu gurú, amigos del dharma y práctica también pasas por altibajos, duda etc... A veces incluso piensas "me pregunto si realmente hay una budeidad que alcanzar o un infierno en el que renacer"

En el tiempo de la gran sencillez has investigado extensamente todos los fenómenos de samsara y nirvana así que no contemplas ni miedos ni esperanzas sobre nada. Habiendo limpiado las incertidumbres estas totalmente liberado de sentirte bien o no sobre si los fenómenos externos o internos están vacíos o no. Todas las percepciones se experimentan como vacías y carentes de entidad propia.

Durante la consiguiente certeza todas las percepciones aun no son un estado exclusivo de mente transparente en la que los pensamientos se han disuelto. Tu meditación diaria es firme y acompañada de estados meditativos positivos de conocer y percibir vacíos.

A pesar de ello como la presencia consciente no es todavía ininterrumpida en un sentido literal, ocasionalmente has de depender de un *mindfulness* riguroso. Durante los sueños aun sufres cierto engaño ordinario.

De vez en cuando incluso puede que pienses "me pregunto si hay una budeidad a alcanzar o un infierno en el que acabar, me pregunto si no es esta la realización del estado natural"

Comprendes incluso las enseñanzas más profundas, experimentas la esencia de la mente como tu gurú y las percepciones se vuelven ayudas a tu práctica espiritual. Sientes menos apego a nada y das la espalda a las ocho preocupaciones mundanas. Sin embargo estás en peligro de caer en la arrogancia, despreciando a otros y puedes pensar "ya no necesito un maestro"

## Un-sabor y su consolidación

Un-sabor también tiene tres etapas. Un-sabor menor es cuando has realizado que todos los pensamientos y percepciones tienen un sabor al ser el mahamudra de la esencia mental. Sin embargo aun mantienes una atadura: la convicción de saborear y aferrarse a ello.

Un-sabor medio es cuando este velo se ha disuelto: la convicción de saborear y aferrarse a la multiplicidad como un-sabor. Has actualizado la resplandeciente indivisibilidad de percepciones y mente en la cual lo percibido no se mantiene como estando ni dentro ni fuera de la mente.

El gran un-sabor es cuando realizas la multiplicidad como un-sabor y un-sabor como multiplicidad. Así todo se reduce a el estado original de igualdad.

---

Aquí están las distinciones sobre si se ha obtenido o no la perfección de un sabor:

Has visto la esencia de un-sabor si, libre de aceptar y rechazar, confirmar o negar nada percibido, has reconocido el estado original de igualdad como una consciencia natural sin objeto. No has visto la esencia si aun te aferras a la convicción que cree su igualdad en términos de algo a ser mezclado con ello.

Has perfeccionado la fuerza de un-sabor si todo lo que te encuentras es experimentado como la expresión de ese estado original de igualdad. No la has perfeccionado su fuerza si un-sabor no es experimentado como multiplicidad debido a retener la atadura de un remedio.

Tus pensamientos se han vuelto meditación si tu apego dualista, incluyendo la mente y lo percibido se ha disuelto. Así, libre del sentido de estar atado o liberado en los seis tipos de impresiones, está bien dejar ir todo lo que aparentemente aparece. No se han vuelto meditación si necesitas liberar las impresiones con un recordatorio.

Las cualidades han surgido si, después de mezclar mente y percepciones, has obtenido poderes milagrosos, como ser capaz de conjurar y multiplicar. Las cualidades no han surgido si los signos no aparecen debido a que las circunstancias inductoras del camino son débiles.

Has plantado la semilla de los cuerpos-forma si la compasión universal aparece sin esfuerzo y el tesoro de beneficiar a otros se ha abierto. No la has plantado si los poderes como la compasión son débiles y si no cumples con el beneficio a otros.

Has obtenido el dominio del estado relativo si te has vuelto hábil en la causación. Esto significa que puedes separar samsara y nirvana experimentando la inmediatez de la consciencia porque claramente realizas la conexión dependiente entre causa y efectos. No has conseguido este dominio si no experimentas un-sabor como siendo la causación de la multiplicidad.

---

En todo momento durante el un-sabor menor, has realizado la esencia del estado original, pero todavía retienes un ligero sentido de que hay algo que debe ser saboreado y mantenido.

Durante la correspondiente certeza, encuentras difícil continuar tus prácticas espirituales si encuentras percepciones de objetos intensos y circunstancias perturbadoras, en un menor grado, experimentas una sólida fijación en la dualidad.

Durante el estado de sueño hay una ligera confusión y apego.

A veces tienes la experiencia de que cuerpo, percepción y mente son indivisibles. Sin embargo es posible que tu visión de la causalidad, tu devoción y tu compasión disminuyan.

En el tiempo de un-sabor medio, el apego a sujeto y objeto de realización, al experimentador y la experiencia, se disuelve. La fijación en la dualidad de mente y percepciones se corta de raíz.

Durante la consiguiente certeza y el estado de sueño tu confusión es incluso menor que antes, y

no tienes apego detectable a la sólida realidad.

En el momento de un-sabor mayor, tu realización de no-dualidad se vuelve constante durante día y noche y está libre del apego de las múltiples expresiones sin obstáculos del estado original de ecuanimidad como real.

La experiencia de no-pensamiento, como simplemente un cualidad consciente que percibe pero no juzga, ocurre con un ligero deleite.

Durante la consiguiente certeza, percibes con una sutil dualidad y aprecias las apariencias como si fueran ilusiones mágicas en las que nada puede ser aferrado.

Sueños libres de apego ocurren sin obstáculo y efímeros. También se ha enseñado que a veces no hay sueños en absoluto.

## **No-meditación y su consolidación**

No-meditación también tiene tres fases. La no-meditación menor ocurre cuando toda percepción es experimentada como meditación. No tienes que permanecer concentrado o deliberadamente ponerte en un estado meditativo, y retienes solo el más ligero apego a ellas siendo como una ilusión mágica.

La no-meditación media es cuando estás incluso libre de ese aferrarse a la noción de que son ilusiones mágicas, así que durante día y noche permaneces en un estado ininterrumpido de no-meditación. Durante la consiguiente certeza, una sutil continuidad de consciencia dualista se experimenta como consciencia natural.

La gran no-meditación es cuando incluso esta sutil consciencia dualista se transforma en *yeshe*, la vigilia natural. Todo es simplemente un estado general de vigilia original.

---

Estas son las distinciones sobre si se ha perfeccionado o no la no-meditación:

Has visto la esencia de la no-meditación si tu realización de la no-meditación está libre de un objeto de recuerdo o familiaridad de tal manera que el saber si ha disuelto. No has visto su esencia si retienes una sensación de que algo debe ser recordado o a lo que te debas acostumbrar.

Has perfeccionado la fuerza de No-meditación si se ha disuelto hasta la más sutil percepción dual y has llevado todos los fenómenos a su agotamiento, siendo así indivisible de la vigilia original. No has perfeccionado su fuerza si experimentas la más ligera percepción dualista y no has agotado los fenómenos de los objetos cognoscibles.

Tus pensamientos se han vuelto meditación su cada instancia de todo tipo de consciencia, sin ser rechazada, se ha disuelto en sabiduría *dharmadatu*. No se han vuelto meditación si mantienes una sutil tendencia al apego conceptual y el velo sutil de saborear una experiencia.

Las cualidades han surgido si tu cuerpo aparece como sabiduría *rupakaya* del cuerpo arco-iris y tu mente como el luminoso *dharmakaya*. Así el mundo es experimentado como pureza que todo lo abarca. Las cualidades no han surgido si retienes incluso la más ligera percepción impura sobre el cuerpo y la mente, el mundo y los seres.

Has cumplido con las actividades de los cuerpo-forma si has alcanzado la perfección como *dharmakaya* en el cual el espacio y la vigilia original son indivisibles, y así la inagotable rueda de Cuerpo, Habla y Mente espontáneamente y sin cesar cumple con las necesidades de los seres sintientes. No has cumplido con esas actividades si esto no te ha ocurrido y aún necesitas depender de reinos de pureza. Has purificado y conseguido maestría sobre el estado relativo si has perfeccionado todas las cualidades de la budeidad. No has conseguido esa pureza y maestría si tres velos oscurecen las cualidades de la budeidad: el velo-cuerpo de la madurez del karm, el velo-percepción de las tendencias habituales y el velo-mente de la consciencia dual.

---

En el tiempo de la no-meditación menor, la percepción dualista se ha disuelto casi por completo. sin haber de meditar o de recordarte nada a ti mismo, todas las percepciones son experimentadas como entrenamiento meditativo, así que tu meditación es inquebrantable.

Durante las consiguientes percepciones, hay un remanente de ignorancia llamado *reconocimiento sin-pensamiento*, que es la consciencia básica permaneciendo como un estado sin pensamiento de indiferencia. Esto también es conocido como la *eliminación de tendencias negativas*.

A pesar de que no creas karma, es enseñado que el apego no disuelto en la vigilia original, todavía ocurre como momentos fugitivos de ilusión mágica. Durante los sueños todavía



encuentras un ligero apego a ellos como reales debido a no reconocerlos.

En el tiempo de la no-meditación media, incluso la percepción dualista más sutil, que es como una ilusión mágica, se disuelve y queda ininterrumpido el estado de no-meditación durante día y noche.

Durante las consiguientes percepciones, el trazo extremadamente sutil de no-reconocimiento sin pensamientos aparece como consciencia natural. Esto es llamado *perfección de acuerdo con la naturaleza intrínseca*. Es enseñado que este rasgo es la eliminación más sutil de las tendencias negativas y que está presente durante la noche.

En el tiempo de la gran no-meditación, este extremadamente sutil rasgo de no-reconocimiento sin pensamiento se disuelve en la vigilia original de tal manera que las luminosidades madre e hija se entremezclan. Todo es ahora la extensión sin límites de la vigilia original, de tal manera - para tu propio beneficio - que obtienes el dharmakaya completamente. Como su expresión natural ha sido dominada, libre de parcialidad alguna, ha sido enseñado que los reflejos de los cuerpos-forma para el beneficio de otros cumplirán con el bienestar de los seres mientras el samsara dure.

Al respecto de esto, el estado de no-meditación que se experimenta durante esta vida es el menor o medio, trascendiendo la meditación y postmeditación. Eso al respecto de conseguir una profunda certeza libre de objetos a abandonar y libre de remedios a aplicar, libre de un objeto a purificar y libre de una mente que purifica, y está más allá de morir o no morir. Es difícil llegar más allá que esto.

Hablando en general, un estado de no-meditación que es la mera ausencia de meditador, objeto de meditación y el acto de meditar también ocurre durante la Sencillez. Durante Un-sabor hay también un estado de no-meditación que es simplemente experimentar ña frescura de los pensamientos y percepciones seguidos de un ir más allá de la meditación y la postmeditación. Estos no son los estados reales de No-meditación, sino más bien el carácter meditativo de la no-meditación.

Para el estado de no-meditación, se ha enseñado que hasta que el más sutil rasgo de no-reconocimiento sin pensamiento se ha sumergido en la vigilia natural, es esencial usar la presencia consciente de vigilia continua para sostener el flujo de la mente ordinaria que no es ni artificial ni cultivada.

Incluso aunque no creas nuevo karma, no importa donde estés, no importa con quién estés y no importa lo que hagas, es esencial que como meditador mantengas un exterior inspirador de un practicante del Dharma. Así que mantente en retiros en las montañas, eleva la práctica, condena la conducta incorrecta y gestiona adecuadamente los principios relativos de lo que debe ser aceptado y evitado.

---

**Final:**

Cuando se trate de traer esto a tu propia experiencia, sé amable contigo, honestamente aplicando el método de meditación que aplique a tu capacidad individual. Por todos los medios, es esencial desistir de tomar lo que tú entiendes de estas palabras y recitar sin sentido estos puntos de vista. Por favor, ¡evita convertirte en un "Maestro del Dharma" sin experiencia práctica!

-Dakpo Tashi Namgyal.

Traducido en <http://petitcalfred.wordpress.com>