

Sumario

Prólogo de Su Santidad el XIV Dalai Lama	13
Prólogo de Su Santidad el XVII Gyalwa Karmapa.	15
Prefacio de los editores	17
PARTE I: EXPLORANDO EL CAMINO	23
1. La naturaleza del camino	25
Budismo: la ciencia de la mente.	27
Preparándonos para el viaje	32
Las etapas de Mahamudra y Dzogchen	35
Entrando en el camino	46
PARTE II: EL VIAJE DEL MAHAMUDRA	49
2. Mahamudra: el gran sello	51
La montaña glaciada	55
La historia del linaje de Mahamudra	61
Tres clasificaciones de Mahamudra	66
Perspectivas del viaje de Mahamudra	74

3. El camino que conduce a la experiencia	79
Los cuatro preliminares comunes: los cuatro recordatorios.	81
Los cuatro preliminares no comunes	91
Los cuatro preliminares especiales.	93
4. El Mahamudra de la base: la base sin base	111
Dos aspectos de la base: vacuidad y ego	112
Atravesar los obstáculos para la iluminación	128
Generar una mente perfecta	134
La inseparabilidad del samsara y el nirvana.	137
5. El camino de las instrucciones: Shamatha de Mahamudra	145
Instrucciones de señalamiento directo de Mahamudra	147
Tres etapas de reposo	155
Tres métodos de reposo	158
Técnicas generales de la meditación shamatha	167
Nueve etapas de reposar la mente	176
6. El camino de las instrucciones: el vipashyana de Mahamudra	193
El señalamiento del vipashyana	193
La mente coemergente: el dharmakaya	196
Pensamiento coemergente: el despliegue de dharmakaya	197
Apariencia coemergente: la luz de dhamakaya	201
Trabajar con las instrucciones de señalamiento directo.	204

7. El camino a la iluminación: los cuatro yogas de Mahamudra	219
Unidireccionalidad	219
No fabricación	221
Un solo sabor	222
No meditación	224
8. El Mahamudra de la fructificación: los tres kayas	229
Trascender los puntos de referencia	230
La sabiduría del Buda	231
Los tres kayas en la vida cotidiana	238
9. El Mahamudra del Mantra	241
Los nombres del Mantrayana secreto	243
Shunyata y la perspectiva sagrada	247
Cualidades y marcas del camino del Mantrayana	250
Los tres vajras	258
La relación maestro-discípulo	261
10. El Mahamudra de la Esencia: la mente del ahora	269
El despertar salvaje	269
La base del Mahamudra de la Esencia	272
El camino: shamatha y vipashyana de Mahamudra	275
La fructificación: el trikaya immaculado	286
 PARTE III: EL VIAJE DEL DZOGCHEN	 291
 11. Dzogchen: el viaje de los nueve yantras	 293
El gran agotamiento	294

El linaje del Dzogchen	297
No perder el rumbo	300
Las nueve etapas del camino	302
12. El Shravakayana y el Pratyekabudayana	305
El Shravakayana: vehículo de los oyentes	306
Las tres etapas de la meditación	309
Las Cuatro Nobles Verdades	316
Pratimoksha: salvación individual	326
El Pratyekabudayana: el vehículo de los budas solitarios	327
El viaje del Hinayana	333
13. El Bodhisattvayana	335
El gran vehículo	336
La valla de «lo mío»	338
Nutrir la semilla de la iluminación	340
Bodhichitta relativa y última	341
Las seis paramitas	349
El bodhisattva	354
Las dos corrientes principales del linaje del Mahayana	364
Las emociones: amigas y enemigas	368
Las escuelas Chittamatra y Madhyamaka	371
La base de las dos verdades	376
14. Entrar al Vajrayana: el Vehículo de Austeridad y Conciencia	385
Asumir riesgos	385
Entrar al banquete real	387

Visión y meditación	389
El Vehículo de Austeridad y Conciencia	390
15. El hallazgo final	401
El Vehículo de Medios Abrumadores	401
El gurú en el linaje del Dzogchen	402
Maha yoga	403
Anu yoga	406
Ati yoga	408
Despertar	413
Glosario	415
Nalandabodhi	435
Agradecimientos de los editores	437
Créditos de las ilustraciones	441
Sobre el autor	443
Índice	445

Prefacio de los editores

En *Despertar salvaje*, el Dzogchen Ponlop Rinpoché presenta la esencia del corazón de las dos grandes tradiciones de práctica del Mahamudra y del Dzogchen. *Mahamudra* se refiere a la naturaleza de sabiduría de la mente no fabricada e incondicionada; es la naturaleza luminosa, vacía e incesante de toda la realidad. *Dzogchen* se refiere a la mente primordialmente despierta, perfecta en su propio estado y completamente llena de las cualidades de la iluminación. Estas dos corrientes de sabiduría se consideran como poseedoras de grandes bendiciones y poder transformador. Es útil examinarlas conjuntamente, no solo para apreciar la riqueza de la sabiduría que comparten, sino también para descubrir en su singularidad las direcciones que nuestro camino individual de práctica podría tomar. Ofrecen al practicante una variedad de acercamientos a la práctica de meditación y una vasta gama de métodos para reconocer nuestra confusión y transformarla en sabiduría. Sin embargo, si no fuera por las instrucciones que demuestran cómo aproximarse apropiadamente a estos caminos, su poder podría permanecer fuera de nuestro alcance. Para aquellos in-

teresados en seguir estos caminos, las instrucciones claras y detalladas del Dzogchen Ponlop Rinpoché sobre el paisaje del viaje son en sí mismas como una revelación.

Despertar salvaje comienza con una discusión sobre la naturaleza del viaje espiritual completo, reflexionando sobre cuestiones de fe ciega, religión y cultura en relación con nuestro camino. El budismo se presenta como una ciencia de la mente, a diferencia de una religión, y como un cuerpo de sabiduría que está fundamentalmente libre de toda forma cultural y que es accesible para todos. No obstante, el Dzogchen Ponlop Rinpoché nos recuerda que, si pretendemos practicar estas instrucciones, entonces es imperativo prepararnos meticulosamente para lo que nos espera. Si nos hemos preparado a través de la reflexión, el estudio y el entrenamiento apropiado en meditación, y hemos desarrollado un corazón de devoción, entonces poseemos «un camino completo y perfecto». Desde el punto de vista de estas tradiciones, la devoción y la realización están inseparablemente vinculadas. El corazón abierto de la devoción está dirigido hacia nuestro gurú y el linaje, pero, en última instancia, también está dirigido hacia nuestro propio corazón iluminado.

Como practicantes, pronto aprendemos que no solo necesitamos el camino perfecto, sino también el guía perfecto, ya que hay muchos obstáculos y oportunidades para que surjan malentendidos a lo largo del camino. La gran literatura de todas las culturas está llena de historias de las luchas cómicamente conmovedoras de aquellos que iniciaron su camino de

trascendencia —un viaje que nos conduce a un estado que está poderosamente despierto, inmaculadamente presente y lleno de las cualidades de amor y compasión desinteresados. Los grandes maestros del linaje siempre han encarnado la realización de la fructificación de este viaje y han comunicado gentilmente a sus estudiantes la manera de recorrer este camino con éxito.

Hay un gran beneficio en estudiar cómo funciona el camino de la base para arriba, cómo se desenvuelve a medida que penetramos gradualmente nuestra confusión con una facultad mental cada vez más aguda y precisa. Aquí, el Dzogchen Ponlop Rinpoché utiliza la lógica budista clásica de las tres etapas de base, camino y fructificación para describir un camino progresivo. La etapa de la base nos presenta la visión de la filosofía budista a nivel intelectual y los fundamentos del entrenamiento básico de la mente, a través de las prácticas de estudio, contemplación y meditación. La etapa del camino consiste en las instrucciones del gurú, particularmente, las instrucciones de «señalamiento directo», que transmiten una experiencia inmediata del despertar, y las prácticas de meditación específicas de shamatha y vipashyana. A la etapa de la fructificación se llega como un resultado de nuestro viaje a través de las primeras dos etapas. Al mismo tiempo, el Dzogchen Ponlop Rinpoché ofrece una visión de este viaje desde la perspectiva de su fructificación, una visión en la que el estado de la iluminación está presente todo el tiempo, donde cada momento ofrece oportunidades iguales para hundirse en la confusión o para

saltar al despertar. Desde el punto de vista convencional, un salto así es una locura. Desde el punto de vista de la sabiduría de Mahamudra y Dzogchen, ni siquiera la confusión puede enmascarar nuestra naturaleza completamente pura y despierta. ¿Qué *es* este «despertar salvaje»? El Dzogchen Ponlop Rinpoché señala la experiencia del despertar repentino –el estado de euforia, alegría y carente de miedo– que llega cuando, por fin, somos libres de las elaboraciones y restricciones de aferrarnos al ego.

A lo largo del texto, las referencias a esta naturaleza plenamente pura y despierta aparecen de diversas formas. Aquí, quisiéramos señalar cómo con frecuencia se usa el término *buda*, no como referencia al Buda histórico conocido como Sakiamuni, sino como un sinónimo del estado iluminado en sí o de las cualidades inefables de la iluminación. Por ejemplo, cuando el Dzogchen Ponlop Rinpoché se refiere a la mente búdica o al corazón de buda, está señalando la realidad más fundamental de la mente, que es su esencia no oscurecida y plenamente despierta de sabiduría y compasión. Además, en este sentido, la mente y el corazón no son polaridades, como a veces los consideramos en Occidente; son indistinguibles. El asiento de la mente está en el corazón.

A pesar de que las descripciones detalladas del camino budista pueden volverse muy técnicas, estas presentaciones del Mahamudra y el Dzogchen son directas al ofrecer los temas principales: trabajar con el ego y las emociones. Muchas de estas enseñanzas se transmiten a través de metáforas o histo-

rias. En general, el camino descrito aquí es un camino de gran humanidad y practicidad, un viaje interior que nos permite hacer una conexión con las experiencias reales del corazón despierto y de la conciencia vasta, aquí y ahora.

Que todos aquellos que se encuentren con estas enseñanzas desarrollen sabiduría y compasión igual a la de todos los budas, y que todos los seres sin excepción sigan un camino completo y perfecto a la budeidad.

EL COMITÉ EDITORIAL DE NALANDABODHI
Cindy Shelton, Anna-Brown Griswold,
Marg Cooke y Tim Lyons