

MARAVILLAS DE LA MENTE NATURAL

La esencia del Dzogchen en la tradición Bön, originaria del Tíbet

Tenzin Wangyal Rínpoche

- **Los cinco venenos.**
- **Según el Bön: Dzogchen.**

Según el Bön, las cinco pasiones —ignorancia, apego, ira, celos y orgullo— son la principal causa de todos los problemas de esta vida y de la transmigración en samsara. También se les llama los cinco venenos porque matan a la gente. Estas son pasiones que debemos vencer a través de la práctica. De acuerdo con la perspectiva del Sutra, se requiere pasar por muchas vidas para purificar las pasiones y lograr la iluminación, mientras que según la perspectiva del Tantra y del Dzogchen, el practicante puede obtener la iluminación en esta misma vida.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 41.

- **Base del Dzogchen.**
- **No esperanza, no miedo.**

La sabiduría auto-originada es la base.

Las cinco emociones negativas son energía manifestada.

Ver las emociones como equivocaciones es un error.

*Dejarlas ser en su propia naturaleza es el método
para encontrar el estado no dual de la Liberación.*

La superación de la esperanza y el miedo es el resultado.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 43.

- **Dzogchen definición.**
- **Desarrollo conceptual.**

Dzogchen (*rdzogs chen*) significa literalmente “perfección”, “logro” o “realización” (*dzog rdzogs*) “completa” o “grande” (*chen, chen*). Aunque Dzogchen es la “gran esfera única”, por conveniencia se describe como si tuviese tres aspectos: la base, el camino y el fruto. “Base”, porque el fundamento de Dzogchen es el estado primordial del individuo; “camino”, porque Dzogchen es el camino supremo y directo de realización; “fruto”, porque Dzogchen es la consumación de la iluminación, de la liberación, en una sola vida, del ciclo de transmigración samsárica ilusoria.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 43-44.

- **Las prácticas preliminares del Dzogchen.**
- **Desarrollo de cada una.**

Cada una de estas nueve prácticas debe realizarse cien mil veces. Las prácticas son:

1. La generación de compasión por todos los seres sintientes
2. Tomar refugio.
3. Ofrecer el *mandala*.
4. Meditar en la impermanencia.
5. Confesar las transgresiones.
6. Hacer postraciones.
7. *Guru yoga*, fundir la propia mente con la mente iluminada del gurú visualizado frente a uno.
8. Hacer oración.
9. Recibir bendiciones.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 45-46.

- **Investigación y preciosa vida.**
- **Libres de apegos.**

Mediante la investigación podemos comprender que nuestra existencia humana, nuestro preciado nacimiento humano, nos brinda una gran oportunidad, pues a través de nuestro contacto con las enseñanzas podemos aprender a usar nuestra inteligencia para examinar nuestros pensamientos, para observar cómo dan lugar a nuestros apegos y, entonces, poder descubrir cómo poner fin a nuestro apego y al consecuente ciclo de sufrimiento.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 62.

- **Mente de naturaleza pura.**
- **Se debe de reconocer.**

De la misma manera, la pureza primordial de nuestra mente no nos sirve si no nos damos cuenta de ella y no la integramos con la mente cambiante. Si nos damos cuenta de nuestra pureza innata pero no nos integramos a ella de cuando en cuando, en realidad no estamos realizados. Estar en total integración todo el tiempo es la realización final. Pero mucha gente prefiere pensar y hablar acerca de la integración en vez de realizarla.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 64.

- **Condición natural de la mente.**
- **Claridad, vacuidad y la práctica.**

Según las enseñanzas Dzogchen, la base fundamental del individuo, entendida por comprensión directa a través de la práctica, es la inseparabilidad de la claridad y el vacío en el estado primordial o condición natural. Se nos introduce a esta comprensión a través de nuestra experiencia en la práctica. Las enseñanzas y explicaciones del maestro nos la confirman, y tratamos de desarrollarla aún más a través de la práctica de meditación.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 68.

- **Meditación = no caer en fantasías.**
- **Base real de la práctica.**

El punto principal que debemos tener en mente, en relación con la meditación, es evitar caer en fantasías espirituales y recordar que el propósito fundamental de la práctica es adquirir, mantener y desarrollar la continuidad de la presencia de la conciencia despierta.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 70.

- **Meditación en el pensamiento.**
- **Dzogchen de la vacuidad.**

...cuando comenzamos a practicar, tratamos de calmar nuestra mente generadora de problemas a fin de ser capaces de observar la naturaleza del pensamiento. La observación del surgimiento, la permanencia y la disolución del pensamiento en el estado vacío de la mente es una práctica esencial en Dzogchen, cuyo fin es descubrir que los pensamientos cambiantes tienen la misma naturaleza que el estado sin pensamiento de la mente.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 70.

- **Dzogchen y meditación.**
- **Base de la mente.**

En Dzogchen, la introducción al estado natural de la mente es de gran importancia, porque es una introducción a la base fundamental dentro del individuo. Es en esta fase fundamental (según la perspectiva de Dzogchen) donde debemos establecer nuestra práctica y desde donde debemos dirigirnos para tener un comportamiento correcto en la vida diaria.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 72.

- **Estado puro de la mente.**
- **Sutra, Tantra, Mahamudra y Dzogchen.**

Es de importancia fundamental identificar sin equivocarse el estado puro de la mente. El estado puro de la mente es la esencia de los Sutras, de los Tantras, de Mahamudra y de Dzogchen. En este contexto es importante aprender a distinguir entre los estados de presencia puros e impuros. Cuando entendemos la diferencia entre los dos y aplicamos esta comprensión a nuestra práctica, surgen más fácilmente las visiones y las señales del progreso espiritual.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 73.

- **Meditación Dzogchen.**
- **Tres etapas.**

La primera etapa consiste en sujetar la mente. Aquí “mente” significa la mente cotidiana. La segunda etapa consiste en permanecer en la comprensión de la esencia subyacente de la mente, que se alcanza una vez que hemos dominado a la mente cotidiana. La tercera etapa consiste en aclarar y desarrollar la conciencia despierta interior de la esencia de la mente permaneciendo en contemplación.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 75.

- **Estado primordial de la mente.**
- **El pensamiento es problema.**

Una vez que descubrimos su origen a través de la experiencia directa, nos damos cuenta de que, en realidad, en el estado primordial no hay pensamientos y consecuentemente no hay problemas, que realmente no existen los problemas, que los problemas son la creación de nuestra mente cambiante y que ningún problema es más importante que el comprender la naturaleza no verdadera o ilusoria de los problemas.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 80.

- **Dzogchen y muerte.**
- **Estado del arco iris.**

La culminación del camino Dzogchen es obtener el “cuerpo de arco iris”, con el cual el adepto trasciende sin dejar restos mortales. Pero Incluso si experimentamos y tenemos síntomas de muerte física, la práctica efectuada durante nuestra vida nos habrá ayudado a prepararnos para este momento. Moriremos felices y confiados, porque ya tendremos alguna idea de lo que pasará durante el proceso de muerte y después de la muerte, es decir, en el estado intermedio del bardo, y estaremos listos para enfrentar estas experiencias.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 81.

- **Concentración y Dzogchen.**
- **Base del estado primordial.**

Las prácticas de concentración, tales como *zhiné*, se encuentran en muchas tradiciones, por ejemplo, en el budismo sútrico y tántrico y en muchas formas de hinduismo. En todas estas tradiciones se las considera prácticas necesarias y fundamentales. En Dzogchen, *zhiné* se considera una preparación para la práctica esencial de contemplación. De hecho, es muy difícil avanzar en la práctica de contemplación Dzogchen sin haber practicado antes *zhiné*.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 83.

- **Meditación Dzogchen.**
- **Las tres etapas.**

Las enseñanzas se dan generalmente en un orden determinado: primero, las prácticas preliminares; luego, la fijación la introducción al estado natural y, finalmente, la contemplación. Se nos recomienda que practiquemos en ese orden porque es provechoso, útil y realmente necesario hacerlo así.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 85.

- **Estado natural de la mente.**
- **Práctica de preguntas.**

Las preguntas son acerca de la naturaleza de la mente: si tiene forma o color o una ubicación precisa; después nos preguntamos sobre el origen y la naturaleza del pensamiento: dónde surge el pensamiento, dónde permanece y dónde se disuelve y quién observa el pensamiento. Podría preguntar: “¿Quién eres?”, o “¿Que es tu mente?; ¿Tiene un color o una forma?”, o bien, “¿De dónde vienen tus pensamientos?”, pero sin sugerir siquiera la respuesta.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 93.

- **Estado natural de la mente.**
- **Ahí surgen y van los pensamientos.**

De hecho, por su naturaleza, los pensamientos no son un obstáculo o un problema; son una manifestación del estado natural. Los pensamientos surgen del estado natural, permanecen en el estado natural y regresan al estado natural. Si no permitimos que los pensamientos nos distraigan, siguiéndolos o tratando de suprimirlos, entonces no creamos apego o aversión a ellos, y se autoliberan en el estado natural. Vemos los pensamientos como ornamentos del estado natural.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 96.

- **Naturaleza de la mente.**
- **Vacuidad y pensamientos.**

Los pensamientos “buenos” y los “malos” son igualmente obstáculos para la comprensión directa del estado natural, que está más allá del pensamiento, y el pensamiento no puede comprender aquello que está más allá del pensamiento. La comprensión del estado natural solamente puede ser una comprensión directa no mediada por el pensamiento; es la naturaleza vacía de la mente comprendiéndose a sí misma.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 96.

- **Contemplación en Dzogchen.**
- **Claridad y vacío.**

En Dzogchen, *nyamshag*, contemplación, tiene un significado preciso y específico. Indica la presencia en el estado de inseparabilidad de la claridad y el vacío. En el lenguaje simbólico de Dzogchen, es la “unión de la madre y el hijo”. La contemplación es la principal práctica Dzogchen.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 99.

- **Mente de luz clara.**
- **Vacía y luminosa.**

La forma de comprender es directa, y la forma de permanecer en el estado de contemplación es el hacer una distinción entre el conocedor y lo conocido, entre sujeto y objeto. Esta mente, que está más allá de cualquier mente conceptual y que comprende el estado natural primordial, es una mente interna sutil conocida también como la “luz clara”; aquí (en la terminología de la práctica del sueño), “clara” se refiere al vacío, y “luz” se refiere a la claridad, de la mente primordial.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 102.

- **Naturaleza de la mente.**
- **Cuatro características.**

Las cuatro cualidades de “la naturaleza de la mente” son:

1. Ausencia de pensamientos;
2. Ser la base de la mente cambiante;
3. Ser neutral, sin tender a ser virtuosa o no virtuosa;
4. Tener potencialidad ilimitada para manifestarse.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 102.

- **Ubicarse mente natural.**
- **Conciencia despierta (*rigpa*).**

Ubicarse en el estado natural de la mente mediante tres liberaciones: relajando el cuerpo en el estado físico de inactividad; el habla, en el silencio, y la mente, en la ausencia del pensamiento.

Permanecer en la conciencia despierta (*rigpa*) mediante el triple método de la permanencia: permanecer en la mente tal cual es, sin modificar la mente cambiante; permanecer en la esencia de la condición natural, y permanecer sin limitaciones en el estado natural.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 103.

- **Mente natural.**
- **Proceso de liberación.**

Encontrar el estado no dual por medio de las tres Liberaciones: todas las acciones del cuerpo se liberan en el estado sin acción del cuerpo; toda el habla se libera en el silencio, y todos los pensamientos se liberan en el estado sin pensamientos de la mente. Mediante estas tres liberaciones, entendemos la igualdad fundamental subyacente tanto en la mente como en la naturaleza de la mente.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 104.

- **Vacuidad de los pensamientos.**
- **Observamos cómo son.**

Al observar el surgimiento, la permanencia y la disolución del pensamiento en el vacío, percibimos la verdadera naturaleza vacía del pensamiento: los pensamientos son el movimiento de la mente y son de la misma naturaleza que la mente natural, así como las olas son de la misma naturaleza acuosa del mar. Cuando los pensamientos surgen en el estado de contemplación, nos damos cuenta de que surgen del vacío y de que su esencia es la misma naturaleza del vacío.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 105.

- **Experimentar en directo.**
- **Mente natural del Dzogchen.**

Si comemos chocolate, no distraemos a nuestros ojos de la película o a nuestros oídos del sonido. Las conciencias de los sentidos tienen esa capacidad, porque experimentan directamente sin conceptos; así que pueden funcionar juntos sin interferir el uno con el otro. Nuestra conciencia mental se encuentra a gusto porque no está juzgando. En ese momento, las funciones de la mente están percibiendo las formas de la película, que son los objetos de la conciencia de los sentidos, y el intelecto no las distrae elaborando pensamientos.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 108.

- **Mente de vacuidad y claridad.**
- **Y mente relativa: pasiones y pensamientos.**

La práctica Dzogchen de mirar el cielo (*nam mkhá ar grad*) nos permite integrar la condición vacía de nuestra mente con el espacio vacío del cielo, venciendo nuestro apego al ego y al sutil dualismo de fuera y dentro, de la existencia y la no existencia. Pero antes de que podamos integrar nuestra contemplación con el espacio, que es la verdadera y absoluta condición de la mente natural, debemos ser capaces de integrarnos con nuestros pensamientos y pasiones, que son la condición de nuestra mente relativa.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 111.

- **Los cinco venenos mentales.**
- **Definición de cada uno de ellos.**

Las principales acciones mentales no virtuosas son los llamados cinco venenos. Éstos son: el apego a las personas y a las cosas; la ira, que puede manifestarse incluso cuando el sólo ver a determinada persona nos provoca una sensación desagradable; el orgullo, que puede mostrarse no sólo al pensar que somos muy importantes, sino también cuando pensamos que somos la peor clase de personas; los celos que incluyen todo tipo de comparaciones y competencias, y la ignorancia, que significa no entender la condición real.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 116-117.

- **Dzogchen en integración con todo.**
- **Presencia como vacuidad y claridad.**

Debemos ser capaces de integrarnos con todas las circunstancias en cualquier situación. En Dzogchen no hay nada a lo cual renunciar: debemos integrarnos tanto con lo positivo como con lo negativo. Ser capaces de hacer esto es ser verdaderos practicantes de Dzogchen. Pero debemos comprender que ser libre para hacerlo todo significa también ser libre para dejar de hacer cosas; de otro modo, el sentir que debemos “hacerlo todo” se vuelve otra forma de condicionamiento.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 118-119.

- **Lam Rim del Dzogchen.**
- **Los tres niveles.**

INTEGRACIÓN LAM RIM

Practicante	Perspectiva	Estado	Formas de Liberación	Ejemplo
Superior	Absoluta	Continuidad en el estado de contemplación	Autoliberación autooriginada de las pasiones. Simultánea y sin esfuerzo	Cuerpo de nieve disolviéndose en el océano
Medio	Meditación	Aplicación de la sabiduría de la meditación en los períodos de postmeditación	Observación y reconocimiento de las pasiones para liberarlas. Cierta esfuerzo	Rayos del sol derritiendo el hielo
Inferior	Atención	Aplicación de la conciencia conceptual atenta a las acciones	Reconocer las pasiones y no seguir las. Aplicación de un esfuerzo de atención plena	Dar inmediatamente en el blanco

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 120.

- **Presencia no dual.**
- **La no-meditación.**

...es la perspectiva más elevada y corresponde al practicante más elevado. Aquí hay una integración de todas las acciones con el estado absoluto de la presencia no dual. Esto significa que, sin esfuerzo, somos capaces de permanecer en el estado de contemplación y de obtener sabiduría absoluta y cognición no conceptual en cada acción que efectuamos. En este nivel podemos aplicar el dicho tibetano. “No meditar es la mejor meditación”, porque la meditación siempre implica un esfuerzo para controlar y dirigir la mente.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 121.

- **Conciencia de los sentidos.**
- **Sistema Sutra y Dzogchen.**

Según el sistema Sutra, las conciencias de los sentidos y sus objetos surgen simultáneamente del movimiento de una huella kármica en un momento previo de la mente. Según Dzogchen, las conciencias de los seis sentidos son una manifestación de *Nirmanakaya*. Y según el *Zhang Zhung Nyan Gyud*, “de la sabiduría autoconsciente innata que es luz, a través de los movimientos de energía, surgen las conciencias de los seis sentidos y la conciencia de los objetos de los seis sentidos”, es decir, éstas surgen de la presencia (*rigpa*).

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 124-125.

- **Acciones y pensamientos.**
- **Tres niveles del Dzogchen.**

Desde el punto de vista de la contemplación absoluta, todas las acciones suceden y se autoliberan en el estado sin acción. Desde la perspectiva de la meditación individual, las acciones se liberan cuando se las percibe sin apegarse a ellas desde la perspectiva de la atención, las acciones se liberan cuando se dirige hacia ellas la atención de la conciencia conceptual.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 126.

- **Dzogchen y nivel alto.**
- **No hay influencia de pensamientos.**

Este estilo de liberación es la liberación primordial o autoliberación auto-originada. Aquí, los pensamientos y las pasiones autoliberan espontáneamente en el espacio vacío de la mente, de una manera simultánea y sin esfuerzo, en el momento mismo en que surgen. Este es el estado de la realización completa de los maestros de Dzogchen, que caminan, hablan, comen y hacen todo sin distraerse ni verse influidos por los pensamientos.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 127.

- **Conciencia de los sentidos.**
- **Tres maneras de abordarlos.**

Si la conciencia del sentido del oído escucha un sonido, ya sea agradable o desagradable, hay tres maneras de abordar esto. La primera, la del practicante superior, es permitir que el sonido se autolibere, liberándolo al dejarlo en el estado de presencia en cuanto surge. Esta es la autoliberación natural. La segunda, la del practicante medio, es liberar el sonido al reconocerlo cuando surge; esto es “autoliberación en el momento del surgimiento”. La tercera, la del practicante inferior, es no seguir deliberadamente la percepción sensorial con la mente cuando aquélla surge. Esto es “autoliberación por la atención plena”.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 128-129.

- **Kunzhi: la base de todo.**
- **Base primordial: claridad y vacío.**

En Dzogchen, el *kunzhi* es la base de todo y corresponde a la sabiduría que surge de sí misma y al principio de la iluminación. Esta explicación no es la misma que la de *kunzhi* o “*alayavijnana*” en el sistema sútrico *Cittamatra*, el cual describe *kunzhi* como una especie de conciencia mental que contiene todas las categorías de pensamientos y los residuos kármicos que dan lugar a las tendencias y acciones virtuosas y no virtuosas.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 135-136.

- **Kunzhi de Dzogchen.**
- **Todo lo penetra.**

El *kunzhi* penetra de manera uniforme y total en *samsara* y *nirvana*, no se divide en interno y externo. Es la mente dual ordinaria la que hace distinción entre *kunzhi* interior, el estado de no ser del individuo que es la naturaleza vacía de la mente, y *kunzhi* exterior, que es la realidad absoluta de toda la existencia. En realidad estos límites no existen. Así como la sabiduría, surgida de sí misma, de *kunzhi* penetra la mente de los seres sintientes, también penetra toda la existencia fenoménica y todo el universo. Se expande y disemina en todas las direcciones sin distinción entre lo interno, lo externo, el centro o el límite.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 136.

- **La tríada budista.**
- **Dzogchen y Sutra.**

Esta tríada corresponde a la tríada ampliamente utilizada en las enseñanzas Dzogchen Nyingmapa: esencia (*ngo ba*), naturaleza (*rang bzhin*) y energía (*thugje*). En las enseñanzas Sutra encontradas en la literatura *Prajnaparamita*, en cierta medida, *ma* corresponde a la verdad absoluta; *bu*, a la verdad relativa, y *tsal* a la unificación de las dos verdades.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 141-142.

- **Kunzhi y Rigpa.**
- **Vacío y claridad.**

El espacio permanece vacío pero luminoso; ya no está oscuro. Este rigpa luminoso que surge en el vacío del estado primordial es el hijo de la madre-*kunzhi*-espacio. Por eso se dice que *kunzhi* y *rigpa* son como madre e hijo inseparables. En el estado primordial el vacío y la claridad son inseparables. En el estado primordial el vacío no está oscurecido. El vacío es claridad, y la claridad es vacío. No podemos decir que el vacío es una cosa y la claridad otra porque, de hecho, son una sola unidad.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 142.

- **Base primordial de todo.**
- **Sus cuatro características.**

Ma, el *kunzhi*, tiene cuatro cualidades:

1. Posee pureza primordial.
2. Manifiesta perfección espontánea.
3. Manifiesta neutralidad.
4. Es la esfera única de la totalidad.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 146.

- **Kunzhi y Rigpa.**
- **Vacío y claridad.**

Si nos damos cuenta de que vienen del vacío y los dejamos ser, los pensamientos se van, y permanecemos en el estado de contemplación, en el cual el vacío que persiste se vuelve cada vez más claro. Ese vacío es el *kunzhi*, y la claridad es *rigpa*, la conciencia clara del vacío en el estado de contemplación. Su inseparabilidad es la unidad de vacío y conciencia clara en el estado natural, así como los rayos del sol son la energía que manifiesta la inseparabilidad del sol y el cielo.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 148.

- **Rigpa y otros nombres.**
- **La base de la mente.**

A *bu*, el hijo, se le conoce por los nombres de sus diferentes cualidades: conciencia despierta innata (*rigpa*), naturaleza (*ngo bo*), sabiduría con conciencia despierta innata (*rangrig yeshes*), la base de la totalidad de la mente cambiante (*shes rig rgyud kyi kunzhi*).

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 151.

- **Conciencia y vacío.**
- **Rigpa se conoce a sí misma.**

Para decirlo en una forma más correcta, dado que son inseparables, el vacío es conciencia despierta y la conciencia despierta es vacío; el vacío se comprende a sí mismo por su propia conciencia despierta. El pensamiento conceptual no puede comprender el vacío; el pensamiento sólo puede entender la imagen mental del vacío. Esta es la forma utilizada inicialmente en el sistema Sutra para comprender la naturaleza vacía de la realidad absoluta. En Dzogchen se debe percibir directamente y comprender inmediatamente por medio de *rigpa*.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 152.

- **Simbologías del bu (hijo) = conciencia primordial.**
- **Rigpa = base de la mente.**

Estas seis cualidades del hijo son:

1. La lámpara, que es el símbolo de la autoclaridad.
2. El loto, que es el símbolo de la pureza primordial.
3. La pluma de pavo real, que es el símbolo de la perfección espontánea de la luz clara.
4. El espejo, que es el símbolo de la autoclaridad no oscurecida.
5. El cristal, que es el símbolo de la sabiduría transparente y desnuda (literalmente, “desnudez transparente”).
6. El espacio, que es el símbolo de la sabiduría Imparcial y que lo permea todo.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 156.

- **Seguir y aceptar.**
- **El apego y la presencia.**

Cuando surgen las tres grandes visiones, es importante no perseguirlas. Es crucial distinguir entre seguirlas y aceptarlas sin perseguirlas. Así pues, perseguirlas quiere decir estar condicionados por el hecho de que sean positivas o negativas, hermosas o feas. Aceptarlas significa permitir que surjan y contemplarlas con la presencia, observarlas sin apego o aversión.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 168.

- **Dzogchen superior.**
- **La sabiduría loca.**

La “sabiduría loca” es la actividad conforme a la perspectiva absoluta y definitiva, la forma última de percibir y de ser, el copo de nieve disolviéndose en el océano; en ella ya no repetimos compulsivamente las mismas acciones habituales; en lugar de eso actuamos con loco abandono, sin renunciar a nada. Ya nada nos puede perturbar, todo surge en su propia forma y se libera en su propia forma. Si hacemos algo, está bien; si no lo hacemos, está bien. Ya no hay reglas que seguir. No obstante, debemos desarrollar nuestra mente antes de llegar a esa etapa.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 172.

- **Luz clara base.**
- **Samsara y nirvana.**

El estado puro de la mente, la base del estado búdico, tiene la cualidad de la luz clara, que se convierte en la luz pura del estado natural. Esta “luz de arco iris” no es luz material. Es la energía natural del estado primordial y la causa del *samsara* y del *nirvana*. A través de los movimientos de esta luz pura, que es la energía interna de *rigpa* en la dimensión de la base primordial.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 175.

- **Tres tipos de existencia del Dzogchen.**
- **Externa, interna y secreta.**

La existencia externa del individuo consiste en los objetos de los cinco sentidos, percibidos por las cinco conciencias sensoriales. La existencia interna es la sexta conciencia sensorial, es decir, la mente junto con los sentidos propioceptivos o la conciencia interna del cuerpo. La existencia secreta es el movimiento de los pensamientos.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 176.

- **Las cinco luces puras nirvana (Budat).**
- **Significado de cada una.**

En el proceso del *nirvana*, el vacío del estado primordial da origen a las cinco luces puras; cada luz es la fuente de energía pura de un elemento. Estas cinco luces esenciales dan lugar a las cinco sabidurías claras, elementales: la luz pura blanca, a la sabiduría del vacío, asociada con el elemento espacio; la luz pura verde, a la sabiduría de ecuanimidad o identidad, asociada con el elemento aire; la luz pura roja, a la sabiduría de discernimiento, asociada con el elemento fuego; la luz pura azul, a la sabiduría de actividad, asociada con el elemento agua, la luz pura amarilla, a la sabiduría como espejo, asociada con el elemento tierra. Estas sabidurías son las luces claras de las cinco familias de *Sambhogakaya*.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 178-179.

- **Los cinco elementos.**
- **La luz del ser humano.**

La luz pura blanca del elemento espacio da lugar a los canales de la mente y el corazón; la luz pura verde del elemento aire da lugar al viento interno o aliento; la luz pura roja del elemento fuego da lugar al calor del cuerpo; la luz pura azul del elemento agua da lugar a la circulación de la sangre; la luz pura amarilla del elemento tierra da lugar a la masa corpórea.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 179.

- **Los cinco sentidos en el Dzogchen.**
- **Bases de las cinco luces.**

De la luz pura blanca surge la conciencia de la mente que distingue, conectada con el sentido de la vista y con los ojos; de la luz pura verde surgen el sentido del olfato y la nariz; de la luz pura roja surgen el sentido del gusto y la lengua; de la luz pura azul surgen el sentido del oído y los oídos; de la luz pura amarilla surgen el sentido del tacto y la superficie del cuerpo.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 181.

- **Las cinco luces y venenos.**
- **Dzogchen de la visión.**

Las cinco luces puras se conectan con las cinco pasiones. Cuando existe distorsión con respecto a las luces, se manifiestan como las cinco pasiones en lugar de las cinco sabidurías. La luz blanca se conecta con la ira, la luz verde con el orgullo, la luz roja con el deseo, la luz azul con la ignorancia, y la luz amarilla con la envidia y los celos.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 187-188.

- **Los tres cuerpos del Dharma.**
- **Visión del Dzogchen.**

Dharmakaya es el vacío del estado natural de la realidad; *Sambhogakaya* es la claridad del estado natural; *Nirmanakaya* es el movimiento de energía que surge de la inseparabilidad del vacío y la claridad.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 191.

- **Los tres cuerpos de Buda.**
- **Base/ espacio/ forma.**

El Buda de *Dharmakaya*, Kuntuzangpo, representa el *kunzhi*, la base de todo. En ese espacio vacío, sin forma, está la presencia clara y pura que es *Sambhogakaya*. En la inseparabilidad del espacio vacío sin forma y la presencia clara, surge el movimiento. Éste es *Nirmanakaya*. Toda la existencia, en forma de las tres grandes visiones, se deriva del movimiento de la energía en la dimensión de *Nirmanakaya*.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 193.

- **Los tres cuerpos de Buda.**
- **Definidos en el individuo.**

Dharmakaya de la base es el principio de vacío. *Sambhogakaya* de la base es el principio de claridad o de la conciencia despierta que lo permea todo. *Nirmanakaya* de la base es la energía compasiva, la potencialidad para la manifestación que resulta del hecho de que el vacío y la claridad que lo permean todo no están separados.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 195.

- **Los tres kayas.**

-

Dharmakaya
Sambhogakaya
Nirmanakaya

Buda de la base
Buda del camino
Buda del fruto

Buda primordial
Buda manifiesto
Buda de perfección

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 197.

- **Los tres cuerpos de Buda.**
- **En Tantra y Dzogchen.**

En el Tantra, el ser vacío es *Dharmakaya*, la deidad que aparece en uno mismo es *Sambhogakaya*, y la inseparabilidad de uno mismo y la deidad *Nirmanakaya*.

En el Dzogchen, la realización significa comprender que la mente es Buda. La naturaleza vacía de la mente es *Dharmakaya*, la claridad de la mente es *Sambhogakaya*, y todas las manifestaciones de la mente (incluyendo las pasiones) son *Nirmanakaya*

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 198.

- **Los tres cuerpos de Buda.**
- **Desde el Dzogchen.**

En términos prácticos, esto significa que cuando surge la ira, podemos ver la ira en nosotros mismos; pero cuando tratamos de examinarla detenidamente, sólo encontramos el vacío inherente de la ira, el *Dharmakaya* de la ira. En el estado de vacío hay una presencia que es el *Sambhogakaya* de la ira y la inseparabilidad del vacío de la ira y la presencia clara es el *Nirmanakaya* de la ira. Ser capaces de encontrar los tres kayas en todo aquello que aparece interna y externamente como manifestación de nuestra energía inherente, tanto en la mente como en el mundo externo, significa descubrir que todo es Buda.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 200.

- **Realización en Dzogchen.**
- **Trekchöd y Thogal.**

Dzogchen es un camino directo, y las prácticas más avanzadas se enfocan en los métodos de *Trekchöd* y *Thogal* que son exclusivas de Dzogchen. *Trekchöd* significa “soltar cortando”. Es la práctica de contemplación con un señalamiento único y consiste en permanecer en el estado natural. *Thogal* significa “trabajar” o esforzarse para alcanzar la realización directa.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 201.

- **Cinco formas del Thogal.**
- **Visiones de la mente.**

Se usan cinco formas de mirar para mejorar la visión en la práctica de *thogal*:

1. La mirada iracunda, con los ojos entornados hacia arriba; es útil cuando nos sentimos somnolientos.
2. La mirada pacífica, con los ojos entornados hacia abajo; es útil cuando nuestra mente está muy agitada.
3. La mirada de bodhisattva, con los ojos mirando al frente, se utiliza cuando la mente está calmada.
4. La mirada del método, con los ojos entornados hacia la derecha, desarrolla el método.
5. La mirada de sabiduría, con los ojos entornados hacia la izquierda, desarrolla la sabiduría.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 203.

- **Estado primordial de las gentes.**
- **Los cinco budas.**

...mundos puros de Budas, de los cinco Budas *Dhyani*, u otros Budas, los cuales surgen perfecta y espontáneamente dotados de todas las cualidades virtuosas. Todo es perfecto en el estado primordial del individuo; nada se oculta y todo se manifiesta. En la visión pura se manifiestan todos los *mandalas* de las deidades pacíficas e iracundas. Vemos ininterrumpidamente y sin límites a todas las deidades principales y secundarias y sus *mandalas* en forma clara y precisa, con todos sus ornamentos y atributos.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 210.

- **Los objetos son luz.**
- **Se hacen sólidos por el apego.**

Podemos entender por qué la existencia inherente a todas las cosas externas, tales como casas, montañas, etc., es luz, y sólo cuando nos apegamos a ellas se vuelven sólidas. Decir que existen como luz, significa que se derivan de los elementos que se originan en la luz y que se solidifican en la existencia concreta. La cuestión es entender cómo la realidad entera se origina a partir de ese estado, es decir, de la luz que puede transformarse a sí misma en objetos materiales.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 211.

- **La verdad absoluta.**
- **Sutra y Dzogchen.**

Según el Sutra del sistema filosófico “El Camino Medio” (*Madhyamika*), la realidad absoluta se define como “sin existencia inherente”. Esta falta de existencia inherente es en sí misma vacío. Posee la cualidad llamada en Dzogchen pureza primordial. Según el Dzogchen, la realidad absoluta no sólo posee esta cualidad, sino también la inseparabilidad de la pureza primordial y la realización perfecta y espontánea: del vacío y la claridad, de la esencia y la naturaleza.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 217.

- **Vacuidad en el Sutra.**
- **Percepciones mentales.**

Para entender el vacío, un practicante de Sutra investigará un objeto, por ejemplo, una rosa, a fin de examinar su vacío inherente. Cuando ve la rosa, su mente forma un concepto, esto es, una imagen de la rosa, y experimenta la abstracción el significado de “rosa” y no la percepción sensorial real de la rosa. Al cambiar la percepción sensorial de una rosa por un concepto mental, proyecta el significado abstracto de “rosa”, formado por la mente, sobre la rosa verdadera; y proyecta el significado abstracto del “vacío”, formado por la mente sobre el significado abstracto de “rosa”.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 220.

- **Vacuidad en el Dzogchen.**
- **Proyección del vacío directa.**

Esto no es la comprensión directa del vacío que encontramos en Dzogchen, la cual se logra directamente a través de la práctica y sin que medie el pensamiento. De hecho, según Dzogchen, el pensamiento “Ahora entiendo el vacío”, no es verdadera comprensión sino solamente otro pensamiento. En la comprensión directa del vacío en Dzogchen, no hay sujeto ni objeto, ni referencia a un punto central.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 221.

- **Vacuidad en el Dzogchen.**
- **Experiencia directa.**

Según el Dzogchen, la mejor manera de comprender el vacío no es utilizando el pensamiento, porque de esa manera el entendimiento alcanzado nunca puede ir más allá del nivel conceptual. La mente lógica llega a entender el concepto lógico del vacío, pero la verdad del vacío está más allá de los pensamientos y los conceptos, escapa a la mente lógica.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 221.

- **Vacío explicado por sí mismo.**
- **Pues tiene claridad (lámpara).**

¿Quién entiende, entonces, el vacío? Existe la autocomprensión del vacío por el vacío mismo, mediante ese aspecto de claridad del vacío que nos permite comprender a través de la percepción directa. La comprensión no está separada del vacío. El vacío se comprende a sí mismo y se ilumina a sí mismo, como en el ejemplo de la lámpara de aceite. En esto radica la inseparabilidad del vacío y claridad; la comprensión sin esfuerzo es claridad y conciencia despierta que se dan por sí mismas.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 222.

- **Sueño y muerte.**
- **Proceso de base, fenómeno.**

La primera parte de nuestro sueño nocturno es muy profunda. Antes de que comiencen a surgir los sueños, nuestra mente no es consciente y no existe ningún tipo de conciencia despierta. Esta etapa es similar a cuando la mente o principio de conciencia regresa al estado primordial, en el momento de la muerte, en el primer *bardo* o “*bardo* fundamental de la base”. Mientras soñamos no estamos seguros de si estamos vivos o muertos, sólo cuando despertamos en la mañana nos damos cuenta de que estábamos vivos.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 225.

- **Sueño y muerte.**
- **Segunda fase, visiones.**

Si nos distraemos por los contenidos de una visión al grado de llegar a sentir miedo, tendremos problemas, y el proceso de *samsara* comenzará; pero si reconocemos la naturaleza de las visiones, entonces sabemos que nada va a pasar y no nos asustamos. Reconocemos las visiones como los productos de nuestra propia mente. Experimentamos el mismo espacio vacío en el sueño y después de la muerte. Si entendemos esto, estamos preparados para todas las luces, sonidos y visiones que surgirán cuando el proceso de claridad se desarrolle después de la muerte.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 225.

- **Proceso de muerte.**
- **Réplica de elementos y colores.**

De este modo, cuando en la muerte se separan la mente y el cuerpo, la tierra (amarillo) se disuelve en el agua (azul), el agua en el fuego (rojo), el fuego en el aire (verde) y por último el aire se disuelve en el espacio (blanco). Finalmente el elemento espacio se disuelve en la “A”, el *kunzhi*, el estado natural primordial.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 227.

- **Bardo y conciencia pura.**
- **Después de la muerte.**

Después de la muerte, durante la separación de la mente y el cuerpo, se disuelve en el espacio la conciencia de la mente: aquella que percibe la forma y todos los conceptos. La mente queda desnuda, y la conciencia despierta que existe por sí misma se vuelve clara y sin obstrucciones, libre de oscurecimientos. En ese momento la mente entra en el *bardo*.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 235.

- **Visiones en el Bardo.**
- **Tres venenos y colores.**

Cuando las visiones surgen en el *bardo* de la luz clara, la gente dominada por los principales venenos emocionales —la ira, el apego, la ignorancia— tiene visiones que corresponden a los colores de las tres pasiones: amarillo para el apego, rojo (o blanco) para la ira, y azul para la ignorancia. Experimentan tormentas rojas en lo alto de la cabeza y, a través de las causas de los tres venenos emocionales básicos, renacen en las tres dimensiones inferiores: los planos de los seres del infierno, de los seres atormentados o *pretas* y de los animales.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 244.

- **Conciencia de la muerte.**
- **Samsara y Nirvana.**

El comienzo del samsara individual es ese momento de distracción, de ignorancia y equivocación, durante el estado intermedio entre la muerte y la próxima vida. De que seamos o no capaces de tener presencia en ese momento, depende si regresamos a *samsara* o alcanzamos el *nirvana*. El comprender la naturaleza del proceso de muerte, así como las luces y visiones en el *bardo*, da lugar al proceso del *nirvana* y a la obtención del cuerpo luz.

Maravillas de la Mente Natural. Tenzin Wangyal Rínpoche. Editorial Pax México, 2004. Pág. 245.