

La Rueda de la Meditación Analítica que Purifica a Fondo la Actividad Mental

por Mipham Rinpoche

¡Namo mañjuśrīye!

Cualquier problema que haya en el mundo

Son creados por las aficciones de nuestra propia mente.

Una actitud errónea es la causa de los kleśas,

Sin embargo, el patrón de nuestros pensamientos puede ser refinado.

Aquí hay tres secciones: 1) cómo meditar, 2) la medida del progreso, y 3) el significado de la práctica.

1. Cómo Meditar

Imagina a alguien que despierta en ti un intenso apego,

y considéralo ahora presente de forma vívida ante ti.

Separa a esta persona en los cinco skandhas que la componen,

Y comienza por investigar el cuerpo físico.

Considera todas sus sustancias impuras

De carne y sangre, huesos, médula, grasa,

Órganos internos, miembros y órganos de los sentidos,

Heces, orina, bacterias, pelo, uñas y similares,

Y los componentes de la tierra y otros elementos.

Piensa en todos estos aspectos, cada uno de los cuales
Todavía se puede dividir aún más, y entonces,
hasta la partícula más pequeña,
Diseciona mentalmente todos ellos etapa por etapa,
Comprobando si sientes deseo por cada una de ellas.
Ya que no hay nada que podamos llamar "cuerpo"
Aparte de estas sustancias, variadas e impuras,
Un cuerpo no es más que un artilugio impuro,
Un manojo de músculos y fibras, un montón de desechos,
Y líquidos hirvientes que rezuman y gotean.
Viendo este hecho, siéntate y considéralo con atención.
Una vez que el impulso de esta visión se desvanece,
Vuelve a los sentimientos, las percepciones, las formaciones y la conciencia,
Y mira su naturaleza,
Dividiéndolos en sus diversos aspectos.
Cuando los veas insustanciales como burbujas,
Un espejismo, un árbol de plátano o una ilusión mágica,
Comprenderás cómo en estos también no hay nada
A lo que uno podría estar apegado.
Continúa con este pensamiento hasta que se desvanezca.
Entonces, una vez que lo haga, no trates de prolongarlo,
Pero en su lugar, vuelve a otra investigación.
Reflexiona profundamente sobre cómo estos agregados,
que son impuros y carecen de esencia real,

No permanecen una vez que han surgido,
sino que carecen de un momento a otro.

Todas las civilizaciones y sociedades del pasado,
Sólo encontraron la destrucción al final,

Y así lo harán las de hoy y las de épocas venideras.

La naturaleza de lo condicionado puede inspirar desencanto.

La muerte es segura para todos los seres vivos,
De repente llega, y sin avisar.

Reflexiona sobre cómo todo lo que experimentamos en la vida
Va cambiando de un momento a otro.

En resumen, en la medida de tus posibilidades,
Considera todos los aspectos de la impermanencia
Que caracterizan a las cosas condicionadas.

Reflexiona sobre cada uno de ellos con pensamientos lúcidos.

Reconoce cómo los agregados de los que deseamos

Son transitorios como un rayo, evanescentes como burbujas,
Y fugaces como las nubes en el cielo.

Hasta que el impulso de esta idea se desvanezca,
Enfoca tu atención en nada más.

Entonces considera cómo dentro de cada uno de los agregados
Que son momentáneos y consisten en muchos aspectos,
Hay experiencias que podríamos describir como el dolor mismo,
Y las que parecen agradables hasta que cambian.

Sin embargo, todas ellas son la causa de futuros males,

Y así los skandhas son la base del sufrimiento.
Reflexiona también, tanto como puedas,
Sobre toda la miseria que hay en el mundo.
Todo se debe a las imperfecciones de los skandhas.
No hay la más pequeña mota o la punta de un alfiler
De estos agregados contaminados
Que esté libre del defecto del sufrimiento.
Como son la fuente del sufrimiento,
Los skandhas son comparados con un pantano inmundo,
Un pozo de carbones encendidos o una isla de demonios.
Permanezca con esta percepción todo el tiempo que pueda.
Al final, investigue estos agregados,
Que tienen muchos aspectos y son impermanentes,
Y cuya naturaleza sufriente se ha mostrado ahora,
Y busque lo que llamamos "yo".
Cuando veas eso, como una cascada,
Un sereno de lluvia o una casa vacía
Están desprovistos de cualquier yo intrínseco,
Quédate hasta que esta convicción se desvanezca.
Cuando desaparezca, una vez más
Investiga en las etapas tal y como se han mostrado.
A veces contempla sin alguna secuencia en particular,
O bien, investigue una variedad de cosas.
Práctica investigando estos puntos una y otra vez,

A veces, considerando los agregados de otra persona,
a veces mirando los propios,
Y a veces, analizando todo lo que está condicionado.
Deja que tu apego a cualquier cosa sea quebrantado.
En resumen, renuncia a cualquier pensamiento que no
Implice una investigación de estos cuatro puntos,[1]
Y gira la rueda del análisis una y otra vez.
Cuanto más analices, más crecerá tu certeza.
Aplica, pues, una mente clara de inteligencia
A toda clase de observaciones como éstas
Y, como el fuego salvaje que se extiende por una llanura de hierba,
Practica continuamente sin interrupción.
Dite a tí mismo: "En el pasado, yo siempre
Quedaba atrapado en mis ideas y actitudes erróneas
que me llevaban a todo tipo de especulaciones inútiles,
Pero ahora sólo consideraré esto".
Si te encuentras cansado,
Sin embargo, nota que las aflicciones aún no surgen,
Incluso sin aplicar el antídoto,
Entonces descansa en ecuanimidad para refrescar tu mente.
Después de un tiempo, una vez que ya no estes cansado,
Repita la investigación como antes,
En todo momento esta atento y consciente
De la información que aporta la investigación.

Si, a veces, caes en el olvido,
Y las aflicciones tienen ocasión de surgir,
Entonces retome esta investigación una vez más,
Cómo buscar un arma cuando aparecen los enemigos.
Así como la luz disipará las tinieblas,
Es casi innecesario decir que
Una investigación precisa como esta,
Incluso si sólo se practica un poco,
Hará un gran daño a los kleśas.
Cuanto sea que uno entienda los defectos
De este mundo saṃsāric condicionado,
También se comprenderá lo incondicionado,
La paz suprema y refrescante de Nirvāṇa.

2. La medida del progreso

Con el tiempo, a través de la familiaridad con esta práctica,
apreciarás de forma natural cómo todo
Incluido dentro de los cinco skandhas y lo condicionado
Es múltiple, impermanente, doloroso y carente de sí mismo.
Incluso sin ningún esfuerzo deliberado,
La totalidad de tu experiencia
Parecerá mágica e insustancial,
Y superarás los kleśas.

Cuando esté libre de las olas de las emociones aflictivas,
El océano de tu mente se vuelve sereno y tranquilo.
Esto favorece la obtención del autocontrol mental,
A través del cual uno alcanza el samādhi de la permanencia en calma.
Si puedes entonces mirar en la identidad misma
De la mente en la concentración de un punto,
Esa es la extraordinaria visión de Vipāśyanā.
Es aquí donde uno encuentra el punto de entrada inicial
Que es común a los tres vehículos.

3. El significado de la práctica

Todos los fenómenos ilusorios que surgen interdependientemente,
nunca han surgido desde el amanecer de los tiempos,
Y así, en la vacuidad -la falta de identidad fenoménica-
Están más allá de los extremos como la igualdad o la diferencia.
Este espacio absoluto de gran igualdad indivisible
También se conoce como la esencia de los sugatas.
Una vez que se realiza, uno encuentra el gran nirvāṇa
Que no permanece ni en la existencia ni en la quietud.
Esto es supremamente puro y dichoso,
El gran estado incondicionado, totalmente permanente,
La gran auto-identidad - estos son sus
Cualidades trascendentes e insuperables.
Este es el tema de los más altos tantras de la esencia secreta,

El espacio omnipresente de la última dicha co-emergente,
También se denomina "sabiduría que surge naturalmente",
Un estado en el que todos los fenómenos tienen una perfección total.
Introducir esto directamente a través de las
instrucciones del maestro es el enfoque de la Gran Perfección.
Por lo tanto, como entrenamiento preliminar
Para el camino mahāyāna tanto del sūtra como del mantra,
Rompiendo la cáscara de la confusión que rodea lo condicionado,
Este camino de la investigación precisa es excelente en verdad.
Primero, a través del poder del análisis fino,
Uno destruye las marcas de las aflicciones crecientes.
Luego, a través de la confianza en la vacuidad de los agregados,
Uno deja ir los deseos y las esperanzas basadas en los tres reinos,
Y finalmente, progresando en etapas, todas las nociones conceptuales
Se apaciguan completamente dentro del estado de vacuidad.
No se desea ningún antídoto ni más renunciaciones,
Uno se libera completamente del apego y del aferramiento a los extremos.
Con la más pura compasión más allá del apego
Uno recorre la existencia sin el más mínimo temor,
Como un pájaro volando a través del espacio absoluto,
Y alcanza el nivel de un bodhisattva supremo.
Basándome en los textos de los nobles maestros, he explicado aquí
Los puntos importantes de los caminos de los tres vehículos
Que proporcionan un entrenamiento en la investigación mental,

Como preliminar a los caminos de śamatha y vipaśyanā.
Cuanto más te familiarices con esta práctica
De entrenamiento minucioso en la meditación investigativa,
Más disminuirán las aficciones,
Y más sutiles serán los kleśas.
Esto facilitará la práctica del śamatha,
Y al igual que el oro que se trata en el fuego
Así se vuelve maleable y listo para ser elaborado,
La mente se refinará una vez que se libere del apego.
Imagina que alguien ofreciera abundantes regalos
A las Tres Joyas durante mil años divinos.
Se dice en los sūtras que el mérito de esta generosidad
Es superado por el mérito de incluso un momento de reflexión
Sobre la impermanencia, la vacuidad y el desinterés.
Esto se debe a que las enseñanzas dicen que
Recitar los Cuatro Sellos del Dharma Mahāyāna
Equivale a comprender las enseñanzas
En las ochenta y cuatro mil secciones del Dharma.
Si se medita bien en los puntos aquí explicados,
Ya que reúnen los puntos clave de muchos miles de sūtras,
Obtendrás fácilmente el tesoro de conocer perfectamente lo profundo y vasto,
Y la liberación seguirá rápidamente.
Por la virtud de esta explicación, que todos los seres
Atormentados por los problemas de esta época degenerada

Encuentren esta enseñanza elixir sobre el no-apego,
Y, a través de su poder, alcancen un estado de paz perfecta.

Esto fue escrito por Mipham Nampar Gyalwa en el Año de la Liebre de Hierro [1891] el Día 18 del Décimo Mes.

¡Maṅgalam!

| Traducido por Adam Pearcey, 2004, basado en una versión preparada por Garth Copenhaver y Adam Pearcey en 2002 gracias a la amabilidad de Ringu Tulku Rinpoche. Traducción revisada en octubre de 2006. Gracias a Cortland Dahl, de la Fundación Rimé, por aportar nuevas aclaraciones basadas en el comentario de Khenpo Sherab Sangpo.

Una versión de esta traducción fue publicada en Dilgo Khyentse, *The Collected Works of Dilgo Khyentse: Volume Two*. Boston: Shambhala Publications, 2010.

Traducido al Español por PMTC International, 2021.