

Este mensaje del Maestro Sogyal [Rinpoché](#) que he copiado en [Acharia](#) va dedicado a todos mis estudiantes, con la seguridad que han de seguir ese camino natural de Bondad que se han propuesto redescubrir. La Maestra

La Gran Paz Natural - por Sogyal Rinpoché



Las enseñanzas de Buda son extensas. Sólo las "**palabras de Buda**" llenan más de cien volúmenes. A continuación, los comentarios y tratados de los grandes eruditos indios ocupan más de doscientos volúmenes, y ello sin contar todas las obras de los grandes maestros tibetanos.

Pero aún siendo así, las enseñanzas de Buda pueden ser sintetizadas de una forma muy profunda. Recuerdo que mi maestro, Dilgo Khyentse Rimpoché solía decir: "**Las enseñanzas de Buda son al mismo tiempo 'extensas' y 'profundas'**: 'extenso' se refiere al enfoque del erudito, del pandita, y 'profundo' al del yogui." Cuando se le pidió a Buda que resumiera sus enseñanzas, dijo:

**No cometer ni una sola acción negativa,
Cultivar un tesoro de virtudes,
Domesticar esta mente nuestra;
Ésta es la enseñanza de todos los Budas.**

"No cometer ni una sola acción negativa" significa abandonar las acciones malsanas, perjudiciales y negativas, que son la causa del sufrimiento, tanto para nosotros mismos como para los demás. "Cultivar un tesoro de virtudes" es adoptar acciones positivas,



benéficas y sanas que son la causa de la felicidad, una vez más, tanto para nosotros mismos como para los demás.

Sin embargo, el punto más importante es **"domesticar la mente"**. De hecho, maestros -como Ñoshul Khen Rimpoché-, dicen con frecuencia que esta frase por sí sola capta la esencia de las enseñanzas de Buda. Porque si podemos comprender la verdadera naturaleza de nuestra mente, ahí radica el punto esencial, tanto de las enseñanzas, como de toda nuestra existencia.

La mente es la raíz de todo: creadora de la felicidad y creadora del sufrimiento, creadora del samsara y creadora del nirvana. En las enseñanzas tibetanas, a la mente se la llama "el rey responsable de todo"—kun ye gyalpo—el principio universal que lo rige todo. Tal como el gran Gurú Padmasambhava dijo: "No intentes cortar la raíz de los fenómenos, corta la raíz de la mente". Esta es la razón por la que encuentro tan evocadoras estas palabras de Buda: "Somos lo que pensamos, y todo lo que somos surge con nuestros pensamientos. Con nuestros pensamientos creamos el mundo. Habla o actúa con una mente pura y la felicidad será el resultado". Si tan solo pudiéramos recordar esto y guardar nuestro corazón y nuestra mente puros, la felicidad se produciría de verdad. Por lo tanto, todas las enseñanzas de Buda están enfocadas hacia el entrenamiento de la mente, y mantener el corazón y la mente puros.

Esto empieza por la práctica de la meditación. Con ello permitimos que todos nuestros pensamientos y emociones turbulentas se sosieguen tranquilamente en un estado de paz natural. Como Ñoshul Khen Rimpoché decía:

Descansa en la gran paz natural, mente exhausta, golpeada incansablemente por el karma y las ideas neuróticas, como el furor implacable de las olas en el infinito océano del samsara. Descansa en la gran paz natural.

¿Cómo se sosiegan los pensamientos y las emociones? Si dejas un vaso de agua turbia en reposo, sin tocarlo, la suciedad se posará en el fondo, y la claridad del agua se hará evidente. Del mismo modo, en la meditación permitimos a nuestras ideas y emociones sosegar naturalmente, en un estado de confort natural. Hay un dicho maravilloso de los grandes maestros del pasado. Recuerdo que cuando lo oí por primera vez fue como una revelación, porque en estas dos frases se muestra a la vez lo que es la naturaleza de la mente y como

permanecer en ella, lo que constituye la práctica de la meditación. En tibetano es precioso, casi musical: **chu ma ñok na dang, sem ma chö na de**. A grosso modo significa: **"El agua, si no la agitas, se aclara; la mente, cuando no se la altera, encuentra su propia paz natural"**.

Lo increíble a propósito de esta instrucción es el énfasis en la naturalidad y en que dejemos que la mente simplemente sea, sin alteraciones y sin cambiar nada en absoluto. Nuestro verdadero problema es la manipulación, la fabricación, y que pensamos demasiado. Un maestro solía decir que la causa primordial de todos nuestros problemas mentales es que pensamos demasiado.

Como dijo Buda: **"con nuestros pensamientos creamos el mundo"**. Pero si mantenemos nuestra mente en un estado de pureza y le permitimos reposar, tranquilamente, en su estado natural, lo que ocurre al practicar es **sumamente extraordinario**.

La primera práctica en el camino budista de la meditación se llama **"shamata"**, en tibetano **"shiné"**, **morar en calma o "meditación de la tranquilidad."** Cuando empezamos, es una práctica de atención. La práctica de shamata puede ser con un objeto o soporte o sin él. A veces usamos una imagen de Buda como objeto o, **al igual que sucede en todas las escuelas budistas, observamos la respiración levemente y con atención**. El problema para todos nosotros es que nuestra mente siempre está distraída. Y cuando está distraída, la mente crea pensamientos sin cesar. No hay nada en lo que no pueda pensar o hacer. Si nos fijáramos, veríamos el poco discernimiento que tenemos, y las muchas veces que simplemente dejamos surgir todo tipo de pensamientos y nos perdemos en ellos. Se ha convertido en la peor de todas las malas costumbres. No tenemos disciplina, así como tampoco disponemos de ningún medio para fijarnos en qué tipo de pensamientos nos ocupan; surja lo que surja, nos dejamos arrastrar por una espiral de historias e ilusiones que nos tomamos tan en serio que, no tan sólo nos las creemos, sino que se vuelven parte de nosotros mismos.

Por supuesto, no deberíamos reprimir nuestros pensamientos y emociones, pero tampoco deberíamos complacernos en ellos. Lo que ocurre es que nos hemos complacido en exceso a la hora de pensar. El resultado son las enfermedades mentales, e incluso físicas. Muchos médicos tibetanos han notado la preeminencia en el mundo moderno



de desórdenes debidos a desequilibrios del **prana o aire interno**, causados por un exceso de agitación, preocupaciones, ansiedad y pensamientos, que se añaden a la velocidad y a la agresividad que dominan nuestras vidas. Lo que necesitamos de veras es tan sólo paz. Es por esta razón que nos damos cuenta que sentarnos, aunque solo sea un momento, inspirar y expirar dejando a nuestros pensamientos y emociones posarse tranquilamente, puede constituir un maravilloso descanso.

Cuando nos abandonamos a la distracción y a pensar en exceso sin prestar atención, cuando nos perdemos en pensamientos e invitamos a los problemas mentales y a la angustia, el antídoto a aplicar es la atención. La disciplina de la práctica de **shamata** es hacer que la mente vuelva una y otra vez a la respiración. Si estás distraído, en el instante en que te des cuenta, sencillamente vuelve a centrarte en la respiración. No hay que hacer nada más. Incluso preguntarse: "¿por qué diablos me he distraído tanto?" es otra distracción. La simplicidad de la atención, de volver a traer continuamente la mente a la respiración, la calma progresivamente. Cuando intentas acostar a un niño, lo que le apetece es ponerse a jugar y, si le haces caso, se excitará cada vez más y nunca querrá irse a la cama. Tienes que cogerlo en brazos y quedarte un rato con él, tranquilamente atento, y entonces acabará por calmarse. Con la mente ocurre exactamente lo mismo: no importa lo agitada que esté, sigue trayéndola de vuelta, una y otra vez, a la simplicidad de la respiración. Gradualmente, la mente se aquietará en la mente.

Al principio, claro, puede que nos sintamos un tanto extraños, creyendo que al observar tenemos el acto de respirar, quién respira y la respiración, cada uno por su lado. Pero lentamente, a medida que perfeccionemos la práctica y que nuestra mente se aquiete, el acto de respirar, quién respira y la respiración se volverán uno y, al final, será como si nos hubiéramos convertido en la respiración.

Los maestros siempre aconsejan que al practicar la meditación del "permanecer en calma", lo importante es no concentrarse excesivamente. Por esta razón recomiendan **poner tan sólo un 25 % de la atención en la respiración**. Pero entonces, como puedes haber notado, la atención por sí sola no es suficiente. Mientras que se supone que estás observando tu respiración puede suceder que, tras unos pocos minutos, te encuentres jugando un partido de fútbol o protagonizando tu propia película. Por lo tanto, **hay que dedicar otro 25% a una conciencia continua y vigilante que supervisa y**

comprueba si sigues atento a la respiración. El otro 50% de tu atención lo dejas permanecer, espaciosamente. Por supuesto, la exactitud de los porcentajes no es tan importante como el hecho de que estos tres elementos—**atención, conciencia y espaciosidad o amplitud**—estén presentes.

La espaciosidad es realmente maravillosa. A veces, el simple hecho de ser espacioso basta para sosegar nuestra mente. La espaciosidad capta toda la esencia de la meditación; también es la generosidad de base de la meditación. En la práctica de shamata, cuando conseguimos aliar la espaciosidad a la atención puesta en la respiración, la mente se va calmando progresivamente. Y al calmarse, ocurre algo extraordinario: todos nuestros aspectos fragmentados vuelven a casa y nos unificamos. La negatividad y la agresividad, el dolor, el sufrimiento y la frustración se desvanecen de verdad. Experimentamos una sensación de paz, de espacio y de libertad y, como resultado de este aquietamiento, surge una profunda tranquilidad.

Según vamos perfeccionando esta práctica y nos unificamos con la respiración, al cabo de un tiempo, incluso la respiración en sí como objeto de atención en nuestra práctica, se disuelve y nos encontramos reposando en el momento presente. Este es el estado de estar centrado en un único punto que constituye el fruto y la finalidad de shamata. Permanecer en el momento presente y en la tranquilidad es un excelente logro, pero volvamos al ejemplo del vaso de agua turbia: si la dejas quieta, la suciedad se irá al fondo y el agua recuperará su nitidez, pero a pesar de ello, la suciedad seguirá estando ahí, en el fondo. Si un día la remueves de nuevo, la suciedad se pondrá de manifiesto una vez más. **Mientras cultivemos la tranquilidad, es posible que disfrutemos de paz, pero cada vez que nuestra mente se agite un poco, los pensamientos engañosos volverán a invadirnos.**

Permanecer en el momento presente de **shamata** no va a permitirnos evolucionar ni tampoco nos va a conducir a la iluminación o a la liberación. El momento presente se vuelve un objeto muy sutil y la mente que mora en el momento presente, un sujeto sutil. **Mientras permanezcamos en el terreno del objeto-sujeto, la mente seguirá en el mundo conceptual ordinario del sámsara.**

A través de la práctica de permanecer en calma, nuestra mente se ha apaciguado en un estado de tranquilidad y ha hallado estabilidad. Al



igual que la imagen de una cámara fotográfica se vuelve nítida al enfocarla, la atención centrada en un punto de shamata, permite que surja una creciente claridad de la mente. Según van desvaneciéndose gradualmente los oscurecimientos y el ego y su tendencia al aferramiento empiezan a disolverse, la "**visión clara**", o "vislumbre" de **vipashyana**, -en tibetano **lhak tong**—se manifiesta. En ese momento ya no necesitamos el ancla que supone morar en el momento presente y podemos progresar avanzando, yendo incluso más allá de nuestro yo, hacia la apertura que representa la sabiduría que comprende la ausencia de ego. Esto es lo que va a arrancar de cuajo la ilusión y a liberarnos del sámsara.

Examinemos el impacto de esto sobre la forma en que manejamos los pensamientos y las emociones. Al empezar, sin ninguna seguridad o base, nuestros pensamientos nos invaden y nos dispersan; es por esta razón que en la práctica de la atención nos centramos en un objeto: la respiración. Pero sean cuales sean los pensamientos que surjan, todos surgen de nuestra mente y de ningún otro sitio, de una forma tan natural como los rayos emanan del sol o como hay olas en el océano. Al estar ahora, pues, en un estado de permanecer en calma, todo lo que surge de nosotros -que nunca ha existido al margen de nosotros mismos- va a encontrarse con una persona diferente. Ya no hay razón para tener miedo de perder el equilibrio o de distraernos; no tenemos porque seguir obstaculizando lo que surge, ahora que la apertura de la visión profunda se ha manifestado. Nos hemos convertido en una roca que hace frente al viento y las tormentas, a diferencia de la pluma que éramos antes, arrastrada de un lado a otro por la brisa.

Todo lo que tenemos que hacer ahora es mantener nuestra conciencia. Cuando un pensamiento surja desde el estado de quietud, si simplemente lo reconocemos con esta conciencia, volverá a disolverse en la naturaleza de la mente. Los pensamientos y las emociones se vuelven como las olas en el mar, elevándose y disgregándose de nuevo en su propia inmensidad y nosotros nos volvemos como el mar mismo, extenso, espacioso y plácido. No nos queda nada más por hacer: tan sólo mantener esta conciencia.

Por supuesto, para un principiante el riesgo es que aquello que surja le desestabilice y desencadene sus viejas costumbres. En el momento en que lo que surge es visto como algo separado, nos hemos perdido y por lo tanto, en este momento tan crucial antes de que se convierta en un pensamiento, debemos mantener la conciencia. Necesitamos, pues,

ser conscientes de nuestra conciencia, contar con un recuerdo natural que nos haga volver en cada ocasión y sin el cual seremos arrastrados.

Lo que estoy describiendo aquí es un proceso que se conoce por **quietud, movimiento y conciencia (ne gyu rig sum)**, y que adquiere un significado cada vez mayor a medida que alcanzamos etapas más profundas de comprensión. Según avanzamos, permitiendo a lo que surge disolverse y liberarse a la luz de nuestra conciencia, realzaremos y prolongaremos esta quietud, al igual que las olas no hacen más que realzar la belleza del mar. A través de la conciencia de la visión clara y la sabiduría que comprende la ausencia de ego, llegamos a la naturaleza de la mente. Según vayamos progresando, tendremos profundas intuiciones sobre la naturaleza de la realidad, así como sobre nosotros mismos, ya que, a medida que la dualidad sujeto-objeto se disuelve, alcanzamos el estado de no-dualidad.

Llegados a este punto, nos encontraremos en un estado de profunda paz. Ñoshul Khen Rimpoché solía hablar de la Gran Paz Natural—rang shin shiwa chempo—la profunda paz de la naturaleza de la mente, la paz de Madyamika, Mahamudra y Dzogpachempo. Tal como dijo Buda: **"el nirvana es la verdadera paz"**. Cuando llegas a la paz de la naturaleza de la mente, descubres la extensa expansión de la gran apertura. Es como cuando las nubes se dispersan y dejan al descubierto un cielo abierto infinito; a medida que los pensamientos y las emociones similares a las nubes se disuelven a través de la práctica de la meditación, lo que queda al descubierto es la naturaleza de la mente similar al cielo.

Brillando en este cielo se encuentra el sol de nuestra naturaleza búdica, nuestra bodichita, la esencia de la iluminación. El sol conlleva dos maravillosas cualidades: el calor y la luz. Su resplandeciente luz se asocia a la sabiduría, y su calor al amor y la compasión. Si preguntáramos ¿qué es la mente de Buda?, es exactamente eso: **sabiduría y compasión**. Y, como las enseñanzas afirman que todos tenemos la naturaleza búdica, todos somos budas en potencia. Cuando purificamos nuestra mente, se convierte en sabiduría y cuando purificamos nuestro corazón, éste se convierte en amor y compasión. Si purificáis vuestros pensamientos, esta inteligencia pura, que deja de estar oscurecida por la ignorancia, es la sabiduría. Cuando las emociones han sido purificadas, surgen en forma de compasión.



Por lo tanto, a través de esta práctica podemos llegar a la pureza profunda de la naturaleza de la mente, esta gran paz de la que Buda habló en el momento de su iluminación, hace aproximadamente dos mil quinientos años, bajo el árbol de Bodi, en el lugar que se conoce hoy en día como Bodgaya. Sus primeras palabras fueron: **"Paz profunda, simplicidad natural, luminosidad no compuesta..."** Con estas palabras, solía decir Dilgo Khyentse Rimpoché, Buda proclamó la esencia de su iluminación, que es el estado de **Dzogpachempo, la Gran Perfección.**

Esta profunda paz es a lo que intentamos llegar a través de la práctica. De hecho, "domesticar la mente" se logra por completo al reconocer esta paz. Fíjate como cuando nos sentimos conmovidos o inspirados por el amor, nos sentimos totalmente desarmados. Del mismo modo, cuando reconocemos la naturaleza de la mente a través de esta práctica, nuestros pensamientos y emociones corrientes se desarman y se disuelven. Entonces un amor y una compasión tremendos irradian de nosotros mismos, al igual que el sol lo hace con todo su calor.

En cuanto entramos en contacto con la pureza de nuestra naturaleza intrínseca, nuestra naturaleza búdica, lo que se pone al descubierto es nuestra bondad fundamental, nuestro buen corazón. Sencillamente, exudamos bondad, compasión y amor. Y así, no sólo entramos en contacto con nosotros mismos, sino que lo hacemos enteramente con los demás. Sientes que realmente eres uno con los demás. Ya no hay barrera alguna que se interponga entre tú y los demás; ni tan siquiera la barrera que pueda haber entre tu y tu mismo. A menudo las barreras, al igual que los problemas, provienen de uno mismo, estamos en guerra con nosotros mismos. Ahora, con esta práctica, a medida que la tenaza del ego se afloja y que nuestra tendencia a aferrar se evapora, los conflictos, sufrimientos y dolores propios de la fragmentación y de la lucha con nosotros mismos, se disuelven. Por primera vez, un perdón profundo y fundamental hacia nosotros mismos se hace factible.

Al mismo tiempo, las esperanzas, miedos y angustias se evaporan, y con ellos todos esos sentimientos -como el estar bloqueado y cerrado en banda, el no estar en contacto ni con nuestros propios sentimientos-, que nos impiden ser felices.

Lo que puede aportarnos esta práctica es increíble. Cada vez que escucho esta enseñanza de Buda, transmitida por los grandes maestros, y siento su autenticidad resonando en mi propio corazón,

por la poca práctica que conozco, siento su enorme bendición. Lo más extraordinario es que realmente podemos experimentar la verdad de esta enseñanza. No es algo que se base tan sólo en creencias o en la fe, sino algo que puedes saborear y comprender por ti mismo.

¿Qué ocurrirá cuando lo experimentes? Sentirás la enorme compasión y el amor de los budas y una irresistible gratitud hacia ellos. Y lo que desearás por encima de todo, será compartirlo y ayudar a todos los seres a liberarse del sufrimiento y a adquirir la felicidad última, esta gran paz natural, la paz de Buda. Así que cada vez que experimentes esta clase de paz—aunque sólo sea un poco—en tu meditación, **reza desde lo más profundo de tu corazón**, como en la práctica de la bodichita, en los preliminares del **Dzogchen Longchen Ningtik**:

"Hipnotizados por la inmensa variedad de percepciones que son como el reflejo ilusorio de la luna en el agua, los seres vagan sin cesar perdidos en el círculo vicioso del samsara. Para que puedan encontrar consuelo y bienestar en la luminosidad y el espacio que todo lo abarca de la verdadera naturaleza de sus mentes, engendro el amor, la compasión, la alegría y la ecuanimidad inconmensurables de la mente iluminada, la esencia de la bodichita."

Tu deseo es que todos los seres encuentren paz y felicidad, en la verdadera naturaleza de su mente. Tengo la impresión de que en este siglo **XXI**, **lo que mucha gente está buscando es la verdad que reside en ellos mismos**. Todo el mundo parece preguntarse: "¿Quién soy?" y aspira fervientemente a comprender la autenticidad de su propio ser, más allá del yo egótico. Mediante esta práctica, puedes llegar a experimentar tu verdadera naturaleza y, cuando la experimentes, tu mayor deseo será que los demás hallen también esta clase de comprensión al saber que, además de mostrarnos quienes somos realmente, esta comprensión nos libera de nosotros mismos.

Me parece importantísimo que contemos con una práctica como ésta. **Todos deseamos paz. Todos ansiamos sentirnos bien, ser un buen ser humano, tener un corazón cálido y ser buenos, pero a menudo no sabemos cómo**. Hay demasiadas cosas poblando nuestra mente y nuestro corazón parece estar siempre bloqueado. No somos libres, y en medio de toda esta confusión, sufrimiento y dolor, perdemos fácilmente las esperanzas y nos sumimos en la desesperación. Sin embargo, el hecho de oír la sabiduría y la



compasión presentes en esta enseñanza y saber que empiezan a abrir el ojo de nuestra sabiduría y nuestro corazón y nuestra mente a nuestra verdadera naturaleza y a la verdadera naturaleza de todo, puede llenarnos de alegría, de inspiración y de esperanza.

Mediante la práctica, puede ser que experimentemos un poco de esta paz mental, pero no podemos permanecer indefinidamente en este estado. Volvemos a caer en nuestra forma cotidiana de funcionar y nuestros esquemas mentales, que estaban esperando poder reaparecer. Es ahora cuando debemos estar más atentos que nunca y recordar constantemente que esta mente es como un cristal claro y puro. Al igual que un cristal adquiere el color de cualquier superficie donde se ponga, la mente se transforma exactamente en lo que permitimos que la ocupe en cada momento. La mente en sí misma está más allá de elección, más allá de la dualidad entre bueno y malo. Como dijo Buda: "con nuestros pensamientos creamos el mundo" y somos los creadores de este mundo que disfrutamos o sufrimos, **un mundo de fenómenos kármicos modelado por nuestros pensamientos y actos.**

No obstante, una vez que hayas probado un poco de esta paz y adquirido esta visión, tendrás ganas de hacerte la promesa de no volver atrás nunca más. En la práctica budista de la confesión, que consiste en reconocer y purificar la negatividad y los errores, se habla de "cuatro poderes": el poder de la presencia, que hace alusión a la presencia de los Budas; el poder del arrepentimiento, que consiste en el sentimiento de arrepentimiento con respecto a los errores que hayamos cometido; el poder de la resolución que consiste en decidir no volver a hacerlo nunca más; y el poder del método, que es la práctica - sea la que sea - que efectuamos para purificar el daño hecho.

De hecho en la práctica **dzogchen** confesamos el daño en la **Darmadatu**, el espacio que todo lo abarca de la naturaleza de la mente. Purificamos todos nuestros pensamientos negativos en la pureza de nuestra naturaleza inherente, y toda su oscuridad es purificada por esta luz. Al confesar, **tomamos la firme resolución** de no volver a caer en la oscuridad de lo negativo y de mantener nuestro corazón y nuestra mente puros. Porque ahora entendemos más que nunca que "somos lo que pensamos. Todo lo que somos surge con nuestros pensamientos. **Con nuestros pensamientos creamos el mundo.** Habla o actúa con una mente impura y los problemas serán el

resultado... Habla o actúa con una mente pura y la felicidad será el resultado..."

En todo caso, cuando mediante la meditación alcanzas el estado de bondad de la naturaleza de la mente, lo que quiera que digas será bondad, lo que quiera que veas será bondad, lo que quiera que toques será bondad, porque tú serás bondad. Serás naturalmente puro y ello no puede más que manifestarse a través de todo lo que hagas, pienses o digas. Cuando pienso en **Jamyang Khyentse Chöki Lodrö, Dudjom Rimpoché, Dilgo Khyentse Rimpoché y todos los grandes maestros**, me pregunto cómo podían ser constantemente como son. ¿Cómo es posible que hagan lo que hagan suponga un beneficio para los seres? La respuesta es: **porque se encuentran permanentemente en el estado de bondad.** Por eso nos inspiran y nos llenan de esperanza. Cuando la gente corriente como nosotros ve a Su Santidad el Dalai Lama, se despierta en nosotros la esperanza en la humanidad, y ver que existe semejante ser humano, aporta la comprensión de que nosotros también podemos convertirnos en un buen ser humano como él. Los grandes practicantes, mujeres o hombres, encarnan este mismo tipo de bondad y hacen lo que hacen resulta benéfico, porque siempre están en este estado, gracias a la disciplina que consiste en mantener la pureza de la mente. **No se pervierten bajo ningún concepto, permanecen siempre puros y actúan motivados por esta bondad en la que permanecen sólidamente anclados.**

Lo cierto es que a veces nos sentimos en contacto con nosotros mismos, con los demás, con el universo, y tenemos verdaderamente la oportunidad de experimentar una profunda paz interior. Cualquiera que haya tenido la suerte de vivir un poco esta paz interior, debería de tomar la firme resolución de mantenerla, no sólo por su propio bien, sino por el del mundo. Cuando te encuentras en este estado, lo extraordinario es que, aunque no hagas gran cosa, tu ser por sí mismo puede beneficiar a los demás, sin siquiera pretenderlo, en tanto que mantengas esta bondad y pureza en tu mente y tu corazón, en tu motivación y en tu existencia. Y si queremos infundir una fuerza especial a nuestros actos, podemos invocar la bendición de todos los budas y maestros. Se dice que una de las cualidades de los budas es que en cuanto los invocamos, están ahí. A lo mejor piensas: "¿Cómo puede alguien como yo merecer que los budas le dediquen un poco de su tiempo?". El mismísimo Buda dijo: "Quienquiera que piense en mí, me tiene enfrente." Y **Gurú Padmasambhava prometió: "Nunca**



estoy lejos de los que sienten devoción por mí, pero tampoco estoy lejos de los que no la sienten". Tal es la compasión de los budas.

Buenos o malos en apariencia, todos podemos recibir sus bendiciones. Seamos lo que seamos, **sólo es temporal**; todas nuestras ilusiones pueden purificarse porque nuestra naturaleza fundamental es buena. Puede que las nubes oscurezcan el cielo, pero basta con ir más allá de ellas para darnos cuenta de que hay un cielo infinito que nunca ha sido tocado por esas nubes. El ejemplo que se usa habitualmente en el dzogchen es el del espejo: nuestra verdadera naturaleza es como un espejo, refleja todo tipo de cosas, pero lo bonito es que lo reflejado jamás podrá ensuciar el espejo. Así que, sea cual sea nuestra apariencia, nuestra verdadera naturaleza es pura e impoluta. Cuando se dice que todos tenemos la naturaleza de Buda, de hecho es cierto. Se dice que ni tan siquiera los budas pueden mejorar la naturaleza de Buda; y que nosotros, los seres humanos, con toda nuestra confusión y negatividad, no podemos empeorarla. Esto significa que es intocable, inmutable, no creada. Es en verdad nuestra auténtica naturaleza, algo que nunca puede ser manchado o menguado. **Es una bondad inalterable.**

Final del Documento