



La naturaleza de la mente

En nuestra peregrinación por el Tíbet meridional habíamos hecho una parada en una cueva de Lhodrak Kharchu, donde había meditado Padmasambhava, padre del budismo tibetano. Yo tendría unos nueve años. Mi maestro me pidió que me sentara ante él. Estábamos solos. Me anunció: «Ahora voy a darte la introducción a la naturaleza esencial de la

mente». Tomó su campanilla y su tambor ritual y entonó la invocación a todos los maestros del linaje, empezando por el Buda Primordial hasta su propio maestro. A continuación me dio la introducción y, de súbito, me lanzó la siguiente pregunta sin respuesta: «¿Qué es la mente?», y me miró fija y profundamente a los ojos. Me tomó completamente por sorpresa. Mi mente voló en pedazos, ni

rastros de palabras, nombres o pensamientos; de hecho, no quedó mente en absoluto.

¿Qué había sucedido en ese momento pasmoso? Los pensamientos del pasado habían desaparecido y los del futuro aún no habían surgido; la corriente de mis pensamientos había sido cortada en seco.

En esa tremenda conmoción, se había abierto una brecha, y en esa brecha se manifestaba

una conciencia pura e inmediata del instante presente, libre de todo aferramiento, simple, desnuda y fundamental. Y sin embargo, esa simplicidad desnuda también irradiaba el calor de una compasión inmensa.

Permanecí allí sentado, estupefacto y maravillado, mientras brotaba en mí una profunda y luminosa certeza que jamás había experimentado.

En ese instante tuve la sensación de que todo el mundo ya sabía que la mente como tal no existía, y que yo era el último en averiguarlo. Cuán ridículo me pareció entonces el mero intento de buscarla.

La introducción de mi maestro sembró dentro de mí una semilla. El hecho de que yo desconociese ese método convirtió aquel acontecimiento en algo desconcertante y poderoso.

En nuestra tradición se dice que para efectuar la introducción a la naturaleza esencial de la mente deben darse los «tres auténticos»: la bendición de un maestro auténtico, la devoción de un estudiante auténtico y el método de introducción de un linaje auténtico.

Sogyal Rinpoché

Este texto del lama Sogyal Rinpoché procede de su famosa obra *El libro tibetano de la vida y de la muerte*, publicado por Ediciones Urano.



Y EN EL CUERPO EN EL MES DE NOVIEMBRE...

NIÑOS QUE COMEN BIEN

Enseñar a comer saludablemente a los niños es una parte muy importante de su educación.

ESPECIAL: LA MANDARINA

Se ha convertido en la fruta estrella del invierno y aporta múltiples beneficios al organismo.

LO MEJOR PARA EL HÍGADO

Le exigimos mucho a este órgano, y su sobrecarga puede generar trastornos muy diversos.

CAMBIOS PARA GANAR SALUD

No hace falta trazarse grandes metas: unos sencillos cambios aumentan la calidad de vida.

ABDOMINALES EN FORMA

Los mejores ejercicios para tonificarlos sin perder de vista la armonía global del cuerpo.

LAS CRISIS EN LA PAREJA

Las crisis forman parte de la vida de pareja. Abordarlas creativamente nos ayuda a crecer.