



## Instrucciones de la mente de Tsangnyön Heruka



Imagen cortesía de Himalayan Art Resources

Queridos amigos que se encuentran cerca y lejos:

Como siempre, espero que este mensaje los encuentre bien, sanos y felices. Para este día de Guru Rinpoche quisiera compartir con ustedes una canción de realización que el maestro Tsangnyön Heruka cantó a su discípulo Bönpo Dorje Nyingpo mientras le daba instrucciones sobre la mente:

*“Un día, mientras Tsangnyön Heruka daba instrucciones a Bönpo Dorje Nyingpo sobre cómo buscar la mente, cantó esta canción como una instrucción esencial:*

Escucha, hijo, Dorje Nyingpo, ¡tú que buscas la mente!

Lo que está buscando, eso en sí mismo es la mente,  
Entonces, ¿cómo vas a encontrarla buscando en otra parte?  
Una espada, por muy afilada, no puede cortarse a sí misma.  
El ojo, por muy nítido, no puede verse a sí mismo.

No seas el hombre sediento que busca agua mientras se está ahogando;  
La persona que lucha por deshacer un nudo atado en el espacio;  
O la mujer infértil que llora por la muerte de su hijo...  
¡Esto es lo mismo que buscar en otra parte la mente que nunca has perdido!

El Buddha perfecto no está en ningún sitio más que en esta misma mente.  
¡Por lo tanto, debes confiar en ti mismo!  
Escucha esta canción sobre la verdadera naturaleza de tu mente:

La esencia de tu mente, la base no nacida,  
Sin causa en el inicio, está presente, aunque no tiene causa.  
Sin cesación en el final, está presente, aunque no tiene esencia.  
Aunque está libre de toda preferencia hacia el samsara o el nirvana, está presente.

Está libre de sustancia, características y color.  
Sin existir como una, aunque aparece como muchas, está presente.  
Aunque es inexpresable, mientras la expreso en palabras, está presente.  
Oculta cuando se busca, aun así, permanece, y está presente.  
Cuando sueltas y te posas, muestra su cara, y está presente.

*Con esta instrucción esencial de la mente, Bönpo se convirtió en un practicante de Dharma.”*

Ahora, quisiera brevemente añadir que todos ustedes están probablemente haciendo algún tipo de práctica de Dharma. Ya sea que estén meditando de manera regular o no, el punto esencial para ustedes es comprender la importancia de la mente. El llegar a ser un buen practicante de Dharma depende enteramente de la mente. Así que, por favor, domina tu mente.

Con todo mi amor,

Sarva Mangalam.



Phakchok Rinpoche