

Enseñanzas  
**Dzogchen**

**Chögyal Namkhai Norbu**

**Edición a cargo de Jim Valby y Adriano Clemente**



la liebre de marzo

Título original  
*Dzogchen Teachings*

© 2006 Associazione Culturale Comunità Dzogchen

© 2007 para la edición en castellano  
La Liebre de Marzo, S. L.

Primera edición  
Noviembre 2007

Edición a cargo de  
Jim Valby y Adriano Clemente

Traducción al castellano  
Oriol Aguilar

Diseño gráfico cubierta  
La Liebre de Marzo

Maquetación  
La Liebre de Marzo

Impresión y encuadernación  
Puresa, S.A.

Impreso en España

Depósito legal  
B-

ISBN  
978-84-87403-97-2

La Liebre de Marzo, S. L.  
Apartado de Correos 2215 E-08080 Barcelona  
fax 934 498 070  
espejo@liebremarzo.com  
www.liebremarzo.com

# Índice

Prefacio .....	7
<b>I</b> Descubriendo nuestra naturaleza real .....	11
<b>II</b> La condición real de todos los fenómenos .....	15
<b>III</b> La diferencia entre Sutra y Tantra .....	25
<b>IV</b> El significado de Vajra .....	35
<b>V</b> Dzogchen – la Vía de la Auto-Liberación .....	45
<b>VI</b> La Base en el Dzogchen .....	55
<b>VII</b> Invocación de Samantabhadra .....	73
<b>VIII</b> Contemplación en el Dzogchen .....	83
<b>IX</b> Introducción y conocimiento en el Tregchöd .....	95
<b>X</b> Dzogchen Longde .....	103
<b>XI</b> Enseñanzas Terma – Refrescando la Transmisión .....	125
<b>XII</b> Yantra Yoga .....	131
<b>XII</b> Los Tres Principios Sagrados .....	141
Transliteración de palabras y nombres tibetanos .....	157
Notas .....	161



## Prefacio

El libro de Chögyal Namkhai Norbu *Enseñanzas Dzogchen* es una colección de enseñanzas orales nuevamente editadas, originalmente publicadas en el *Mirror*, el periódico de la Comunidad Dzogchen internacional que se estableció en Italia en 1991 bajo la guía de Chögyal Namkhai Norbu Rinpoché. El maestro de Dzogchen Chögyal Namkhai Norbu nació en 1938 en el Tíbet del este y empezó a enseñar en occidente en 1976. Después de haber sido invitado a Roma, Italia, en 1959 por el profesor y tibetólogo Giuseppe Tucci, Chögyal Namkhai Norbu fue profesor de estudios orientales en la Universidad de Nápoles. Continuó en este cargo desde 1964 a 1993.

En los últimos veinticinco años, Rinpoché ha trabajado para establecer comunidades de practicantes en todo el mundo y ha dado numerosas conferencias públicas así como dirigido unos trescientos retiros. Este libro constituye una rica colección de preciosas enseñanzas impartidas por Rinpoché a sus estudiantes con la

finalidad de facilitar su comprensión acerca de la tradición Dzogchen y su valor en el mundo moderno.

El Dzogchen es la esencia del budismo tibetano. Aunque el Dzogchen, o la vía de la Total Perfección, no es una religión, tradición o filosofía, es, tal como dice Chögyal Namkhai Norbu, “la vía de auto-liberación que nos permite descubrir nuestra verdadera naturaleza. No es sólo el nombre de una enseñanza, sino la realidad de nuestra verdadera condición, nuestro estado totalmente auto-perfeccionado. Por medio de la transmisión, el maestro otorga los métodos para descubrir esa verdadera condición”.

Mediante sus explicaciones e instrucciones claras, directas y precisas, el Maestro Chögyal Namkhai Norbu hace accesibles a todo el mundo estas profundas enseñanzas del linaje de Garab Dorje. *Enseñanzas Dzogchen* ofrece una extensiva y amplia compilación de enseñanzas ofrecidas por un gran maestro de Dzogchen y erudito tibetano. Todos los capítulos contienen beneficiosas instrucciones tanto para estudiantes noveles como para los avanzados, sin tener en cuenta la tradición que puedan estar siguiendo, y profundiza en el significado auténtico de temas importantes relacionados con los Sutra, el Tantra y el Dzogchen.

Este libro ha sido estructurado según los distintos temas relacionados con todos los aspectos del budismo y el Dzogchen, y aunque puedan haber redundancias, los compiladores sintieron que era importante no eliminar nada, al ser siempre diferentes los contextos en las que aparecen. Algunas afirmaciones adecuadas para la circunstancia de una enseñanza oral han sido eliminadas para mantener la cohesión literaria.

Estamos contentos al presentar la vasta sabiduría y amplitud de conocimiento que se encuentran en estas páginas y es la intención de los compiladores que la publicación de estas enseñanzas para la comunidad mundial beneficie a aquellos

interesados en el estudio y la práctica del Dzogchen. También nos agradecería extender nuestra gratitud a Jim Valby por la redacción final de las versiones originales y a Adriano Clemente por ordenar los capítulos y escribir las notas a pie de página. Queremos también darle las gracias a Igor Legati por coordinar el proyecto, y a Steven Landsberg por revisar la versión final.

Naomi Zeitz

Editor manager, *The Mirror*

[www.melong.com](http://www.melong.com)

## Capítulo V

### Dzogchen

### La Vía de la Auto-liberación<sup>16</sup>

Las enseñanzas de Sutra y Tantra están caracterizadas por métodos relacionados con la Vía de la Renuncia y la Vía de la Transformación. El método característico de la enseñanza Dzogchen es la Vía de la Auto-Liberación. De todos modos, es muy importante que entendáis que Dzogchen no es sólo el título de una enseñanza.

En general, la gente usa diferentes títulos de enseñanzas, como el de las Series del Upadesha<sup>17</sup>. Lo consideraréis algo especial, pero no descubriréis realmente lo que es el Dzogchen. Para conocer o descubrir el verdadero sentido de la enseñanza Dzogchen, no necesitáis el título de un libro o de una enseñanza, o un particular tipo de estudio, porque cuando leéis o seguís un libro, estáis construyendo conocimiento intelectual. Así nunca descubriréis realmente vuestro estado de Dzogchen.



Lo podéis descubrir si escucháis atentamente e intentáis comprender el significado de la enseñanza, y luego utilizáis los métodos. Métodos significa que trabajáis concretamente con vuestra experiencia. Ésta es la única forma mediante la cual podéis descubrir el significado real del Dzogchen. Esto no pertenece a ningún título o libro. No debéis dejaros condicionar por los libros; tratad de comprender lo que se está comunicando. Éste es el principio de nuestra capacidad. Si alguien no tiene la capacidad para descubrir su estado real de este modo, entonces decimos que esta persona no posee la capacidad para seguir la enseñanza Dzogchen. Esto no significa, no obstante, que una persona no pueda leer o analizar libros.

Los occidentales en particular no tienen problemas para leer o analizar libros, todo el mundo sabe leer y juzgar. A la gente le gusta leer libros antes de irse a dormir. Normalmente, cerca del lugar donde duerme la gente, suele haber muchos libros interesantes. Éste es un modo de disfrutar de los libros, pero así nunca encontraréis vuestra naturaleza real. Ésta es la razón por la cual debemos comprender el verdadero sentido de la enseñanza.

## **Transformación**

Primero, debéis comprender lo que significa “auto-liberación”. ¿Cuál es la diferencia entre la Vía de la Auto-Liberación y la Vía de la Transformación? Cuando decimos “transformación”, procedemos a partir del concepto de visión pura e impura. Nuestro estado se ve presentado por el símbolo del vajra, con los dos aspectos de las dimensiones pura e impura.

Si no tenemos este concepto desde el inicio, ¿cómo y qué transformamos? Estamos transformando nuestros cinco agregados en los cinco Budas y los cinco elementos en las cinco Yums, o consortes de los Budas, y nuestras cinco emociones en las cinco sabidurías. No sólo tenemos un concepto preciso acerca de la

visión pura e impura, sino que también consideramos lo impuro como si no tuviera valor, al poseer el aspecto del samsara. Esta es la razón por la cual lo transformamos en visión pura.

## **Auto-Liberación**

Cuando hablamos acerca de la auto-liberación, no procedemos a partir de este concepto de transformación. Auto-liberación no significa que transformemos algo en otra cosa. Ni tan siquiera existe este concepto de puro o impuro. Por supuesto, esto no significa que, cuando estáis haciendo práctica Dzogchen, vuestra visión impura desaparezca. No obstante, cuando estáis en un estado de contemplación, no hay concepto de puro o impuro. Entonces os encontraréis en un estado de auto-liberación.

Podéis aprender acerca del principio de auto-liberación usando el ejemplo del espejo. En la enseñanza Dzogchen, usamos el símbolo del espejo para obtener conocimiento y comprensión. ¿Cómo? De entrada, con un espejo, te observas a ti mismo, no sólo miras a los objetos, juzgando y pensando que esto es bueno o malo, esto es puro o impuro. Cuando tenéis este concepto, entonces también tenéis una visión dualista.

¿Cómo se puede superar esto? Observaros a vosotros mismos en vez de mirar los objetos. Por ejemplo, si miráis en un espejo, podréis ver vuestro rostro, vuestra existencia. De este modo podéis descubrir, por ejemplo, el aspecto de vuestra cara. Esto significa que os estáis observando a vosotros mismos, y podéis descubrir vuestras limitaciones, vuestra condición y vuestra existencia.

En general no nos observamos –particularmente cuando estudiamos de una manera intelectual. Mientras tengáis el concepto de que existe vuestro punto de

vista, también existirá el punto de vista de los otros. Si estáis convencidos de vuestro propio punto de vista, debéis negar el de los otros, lo que significa juzgarlo todo, mirar los objetos y realizar análisis –todo ello muy diferente al observarse a sí mismo.

## Punto de Vista

Todas las tradiciones de Sutra y Tantra hablan acerca del punto de vista, o *tarwa*, y cada escuela o tradición posee su *tarwa*. Si seguimos la tradición Sakyapa<sup>18</sup>, por ejemplo, aprenderemos el punto de vista de los sakyapas. Al seguir la tradición Kagyüdpá, aprendemos el punto de vista kagyüpa y defendemos el punto de vista kagyüpa negando los otros. Hay muchas discusiones entre escuelas y eruditos. Si estudiamos el Madhyamika y los textos de la Prajñaparamita<sup>19</sup>, tendremos que seguir uno de estos métodos. Primero, estudiamos y seguimos una escuela de pensamiento, luego estudiamos otra y las comparamos. En todo caso, hay siempre muchas controversias.

¿Por qué existen estas polémicas y por qué se han desarrollado de este modo? La razón es que el punto de vista, o *tarwa*, se desarrolla examinando un objeto. Consideramos que esto es bueno, esto es malo, juzgando como si estuviéramos observando un objeto. Nuestros sentidos apuntan hacia un objeto, lo analizamos y formamos un juicio. De este modo, tal vez, podemos desarrollar algún tipo de estudio intelectual. Por ejemplo, si queremos dar una conferencia en la universidad, hemos de ser capaces de algún tipo de análisis; si no es así, la gente no nos considerará un académico. Esta no es, sin embargo, la solución para superar el samsara u obtener la realización. Descubrir nuestra naturaleza propia real significa que hemos de observarnos a nosotros mismos en vez de observar únicamente otros objetos. Debido a ello, en la enseñanza Dzogchen, usamos el ejemplo del mirar en el espejo.