Tsang Ñon Heruka

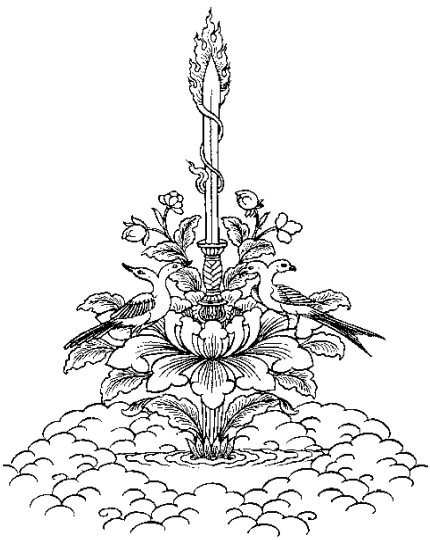
La vida de Milarepa

El gran yogui del Tíbet

Traducción del

tibetano de

Francesc Navarro i Fàbrega



Aunque mi mente adquirió una fuerte confianza en la práctica del Gran Sello, no era capaz de controlar la respiración debido a la debilidad física. El fuego gozoso del *tummo* no se encendía y experimenté un frío intenso. Me concentré mucho, invoqué al maestro y, una noche, experimenté una luz clara que me rodeaba. Aparecieron un montón de chicas que estaban celebrando un festín ritual. Una de ellas me dijo: «Milarepa, Marpa nos ha enviado para decirte que mientras no surja en ti el fuego del *tummo* utilices estos métodos del cuerpo, el habla y la mente», y me mostraron unos ejercicios secretos de yoga[81]. Practiqué los «seis fogones», en cuclillas, y logré el gozo físico. Para desatar los nudos internos, practiqué intensamente los ejercicios secretos de la energía vital del aire que conducen a la maestría del habla. Entonces, para alcanzar un estado mental perfectamente relajado, practiqué la liberación secreta de la serpiente enredada[82]. De esta manera, el fuego del *tummo* no tardó en extenderse por mi cuerpo. Pasó un año y tuve ganas de salir a refrescarme. Entonces, recordé mi promesa y canté esta canción:

Marpa, personificación del Portador del Diamante,
bendice a este ermitaño para que pueda mantenerse en [soledad.
Milarepa, hombre con fantasías,
que estas palabras te sirvan de recordatorio y de ayuda,
a ti, que te has alejado de las conversaciones afables de [amigos y amantes.
El paisaje del valle que deseas ver es vacío.
No hay tierra que pueda apagar tu tristeza.

[81] Tib.: 'khrul 'khor; sánscr.: adhisara.

[82] Serpiente enredada (tib.: sbrul mdud). Se refiere a la liberación de la energía del canal central que se consigue por medio de técnicas especiales de yoga, entre las cuales está el *tummo*.

No alimentes los pensamientos, deja que la mente
[descanse.
Si te distraes, acabarás pensando negativamente.
No te distraigas, no te distraigas, permanece atento.
Si te distraes, el viento se llevará tu dedicación.
No salgas, no salgas, presiona bien tu alfombra.
En el exterior, tus pies tropezarán con las piedras.
No te recrees, no te recrees, mantén la cabeza inclinada.
Recrearte no te aportará nada.
No te tumbes, no te tumbes, practica la virtud.
Tumbado, las emociones conflictivas de los cinco
[venenos surgirán.

Así me disciplíné y seguí meditando sin diferenciar el día de la noche. La calidad de mi práctica mejoró y pasaron tres años más. Si no hubiera sido por los sacos de harina de cebada que tenía, uno cada año, habría muerto de hambre. Los hombres corrientes que se encuentran una pequeña moneda de oro, cuando la pierden, sienten una gran desesperanza. Sin embargo, la frustración de perder el cuerpo sin haber alcanzado el despertar es mucho mayor. Una vida que alcanza el estado de buda es más preciosa que miles de mundos llenos de oro. Pensaba: «¿Qué debo hacer? Es mejor morir que derrumbar el muro. No bajaré a la villa y no romperé mi promesa. En cualquier caso, como es para fines religiosos, tendré que ir a buscar comida».

Salí delante de la Roca Blanca y encontré muy buena agua y muchas ortigas. Había un solar desde donde se veía una vista magnífica. Muy contento, me quedé un rato allí.

Me alimenté de ortigas y continué mi meditación. Como no me quedaba ropa ni nada más para comer, mi cuerpo parecía un esqueleto cubierto de pelo grisáceo y mi piel adquirió el color de las ortigas. En aquellas circunstancias, cogí el rollo de papel que me había dado el maestro y me lo puse

encima de la cabeza. Entonces, pude continuar meditando. Aunque no comía nada, sentía el estómago lleno y sabor de comida en la boca. Tuve la tentación de abrir el sello del rollo de papel, pero algunos signos me indicaron que aún no era el momento. Pasó otro año. Un día, unos cazadores del mercado de Kyirong, que no habían cazado nada, entraron de repente en la cueva. Al ver mi aspecto pensaron que era un fantasma y echaron a correr. Yo les decía que era un hombre, un ermitaño, y me respondieron:

—Eso es difícil de creer, pero deja que te veamos.

Volvieron, entraron en la cueva y preguntaron:

—¿Dónde está tu comida? Dánosla. Después te la devolveremos con creces. Si no lo haces, te mataremos –y con estas palabras me amenazaron.

—Sólo tengo ortigas –les dije–. Levantadme y lo veréis. No tengo miedo de que me robéis.

—No te vamos a robar –contestaron.

—¿Qué pasaría si levantáramos al ermitaño? –Dijo uno de los cazadores.

—Sería una bendición para nosotros –contestó el resto.

Uno tras otro me levantaban y me dejaban ir contra el suelo. Debido al ascetismo al que me había sometido durante tanto tiempo, me dolía todo el cuerpo. Sin embargo, sentí una profunda compasión por ellos y empecé a llorar.

Uno de los cazadores, que se había quedado a mi lado sin hacerme daño, dijo:

—Esperad, este hombre parece uno de esos practicantes verdaderos. En cualquier caso, si no lo fuera, no demostramos ninguna virilidad haciendo daño a un saco de huesos. No es culpa suya que tengamos hambre. Deteneos. –Y, dirigiéndose a mí, me dijo–: Eres un yogui extraordinario. Como yo no te he atormentado, protégeme con tu meditación.

—A nosotros protégenos también –dijeron los demás.

—Sí, pero hay varias maneras de proteger, ¡creedme!

–Añadió el que había hablado antes.

Todos se echaron a reír y se fueron. Aunque no pensé en utilizar la magia, al cabo de un tiempo las divinidades protectoras les pasaron cuentas. El gobernador local ordenó que el líder fuera ejecutado y que les arrancaran los ojos al resto. El que había pedido que no me hicieran daño fue el único que se salvó.

Pasó otro año. Toda mi ropa estaba hecha harapos, incluso la capa de piel que me dio mi tía a cambio del campo. Se me ocurrió coser los sacos de harina y algunos harapos de ropa para hacer una manta, pero pensé: «¿Y si me muero esta noche? Será mejor que me dedique a meditar y no pierda el tiempo cosiendo». Dejé de lado la idea y extendí sobre la almohada la capa andrajosa para sentarme encima. Con los extremos de la capa, me cubrí la parte inferior del cuerpo y, con los sacos de harina, la parte superior. Al cabo de un tiempo, la ropa se empezó a rasgar, quizá mi renuncia estaba yendo demasiado lejos. Quería coser los harapos, pero no tenía ni hilo ni aguja. Até los tres sacos de harina para cubrirme todo el cuerpo, y até unos trozos de yute para reforzar un poco las piezas. De día, llevaba la manta de sacos de harina y, por la noche, me ponía la capa andrajosa. Así, pasé otro año meditando.

Un día, oí las voces de unos cazadores que, cargados de carne, se dirigían hacia mi cueva. Al verme gritaron: «¡Un fantasma! ¡Un fantasma!» Los que iban delante se volvieron y los más atrasados dijeron:

—No puede ser un fantasma a plena luz del día, miradlo bien. ¿Todavía lo veis?

Algunos cazadores viejos se acercaron más y también se asustaron al verme. Les expliqué detalladamente que no era un fantasma, sino un ermitaño que estaba allí meditando y que la falta de comida era la causa de mi apariencia física.

—Veamos si es verdad –y entraron en la cueva.

Al ver que sólo había ortigas, se emocionaron y me ofrecieron carne y otras provisiones, diciendo:

—Lo que estás haciendo es maravilloso. Por favor, salva las almas de estas criaturas que hemos matado, elévalas a los estados superiores de existencia y purifícanos de los actos negativos.

Me hicieron muchas reverencias y se fueron. «Qué suerte», pensé alegremente, «ahora ya puedo comer como un ser humano».

Después de comer algo de carne, mi cuerpo comenzó a sentir una tranquilidad gozosa, mi salud mejoró, mi sensibilidad se agudizó y, así, la práctica se vio reforzada. Experimenté un estado gozoso de vacío como nunca había sentido. Me di cuenta de que aquellas pequeñas ofrendas, obtenidas en la montaña, eran mucho mejores que cientos de ofrendas obtenidas en los pueblos. Comía la carne con tanta moderación que al final se acabó llenando de gusanos. Los intenté sacar para aprovecharla, pero sentía que no tenía derecho a robarles la comida. Así pues, volví a la dieta de las ortigas.

Una noche, un hombre llegó mendigando, entró en la cueva y buscó por todas partes. Yo estallé a reír y le dije:

—Intentas encontrar algo durante la noche, ¡cuando yo no puedo encontrar nada durante el día!

El hombre, también riendo, se marchó.

Pasó otro año. Un día, unos cazadores de Tsa, que no habían cazado nada, llegaron a la cueva. Yo estaba meditando profundamente con los sacos encima y, al verme, uno de los cazadores me apuntó con una flecha y dijo:

—¿Es un hombre o un fantasma? ¿Es un espantapájaros? Viendo la ropa que lleva, ¡seguro que es un fantasma!

Yo me reí y les dije:

—Soy yo, un hombre.

Me reconocieron por la separación de mis dientes.

—¿Eres Alegría de Oír?

—Sí, el mismo.

—Entonces, danos algo de comer. Ya te lo pagaremos después. Hace muchos años que viniste a nuestra villa. ¿Has vivido aquí desde entonces?

—Así es –respondí–, pero no tengo nada bueno para ofreceros.

—Danos lo que comes, con eso ya tendremos suficiente.

—Muy bien, pues haced un fuego y cocinad las ortigas.

Cuando terminaron de cocer las ortigas me pidieron algo más sustancioso.

—Si hubiera tenido algo más sustancioso –contesté–, mi comida habría tenido mejor gusto. Si queréis algún condimento, añadid más ortigas.

—De acuerdo, entonces danos un poco de harina de cebada tostada.

—Si tuviera harina de cebada tostada, mi alimentación sería más nutritiva. Hace años que no como harina de cebada. Poned más ortigas y pensad que es harina.

—De acuerdo, entonces danos sal. Ésta sí que no te puede faltar.

—Si hubiera tenido sal –continué–, podría decir que mi comida llevaba algún condimento. Sin embargo, hace años que no la tomo. Utilizad más ortigas en vez de sal.

—Con esta alimentación y estas ropas que llevas, no es extraño que tengas un rostro tan miserable. No pareces ni humano. Incluso los sirvientes comen mejor y tienen ropa. No hay un hombre en este mundo que sea más desgraciado y que dé más pena que tú.

—Por favor, no habléis de esta manera porque soy el hombre más afortunado de todos. Conocí al maestro Marpa de Lhodrak[83]. Él me ha transmitido las instrucciones que

[83] Tib.: lho brag. Es la región tibetana donde nació Marpa. Significa «Riscos del Sur».

me permitirán alcanzar el despertar en esta vida y con este cuerpo. He renunciado al mundo y medito en soledad en esta montaña. La meta que tengo que alcanzar otorga un beneficio eterno. He sacrificado la comida, la ropa y mi estatus y venceré a los enemigos de las pasiones conflictivas y la parcialidad. No hay ningún hombre en este mundo más valiente y con aspiraciones más sublimes que yo. Aunque habéis nacido cuando las enseñanzas de Buda se extienden, no habéis tenido ningún interés en escucharlas, y tampoco tendréis interés en meditar. No hay conducta más peligrosa que acumular negatividad para hundirse en los infiernos. Ahora tengo la certeza de tener la paz asegurada. Así pues, escuchad esta canción:

Y les canté la canción de *Las cinco alegrías*.

Me postro a los pies de Marpa, señor de gran bondad.
Bendice a este practicante para que renuncie a esta vida.
La Roca Blanca del Diente de Caballo es el alcázar del [centro,
y en el centro del ápice de este alcázar habito yo,
un yogui errante del Tíbet.
En esta vida he renunciado a la ropa y a la comida,
para alcanzar el perfecto despertar.
Feliz me siento en un cojín tan duro y firme.
Feliz estoy con las ropas de algodón.
Feliz estoy con el cinturón[84] de meditación.
Feliz estoy con este cuerpo fantasmal, ni harto ni [hambriento.
Feliz estoy con mi mente, que conoce la realidad [trascendente.

[84] Tib.: sgom thag. Este cinturón, que se pasa por la espalda y aguanta las piernas flexionadas y elevadas del suelo, se utiliza en un tipo de meditaciones avanzadas que requieren ciertas posiciones fijas.

Sí, feliz soy, ¡no infeliz!
Si os parece que soy feliz, haced lo mismo que yo.
Si no tenéis la buena fortuna de ser religiosos,
analizad la verdadera felicidad perdurable,
tanto la vuestra como la mía, la de todos los seres,
y no os equivoquéis sintiendo pena por mí.
Ahora el sol se pone, volved a casa.
Como la vida es breve y la muerte golpea sin avisar,
yo, que quiero alcanzar el despertar perfecto,
no tengo tiempo para charlar.
Ahora, dejadme meditar.

Los cazadores dijeron:

—Has dicho muchas cosas bonitas. Ciertamente, tienes el don de la palabra. Sin embargo, por más loable que seas, nosotros no podemos seguir tu ejemplo.

Y con estas palabras se despidieron.

En Kya Ngatsa, cada año se celebraba un festival donde se hacían figuritas sagradas. En aquella ocasión, los cazadores cantaron la canción de *Las cinco alegrías*. Mi hermana Peta estaba mendigando y al oír la canción exclamó:

—¡Quién ha pronunciado estas palabras es un buda!

Uno de los cazadores comenzó a reír y dijo:

—Bueno, bueno, sólo alaba a su hermano.

Y otro de los cazadores añadió:

—Si tu hermano es un buda o un hombre ordinario, no lo sé, pero ésta es su canción y él está a punto de morir de hambre.

—Mis padres hace mucho tiempo que están muertos –respondió Peta–. Nuestros primos se convirtieron en nuestros enemigos y mi hermano vaga por los confines de la tierra. Yo soy una trotamundos y nunca lo volveré a ver, por eso no me quiero casar.

Al decir estas palabras, comenzó a llorar.

Dsesé se acercó y le dijo:

—No llores. Tu hermano está vivo. Lo vi hace un tiempo. Ve a la Roca Blanca del Diente de Caballo a ver si está allí. Si aún está, todos nos reuniremos.

Peta creyó aquellas palabras y se marchó hacia la Roca Blanca del Diente de Caballo. Llegó con una jarra de cerveza que había mendigado de puerta en puerta, un cuenco lleno de harina tostada y otros condimentos. Desde la entrada de la cueva vio mi cuerpo demacrado por el ascetismo, mis ojos estaban hundidos, los huesos se me dibujaban, tenía la piel seca y verdosa y el pelo rústico y gris. Los cabellos largos me caían de forma espantosa y los órganos estaban a punto de desfallecer. A primera vista, ella también pensó que yo era un fantasma, pero dudó cuando recordó que le habían dicho que me estaba muriendo de hambre. Mi hermana me preguntó:

—¿Eres un hombre o un fantasma?

—Soy Mila Alegría de Oír.

Reconoció mi voz y corrió a abrazarme.

—Hermano mayor, hermano mayor –y, superada por la emoción, se desmayó.

La reconocí. Me sentía triste y feliz al mismo tiempo. Hice lo que pude para reavivarla y al cabo de un rato recuperó el conocimiento. Reclinó la cabeza sobre mis rodillas y, cubriéndose la cara con las manos, comenzó a llorar, diciendo:

—Nuestra madre murió de tristeza y soledad deseando volverte a ver. Nadie la enterró. Perdí todas las esperanzas y me fui a mendigar a otra región. Me preguntaba si estarías muerto o, en caso de que estuvieras vivo, si habrías encontrado la felicidad. ¡Pero mira cómo estás! Éste es tu destino funesto y mi sufrimiento. En este mundo no hay nadie más desgraciado que nosotros dos.

Llamó a nuestros padres por su nombre y volvió a llorar. Mis esfuerzos para consolarla no servían de nada.

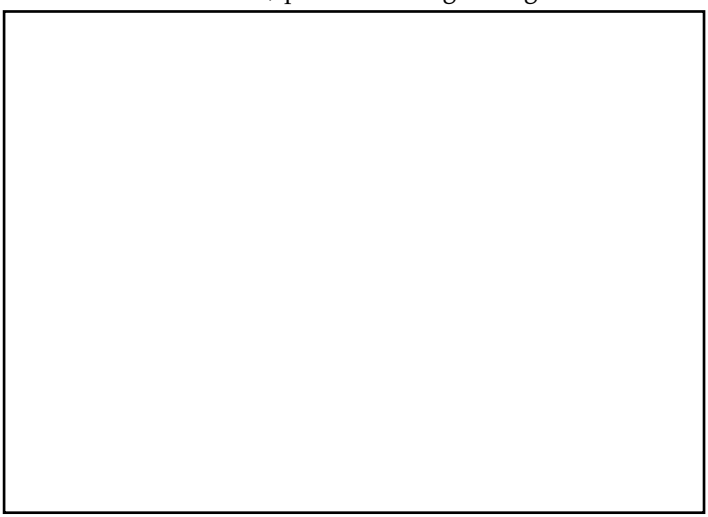
Entonces, también lleno de tristeza, canté esta canción:

Me postro ante todos los maestros venerables.
Bendecid a este ermitaño para que pueda permanecer en
[la soledad de la montaña.
La mente de mi hermana siente fatiga en este mundo.
Todas las alegrías y las penas son efímeras.
Pero como ahora sufres de esta manera,
estoy seguro que un día te llegará la felicidad perdurable.
Por esta razón, escucha la canción de tu hermano mayor.
Para dar las gracias a todos los seres,
que han sido mis padres en el pasado,
pongo en práctica la enseñanza de Buda en este lugar.
Este sitio es una guarida para animales salvajes,
sólo verlo hay quien se siente indignado.
Mi comida es como la de los perros y los marranos.
Sólo verla hay quien siente náuseas.
Mi cuerpo es como un esqueleto,
sólo verlo hay enemigos que llorarían.
Mi comportamiento parece el de un lunático,
y mi hermana se avergüenza.
Sin embargo, mi mente está realmente vacía.
Al verla, los Victoriosos se alegran.
Sobre esta roca fría, he perseverado con fuerza
y los huesos me han perforado la piel.
Mi cuerpo, por dentro y por fuera, es como una ortiga,
y este color verdoso no lo perderé.
En la cueva de esta peña aislada,
la aflicción del practicante es constante.
Sin embargo, mi corazón devoto
nunca se separa del maestro, buda de los tres tiempos.
Gracias a la constancia de la meditación,
nacen las experiencias y la realización sin dudas.
Y cuando aparecen las experiencias y la realización
[profundas,
la consecuencia es ser feliz en esta vida

y alcanzar el despertar perfecto en la siguiente.
Por eso digo a mi hermana Peta que,
en vez de ahogarse en el dolor y la tristeza,
se dedique con constancia a practicar las enseñanzas de
[Buda.

Peta me contestó:

—Si realmente es como tú dices, es maravilloso, pero es difícil creerte. Porque si eso que dices fuera verdad, otros practicantes ya lo habrían hecho, aunque fuera parcialmente. Nunca había visto a nadie tan miserable como tú.

Y después de decir esto, me dio la cerveza, el bol con harina tostada y otros condimentos. Al beber y al comer, mi mente se volvió tan clara como el cristal. Aquella noche mi meditación mejoró mucho.

Al día siguiente, después de que Peta se marchara, mi cuerpo, poco habituado a aquella comida, sintió una mezcla de bienestar y malestar. Cuando mi mente empezó a divagar entre buenos y malos pensamientos, empecé a meditar con todas mis fuerzas, pero no conseguí ningún resultado.