

**LA VIDA DE MILAREPA**  
**El gran yogui del Tíbet**  
**traducido por Francesc Navarro i Fàbreg**

Así canté y, a continuación, me puse a meditar intensamente. Durante el día me despertó un poder que me permitía transformar el cuerpo, levitar por el espacio y realizar otros milagros. Por la noche, mientras soñaba, pude explorar el universo de una punta a la otra, pude multiplicar el cuerpo en cientos de cuerpos materiales y etéreos. Así, visité todas las tierras puras de los budas y escuché sus enseñanzas. Del mismo modo, también pude dar enseñanzas a muchos seres. Mi cuerpo podía arder en llamas al mismo tiempo que brotaba agua de él.

Al ver que había adquirido estos poderes increíblemente maravillosos, medité con alegría y con vigor.

De hecho, como era capaz de volar por los aires, volé a la Cueva de Minkyuk Dribma. Allí, el fuego intenso del *tummo* me empezó a irradiar un calor gozoso por todo el cuerpo. Aquella experiencia fue superior a cualquier otra que hubiera experimentado hasta entonces. Al volver a la Roca Blanca del Diente de Caballo, sobrevolé la pequeña población de Longdá y vi a un hombre arando con su hijo. Aquel hombre era el hermano mayor de una persona que había muerto al derrumbarse la casa de mi tío. El hijo guiaba al buey mientras el padre sostenía el arado e iba abriendo surcos. El hijo me vio y exclamó:

—¡Padre! Mira qué cosa más fantástica, ¡un hombre volando por los aires!

El padre se detuvo y miró hacia arriba, diciendo:

—No es ninguna maravilla, es el hijo de aquella maldita mujer, Joya Blanca de los Ñang. Es aquel artero y testarudo Milarepa, muerto de hambre. No dejes que su sombra te toque. Continúa trabajando.

El padre estaba inquieto y asustado vigilando que mi sombra no los tocara.

—Si un hombre puede volar —respondió el niño—, sea o no un testarudo, ¿hay algún espectáculo mejor que éste? Mira, padre, ¡mira!

Y el hijo siguió mirando hacia arriba.

Pensé que era hora de empezar a beneficiar a los seres y, mientras lo pensaba, recibí una señal de la divinidad tutelar que me decía: «Entrégate por completo a la meditación siguiendo las instrucciones del maestro. No hay nada mejor que utilizar las enseñanzas de Buda beneficiando a los seres con la meditación».

Una vez más, pensé que si meditaba el resto de mi vida daría un ejemplo excelente para que los discípulos futuros renunciaran al mundo y meditaran. Con la certeza de que tanto los seres como las enseñanzas se verían beneficiados, volví a meditar.

Al cabo de un tiempo, pensé que me había quedado demasiado en aquel lugar y que había hablado demasiado de las enseñanzas a los que me habían visitado. Como la gente me había visto volando después de mi realización, si me quedaba más tiempo, caería bajo la influencia y los obstáculos del hijo de los dioses<sup>86</sup> y las ocho preocupaciones terrenales, lo que podría perjudicar mi meditación. De acuerdo con la predicción del maestro, fui a meditar a Chuwar.

Recogí la cazuela donde cocinaba las ortigas y me fui de la Roca Blanca del Diente de Caballo. Como tenía los pies agrietados y llenos de callos, resbalé en la entrada de la cueva y me caí. Las asas de la cazuela se rompieron y ésta rodó por la ladera; quedó hecha añicos. Del interior, había salido una pasta verde con la misma forma que la cazuela, era una capa de ortigas que se había adherido. Al ver aquello, me consolé pensando que todas las cosas compuestas son efímeras. Entendí que el hecho era una exhortación a meditar y, maravillado, canté con gran certeza:

La cazuela que estaba ya no está;  
esto demuestra la naturaleza compuesta de todas las cosas.  
Especialmente, pone de relieve las libertades y las  
[ventajas de la vida humana.  
Por esta razón, yo, Mila el yogui,  
me esforzaré sin distraerme hasta alcanzar la realización.  
La cazuela, mi única posesión útil,  
se ha convertido en mi maestro cuando se ha roto.  
Qué maravillosa lección sobre la naturaleza fugaz de todo.

Mientras cantaba llegaron unos cazadores que paraban para comer.

<sup>86</sup> El demonio *hijo de los dioses* (tib.: lha'i bu'i mdud; sánscr.: devaputra māra). Véase *Cuatro demonios* en el glosario.

—Yogui —me dijo uno—, lo que cantas es muy melodioso. Ahora que has roto la cazuela, ¿qué vas a hacer con esta pasta de ortigas en forma de cazuela? ¿Por qué has adelgazado tanto y estás tan verde?

—Bueno, pues porque no he tenido nada que comer —contesté.

—¡Qué maravilla! Levántate y ven aquí —y me dieron una ración de su comida.

—Eres un hombre muy capaz. Si en vez de esta miseria, hubieras vivido una vida corriente, podrías haber tenido un caballo excelente, como un león de las nieves. Si hubieras contado con un arnés, habrías vencido a tus enemigos. Además, habrías tenido muchas riquezas y habrías tenido la fortuna de proteger a tus familiares queridos. En cualquier caso, podrías haberte dedicado a los negocios y habrías tenido el placer de ser tu propio dueño. En el peor de los casos, podrías haber trabajado de siervo y habrías tenido buena comida y buena ropa, y tu mente y tu cuerpo ahora disfrutarían de mejor salud. Antes, todo esto no lo sabías pero, ahora, puedes hacer algo para conseguirlo —dijo un joven cazador.

—Realmente, parece un practicante realizado —añadió un viejo cazador—. No creas que seguirá tus consejos mundanos. Muérdete la lengua. Por favor —dijo dirigiéndose a mí—, como tienes una voz muy melodiosa, cántanos algo para que nos traiga frutos espirituales.

—Puedo parecer extremadamente miserable —les contesté—, pero ignoráis que en este mundo no hay hombre más feliz y conocedor que yo. Ahora, este practicante que goza de la felicidad más sublime que os podáis imaginar os cantará la canción de *El caballo galopante del yogui*.

Escuchad:

A los pies de Marpa, maestro y padre de gran bondad,  
[me postro.

En la ermita de la montaña de mi cuerpo,  
en el santuario de mi pecho,  
en el ápice del triángulo de mi corazón,  
vuela como el viento, el caballo de mi mente.  
Si quiero atrapar este caballo, ¿con qué lazo lo haré?  
Si quiero atarlo, ¿a qué estaca lo ataré?  
Si tiene hambre, ¿qué forraje le daré?  
Si tiene sed, ¿qué agua beberá?  
Si tiene frío, ¿con qué paredes lo protegeré?  
Para atraparlo, lo haré con el lazo de la no dualidad.  
Para atarlo, lo haré con la estaca de la meditación  
[profunda.

Para alimentarlo, le daré las instrucciones del maestro.  
Para beber, le ofreceré el torrente continuo de la atención.  
Para abrigarlo, lo cobijaré en el establo de la vacuidad.  
Las bridas y la silla son los medios hábiles y la sabiduría.  
El ataharre<sup>87</sup> es la firmeza inalterable.  
El cabestro<sup>88</sup> son los yogas de la energía vital.  
El jinete es el joven de la sabiduría inherente.  
Su casco es la generación de la mente del Gran Vehículo.  
Su coraza son el estudio, la reflexión y la meditación.  
El escudo de la espalda es la paciencia.  
En la mano, lleva la lanza alta de la visión perfecta,  
y en la silla, la espada de la sabiduría.  
Si la flecha de la base de todo<sup>89</sup> se tuerce,

<sup>87</sup> Tib.: rmed. El ataharre es una banda hecha de cuero u otro material resistente que sujeta la silla.

<sup>88</sup> Tib.: mthur mda'. El cabestro es la correa que se ata a la cabeza del caballo y sirve para llevarlo.

<sup>89</sup> Tib.: kun bzhi; sánscr.: ālaya. Se refiere al estado básico y neutral de la mente dualista que sirve de fundamento de todas las experiencias bajo la influencia del error cognitivo. Una vez este nivel de la mente es superado por medio de la sabiduría, se manifiesta el Cuerpo de la Verdad. Sin embargo, a veces también se utiliza directamente como sinónimo del Cuerpo de la Verdad, ya que este último se considera la base fundamental de todo.

se enderezará sin hipocresía,  
se le pondrán las plumas de los cuatro ilimitados  
y se afilará con la sabiduría penetrante.  
Con el arco del vacío fundamental,  
tallado con el camino profundo de los medios hábiles,  
el arquero lanza flechas por el mundo  
con una gran fuerza que une las cosas a su naturaleza.  
Los que sean tocados serán los devotos,  
que encontrarán la muerte de su demonio, el aferramiento  
[al yo.  
Así pues, será el enemigo que vence a las emociones  
[conflictivas.  
Y el amigo protector de los seres de los seis mundos de  
[la existencia.  
Cuando galope, lo hará por las llanuras del gran gozo.  
Cuando se esfuerce, alcanzará el nivel de los  
[victoriosos<sup>90</sup>.  
Galopando hacia abajo, cortará la raíz de la existencia  
[engañoso.  
Galopando hacia arriba, llegará a la tierra del despertar.  
Montando un caballo así, se alcanza el estado de buda.  
¿Vuestra felicidad es igual o parecida a ésta?  
Yo no aspiro a ninguna felicidad de este mundo efímero.

Así canté y los cazadores se fueron inspirados. Llegué

