

Mahamudra

(Niguma, monja tibetana, fundadora del linaje Shangpa de la orden Kagyu.)

No hagas absolutamente nada con la mente

Reside auténticamente, en un estado natural.

Nuestra mente, sin perturbaciones, es realidad.

La clave está en meditar sin flaquear;

Experimenta la gran realidad más allá de los extremos.

En un Océano lúcido,

Las burbujas nacen y mueren una y otra vez.

De la misma forma, los pensamientos no son diferentes de la gran realidad.

No encuentres faltas; permanece tranquilo.

Cualquiera cosa que nazca, cualquiera cosa que ocurra,

No te apegues, déjala libre en el lugar.

Las apariencias, los sonidos, y los objetos son nuestra mente;

No existe; nada excepto nuestra mente.

La mente esta más allá de los extremos, del nacer y del morir.

La naturaleza de la mente es estar despierta,

Utiliza los cinco sentidos, pero no se aparta de la realidad.

En el estado de equilibrio cósmico

No hay nada que practicar o abandonar

No hay meditación o periodos de práctica.