

# Jetsun Milarepa

(1052- 1135)

*Jetsun Milarepa es considerado uno de los más famosos yoguis y poetas del Tíbet, es la figura central de los principios del budismo tibetano, y es reverenciado como héroe nacional. Los hechos de su vida son popularmente conocidos gracias a su conmovedora biografía aunque la validez histórica es a veces cuestionable. Fue una de las grandes figuras de la escuela Kagyu del Budismo Tibetano.*

Nació en Tíbet en una familia próspera denominada Mila Thöpaga, que significa "Disfrute para los oídos". Quizás por eso su padre lo llamó *Topa Ga* (*Thopaga - Delicioso al oído*).

Después de muchas pruebas, a los 44 años *Milarepa* fue finalmente iniciado por el maestro Marpa Lotsawa. *Milarepa* hizo el voto solemne de meditar sin interrupción en una montaña remota hasta alcanzar la completa iluminación. Estuvo meditando durante doce años consecutivos, sólo en una cueva, alimentándose nada más con ortigas, hasta que todo su cuerpo adquirió un tono verdoso. Gracias a ese esfuerzo constante logró su recompensa y alcanzó el estado de *Vajradhara* (la completa iluminación). Se dice que fue el primero en alcanzar este estado en una sola vida.

Adoptó la vida de un mendicante, viajando de una aldea a otra, hablando directamente con el pueblo y cantando espontáneamente canciones y versos de la iluminación y la sabiduría a cualquiera que le solicitara una enseñanza. Tuvo muchos seguidores y benefactores.

*Milarepa* es famoso por los varios poemas y canciones, en los cuales expresa la profundidad de su realización del *Dharma* con extraordinaria claridad y belleza. "Los Cien Mil Cantos de *Milarepa*", una extensa colección de cuentos y poesías de la vida de *Milarepa*, es un texto del budismo tibetano popular, comparable a la *Bhagavad Gita* en el Hinduismo y el Nuevo Testamento en el cristianismo. Su biografía escrita en el siglo XV, es fuente de inspiración para los budistas de hoy ■



## Enseñanzas

"Si, en su propia mente, uno reflexiona sobre el estado original de la mente, los pensamientos ilusorios se disolverán por sí solos en el reino del Dharma; no habrá ni quien cause aflicción ni quien sea afligido."

"En cuanto a la "práctica", en la Corriente de Iluminación no puede hallarse ningún estado. La perseverancia se confirma en la práctica cuando es anulado el binomio actor-acción."

"Yo, *Milarepa*, el hombre, el yogui del Tíbet, tengo escasa cultura, aunque mi instrucción es grande. Poco duermo, aunque persevero en mi meditación, humilde soy de corazón, pero grande en perseverancia."

"Si se cree que no es necesario luchar hoy por el progreso, sino que luego puede hacerse, se fracasará. Si ahora no se fortalece la voluntad, no surgirá el éxito de la esperanza y la expectativa."

"La atención más allá de las palabras también es lo supremo; ¿cómo podrán alcanzarla las acciones comunes?."

*"Los Cien Mil Cantos de Milarepa"*

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23

