

# Chögyal Namkhai Norbu: La unificación de los tres espacios

\*(Nota: Aunque el archivo fuente menciona a Namkhai Norbu, el contenido y las referencias —como Serenity Ridge y las Tres Píldoras Preciosas— confirman que el conferencista es Tenzin Wangyal Rinpoche).\*

## ## Introducción: El Zhang Zhung Nyen Gyu

En esta enseñanza, Rinpoche presenta la práctica de la "Unificación de los Tres Espacios", una instrucción fundamental del ciclo \*Zhang Zhung Nyen Gyu\* (La Transmisión Oral de Zhang Zhung) de la tradición \*Bön\*. El objetivo es disolver la raíz de la ignorancia y el sufrimiento al reconectar con el espacio sagrado que es nuestro refugio interno.

## ## La Raíz del Sufrimiento: La Ignorancia

Rinpoche explica que el malestar físico y emocional (\*samsara\*) nace de la ignorancia, que no es otra cosa que la falta de autoconocimiento o falta de conciencia de nuestra verdadera naturaleza. Esta ignorancia alimenta al "ego", el cual crea historias de dolor, tensión y rechazo hacia los demás.

## ## La Práctica de la Unificación de los Tres Espacios

La técnica consiste en integrar tres dimensiones de nuestra experiencia:

1. **\*\*El Espacio Interno (Corazón):\*\*** Miramos hacia adentro, observando directamente al ego que sufre o se siente desafiado. Al observar el dolor sin juicio, el ego se disuelve y descubrimos un espacio vasto y silencioso en nuestro corazón. Este es el "Refugio Interno".
2. **\*\*El Espacio en los Canales:\*\*** Permitimos que la energía y la luz de ese espacio interno fluyan desde el corazón a través de los canales (especialmente hacia los ojos y los sentidos), permeando nuestras emociones y respiración.
3. **\*\*El Espacio Externo (Apariencia/Objeto):\*\*** Con los ojos abiertos, miramos el objeto que nos causaba dolor (una persona, un problema o una historia). Al proyectar ese espacio interno, vemos el espacio que rodea y habita dentro del objeto, descubriendo que su naturaleza real es pura, inofensiva y vacía de negatividad.

## ## Verdad Absoluta vs. Verdad Relativa

Rinpoche hace una distinción clave:

- **Verdad Absoluta:** Es la quietud profunda y el espacio que nunca cambia. Es nuestro estado natural indestructible.
- **Verdad Relativa:** Son nuestros obstáculos, problemas y visiones cambiantes. Al ser "relativos", tienen la capacidad de ser transformados. Un simple cambio de perspectiva (shift of view) puede convertir un momento de tensión en un regalo de vida.

## ## El Maestro Interno y el Guru Yoga

El "Maestro Interno" es el estado de quietud, silencio y conciencia pura. El \*Guru Yoga\* definitivo no es una devoción externa, sino la unificación de nuestra esencia con la esencia del maestro en ese espacio de vacuidad luminosa. Cuando estamos conectados internamente, nuestra devoción y la compasión del maestro se mezclan de forma espontánea.

## ## Conclusión: El Refugio Indestructible

La práctica concluye con la dedicación de los méritos. Rinpoche enfatiza que este Refugio Interno está disponible para todos, en cualquier momento, más allá de tradiciones o lenguajes. Al descansar en la quietud, el silencio y la espaciosidad, manifestamos de forma natural las cualidades de la vida: alegría, compasión y sabiduría (\*Prajnaparamita\*).