



## La leyenda de Tönpa Shenrab

*Tradición Yungdrung Bön - Tíbet*

Dicen que, en un lugar inaccesible para los comunes mortales, existe un reino llamado Stag-gzig, donde la paz y la dicha son perpetuas. Allí se levanta una ciudad de ensueño. Su nombre es Olmo Lung Ring. Le llaman «ciudad» por estar habitada por miles de seres humanos, pero en realidad es un lugar donde el mundo natural y las construcciones humanas conviven armónicamente.

Olmo Lung Ring se encuentra al oeste del Monte Kailash, en un valle oculto e inaccesible entre altas montañas, y tiene, desde el cielo, el aspecto de un loto de ocho pétalos. En su centro se eleva una montaña con forma piramidal, el Yungdrung Gutsek, del cual descienden cuatro ríos en las cuatro direcciones del mundo. Sería aquí, en Olmo Lung Ring, donde nacería Tönpa Shenrab Miwoche.

Pero comencemos por el verdadero principio.

En tiempos inmemoriales, en una región del cielo llamada Sidpa Yesang, vivían tres hermanos: Dakpa, Salwa y Shepa. Estos hermanos estuvieron estudiando mucho tiempo bajo la dirección de un gran maestro hasta que, alcanzando un muy elevado grado espiritual, este maestro les remitió a las enseñanzas del Iluminado de la Compasión, el maestro Shen Lha Okar.

No mucho tiempo después, los hermanos le preguntaron a Shen Lha Okar:

—Maestro, observando desde aquí a los seres humanos y al resto de seres sintientes del mundo no podemos dejar de sentir un profundo pesar por sus sufrimientos y su dolor. ¿Qué podríamos hacer nosotros para liberarles de los sufrimientos del mundo cíclico?

Y Shen Lha Okar respondió:

—Quizás podríais nacer como seres humanos en tres eras distintas, para que cada uno de vosotros ayude a los seres sintientes de esa era a alcanzar la liberación.

A partir de aquel momento, los tres hermanos se pusieron a planear y organizar sus respectivos viajes a la experiencia humana.

El primero en descender al mundo fenoménico fue Dakpa, el hermano mayor. Lo hizo hace miles de años, adoptando el nombre de Tönpa Togyal Ye Khyen, y, tras hacer su trabajo, regresó a las regiones celestes.

El segundo hermano, Salwa, vino a iluminarnos el camino de la liberación en esta era, en tanto que el pequeño, Shepa, vendrá en un futuro, para señalar el camino a las generaciones aún no nacidas.

Pero, antes de nacer con forma humana, Salwa se manifestó primero en este mundo bajo la forma de un cuco. Disponiendo de alas para volar, fue hasta la cima del Monte Meru para determinar allí, junto con sus dos discípulos, Malo y Yulo, dónde nacería y de qué progenitores lo haría. Al final, decidió que nacería en Olmo Lung Ring, al sur de la montaña central, el Yungdrung Gutsek. Su padre sería el rey Gyalbön Thökar y su madre la reina Yöchi Gyalzhema. De ellos nacería Tönpa Shenrab Miwoche.

Así, Tönpa Shenrab nació en la capital del reino de Stag-gzig hace ahora 18.000 años –aunque según otros serían unos 4.000–; en cualquier caso, mucho tiempo atrás. Allí se casó y tuvo ocho hijos y dos hijas, viviendo la vida humana en un cuerpo mortal. Pero, cuando llegó a los 31 años, renunció a las cosas mundanales, se cortó el cabello y abandono los lujos de su vida principesca, distribuyendo entre los más pobres sus riquezas y todo cuanto no fuera a necesitar su familia. Tras esto, Shenrab se retiró del mundo y se entregó a la meditación en medio de grandes austeridades.

Fue entonces cuando llamó la atención de un m̄ara, una entidad demoniaca –en realidad, una ilusión generada por un estado mental– llamada Khyapa Lagring. Éste, viendo que el número de sus seguidores iba disminuyendo a medida que Shenrab avanzaba en su despertar, intentó distraerle de su meditación en múltiples formas. Lo intentó todo hasta que, impotente ante la firmeza de Shenrab, optó por lanzar sobre él su ejército, compuesto por mil millones de demonios, con el fin de aterrorizarle y obligarle a abandonar su contemplación.

Los demonios se abalanzaron sobre él con espadas, lanzas, flechas, chakram, mazas y demás clases de armas, pero no consiguieron sacar a Shenrab de su meditación. A pesar de disponer de poder para quitarles la vida a todos ellos, Shenrab prefirió convertir la primera acometida de sus armas en flores de loto; y la segunda, compuesta por una lluvia de flechas, incluso por venenos, la transformó en guirnaldas de flores y piedras preciosas.

A la mañana siguiente, Tönpa Shenrab había alcanzado la liberación en su forma humana. Pero hasta en esto se vio confrontado por el m̄ara Khyapa Lagring, que, escéptico, le exigió a Shenrab que aportara un testigo de su liberación. Al escucharle, la propia diosa de la tierra, Tenma, emergió del suelo hasta la cintura para testificar que Shenrab había alcanzado la liberación.

A pesar de que sus enseñanzas se difundirían principalmente en el Tíbet, Tönpa Shenrab sólo visitó Tíbet en una ocasión a lo largo de su vida. Y, cómo no, el m̄ara Khyapa Lagring intentó por todos los medios que no llegara a su destino.

Para entorpecer su viaje, Khyapa ordenó a sus seguidores que robaran a Shenrab los siete caballos con los que pretendía llegar al Valle de Kongpo, en el Tíbet. Pero, cuando Shenrab descubrió el robo, disparó una flecha que le abrió un camino a través de las montañas, hasta llegar sano y salvo al Valle de Kongpo, donde recuperó sus caballos. También pacificaría allí a los espíritus malignos y a los demonios que pululaban por Tíbet, bendiciendo una montaña que es, actualmente, destino de peregrinaciones bönpos, la montaña Kongpo Bön Ri.

En todos sus recorridos por Tíbet, el m̄ara Khyapa intentó impedir a Tönpa Shenrab que llegara a los lugares donde tenía previsto predicar, pero el maestro se impondría una y otra vez a sus acechanzas. De este

modo, con el transcurso de los meses, instruyó a los habitantes de Tíbet en el modo de orar, y les enseñó distintos rituales, ceremonias y danzas sagradas. Les mostró el uso de las banderas de oración y multitud de prácticas curativas, que siguen siendo muy populares en la región, y que incluso terminarían siendo absorbidas por el budismo tibetano. Y también les enseñó maneras de erradicar las ilusiones mentales de los m̄aras. Pero, sobre todo, y oponiéndose a las prehistóricas tradiciones b̄on, en cuyos rituales se sacrificaban yaks, ovejas y caballos para que los Yenpos les fueran propicios, Shenrab les instó a respetar la vida de los animales y a sustituirlos en sus sacrificios por estatuillas de *torma* roja, figurillas con formas de animales hechas con harina de cebada y mantequilla, y humedecidas con cerveza.

Cuando T̄onpa Shenrab regresó a Olmo Lung Ring, volvió acompañado por el m̄ara Khyapa Lagring, quien, viendo que no podía vencer a Shenrab, terminó por declararse discípulo suyo –aunque el maestro no se dejó engañar por él.

Ya en su vejez, con 80 años y enfermo, Shenrab aún tendría que superar las tretas de Khyapa, cuando éste intentó convencerle de que había hecho más que suficiente por todos los seres sintientes, como se había propuesto desde un principio. Khyapa le decía que podía dejar ya este mundo sintiéndose en paz. Pero Shenrab objetó que, por desgracia, sólo había podido beneficiar a un pequeño número de seres y que no partiría en tanto no se sintiera satisfecho a este respecto.

T̄onpa Shenrab viviría aún dos años más con la excusa de pacificar al demonio de la muerte y de transformar la mente negativa de Khyapa en una mente positiva. En última instancia, moriría también para dar ejemplo de impermanencia.

Así, Shenrab ofrecería un ejemplo de vida humana a seguir para alcanzar la liberación del sufrimiento, sometiéndose a las limitaciones del mundo físico, viviendo como todo ser humano el nacimiento, la enfermedad, el dolor, la vejez y la muerte, y habiendo disfrutado también de los regalos de la vida.

La existencia de T̄onpa Shenrab ha iluminado así a multitud de generaciones de b̄onpos en el Tíbet. □

Adaptación de Grian A. Cutanda (2025).

## Comentarios

Olmo Lung Ring, la ciudad y el reino en el que nació Tönpa Shenrab, es lo que en todo el mundo se conoce, a través de la tradición Kalachakra del Budismo Vajrayana, como el reino de Shambhala. Vendría a ser, por tanto, la versión «original» de este arquetipo del inconsciente colectivo. De este modo, esta tradición bön se insertaría en los relatos y las figuras míticas relativas a la Hipótesis de los Mitos del Futuro, de la que hablamos en el segundo libro de esta Colección (Volumen 1) (Cutanda, 2020).

La religion Bön es una tradición importante en Tíbet, aunque minoritaria desde la expansión del budismo entre los siglos VII y IX. Sin embargo, su dominancia en siglos previos fue marcada, y sus raíces se extienden mucho más allá en el tiempo, pues se apunta a que tiene su origen en una fusión de creencias y prácticas chamánicas siberianas y de los magos persas del Jorasán. Gharehkhani (2019) afirma que Shenrab, antes de llegar a Tíbet, estuvo en zonas identificadas como Gilgit y Bactra, la actual Balj o Balkh, que algunos autores han identificado con Shambhala y su templo del Sol, *Shams-i-Balkh* (David-Néel, 1954; Bennett, 1973). Todo esto podría encajar con lo señalado en la leyenda de que Shenrab instó a la gente en Tíbet a abandonar los sacrificios de animales, probablemente un remanente de rituales chamánicos siberianos, quizás enlazando a Shenrab con la tradición ancestral de los magos.

Sin embargo, el Yungdrung Bön –Bön Eterno– es una elaboración posterior de aquel Bön Prehistórico de Eurasia, o *Domai Bön*, como suelen llamarle a la tradición más antigua. El Yungdrung Bön surge entre los siglos X y XI, cuando el Budismo Tibetano está ya instalado en la región, y tiene muchas similitudes con éste, sobre todo con el linaje Nyingma. Tiene, por tanto, un enfoque tántrico. También, al igual que el Budismo Tibetano, el Yungdrung Bön terminó adoptando el enfoque monástico. Posteriormente, surgiría una nueva rama dentro de la tradición, siendo denominada Bön Nuevo o *Sarma Bön* que se desarrollaría en el Tíbet oriental (Ermakov, 2023).

Los mitos y leyendas que hablan de Tönpa Shenrab disponen, según Xiumei Pu (2016), de elementos inspiradores para nuestros tiempos y para la visión del mundo que necesitamos desarrollar a fin de alcanzar una civilización ecológica. Como señala Pu:

En tanto que el relato de la vida de Tonpa Shenrab trata, principalmente, de cómo vivir una vida con sentido como ser humano con el fin de alcanzar el estado de nirvana al final, revela no obstante una idea antigua de la relación entre el ser humano y la naturaleza, así como una singular poética y política ecoespiritual que es difícil de imaginar hoy en día. (p. 34)

Aludiendo a la escena en que Shenrab se encarna en un cuco y a otras escenas posteriores –no reflejadas en la adaptación que ofrecemos aquí– en las que se vincula su figura con otras aves y con monos, Pu dice que «Como un ser iluminado, Shenrab no discrimina entre humanidad y naturaleza» y añade que «Él no es el creador de la naturaleza, sino un estudiante de la Madre Natura. La Madre Naturaleza es la Gran Maestra. Para alcanzar la iluminación, él vive en, con y como naturaleza» (ibid.).

Por otra parte, Pu reflexiona sobre la batalla de Shenrab con el ejército de demonios de Khyapa Lagring de este modo:

El arte de la guerra de Tonpa Shenrab consiste en mostrarle a su enemigo una nueva posibilidad, una nueva forma de existencia: vivir la Vía de la flor de loto. Lo que aprendemos con el arte de la guerra de Shenrab –convirtiendo las armas en flores– es que la noviolencia y la aspiración por la belleza lleva a la verdadera liberación y a la paz. (ibid., p. 35)

También podríamos encontrar atisbos del arquetipo de la sombra de Jung en la propia figura de Khyapa, acompañando a Shenrab hasta el final de sus días –en círculos de psicología analítica se dice que el trabajo con la sombra nunca termina–, y ofreciéndonos incluso pistas para entender al māra Khyapa no sólo como un símbolo de la sombra personal, sino también de la sombra colectiva humana. Como señala Pu:

La batalla de Tonpa Shenrab contra los demonios tiene dos capas de significado aquí. El demonio es una metáfora de los adversarios, tanto externos como internos, que intentan quitarnos la paz y la salud psicológica. El demonio con el cual tiene que tratar una

ecomujerista<sup>1</sup> hoy en día es tanto el degradante entorno exterior, en el que prevalecen diversas formas de violencia –como la guerra, la violencia de género y el abuso, y la contaminación del mundo natural–, como el entorno psicológico interior, que está inextricablemente unido a este entorno externo tóxico y violento. Se impone la fe de transformar al adversario en algo hermoso. La poética y la política de la flor de loto en la biografía espiritual de Tonpa Shenrab nos invita a imaginar un arte ecoespiritual de sanación y pacificación que opere en la dirección de un cambio positivo. (ibid.)

## Fuentes

- Bennett, J. G. (1973). *Gurdjieff: Making a New World*. Nueva York: Harper & Row.
- Cutanda, G. A. (2020). *The Earth Stories Collection – Volumen 1: Los Mitos del Futuro*. Granada: TESC Press.
- David-Néel, A. (1954). *Les nouvelles littéraires*. París: Éditions Larousse.
- Ermakov, D. (2023). *Connections Between Siberian Shamanism, Bön and Taoism*. Foundation for the Preservation of Yungdrung Bön. Disponible en <https://yungdrungbon.co.uk/2024/06/09/connections-between-siberian-shamanism-bon-and-taoism/>
- Gharehkhani, Z. (2019). *El budismo iranio: El budismo iranio durante el período parto-sasánida, entre el paganismo y el chamanismo*. Tesis doctoral. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.
- Gurung, K. N. (2011 May 31). The Emergence of a Myth: In search of the origins of the life story of Shenrab Miwo, the founder of Bon. Disponible en <https://hdl.handle.net/1887/17677>
- Latri Nyidak Rinpoche (2023 Jun 9). *Yungdrung Bön: Origin and history of Bön*. Latri Khenpo Nyima Dakpa Rinpoche. <https://latriynyidakrinpoche.org/yungdrung-bon/>

---

<sup>1</sup> *Ecowomanist* en el original inglés. (N. del T.)

Pu, X. (2016). Turning weapons into flowers: Ecospiritual poetics and politics of Bön and ecowomanism. *Worldviews*, 20(1), 30-47.

### *Texto asociado de la Carta de la Tierra*

Preámbulo: En torno a este fin, es imperativo que nosotros, los pueblos de la Tierra, declaremos nuestra responsabilidad unos hacia otros, hacia la gran comunidad de la vida y hacia las generaciones futuras.

### *Otros fragmentos de la Carta que puede ilustrar*

Preámbulo: Para seguir adelante, debemos reconocer que, en medio de la magnífica diversidad de culturas y formas de vida, somos una sola familia humana y una sola comunidad terrestre con un destino común.

Preámbulo – Responsabilidad universal: Para llevar a cabo estas aspiraciones, debemos tomar la decisión de vivir de acuerdo con un sentido de responsabilidad universal, identificándonos con toda la comunidad terrestre, al igual que con nuestras comunidades locales.

Preámbulo – Responsabilidad universal: Todos compartimos una responsabilidad hacia el bienestar presente y futuro de la familia humana y del mundo viviente en su amplitud.

Preámbulo – Responsabilidad universal: El espíritu de solidaridad humana y de afinidad con toda la vida se fortalece cuando vivimos con reverencia ante el misterio del ser, con gratitud por el regalo de la vida y con humildad con respecto al lugar que ocupa el ser humano en la naturaleza.

Principio 1a: Reconocer que todos los seres son interdependientes y que toda forma de vida tiene valor, independientemente de su utilidad para los seres humanos.

Principio 2: Cuidar la comunidad de la vida con entendimiento, compasión y amor.

Principio 2b: Afirmar, que a mayor libertad, conocimiento y poder, se presenta una correspondiente responsabilidad por promover el bien común.

Principio 4b: Transmitir a las futuras generaciones valores, tradiciones e instituciones, que apoyen la prosperidad a largo plazo, de las comunidades humanas y ecológicas de la Tierra.

Principio 9c: Reconocer a los ignorados, proteger a los vulnerables, servir a aquellos que sufren y posibilitar el desarrollo de sus capacidades y perseguir sus aspiraciones.

Principio 15: Tratar a todos los seres vivos con respeto y consideración.

Principio 15a: Prevenir la crueldad contra los animales que se mantengan en las sociedades humanas y protegerlos del sufrimiento.

Principio 16b: Implementar estrategias amplias y comprensivas para prevenir los conflictos violentos y utilizar la colaboración en la resolución de problemas para gestionar y resolver conflictos ambientales y otras disputas.

Principio 16c: Desmilitarizar los sistemas nacionales de seguridad al nivel de una postura de defensa no provocativa y emplear los recursos militares para fines pacíficos, incluyendo la restauración ecológica.

El camino hacia adelante: El proceso ... requiere también de un nuevo sentido de interdependencia global y responsabilidad universal.

