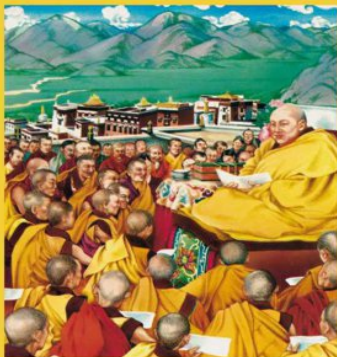


La Liberación en la Palma de tu Mano

Lam Rim



Kyabye Pabongka Rimpoché

Annotation

La Liberación en la Palma de tu Mano es la primera traducción completa de un curso excepcional que Pabongka Rimpoché impartió en 1921 a una audiencia de setecientos tibetanos, entre los que se encontraban muchos de los grandes lamas que han tenido un papel relevante en la transmisión del darma en Occidente. Estas enseñanzas, que pertenecen al Lam Rim 'estadios del camino', representan una de las más ricas tradiciones del Budismo Tibetano. De amplios objetivos y profundos significados, integran todas las

instrucciones del Buda de una forma clara, sistemática y gradual, a la vez que ofrecen una descripción pormenorizada del camino a la Iluminación para todos los niveles de la práctica meditativa. El Lam Rim es el fruto de más de novecientos años de estudio, meditación, realización y transmisión de muchos lamas, y se fundamentan en textos y comentarios de Atisha (982-1054) y Lama Tsongkapa (1357-1419), dos de los más reconocidos maestros.

-
- [Introducción](#)
- [Pabongka Rimpoché: Un recuerdo por Rilbur Rimpoché](#)
- [EL TEXTO](#)

- INTRODUCCIÓN DE TRIYANG RIMPOCHÉ



- Primer Día
- Segundo Día
- Tercer Día



- Cuarto Día
- Quinto Día
- Sexto Día



- Séptimo Día
- Octavo Día
- Noveno Día



- Décimo Día
- Undécimo Día
- Duodécimo Día

- Decimotercer Día



- Decimocuarto Día

- Decimoquinto Día



- Decimosexto Día

- Decimoséptimo Día

- Decimoctavo Día

- Decimonoveno Día

- Vigésimo Día

- Vigesimoprimer Día

- Vigesimosegundo Día

- Vigesimotercer Día

- Vigesimocuarto Día

- Colofón por Triyang
Rimpoché



- 1. Esquema del texto

- 2 El Linaje de estas Enseñanzas
- 3 Los Tres Fundamentos del Camino
- 4 Un Ornamento para las Gargantas de los Afortunados
- 5 El Adiestramiento de la Mente en Siete Puntos
- Bibliografía
- Sobre el autor y obra
- notes
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -

O

O

O

O

O

O

○

O

O

O

O

O

O

O

O

O

O

O

O

O

O

O

O

O

○

O

O

O

O

O

O

O

O

O

O

O

O

O

O

O

O

O

O

O

O

O

O

O

O

O

O

○

O

O

○

○

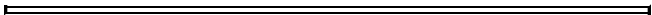
○

○

○

○

○



La liberación en la palma de tu mano

—*Lam Rim*—

*Un discurso conciso sobre los
estadios del camino a la
Iluminación*

Kyabye Pabongka
Rimpoché

Traducción de Michael
Richards

Título original: *The Liberation in the Palm of your Hand* Wisdom Publications, Boston, E. E. U. U., 1991

Del texto © Michael Richards, 1991

De las ilustraciones de las páginas [16](#) y [200](#) Robert Beer, 1991

De todas las demás ilustraciones ©Eva Van Dam, 1991

Traducción de Mercedes Pérez-Albert

De la versión castellana:

©Ediciones Dharma, 2001

<http://www.edicionesdharma.com>

© Edición Digital 2013

Foto de la portada: Eva van Dam

ISBN: 978-84-15912-04-0



EDICIONES DHARMA

Introducción

En 1921, se reunieron en el Santuario de Chusang, cerca de Lhasa, unos setecientos monjes, monjas y laicos tibetanos para recibir, del célebre maestro Kiabye Pabongka Rimpoché, un discurso sobre el *Lam Rim*. Durante veinte días escucharon lo que ha llegado a ser una de las enseñanzas más famosas que jamás fueron impartidas en Tíbet.

El término *Lam Rim* —estadios en el camino a la Iluminación— se refiere a un conjunto de enseñanzas que se desarrollaron en el Tíbet durante el pasado milenio, basadas en el texto raíz conciso, *Una Luz en el Camino*, del

gran maestro indio Atisha (Dipamkara Shrijñana, 982–1054). En cierto sentido, *La Liberación en la Palma de tu Mano* representa la culminación de la tradición del *Lam Rim* en el Tíbet. Ciertamente, para los occidentales, este libro ha llegado a ser uno de los textos de *Lam Rim* más significativos que jamás fueron enseñados.

Hace unos 2500 años, el Buda Shakiamuni impartió, durante unos cuarenta y cinco años, una gran cantidad de enseñanzas a una enorme variedad de personas. Shakiamuni no enseñaba siguiendo un programa predeterminado sino que lo hacía en base a las necesidades espirituales de sus oyentes; por eso, cualquiera que estudiase la

totalidad de sus enseñanzas, encontraba extremadamente difícil vislumbrar un camino claro a seguir. La importancia del *Lam Rim* de Atisha estriba en que estableció las enseñanzas del Buda en orden lógico, trazando una disposición gradual que permitía que fuesen comprendidas y practicadas por toda persona que deseara seguir el camino budista, independientemente de su nivel de desarrollo.

Atisha no sólo se basó en lo que enseñó el propio Buda, sino que también llevó al Tíbet la tradición oral todavía viva de esas enseñanzas: los linajes ininterrumpidos del método habían pasado del Buda a Maitreya y los de la sabiduría del Buda a Manyusri.

Después, mediante Asanga, Nagaryuna y otros muchos grandes yoguis y eruditos de la India, llegaron hasta los propios maestros espirituales de Atisha. De este modo, además de escribir el primer texto de *Lam Rim*, Atisha también impartió estas tradiciones orales extremadamente importantes que aún existen hoy en día, y que son transmitidas a los occidentales a través de lamas contemporáneos tan destacados como Su Santidad el Decimocuarto Dalai Lama.

Los discípulos de Atisha formaron la escuela kadam, de la cual un gran número de tradiciones fueron absorbidas por la escuela guelug del budismo tibetano fundada por el gran Tsongkapa

(1357–1419). Muchos lamas kadam y guelug escribieron comentarios sobre el *Lam Rim* y, de ellos, el más célebre es la obra maestra de Tsongkapa, *La Versión Extensa de los Estadios del Camino (Lam Rim Chen-mo)*. En 1921, Pabongka Rimpoché siguió el perfil general de este texto en un discurso que más tarde se convertiría en *La Liberación en la Palma de tu Mano*. En cualquier caso, mientras que la obra de Tsongkapa hace especial hincapié en el aspecto erudito de la enseñanza, la de Kiabye Pabongka se centra más en las necesidades de los practicantes. Explica con gran detalle temas como el modo de prepararse para la meditación, el yoga del gurú y el desarrollo de la bodichita.

Así pues, *La Liberación en la Palma de tu Mano* es un texto de alto nivel práctico, y tan relevante para los practicantes contemporáneos occidentales como lo fue en su tiempo para los tibetanos que asistieron a ese discurso.

Entre los presentes en 1921 se encontraba Kiabye Triyang Dorye Chang (1901–1981), uno de los discípulos principales de Pabongka Rimpoché, tutor menor del Decimocuarto Dalai Lama y gurú raíz de muchos de los lamas guelug que huyeron del Tíbet en 1959. Triyang Rimpoché tomó notas de las enseñanzas y, durante los treinta y siete años siguientes, las redactó cuidadosamente hasta que estuvieron

preparadas para ser publicadas en tibetano bajo el título *La Liberación en la Palma de tu Mano*.

Pabongka Rimpoché fue probablemente el lama guelug más influyente de este siglo. Fue el sostenedor de todos los linajes importantes de sutra y de tantra y los transmitió a casi todos los lamas guelug más destacados de las dos generaciones siguientes. La lista de sus discursos orales es vasta en profundidad y extensión. También fue gurú raíz de Kiabye Ling Rimpoché (1903–1983), tutor mayor del Dalai Lama, y de otros muchos lamas sumamente respetados. Sus obras completas ocupan cincuenta grandes volúmenes y abarcan cada uno

de los aspectos del budismo. Si alguna vez has asistido a una enseñanza de un lama guelug, habrás recibido sin duda el influjo de Pabongka Rimpoché. Es muy posible que un texto de *Lam Rim* como *La Liberación en la Palma de tu Mano* ya no se escriba nunca más, y es por eso por lo que digo que este libro representa la culminación de la tradición *Lam Rim*.

Existen cuatro escuelas principales de budismo tibetano y todas ellas incluyen enseñanzas de *Lam Rim*, pero en las escuelas *ñingma*, *sakia* y *karguiu* no destacan tanto como en la escuela guelug. A pesar de que, generalmente, no se enseña el *Lam Rim* en los programas de estudios de los monasterios guelugpas, hasta que los monjes están

bastante avanzados en sus cursos, suele ser la primera enseñanza que se da a los occidentales. *La Liberación en la Palma de tu Mano* es el *Lam Rim* que más frecuentemente enseñan los maestros guelug y ha sido uno de los favoritos de lamas como Su Santidad el Dalai Lama, sus dos tutores, Serkong Rimpoché, Song Rimpoché, Gueshe Ngawang Darguey, Gueshe Rabten, Gueshe Sopa, Lama Thubten Yeshe y Lama Zopa Rimpoché.

En su breve introducción, Kiabye Triyang Rimpoché transmite con gran fuerza el sentimiento de lo que suponía asistir a dicho discurso. Este texto es verdaderamente insólito entre las obras tibetanas, en cuanto que es la

transcripción revisada de un discurso oral y no una composición literaria. Así pues, no sólo recibimos unas enseñanzas de gran valor —la esencia de los ocho *Lam Rim* claves— sino que podemos comprender asimismo el modo en que se impartían esos discursos en Tíbet. Los puntos que detallan las características distintivas de esta enseñanza pueden ser hallados en la Introducción de Triyang Rimpoché y al final del *Primer Día*.

Cada capítulo corresponde a un día de enseñanzas y todos ellos comienzan normalmente con una breve charla para establecer la motivación de los presentes. (Para una visión general de los detalles del camino completo a la Iluminación tal como aquí se presenta,

ver el esquema del texto en el *Apéndice i*). En el presente libro el tema de la motivación ha sido abreviado en favor del nuevo material.

Sin embargo, el extraordinario capítulo primero —*Primer Día*—, es tanto una elaborada reflexión sobre la motivación, como una meditación general sobre la totalidad del *Lam Rim*. En cierto modo, el resto del libro es un comentario sobre dicho capítulo. Como Pabongka Rimpoché pone continuamente de manifiesto, dedicarnos al desarrollo de la bodichita es el modo más significativo de dirigir nuestras vidas, y los logros graduales resumidos en el Primer Día nos conducen a esa meta. Pabongka Rimpoché dice al final del

libro: “Practica aquello que puedas de manera que mis enseñanzas no se hayan dado en vano... Pero, sobre todo, haz de la bodichita tu práctica principal”.

Estas enseñanzas contienen mucho de nuevo y de extraño, especialmente para los occidentales, no obstante, como en cualquier búsqueda significativa, el estudio y la reflexión conducen a la claridad y la comprensión.

NOTA SOBRE LA TRADUCCIÓN AL INGLÉS

He intentado hacer esta traducción lo más legible posible sin que por ello disminuya su precisión. No obstante, dado que Triyang Rimpoché era un

excelente poeta, se habrá perdido sin duda algo de la belleza del texto tibetano. A pesar de ello, creo haber mantenido la naturaleza tanto coloquial como realista de los discursos de Pabongka Rimpoché dando a esta obra el carácter y el poder del original.

Para ayudar a los lectores occidentales, he presentado la estructura del material de un modo distinto a la de los libros tibetanos. Hay once niveles de subdivisión que, en el original, se suceden simplemente a lo largo del texto. El esquema de estos títulos y subtítulos se encuentra claramente expuesto en el *Apéndice I* y sirve como una elaborada lista de contenidos.

No he traducido todos los términos

técnicos, y he optado por dejar la palabra sánscrita cuando no existe un equivalente adecuado en inglés. Esto es preferible a urdir algún término en inglés, lo que podría resultar al lector aún menos familiar que el sánscrito; y además nuevas palabras sánscritas budistas están siendo continuamente introducidas en los diccionarios de las lenguas occidentales.

En la parte central del texto, todas las palabras tibetanas y los nombres propios se encuentran únicamente en fonética.

AGRADECIMIENTOS

Gracias de todo corazón a mi

precioso gurú raíz Gen Rimpoché, Gueshe Ngawang Darguey, por impartir enseñanzas sobre este texto en *The Library of Tibetan Works and Archives* y por darme la transmisión oral completa en 1979.

Asimismo estoy profundamente agradecido al venerable Amchok Rimpoché que trabajó tanto y tan duramente a lo largo de cinco años, repasando conmigo el texto completo y mejorando mi traducción con sus excelentes sugerencias. Gala Rimpoché me ayudó con el *Undécimo* y *Duodécimo Día*, en Australia, entre 1980 y 1981, y Rilbur Rimpoché, uno de los pocos discípulos en vida de Pabongka Rimpoché, me transmitió el

recuerdo de su gurú: mi agradecimiento a ambos.

También doy las gracias a mis numerosos amigos y colegas de Dharamsala por su ayuda, ánimo y apoyo; a Losang Guiatso, traductor de Gueshe Darguey durante ese periodo, por sugerir que fuera yo quien tradujera este libro; a Guiatso Tsering y a su equipo en *The Tibetan Library*; a todos los del Hospital Delek y a Jean-Pierre Urolixes y Mervyn Sringer por su ayuda después de mi accidente de tráfico en 1983; a David Stuart que mejoró el bosquejo de la traducción del *Noveno* y *Décimo Día* en Jammu, donde fue completada después del accidente; a Kathy Graham y Jeremy Russell que

ofrecieron valiosas sugerencias para mejorar el manuscrito; a mi madre y a mi difunto padre que siempre me han ayudado y apoyado; a Alan Hanlay, Lisa Heath y Michael Perrott; a mis difuntos amigos Keith Kevan y Andy Brennand; y a mi querida esposa, Angela, que compartió conmigo todas las dificultades de este largo proyecto, sin jamás perder la paciencia y la esperanza; su aliento y sacrificio estuvieron más allá de toda medida.

Finalmente, me gustaría dar las gracias a Eva Van Dam y a Robert Beer por sus soberbias ilustraciones; a Gareth Sparham y Trisha Donnelly por entrevistar a Rilbur Rimpoché; al venerable Sonam Yampa por el índice; y

a aquéllos de *Wisdom Publications* que prepararon y produjeron este libro: Nick Ribush, Robina Courtin, Sarah Thresher, Lydia Muellbauer y Maurice Walshe.

Michael Richards

AGRADECIMIENTOS DE LA VERSIÓN CASTELLANA

Agradecemos a los centros de la Fundación para Preservar la Tradición Mahayana (FPMT) su colaboración en la traducción de este libro. A Paloma Alba por su apoyo e interés en el proyecto durante todo el largo proceso de gestación de la versión castellana. A la Ven. Angeles de la Torre y a Valentín Mencía por sus aportaciones a la

traducción inicial. A Rosa Márquez que pacientemente revisó la versión definitiva, introduciendo mejoras en la claridad y el estilo del texto. A Santiago Aguado, Sabina Benavent y a Roger Amorós por su ayuda en la maquetación y edición del libro. Y a muchos otros amigos y colaboradores de Ediciones Dharma que nos han dado su apoyo incondicional.

Xavi Alongina Novelda (Alicante), 2001

Pabongka Rimpoché: Un recuerdo por Rilbur Rimpoché

Mi gurú, bondadoso en tres modos, que se encontró cara a cara con Heruka, cuyo nombre me resulta difícil de pronunciar, el Señor Pabongka Vajradara Dechen Ñingpo Pelsangpo, nació al norte de Lhasa en 1878. Su padre era funcionario pero la familia no era rica. Aunque la noche estaba oscura, una luz resplandeció en la habitación y, aquéllos que se encontraban fuera de la casa, vislumbraron una deidad protectora sobre el tejado.

Pabongka Rimpoché era una emanación del gran erudito Yangkia Rolpe Dorye (1717–1786), aunque inicialmente se le creía la reencarnación de un sabio gueshe kampa del Monasterio de Sera-me. Rimpoché entró en el monasterio cuando tenía siete años, realizó los estudios habituales de un monje, terminó los estudios de gueshe y pasó dos años en el Colegio Tántrico de Giuto.

Su gurú raíz fue Dagpo Lama Rimpoché Yampel Lundrub Guiatso, de Loka, que con toda seguridad era un bodisatva, y Pabongka Rimpoché fue su discípulo principal. Dagpo Rimpoché vivía en una cueva de Pasang, y cada noche recitaba 50. 000 manis (*OM*

MANI PEME HUM); pues su práctica central era la bodichita y su yidam primordial, Avalokiteshvara. Fue en Lhasa, durante una ceremonia de ofrecimiento del *tsog*, donde Kiabye Pabongka se encontró por primera vez con Dagpo Lama y, desde el comienzo del ritual hasta su fin, lloró movido por su devoción hacia él.

Cuando terminó sus estudios, Pabongka Rimpoché fue a visitar a Dagpo Lama Rimpoché en su cueva. Dagpo Lama le dijo que hiciera un retiro de *Lam Rim* en las proximidades del lugar. Dagpo Lama Rimpoché le explicaba un tema de *Lam Rim* y Pabongka Rimpoché se retiraba a meditar en él. Más tarde volvía para

exponer lo que había entendido: si había obtenido algún logro, Dagpo Lama Rimpoché le enseñaba alguna cosa más y el discípulo volvía a su retiro para meditar sobre ello. Así continuó durante diez años, ¿no es asombroso?

Los cuatro discípulos principales de Pabongka Rimpoché fueron Kiabye Ling Rimpoché, Kiabye Triyang Rimpoché, Kangsar Rimpoché y Tatag Rimpoché, este último era un regente de Tíbet. Tatag Rimpoché fue el maestro principal de Su Santidad el Dalai Lama durante su infancia y le confirió la ordenación de novicio.

Yo nací en Kham, al este de Tíbet, y dos de mis primeros maestros eran discípulos de Pabongka Rimpoché, con

lo cual crecí en una atmósfera de absoluta fe en que Pabongka Rimpoché era el mismo Buda. Uno de estos maestros tenía una imagen de Pabongka Rimpoché que rezumaba pequeñas gotas de néctar desde el entrecejo. Yo lo había visto con mis propios ojos, así que es fácil imaginar cuánta fe tenía yo en Rimpoché cuando finalmente llegué ante su presencia.

Pero contaba también con una razón personal para tener tanta fe en él. Yo era el único hijo de una importante familia y, a pesar de que el Decimotercer Dalai Lama me había reconocido como un lama encarnado y el propio Pabongka Rimpoché me había aconsejado que entrara en el Monasterio de Sera, en

Lhasa, mis padres no estaban muy contentos. No obstante, mi padre murió poco después y finalmente, con gran excitación por mi parte pude ponerme en camino hacia el Tíbet Central. ¡Puede imaginarse lo excitado que estaba al prepararme para un viaje de dos meses a caballo! Tan sólo tenía catorce años y recibir la ordenación de monje era realmente lo que debía hacer un chico de mi edad. Comprendí que la oportunidad de ir a Lhasa para hacerme monje y vivir como un rimpoché tal como el Dalai Lama me había aconsejado, era la maravillosa obra de Pabongka Rimpoché.

Cuando llegué a Lhasa, Pabongka Rimpoché estaba viviendo en Tashi

Choling, una cueva situada más arriba del Monasterio de Sera. Acordamos una cita y pocos días después, mi madre, mi asistente y yo, nos pusimos en camino. Rimpoché nos esperaba ese día, pero no habíamos fijado la hora. A pesar de ello, cuando llegamos allí, su propio asistente acababa de prepararnos té y arroz dulce. Esto me convenció de que Rimpoché era clarividente, una manifestación del propio Vajradara que todo lo percibe.

Después de comer llegó la hora de visitar a Rimpoché. Lo recuerdo como si fuera hoy: una estrecha escalera conducía a la diminuta habitación de Pabongka Rimpoché donde éste se hallaba sentado sobre su cama. Era exactamente igual que en sus imágenes,

¡pequeño y grueso! Dijo: “Sabía que venías hoy... Ahora nos hemos encontrado”, y acarició mis mejillas. Durante mi visita, un nuevo gueshe de Sera entró en la habitación para ofrecer a Rimpoché un plato especial de *tsampa* que se prepara exclusivamente cuando uno recibe el título de gueshe. Rimpoché comentó que el hecho de que el nuevo gueshe hubiera venido cuando yo estaba allí y que hubiera llenado mi bol del mismo modo que el suyo, era un signo de buen augurio. ¡Se puede imaginar el efecto de sus palabras en mi mente!

En la habitación apenas había nada. Lo más impresionante era una estatua de oro de Dagpo Rimpoché de cinco centímetros de altura, rodeada de

minúsculas ofrendas. Detrás de Rimpoché había cinco tangkas describiendo las visiones que Kedrub Ye había tenido de Tsongkapa después de su muerte. Aparte de eso, lo único que había en la habitación era un lugar para una taza de té. También podía ver, a un lado, una pequeña habitación de meditación que atrajo mi atención. (Tan sólo tenía catorce años y era extremadamente curioso). Rimpoché me dijo que entrara en ella y la examinara. Lo único que había era un cajón de meditación y un pequeño altar. Rimpoché pronunció en voz alta el nombre de las estatuas que había sobre el altar: de izquierda a derecha estaba Lama Tsongkapa, Heruka, Yamantaka,

Nelyorma y Pelgon Dramse, una emanación de Mahakala. Bajo las estatuas había ofrendas dispuestas a lo largo del altar.

Yo no era monje todavía, así que Yamyang, asistente de Rimpoché desde que Dagpo Lama Rimpoché se lo había pedido, muchos años atrás, y que siempre permanecía en la habitación de Pabongka, fue enviado a por un calendario para fijar la fecha de mi ordenación de monje a pesar de que yo no hubiera dicho nada. Rimpoché me daba todo cuanto siempre había deseado y pensé que era sencillamente demasiado bondadoso. Cuando salí, ¡flotaba en una nube en un estado de gozo absoluto!

El asistente de Rimpoché era un hombre de aspecto muy fiero. Se decía que era la emanación de un protector. Una vez, mientras Rimpoché había partido para una larga gira y movido por su devoción, su asistente demolió el pequeño y viejo edificio en el que vivía Rimpoché y construyó en su lugar una residencia tan amplia y ornamentada que rivalizaba con las dependencias privadas del Dalai Lama. Cuando Rimpoché regresó no se sintió en absoluto complacido y dijo: “No soy más que un lama ermitaño sin importancia y no deberías haber hecho esto para mí. No soy famoso y la esencia de lo que enseño es la renuncia a la vida mundana. Por lo tanto, me siento

incómodo en habitaciones como éstas.”

Fueron muchas las veces que recibí enseñanzas de Pabongka Rimpoché sobre el *Lam Rim*. Los chinos confiscaron todas mis notas pero, como fruto de sus enseñanzas, todavía llevo dentro de mí algo muy especial. Siempre que le escuchaba sentía deseos de ser un verdadero yogui: retirarme a una cueva, cubrirme de cenizas y meditar. A medida que me iba haciendo mayor lo iba sintiendo menos y ahora no lo pienso en absoluto. Pero yo quería ser un auténtico yogui como él.

Rimpoché impartió muchas iniciaciones; Yamantaka, Heruka, Guyasamaya... Yo mismo las recibí de él. Íbamos a su residencia para las

iniciaciones secretas importantes y él bajaba al monasterio cuando impartía enseñanzas más generales. En algunas ocasiones viajaba a otros monasterios. Visitar a Pabongka Rimpoché era como lo que debía ser en su tiempo visitar a Lama Tsongkapa.

Cuando Rimpoché daba enseñanzas permanecía sentado sin moverse hasta ocho horas. Unas dos mil personas asistían a sus discursos e iniciaciones generales y algunas menos a las enseñanzas especiales; pero a los votos del bodisatva se presentaban hasta diez mil personas. Cuando daba la iniciación de Heruka tomaba una apariencia especial: sus ojos, tan abiertos y penetrantes, hacían que casi consiguiera

verlo como Heruka, con una pierna extendida y la otra doblada. Llegaba a ser una experiencia tan intensa que me ponía a llorar como si la propia deidad Heruka estuviera allí mismo. Era algo muy poderoso, muy especial.

Para mí, Rimpoché era el lama tibetano más importante. Todo el mundo sabe lo grandes que fueron sus cuatro discípulos principales, y él fue su maestro. Dedicó una gran parte de su tiempo a reflexionar sobre el sentido práctico de las enseñanzas llegando al logro interno de las mismas; y practicó y obtuvo los logros espirituales de todo cuanto había aprendido hasta alcanzar el estado de consumación. Rimpoché no sólo hablaba sino que él mismo había

experimentado todo cuanto decía. Además, nunca se enfadaba. Todo enfado había sido completamente apaciguado por su bodichita. Muchas veces se formaban largas colas de personas que esperaban sus bendiciones, a pesar de lo cual Rimpoché preguntaba a cada una de ellas individualmente cómo estaban y les golpeaba suavemente en la cabeza. A veces dispensaba medicinas y siempre fue benevolente. Todo ello le hacía muy especial.

Yo diría que poseía dos cualidades principales: desde el punto de vista tántrico, sus logros y habilidad para presentar la práctica de Heruka; y desde la perspectiva del sutra, su destreza para enseñar el *Lam Rim*.

Poco antes de abandonar su cuerpo fue invitado a Dagpo Shidag Ling, el monasterio de su gurú raíz, en Loka, para explicar un *Lam Rim* conciso. Rimpoché eligió un texto llamado *El Camino Veloz*, escrito por el Segundo Panchen Lama. Era el primer *Lam Rim* que Dagpo Lama Rimpoché le había enseñado y Pabongka había dicho que sería la última enseñanza que él impartiría. Siempre que visitaba el monasterio de su lama, Rimpoché desmontaba de su cabalgadura tan pronto como lo divisaba y se postraba el resto del camino hasta llegar a la puerta, lo cual no resultaba sencillo debido a la configuración del lugar. Cuando se marchaba, caminaba de espaldas hasta

que el monasterio se perdía de vista. En esta ocasión, al partir, hizo una postración ante el monasterio cuando éste ya casi no se veía y se instaló en una casa de las cercanías. Por la noche, y después de manifestar una leve molestia de estómago, Rimpoché se retiró a sus habitaciones. Pidió a sus asistentes que salieran mientras él hacía sus oraciones, que recitó más alto de lo usual y después se oyó como si estuviera enseñando el *Lam Rim*. Una vez finalizadas sus plegarias, los asistentes entraron en la habitación descubriendo que Rimpoché había abandonado su cuerpo. A pesar de que Tatag Rimpoché estaba extremadamente trastornado, nos indicó lo que debíamos hacer. Todos nos

sentíamos muy turbados. El cuerpo de Pabongka Rimpoché fue vestido con brocados e incinerado según el modo tradicional. Se construyó un relicario increíble, pero los chinos lo demolieron. No obstante, yo recuperé algunas de las reliquias de Rimpoché que entregué al Monasterio de Sera. Actualmente se pueden ver allí.

He tenido cierto éxito como erudito, y como lama soy alguien, pero eso no tiene importancia. Lo único que cuenta para mí es que fui un discípulo de Pabongka Rimpoché.

El venerable Rilbur Rimpoché nació al este del Tíbet en 1923. A los cinco años de edad fue reconocido por el Decimotercer Dalai Lama como la

sexta reencarnación de Rilbur Rimpoché de Sera-me. Entró en la universidad Monástica de Sera, en Lhasa, a los catorce años (ver más arriba) y obtuvo el grado de gueshe a los veinticuatro. Meditó y enseñó el dama hasta 1959, y durante los veintiún años que siguieron sufrió muchos avatares bajo la intensa opresión china. En 1980 se le permitió realizar algunas actividades religiosas, y ayudó a construir una nueva estupa para Pabongka Rimpoché en Sera ya que los chinos habían destruido la original. Después se trasladó a India y vive actualmente en el Monasterio de Namguial en Dharamsala.

EL TEXTO

Una instrucción profunda y totalmente inequívoca que confiere la liberación en la palma de tu mano, núcleo de los pensamientos del inigualable rey del darma (Tsongkapa), el documento de un discurso conciso sobre los estadios del Camino a la Iluminación, médula de toda escritura, esencia del néctar de las instrucciones.

rNam sgrol lag bcang su gtod pa'i
man ngag zab mo tshang la ma nor ba
mtshungs med chos kyi rgyal po'i thugs
bcud byang chub lam gyi rim pa'i nyams
khrid kyi zin bris gsung rab kun gyi bcud
bsdus gdams ngag bdud rtsi'i snying po



Gurú Buda Shakiamuni

INTRODUCCIÓN DE TRIYANG RIMPOCHÉ

*Prasarin parana
syaklutaki yanta,
Trayam guhyanata
tigolama eka,
Sudhi vajradharottarah
muni aksha,
Prayachchha
tashubham valaruga kota.*

¡Oh lama Losang

Dragpa!

Uno con Shakiamuni y
Vajradara.

¡Oh suma de todo refugio
perfecto!

¡Oh mandala, continente
completo!

Con tres misterios de
Iluminación.

Derrama sobre nosotros
una lluvia de diez millones de
virtudes.

¡Oh mi gurú, mi
protector!,

Quien, a través del
vehículo supremo,

Conquistaste el extremo

de la paz egoísta,
 Quien, desapegado de
las comodidades mundanas,
 Sostuviste los tres
adiestramientos superiores
 Y la enseñanza del
Victorioso,
 Cuyas nobles y buenas
obras jamás fueron
 Mancilladas por los
ocho intereses mundanos,
 Tú fuiste el verdadero
manantial de la virtud.

 Todo cuanto dijiste fue
medicina

 Para expeler cientos de
enfermedades;

Nuestras mentes
infantiles eran recipientes
inadecuados

Para tan vasto océano de
enseñanzas,

Una fuente de cualidades
tan preciosas,

Qué tristeza si estas
enseñanzas fueran olvidadas

Aquí, tan sólo he
anotado unas pocas.

En el pasado vinieron
incommensurables, incontables
cantidades de budas; pero los seres
desafortunados como yo no éramos
suficientemente merecedores de ser sus

discípulos directos, ni tampoco de Shakiamuni, el mejor de los protectores que destaca como un loto blanco entre los mil grandes budas, los salvadores de este eón afortunado. Primero tuvimos que aprender a desarrollar un pensamiento positivo aunque tan sólo fuera por un instante; ello nos llevó a un renacimiento físico óptimo como seres humanos. Se nos ha enseñado este camino, el más inequívoco, que nos conducirá hasta la omnisciencia. En ese momento alcanzaremos nuestra libertad.

Pero, en resumen, fui salvado una y otra vez de las infinitas multitudes de demonios diversos y aproximado a innumerables cosas espléndidas. Fue obra de mi glorioso y santo gurú cuya

bondad es inigualable. Él era —y ahora pronunciaré su nombre considerando mi propósito— Yetsun Yampa Tensin Trinle Guiatso Pelsangpo. A pesar de que los seres como yo son inmaduros, incultos y obstinados, hubo un tiempo en el que me deleité con sus instrucciones orales sobre el mahayana, el gran vehículo o vehículo supremo, en el Santuario de Chusang, un lugar solitario bendecido por la presencia de grandes meditadores.

La siguiente enseñanza informal comenzó el decimotercer día del séptimo mes del Año del Pájaro de Hierro (1921), y duró veinticuatro días. La gente se enfrentó con desafío a grandes obstáculos para llegar hasta allí

desde los tres monasterios mayores de Lhasa, desde la Provincia Central, desde Tsang, Amdo y Kham, para degustar el néctar de sus enseñanzas orales como los sedientos, que anhelan el agua. Había alrededor de treinta lamas y reencarnaciones de lamas y muchos seguidores de los tres grupos de textos de las enseñanzas del tripitaka. En total, una asamblea de setecientas personas. La enseñanza informal que impartió combinaba varias tradiciones del *Lam Rim*. Pabongka Rimpoché utilizó los dos linajes orales relacionados con el texto de *Lam Rim* llamado *Las Palabras del Propio Manyusri*. Uno de estos linajes era bastante detallado y se había desarrollado en la Provincia Central; el

otro, una enseñanza más breve, floreció en el sur de Tíbet.

También incluyó la enseñanza concisa del *Lam Rim, El Camino Veloz*, y enseñó los siete puntos del adiestramiento de la mente —que trata del intercambio de uno mismo por los demás— en la sección correspondiente a la intención superior.

Enriquecía cada parte de la enseñanza con instrucciones extraídas de los linajes orales confidenciales. Ilustraba cada sección con analogías, lógica formal concluyente, historias asombrosas y citas fidedignas. La enseñanza podía ser fácilmente comprendida por los principiantes y, aun así, se adaptaba a todos los niveles de

inteligencia. Era beneficiosa para la mente por su gran inspiración. Algunas veces nos hacía reír y sentirnos totalmente vivos y despiertos; otras veces nos hacía llorar y sollozábamos irremediablemente; y en otras ocasiones sentíamos miedo o nos inducía a pensar: “¡Cuánto desearía abandonar esta vida y dedicarme exclusivamente a mi práctica!”. Tal sentimiento de renuncia resultaba sobrecogedor.

Estos son algunos de los motivos por los que sus discursos eran tan extraordinarios. ¡Cómo podría yo expresar todo esto por escrito! Aun así, ¡qué tristeza si los puntos claves contenidos en sus inspiradoras instrucciones se perdieran! Este

pensamiento me infundió valor para escribir este libro. Como mi precioso gurú me aconsejó más tarde: “Algunos de los presentes no han podido seguir la enseñanza. Me temo que no confío en todas esas notas que la gente ha tomado durante las clases; por ello te pido que publiques un libro. Escribe en él todo aquello de lo que estés seguro”.

En el presente libro he expuesto correctamente las enseñanzas de mi lama, con la esperanza de que este sustituto de su palabra sea de beneficio para mis amigos que desean tener éxito en su práctica.

Primera Parte

Los Preliminares



Kiabye Pabongka Rimpoché

Primer Día

Kiabye Pabongka Rimpoché, rey del darma sin igual, pronunció unas palabras con el fin de establecer correctamente nuestra motivación para la siguiente enseñanza. Dijo así:

El gran Tsongkapa, rey del darma en los tres reinos, ha dicho:

La oportunidad de tener esta forma física

Es más valiosa que una gema que satisface todos los deseos.

Se logra solamente una

vez.

Tan difícil de obtener,
tan fácil de destruir,

Es como un relámpago
en el cielo.

Contempla esto y
comprenderás

Que todas las acciones
mundanas no son más que la

Cáscara del grano
aventada,

Y que día y noche debes
Extraer alguna esencia de tu
vida.

Yo, el yogui, practiqué
de este modo;

Tú, que deseas la

liberación, ¡haz lo mismo!

Hemos tenido un sinnúmero de cuerpos desde el tiempo sin principio hasta el presente, pero no hemos extraído la esencia de ninguno de ellos. No ha existido una forma de sufrimiento que no hayamos padecido, ni una forma de felicidad que no hayamos experimentado. Pero no importa cuántos cuerpos hayamos tomado, de ninguno de ellos hemos extraído la esencia. Ahora que disponemos de esta forma humana óptima, debemos hacer algo para derivar de ella alguna esencia. Mientras permanezcamos impasibles, no daremos importancia a esta valiosa forma

humana, ni nos lamentaremos si desperdiciamos este renacimiento humano perfecto. Probablemente sentiríamos mucho más la pérdida de algún dinero. Sin embargo, la forma física de la que ahora disponemos es cien mil veces más valiosa que cualquier joya que satisface todos los deseos.

Si limpias una joya que colma los deseos lavándola tres veces y puliéndola otras tres, y la colocas después en lo alto de una bandera de la victoria, obtendrás sin esfuerzo las cosas buenas de esta vida: comida, ropa, etc. Pero aunque consigas cien, mil, diez mil, cien mil gemas como esa, nunca podrás obtener de ellas ni una ínfima

parte de lo que puedes conseguir con este renacimiento humano, ya que ellas no pueden impedir que renazcas en los reinos inferiores la próxima vida. Sin embargo, con esta forma física actual puedes evitar el renacimiento en los reinos inferiores para siempre. Es más, si deseas obtener el cuerpo físico de Brahma, o Indra, etc., puedes lograrlo con este cuerpo humano; si quieres renacer en los reinos puros como Abirati, Sukavati o Tushita, lo puedes conseguir mediante este renacimiento físico. Y esto no es todo: con él puedes alcanzar incluso los estados de liberación o de omnisciencia. Todo cuanto debes hacer es aprovechar esta oportunidad. Aun así, lo más importante

es que, a través de este renacimiento físico, puedes alcanzar el estado de Vajradara, la unificación del cuerpo ilusorio y el gran gozo, en el plazo de una corta vida y durante esta era degenerada; de otro modo, conseguirlo nos llevaría tres inconmensurables grandes eones. Por lo tanto, este renacimiento es mucho más valioso que mil billones de joyas preciosas.

Malgastar este renacimiento que has logrado es aún más lamentable que desperdiciar mil billones de joyas preciosas. No existe una pérdida más grave; nada podría ser más insensato; no hay un autoengaño mayor.

El protector Shantideva dijo:

¡Ningún error podría ser peor,

Después de obtener tal oportunidad,

Que el de no utilizarla para fines virtuosos!

¡Nada podría ser más insensato!

Por lo tanto, es ahora cuando debes tratar de extraer de esta oportunidad alguna esencia. Vas a morir de todos modos y no puedes saber cuándo llegará tu hora.

Ahora estamos asistiendo a esta enseñanza de darma, pero dentro de cien años no quedará ninguno de los

presentes. En el pasado, el Buda, nuestro Maestro, efectuó las dos acumulaciones de mérito y sabiduría primordial durante muchos eones, obteniendo así el cuerpo vajra. A pesar de ello, desde el punto de vista de la apariencia ordinaria partió al nirvana más allá del sufrimiento. Después de él, numerosos eruditos, iniciados, traductores y panditas llegaron a India y a Tíbet pero, aparentemente, todos ellos abandonaron esta vida. ¿Cómo podrías ser tú el único que viviera para siempre? No tienes ninguna posibilidad de librarte de la muerte.

Así pues, no sólo sabes que ciertamente vas a morir, sino que, además, no puedes tener la certeza del

momento en que sucederá. Ni siquiera te es posible afirmar que el próximo año seguirás viviendo en este cuerpo humano y vistiendo los tres tipos de hábitos de un monje¹. El año que viene por estas fechas, puedes haber renacido como un peludo animal con cuernos sobre la cabeza; o como un espíritu hambriento, por ejemplo, teniendo que vivir sin ser capaz de encontrar algo para comer, ni incluso una gota de agua. Quizá habrás renacido en los infiernos, y tendrás que experimentar los sufrimientos del calor, del frío, de ser hervido o de arder en llamas.

La mente continúa después de la muerte, debe reencarnarse. Respecto al renacimiento, tan sólo existen dos

transmigraciones: los reinos superiores y los inferiores. Si renaces en los infiernos Sin Tregua, tendrás que permanecer allí con un cuerpo indiferenciable de las llamas del infierno. En los infiernos más moderados, como el infierno de la Resurrección Continua, te matan y revives cientos de veces al día teniendo que sufrir constantes tormentos. ¿Cómo es posible soportar todo esto si ni siquiera toleramos una quemadura en la mano? Y en esos infiernos sufriremos del mismo modo que si padeciéramos esa temperatura en nuestros cuerpos actuales. Porque podemos preguntarnos: “¿No será más fácil soportar el calor cuando estemos allí? Quizá el

sufrimiento no sea tanto como lo imaginamos”, pero no es así.

Si te reencarnas como un espíritu ávido, no podrás encontrar una sola gota de agua durante años. Y si te resulta duro cumplir un retiro de ayuno, ¿cómo podrás soportar esa clase de existencia? Tomemos el caso de renacer como un perro. Examina detalladamente el tipo de lugares donde vive, lo que debe hacer para obtener comida y la clase de comida que finalmente encuentra. ¿Crees que podrías soportar esa vida? Pensarás: “Los reinos inferiores quedan lejos”. Pero entre nosotros y los reinos inferiores sólo está el hecho de que todavía podemos respirar.

Mientras permanezcamos

impasibles, nunca sospecharemos que podemos renacer en los reinos inferiores. Probablemente creemos que guardamos más o menos nuestros votos, que efectuamos la mayor parte de nuestras recitaciones diarias y que no hemos cometido ninguna falta grave como, por ejemplo, matar a una persona y darnos después a la fuga con su caballo. El problema radica en que no hemos analizado las cosas correctamente. Debemos reflexionar con detenimiento; entonces comprenderemos que no somos libres de elegir si vamos a los reinos inferiores o no. Eso lo determina nuestro karma. En el continuo mental tenemos una mezcla de karma virtuoso y no virtuoso y, en el momento

de la muerte, el más fuerte de estos dos será potenciado por el ansia y el aferramiento. Si observamos cuál de los dos es más fuerte en nuestro continuo mental, veremos que la no virtud es más fuerte, y el grado de su fuerza está determinado por la intensidad de la motivación, de la acción y de la etapa final. Por lo tanto, aunque pensemos que nuestras acciones no virtuosas son pequeñas, de hecho, tienen un enorme poder.

Imagina que engañas a tus alumnos. La motivación es una fuerte hostilidad, al realizar la acción utilizas las palabras que más pueden herirles y, finalmente, te sientes orgulloso y adoptas una actitud vanidosa. Estas tres etapas —

motivación, acción y etapa final— ¡no se podrían haber hecho mejor! Imagina que matas un piojo: tu motivación es una fuerte hostilidad. Haces rodar el piojo entre tus dedos torturándolo un buen rato y finalmente lo matas. En la etapa final, generas mucha arrogancia y crees que te has beneficiado enormemente de ese acto. La no virtud se ha tornado muy poderosa.

Podemos pensar que nuestra virtud es muy fuerte, pero en realidad es extremadamente débil. La acción y la motivación, que son la mayor parte del acto virtuoso, así como la etapa final (la dedicación del mérito) han de ser realizadas de una forma muy pura para que la virtud sea fuerte. Ahora,

comparemos esto con la virtud que nosotros creamos. En primer lugar está nuestra motivación. Creo que es poco corriente en nosotros estar movidos siquiera por la más inferior de las motivaciones expuestas —el deseo de un renacimiento mejor— sin mencionar la mejor de las motivaciones —la bodichita, la mente que aspira a la Iluminación—, o la que ocupa el segundo lugar, la renuncia. Al principio, generalmente aspiramos al logro de los deseos relacionados con las trivialidades de esta vida; toda acción que efectuamos con ese propósito es, de hecho, pecaminosa. Después, durante la mayor parte de la acción, todo cuanto hacemos es una tarea rutinaria. Aún

cuando recitamos un rosario de *om mani peme hum*, por ejemplo, nuestras mentes son incapaces de mantener la concentración. ¡Todo es sueño o distracción! Es difícil hacer las cosas bien incluso durante el tiempo que lleva recitar una vez *Los Centenares de Dioses de Tushita*. Y cuando llega la hora de hacer las oraciones y dedicaciones finales, volvemos a dirigirlas sigilosamente hacia esta vida. Por lo tanto, aunque podamos creer que hagamos grandes méritos, lo cierto es que nuestras virtudes son débiles.

Unas veces no efectuamos la acción correctamente; otras veces, chapuceamos con la motivación o con la etapa final; y hay ocasiones en las que

no hacemos bien ninguna de las tres cosas. Así pues, el karma no virtuoso es el único que es fuerte en nuestro continuo mental. Es lo único que puede ser activado en el momento de la muerte. Y, si esto es ciertamente lo que ocurre, los reinos inferiores serán nuestro único destino. Por esta razón, es definitivo que renaceremos en los reinos inferiores. Ahora bien, decimos que nuestros lamas son clarividentes y les pedimos que realicen adivinaciones con los dados o profecías respecto al lugar donde renaceremos. Si dicen que obtendremos un buen renacimiento nos sentimos aliviados, y si la respuesta es negativa nos asustamos. Pero, ¿cómo podemos confiar en tales predicciones? No

necesitamos adivinaciones con dados, profecías ni horóscopos que nos digan dónde vamos a renacer en las próximas vidas. Nuestro compasivo maestro ya nos ha dado las predicciones correspondientes en la cesta del sutra (*Sutra Pitaka*), y también las hemos recibido de numerosos panditas e iniciados de India y Tíbet. Aria Nagaryuna, por ejemplo, nos dice en su *Guirnalda Preciosa*:

De la no virtud surge
todo el sufrimiento,

Así como todos los
reinos inferiores.

De la virtud surgen todos

los reinos superiores,
Y todos los
renacimientos felices.

No podemos estar seguros —ni siquiera a través de una cognición válida directa— de los lugares donde renaceremos en el futuro. No obstante, nuestro maestro percibió correctamente este tema extremadamente oculto de la cognición válida y lo enseñó sin error. Por lo tanto, únicamente podemos llegar a una conclusión mediante la inferencia, y debemos creer en las declaraciones originales del Buda referentes a esta materia.

Entonces, si nuestro renacimiento

en los reinos inferiores es tan evidente, debemos buscar a partir de este momento algún medio para evitar que ocurra. Si realmente queremos estar libres de los reinos inferiores tenemos que buscar un refugio que nos proteja. Por ejemplo, un criminal sentenciado a muerte buscará la protección de un oficial influyente con el fin de escapar del castigo. Si nos hemos manchado con el intolerable karma negativo —debido a nuestros errores—, corremos el riesgo de ser castigados por la ley kármica y renacer en los reinos inferiores. Tenemos que buscar refugio en las Tres Joyas —Buda, Darma y Sanga—, porque son únicamente ellas las que pueden protegernos de ese destino. Pero

no sólo debemos buscar dicho refugio sino que es igualmente necesario modificar nuestro comportamiento de acuerdo con las instrucciones correspondientes. Si los budas pudieran liberarnos de nuestras faltas y oscurecimientos lavándonos con agua, por ejemplo, o llevándonos de la mano, ya lo habrían hecho y ahora no estaríamos sufriendo. Pero no pueden. El Noble enseñó el darma pero somos nosotros los que debemos modificar nuestro comportamiento según las leyes de causa y efecto y hacerlo sin error. Dice un sutra:

Los nobles no lavan el

pecado con agua;

No redimen a los seres
del sufrimiento Con el toque
de sus manos;

No transfieren a los
demás sus logros Sobre la
naturaleza de los fenómenos;

Ellos liberan mostrando
La verdad de la talidad.

Como conclusión, piensa: “Buscaré refugio en las Tres Joyas con el fin de quedar libre de los reinos inferiores, adoptaré los medios para liberarme de dichos reinos y modificaré mi comportamiento según las leyes de causa y efecto”. De este modo

estableces tu motivación en el nivel del *Lam Rim* que es compartida con el nivel de intención inferior.

Pero, ¿es suficiente con únicamente estar libre de los reinos inferiores? No, no es suficiente. Tan sólo obtendrás uno o dos renacimientos físicos en los reinos superiores antes de volver a caer en los reinos inferiores cuando tu karma negativo madure. Ésta no es la solución última, no es algo en lo que puedas confiar. De hecho, hemos obtenido numerosos renacimientos en los reinos superiores para después retornar a los inferiores, y no cabe duda de que volveremos a hacer lo mismo otra vez. En nuestros renacimientos anteriores hemos tomado la forma de los

poderosos dioses Indra y Brahma, y hemos habitado en palacios celestiales. Esto ha ocurrido muchas veces y, aun así, tuvimos que abandonar estos renacimientos para retorcernos después en los infiernos, sobre un suelo de hierro al rojo vivo. Esto nos ha sucedido una y otra vez. En los reinos celestiales disfrutábamos con el néctar de los dioses; después, cuando abandonamos esos renacimientos, nos vimos forzados a beber cobre fundido en los infiernos. Nos divertíamos en compañía de numerosos dioses y diosas pero luego, tuvimos que vivir rodeados de aterradores guardianes del infierno. Hemos renacido como emperadores universales y hemos gobernado sobre

cientos de miles de súbditos, pero más tarde fuimos los más insignificantes de los criados y esclavos, aquéllos que tiran de los asnos o cuidan del ganado. Algunas veces renacimos como dioses del sol y la luna, y nuestros cuerpos desprendían tanta luz que iluminábamos los cuatro continentes². Después nacimos en las profundidades del océano entre los continentes, donde la oscuridad era tan grande que no podíamos siquiera ver los movimientos de nuestras propias extremidades. Y así sucesivamente. No importa lo que se pueda obtener de esta clase de felicidad mundana, no es digna de confianza y carece de significado.

Hemos experimentado ya mucho

sufrimiento y, sin embargo, mientras no estemos libres del samsara o existencia cíclica, tendremos que experimentar mucho más. Si amontonáramos en un lugar toda la basura y los desperdicios que hemos comido en nuestros anteriores renacimientos en el reino animal como perros y cerdos, la montaña de desechos sería mayor que el monte Meru, la reina de las montañas. Sin embargo, en tanto que no estemos libres del samsara tendremos que seguir comiendo basura. Si todas las cabezas que nos cortaron nuestros antiguos enemigos pudieran apilarse, la cima del montón sería aún más alta que el Reino de Brahma. Y aun así, si no ponemos fin a nuestra existencia cíclica, tendremos

que perder más cabezas todavía. En nuestros renacimientos infernales fuimos forzados a ingerir agua hirviendo —más agua incluso que la que contienen los grandes océanos— pero, mientras no nos liberemos del samsara, tendremos que beber todavía más. Así pues, deberíamos sentirnos hartos al pensar en como vagamos en la existencia cíclica, por no haber puesto los medios para salir de ella.

Ni siquiera los renacimientos de dioses y humanos han trascendido la naturaleza del sufrimiento. En el renacimiento humano se experimentan los sufrimientos del nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte. También el sufrimiento de verse

apartado de lo que uno quiere, de encontrarse con lo que no quiere, y de no hallar lo que se desea a pesar de buscarlo. Los semidioses también padecen grandes sufrimientos pues son mutilados o heridos cuando hacen la guerra, y los celos les consumen continuamente. Al renacer como un dios del Reino del Deseo, el sufrimiento aparece cuando se manifiestan los presagios de la muerte. Los dioses de los dos reinos superiores aparentemente no padecen sufrimientos. Sin embargo, todavía están bajo el influjo del sufrimiento inherente a los fenómenos condicionados ya que no han obtenido la libertad de poder mantenerse en su estado. Al final caerán en otro reino, por

lo tanto no han trascendido el sufrimiento. En resumen, mientras no estés definitivamente libre del samsara, no habrás trascendido la naturaleza del sufrimiento. Así pues, debes liberarte para siempre y tienes que hacerlo en este renacimiento.

Normalmente decimos: “No puedo liberarme en esta vida”, y rezamos por nuestro próximo renacimiento. Pero sí podemos hacerlo. Hemos obtenido el renacimiento humano perfecto y ésta es la forma física más ventajosa para la práctica del darma. Hemos hallado las condiciones adecuadas, especialmente encontrarnos con las enseñanzas del Buda y tener la capacidad de atender a ellas. Poseemos todas las condiciones

propicias. Así que, si no podemos alcanzar la liberación ahora, ¿cuándo podremos hacerlo? Ahora piensa: “Debo liberarme definitivamente del samsara, pase lo que pase, y la liberación se logra únicamente mediante los tres preciosos adiestramientos superiores. Por tanto, me adiestraré en ellos y me liberaré del gran océano del sufrimiento”. Así estableces tu motivación en el nivel del *Lam Rim* compartido con la intención intermedia.

Pero, ¿acaso es eso suficiente? Una vez más, no lo es. Si logras el estado del shravaka —oyente— o del arhat pratiekabuda —realizador solitario— en beneficio propio, no habrás satisfecho siquiera tus propias necesidades, ni

habrás hecho prácticamente nada por el bien de los demás. Esto se debe a que todavía no has abandonado algunas de las cosas que deberías abandonar, como son los oscurecimientos a la omnisciencia y las cuatro causas de la ignorancia. Es como tener que vadear dos veces el mismo río; aunque hayas logrado todos los estadios del camino hinayana o vehículo menor, hasta llegar al nivel del arhat, después tendrás que desarrollar la bodichita y adiestrarte en las tareas de los hijos de los victoriosos desde sus bases, comenzando por el camino mahayana de la acumulación. Es como entrar en un monasterio como ayudante de cocina y llegar a ser abad, y después, al entrar en otro monasterio,

tener que volver a ser ayudante de cocina. Chandragomin dijo en su *Carta a un Discípulo*:

Ellos son como si tu familia estuviera atrapada en el océano del samsara,

Como si hubieran caído en las turbulentas aguas de un océano,

Pero no los reconocieras como quien son y los ignorases.

Nacer, morir y abandonar los renacimientos,

No hará que te sientas satisfecho,

Si la liberación es sólo
para tí.

En otras palabras, aunque no reconozcas a los demás como tu madre, no hay ni un sólo ser que no lo haya sido. Y del mismo modo que has tomado incontables renacimientos, has tenido innumerables madres. Y cada vez que un ser ha sido tu madre, te ha mostrado una bondad similar a la que tu madre actual ha manifestado por ti. No existe ni la más mínima diferencia entre la bondad de tu madre actual y la que te mostraron cada uno de los seres. No obstante, alguien podría pensar: “Todos los seres no son mi madre. Si lo fueran, los

reconocería, ¡y no los reconozco!”. Pero es probable que muchas personas no reconozcan a su madre de *esta* vida. El simple hecho de no reconocerlo no es razón suficiente para que alguien no sea tu madre. Otros pensarán: “Las madres de las vidas anteriores pertenecen al pasado. Es absurdo decir que todavía son nuestras bondadosas madres”. Pero la bondad que te manifestaron tus madres del pasado y la bondad que te muestra tu madre actual no se diferencian en absoluto. La bondad es la misma si alguien te regaló una joya el año pasado como si te la regala este año. El momento de la acción no altera el grado de amabilidad que conlleva. Todos los seres han sido siempre

bondadosos contigo.

¿Cómo podrías ignorar a tus bondadosas madres, perdidas en el océano del samsara, y buscar exclusivamente tu propia liberación? Sería como si a unos niños que cantaran y bailaran en la playa mientras que uno de sus familiares más próximos —su madre por ejemplo— hubiera caído en las revueltas aguas del océano. La corriente la empuja enérgicamente mar adentro. Ella los llama aterrorizada pero los niños están completamente distraídos. ¿Podría haber algo más insensato o despreciable? Las corrientes de los océanos —como dice la cita anterior— son remolinos de agua; y no hay cosa más aterradora que caer en un

peligroso remolino con un barco o una barcaza de pescadores, pues es seguro que el remolino se tragará todo y los que, van a bordo perecerán. Tú crees que no tienes ninguna relación con los seres que en la analogía anterior, han caído en las corrientes del océano del samsara, pero no es así. Todos ellos son tus bondadosas madres y tú debes corresponder a su bondad. Dar comida al hambriento, bebida al sediento, riqueza al pobre, etc., y satisfacer sus necesidades compensaría la bondad de algunos de ellos, pero no sería suficiente. El mejor modo de corresponder a su bondad es hacer que posean toda la felicidad y se encuentren libres de todo tipo de sufrimiento. No

existe un modo mejor. Con estos pensamientos llegarás a desear: “¡Qué todos los seres tengan toda clase de felicidad!”, lo cual es el desarrollo del amor. También: “¡Qué se vean libres de todo sufrimiento!”, que es el desarrollo de la compasión. Y cuando pienses: “La responsabilidad de llevar a cabo estos dos propósitos ha caído sobre mí. Yo, y sólo yo, trabajaré para conseguir ambas metas”.

Pero, ¿eres capaz de hacer esto ahora? Tú no puedes beneficiar ni siquiera a un solo ser, y mucho menos a todos los seres. Entonces, ¿quién puede hacerlo? Los bodisatvas que moran en los niveles puros³ y los shravakas y pratiekabudas benefician de algún modo

a los seres, pero únicamente pueden hacer una pequeña parte de lo que los budas son capaces de hacer. Cada rayo de luz del cuerpo de un buda puede llevar a inconmensurables seres a un estado de maduración, o incluso a la liberación. Los budas emanan cuerpos que aparecen ante cada uno de los seres, y estas formas se adaptan a las disposiciones, facultades mentales, deseos y tendencias de todos ellos. Además enseñan el darma en las lenguas de sus oyentes. Éstas son algunas de sus capacidades. Los budas son incomparables en cuanto al poder con el que actúan por el bienestar de los seres.

Por otra parte, ¿somos capaces de alcanzar el estado de buda? Sí, lo

somos. Y el mejor renacimiento que se puede conseguir para su logro es el renacimiento humano perfecto. Hemos obtenido un tipo muy especial de renacimiento físico. Nacimos del vientre de un ser humano del Continente Sur y tenemos los seis tipos de componentes físicos. Todo cuanto tenemos que hacer es aprovechar esta oportunidad en la que hemos obtenido este renacimiento físico para alcanzar el estado de Vajradara en una sola vida. El medio para lograr el estado de buda es el darma del vehículo supremo; y las enseñanzas sobre este vehículo del Segundo Victorioso Ye Tsongkapa son completamente inequívocas. Sus enseñanzas sin tacha combinan los sutras y los tantras. Y

nosotros hemos recibido estas enseñanzas.

En resumen, hemos encontrado todas las condiciones apropiadas y estamos libres de las desfavorables. Tan sólo podríamos errar el camino si no hiciéramos ningún esfuerzo para alcanzar el estado de buda. No siempre vamos a obtener un renacimiento tan completo como éste, ni un darma similar. Algunos de nosotros podríamos exclamar: “Éstos son tiempos degenerados, no hemos tenido una buena oportunidad”. Pero desde el principio de la existencia cíclica jamás hemos vivido una época con mayor beneficio potencial para nosotros que la actual. No podríamos haber tenido una

mejor oportunidad. Tal situación sólo la encontraremos una vez; por lo tanto debemos trabajar para el logro del estado de buda, pase lo que pase.

En consecuencia, debes pensar: “Tengo que hacer todo lo posible para lograr mi propósito —la completa e inmaculada Iluminación— en beneficio de todos los seres conscientes”. Este pensamiento evoca la bodichita, y es así como estableces tu motivación de acuerdo con la intención superior del *Lam Rim*. Cuando pienses esto de un modo sincero y sin esfuerzo habrás desarrollado la bodichita.

Es necesario practicar con el fin de alcanzar el estado de buda y, para tener éxito en la práctica, debes saber qué

practicar. Aquellas personas que desean practicar el darma pero que no saben cómo hacerlo, se retirarán a un lugar solitario, recitarán unos cuantos mantras, rezarán unas pocas plegarias o conseguirán incluso desarrollar algunos de los nueve estados mentales que conducen a la quietud mental; pero no sabrán cómo continuar. Para ello, hay que estudiar las instrucciones que carecen de error y que no omiten nada referente a la práctica del darma. El rey de dichas instrucciones es el *Lam Rim*, los estadios del camino a la Iluminación. Así pues, desarrolla la siguiente motivación: “Escucharé con atención el *Lam Rim* y seguidamente lo pondré en práctica”.

En general, es esencial generar uno de estos tres motivos al inicio de cualquier práctica, pero cuando se trata de escuchar un discurso de *Lam Rim* no basta con generar cualquiera de ellos. Como mínimo hay que escuchar con una actitud intelectual de bodichita. Para las personas que ya han experimentado el desarrollo de la bodichita, quizá sea suficiente reflexionar sobre una fórmula breve como: “Por el bienestar de todos los seres conscientes...”. Sin embargo, esto no basta para transformar la mente de un principiante. Si reflexionas sobre el *Lam Rim* comenzando por la inmensa dificultad de obtener un renacimiento humano perfecto, tu mente se encaminará hacia la bodichita. Esto no sólo se

aplica al *Lam Rim*: cuando nosotros, los guelugpas, asistimos a cualquier tipo de enseñanzas, ya sea una iniciación, una transmisión oral o un discurso, debemos repasar todo el *Lam Rim* como una práctica preliminar con el fin de establecer nuestra motivación; y las oraciones cortas también deben incluir los tres niveles del *Lam Rim*. Ésta es la suprema característica distintiva de las enseñanzas de los antiguos kadampas y de las nuestras, los neo —kadampas⁴. Mi precioso gurú lo ha dicho una y otra vez. Los que carguéis con la responsabilidad de preservar estas enseñanzas debéis seguir vuestros estudios de esta manera. A pesar de que, en una iniciación de larga vida no se

habla de la transitoriedad de la vida, ni de la muerte, pues es un gesto poco propicio y se habla únicamente sobre la dificultad de obtener este beneficioso renacimiento humano perfecto.

Algunos de los que asisten a una enseñanza de darma podrían pensar: “Soy verdaderamente afortunado al estar estudiando este tema, pero no puedo ponerlo en práctica”. Otros van porque imitan a los demás: “Si tú vas, yo también voy”. Nadie acudirá a estas enseñanzas con la intención de ganarse la vida efectuando rituales en casas particulares, aunque esto ocurra con otro tipo de enseñanzas. Cuando acudes a otras enseñanzas —a las iniciaciones, por ejemplo— puedes creer que vas a

recibir el poder de dominar a los espíritus malignos mediante la recitación del mantra, etc. O quizás piensas que podrás eliminar las enfermedades o los espíritus, que obtendrás riquezas y adquirirás poder. Y aún hay otros que, no importa cuántas enseñanzas hayan recibido, tratan el dharma como si fuera, por ejemplo, el capital para montar un negocio; se parecen a la gente que está a punto de partir a lugares como Mongolia en viaje de negocios. Estas personas acumulan pesadas faltas por medio del dharma. El Buda, habló de los medios para alcanzar la liberación y la omnisciencia. Usar estas enseñanzas para fines mundanos es como forzar a un rey a renunciar a su

trono y obligarle a barrer el suelo.

Así que si crees tener alguno de estos nocivos motivos que he mencionado, libérate de ellos; evoca la bodichita fabricada y, después, escucha. Esto bastará para establecer la motivación. A continuación se expone la parte principal de la enseñanza.

En primer lugar, el darma que practiques debe haber sido expresado por el Buda y examinado por los panditas indios. Tu práctica ha de ser aquélla mediante la cual los grandes iniciados obtuvieron su visión profunda y sus logros ya que, de otro modo, una instrucción podría ser llamada “profunda” aun cuando no hubiera sido expresada por el Buda y fuera

desconocida por los otros iniciados eruditos. Si meditas sobre esa instrucción correrás el riesgo de obtener un resultado que nadie ha conseguido jamás. Por consiguiente, necesitas examinar el darma que vas a practicar. Como dice Sakia Pandita:

Cuando comerciáis
Con caballos, joyas y
otras cosas
Cuestionáis cada objeto
Y lo examináis todo.
¡He visto lo diligentes
que sois
Con las insignificantes
acciones de esta vida!

Lo bueno o lo malo de
todas vuestras vidas futuras
Viene del sagrado
darma.

Y a pesar de ello, tratáis
ese darma

Igual que un perro
engullendo su comida:

Aceptáis cualquier cosa
que se os presenta

Sin analizar antes si es
beneficiosa o dañina.

Antes de comprar un caballo, por
ejemplo, examinamos muchísimas cosas,
consultamos con un adivino y

preguntamos a numerosas personas. Tomemos el caso de un monje común. Incluso cuando compra un paquete de té analiza su color, peso y forma repetidas veces; se asegura bien de que no esté estropeado por la humedad, y pide la opinión de los demás. No obstante, si se equivocara, únicamente afectaría a unas pocas tazas de té.

Indagas sobre esas cosas con gran detenimiento a pesar de que tienen para ti un valor meramente temporal; pero no parece que analices demasiado el darma que vas a practicar, aun siendo la base de tus eternas esperanzas para el resto de tus renacimientos. Es así como el perro engulle su comida. ¡Qué desatino! Si te equivocas en eso habrás arruinado

tus eternos anhelos. Así pues, es imprescindible examinar el darma que piensas practicar, antes de comenzar.

Si examinas este darma, el *Lam Rim*, verás que es el mejor de todos. La extraordinaria profundidad de los tantras secretos deriva del *Lam Rim*. Si no desarrollas los tres fundamentos del camino —renuncia, bodichita y la visión correcta de la vacuidad— en tu continuo mental, no podrás alcanzar la Iluminación en una sola vida. He oído hablar de muchas enseñanzas consideradas como profundas que procedían de visiones o de textos ocultos; todas ellas supuestamente capaces de otorgar poderes tan milagrosos que, en comparación, los tres

fundamentos del camino pueden no parecer una instrucción particularmente excitante.

Ahora bien, el *Lam Rim* no fue inventado por Ye Rimpoché, Atisha, etc. Su linaje viene del propio Buda completamente perfecto y sólo de él. No obstante, cuando comprendas que a ciertas enseñanzas se les da el nombre de *Lam Rim* mientras que a otras no, verás que todas las escrituras son el *Lam Rim*. La preciosa serie de *Los Sutras de la Perfección de la Sabiduría* es suprema entre todas las escrituras de nuestro Maestro. En estos sutras enseñó, de forma ostensiva, el aspecto profundo de los estadios del camino —la sabiduría de la vacuidad—, médula de

los ochenta y cuatro mil haces del darma. También enseñó en ellos, de modo secreto, la parte extensa del *Lam Rim*, los métodos de los budas. Así pues, éste es el origen del linaje. La parte extensa fue transmitida a Maitreya, el discípulo principal del Buda, quien a su vez la pasó a Asanga. La sección profunda del *Lam Rim* fue transmitida por Manyusri a Nagaryuna. De este modo el linaje del *Lam Rim* se dividió en dos: el linaje profundo y el linaje extenso.

Con el fin de clarificar el *Lam Rim*, Maitreya compuso sus *Cinco Tratados*, Asanga escribió *Los Cinco Textos acerca de los Niveles* y Nagaryuna, sus *Seis Tratados sobre la Lógica*. De este

modo, los linajes profundo y extenso llegaron separadamente hasta el sublime e incomparable Atisha. Atisha recibió el linaje extenso de Suvarnavipi y el linaje profundo de Vidiakokila, y los combinó en una sola corriente. También heredó el linaje de las acciones más poderosas que Shantideva había recibido de Manyusri, al igual que los correspondientes a los tantras secretos y demás. Así pues, los linajes que Atisha recibió contenían los sutras y los tantras en su totalidad.

Atisha compuso en Tíbet *Una Luz en el Camino*. La obra combina los puntos claves de la doctrina completa. Estas enseñanzas adquirieron más tarde el nombre de *Lam Rim* y, desde el

tiempo de Atisha, los linajes que conciernen a la visión profunda y a las tareas extensas permanecieron unidos en una sola corriente. Pero, una vez más, ésta se dividió en tres linajes durante el periodo kadampa: los linajes clásicos, los estadios del camino y los de la instrucción. Cada uno de ellos se centra en aspectos distintos. Más tarde, Ye Tsongkapa recibiría estos tres de Namka Guialtseng de Lodrag, un gran iniciado, y de Chökiab Sangpo, abad de Dragor, y desde entonces han permanecido como un único linaje.

El gran Ye Rimpoché hizo súplicas en sus oraciones a los poseedores del linaje de esta tradición en la Roca del León, en Retreng, al norte de Lhasa, y

allí comenzó a escribir un libro sobre el camino. Tenía consigo una estatua de Atisha representado con la cabeza inclinada hacia un lado, y cada vez que Ye Rimpoché hacía peticiones a esa estatua, recibía visiones de todos los gurús del linaje del *Lam Rim* que discutían con él sobre el darma. También mantuvo la visión de Atisha, Dromtönpa, Potowa y Sharawa durante un mes. Estas tres últimas figuras se disolvieron finalmente en Atisha quien, extendiendo sus manos sobre la cabeza de Ye Rimpoché, dijo: “Imparte estas enseñanzas y yo te ayudaré”. Como podemos ver, fue Atisha quien pidió a Tsongkapa que escribiera *La Versión Extensa de los Estadios del Camino*. Ye

Rimpoché escribió el texto hasta llegar al final de la sección que trata sobre la quietud mental. Después, el venerable Manyusri le pidió que lo completara, y seguidamente Ye Rimpoché escribió el apartado correspondiente a la visión superior. Por lo tanto, debemos tener presente que este libro es el hallazgo de un verdadero tesoro de bendiciones aunque ignoremos quienes fueron las otras personas que le pidieron que lo compusiera. Esto se enseña secretamente en el pasaje del colofón que comienza: “Por las buenas y asombrosas tareas de los vencedores y de sus hijos...”.

Más tarde compuso *La Versión Media de los Estadios del Camino* para

resumir la esencia de la materia que no había sido explicada en *La Versión Extensa de los Estadios del Camino*. La obra de extensión media trata principalmente de los linajes orales directos y de los linajes de los discursos más antiguos; se dice que estos dos textos de *Lam Rim* se complementan con distintos puntos claves de las instrucciones orales.

Quizá no sepas cómo integrar estos textos en tu práctica. Ye Rimpoché dijo más tarde:

“La gente a la que le resulta casi imposible comprender cómo poner en

práctica todas estas enseñanzas, debe remitirse a textos mucho más breves que explican cómo adoptarlas”.

Por lo tanto conviene remitirse a los textos siguientes: el Tercer Dalai Lama, Sönam Guiatso, escribió *Esencia de Oro Puro*. El Quinto Dalai Lama, llamado “el grande” escribió *Las Palabras del Propio Manyusri* como comentario a éste. El Panchen Lama, Losang Chöky Guialtsen, escribió *El Camino Fácil*, y Losang Yeshe, otra encarnación del Panchen Lama, compuso su comentario, *El Camino Veloz*. El propio Ye Rimpoché escribió tres *Lam*

Rim: el Grande, el Medio y el Breve, este último también conocido como *Cantos desde la Experiencia*. Y además de las cuatro enseñanzas concisas de los Dalai Lamas y de los Panchen Lamas arriba mencionadas, Ngawang Dragpa de Dagpo escribió *El Camino de la Escritura Excelente*. Éstas son las ocho enseñanzas de *Lam Rim* más famosas.

Es preciso recibir separadamente los discursos de los linajes de estos textos raíces y sus comentarios. No basta con recibir tan sólo uno de ellos. Por otra parte, existen dos linajes de los discursos referentes a *Las Palabras del Propio Manyusri*, uno más detallado que otro. Uno de ellos perseveró en Tíbet central, mientras que el otro se

desarrolló en el sur; de ahí que se consideren como dos linajes distintos. Es necesario recibir también los discursos de ambos linajes de modo separado. Más tarde, el canciller Tagpugpa y sus seguidores evaluaron los linajes de este texto. Tagpugpa declaró que si él hubiera leído este texto con anterioridad, no habría tenido tantos problemas con los temas de meditación del *Lam Rim*. Y como él dice: la enseñanza concisa de *El Camino Veloz* y los dos linajes de *Las Palabras del Propio Manyusri*, se armonizan dando un resultado particularmente profundo.

Cuando el Buda, nuestro maestro, impartió sus enseñanzas, no existía la tradición de disponer de dos linajes: uno

para la transmisión oral y otro para el discurso oral. Fue sólo más tarde, cuando sus enseñanzas habían dejado de ser completamente comprensibles, cuando se dieron los discursos separadamente. Se llaman “discursos formales” a aquéllos que examinan de un modo minucioso las palabras del texto. El “discurso conciso” se refiere a las enseñanzas orales que no elaboran excesivamente las palabras del texto pero, sin embargo, exponen el corazón de la instrucción tal como los médicos expertos diseccionan un cadáver delante de sus estudiantes. El modo en que se hace observar los cinco órganos sólidos, los seis órganos huecos, etc., proporciona una gráfica introducción.

En el “discurso informal”, el lama habla a través de su propia experiencia, y la enseñanza está concebida para obtener un máximo efecto en los continuos mentales de sus discípulos. En “la enseñanza práctica”, los discípulos permanecen reunidos en una casa de retiro. Se les instruye en un tema sobre el cual empiezan a meditar y no se les enseña el siguiente hasta que no han desarrollado cierto logro espiritual. Este tipo de discurso llega hasta nosotros en linajes bendecidos por la visión profunda. Y son los más beneficiosos para adiestrar el continuo mental.

La enseñanza que voy a dar ahora es una exposición informal. Algunos de los presentes, desafortunadamente, no

tienen tiempo de asistir a este tipo de enseñanzas más que una o dos veces. Están interesados en ellas a pesar de que después deban tomar caminos distintos. En beneficio de estas personas, combinaré *El Camino Veloz* y los dos linajes de *Las Palabras del Propio Manyusri*. Más adelante, cuando lleguemos a esa parte, explicaré los siete puntos del adiestramiento de la mente sobre el intercambio de uno mismo con los demás.

No tengo impedimentos para dar esta enseñanza. Ella creará méritos raíces para los dos aristócratas fallecidos en cuya memoria se imparte esta enseñanza. Y cuando enseñe el *Lam Rim* no tengo que sopesar los beneficios

o peligros que pueda ocasionar al gurú o al discípulo, cosa que debo hacer cuando doy otras enseñanzas como las iniciaciones. Una enseñanza de *Lam Rim*, sólo puede ser de beneficio máximo.

Todos vosotros, practicad lo que podáis; y rogad por estos dos nobles desaparecidos.

Kiabye Pabongka Rimpoché dio una breve transmisión oral sobre las primeras líneas de estos textos de Lam Rim. Después, pudimos partir.

Segundo Día

Lama Pabongka Rimpoché
comenzó diciendo:

El gran Tsongkapa, en su
introducción a *Los Tres Fundamentos*
del Camino, escribió:

Explicaré, como mejor
pueda,

El significado de la
esencia

De las escrituras de
todos los vencedores,

El camino elogiado por
los santos victoriosos y sus

hijos,

La puerta de acceso para los afortunados que desean la liberación.

Esta enseñanza es la quintaesencia de todas las escrituras del Victorioso. La intención inferior te impulsa a renunciar a los reinos inferiores, y la intención media te motiva a renunciar a todo el samsara, etc. Pero no obtendrás ninguna de estas metas si no confías en el *Lam Rim*. La preciosa bodichita es el camino ensalzado por los santos victoriosos y sus hijos. La puerta de acceso para aquéllos que desean la liberación es la visión correcta de la

vacuidad que está libre de los dos extremos: el eternalismo y el nihilismo. Aun así, mientras no confíes en el sistema de enseñanzas del *Lam Rim*, no conseguirás ninguno de estos logros. Por lo tanto, para alcanzar el estado de buda debes desarrollar estos tres fundamentos del camino en tu continuo mental, y para ello tienes que depender del *Lam Rim*. Por esta razón, y ya desde el principio, adopta esta motivación: “Debo alcanzar el estado de buda en beneficio de todos los seres; por ello voy a asistir a esta exposición informal sobre los tres niveles de desarrollo espiritual del *Lam Rim*”. Establece todos tus motivos y acciones en armonía con tales pensamientos y, sólo entonces, escucha.

¿Cuál es el darma que vas a escuchar? Es el darma del vehículo supremo, el método que conduce a los afortunados hasta la Iluminación. Es el camino tradicional de los dos grandes precursores, Nagaryuna y Asanga. Es la esencia de los pensamientos del incomparable Atisha y del gran Tsongkapa, rey del darma en los tres reinos. He aquí una instrucción profunda. Posee cada uno de los puntos claves que se encuentran en la esencia de los ochenta y cuatro mil legajos de la escritura y organiza las prácticas que nos conducen a la Iluminación de forma progresiva.

Los discursos informales acerca de los estadios del camino a la Iluminación

se podrían presentar bajo un único título: “La enseñanza en sí”. Pero, con el fin de fijar la naturaleza del *Lam Rim*, sus distintos apartados y el orden de sucesión de estas enseñanzas, se han introducido un mayor número de encabezamientos. Debes familiarizarte con dichos encabezamientos para estar seguro de cuáles son los que corresponden a un tema concreto de meditación, cómo están explicados, las citas mencionadas en ellos, el linaje de sus enseñanzas orales y las instrucciones que contienen. De otro modo, si recibes una enseñanza improvisada, carente de encabezamientos, resultará difícil hacer que las meditaciones resulten beneficiosas para tu continuo mental.

Sería como tratar de utilizar té, mantequilla, sal, soda, etc., cuando todos estos ingredientes han sido mezclados en un único recipiente. Hay muchos grupos distintos de encabezamientos, unos para los *Lam Rim* breves y otros para las versiones más extensas. Debes seguir los encabezamientos correspondientes a la enseñanza que hayas recibido.

Yo seguiré, principalmente, la práctica de mi precioso gurú de aplicar encabezamientos a *El Camino Veloz*. Este grupo específico de encabezamientos está adornado con numerosas instrucciones orales. Hasta el momento, estos encabezamientos nunca habían sido escritos; pero mi maestro

era extremadamente cuidadoso cuando los daba en público, y yo también los he recibido en privado. Los he recopilado y anotado con el mayor esmero. No son ni muy cortos ni muy largos y poseen numerosas características únicas que han demostrado su eficacia.

Los eruditos del Monasterio de Nalanda solían hablar de las tres purezas antes de dar una enseñanza propiamente dicha: la pureza de las enseñanzas orales del maestro, la pureza del continuo mental del discípulo y la pureza del darma que se presenta. En sus introducciones, los eruditos de Vikramashila analizaban la grandeza del autor, la grandeza del darma y el modo de escuchar esa enseñanza. Yo seguiré

esta última tradición.

El discurso sobre los estadios del camino a la Iluminación tiene cuatro partes principales: (1) la grandeza de los autores, citados en orden para demostrar el origen inmaculado de la enseñanza; (2) la grandeza del darma, cuyo propósito es el de incrementar la fe en la instrucción; (3) el modo correcto de enseñar y escuchar un darma que posee estas dos grandezas; (4) el orden sucesivo en que se deben enseñar a los discípulos las instrucciones en sí. Estos cuatro encabezamientos se hallan en *La Versión Extensa de los Estadios del Camino* de Tsongkapa. No importa cual sea el *Lam Rim* que se enseñe —*El Camino Fácil, El Camino Veloz*, u otros

— ni tampoco el detalle con el que se exponga; la tradición oral dice que es necesario comenzar con estos encabezamientos; de lo contrario, los oyentes no desarrollarán suficiente convicción.

LA GRANDEZA DE LOS AUTORES, QUE SE IMPARTE CON EL FIN DE DEMOSTRAR EL ORIGEN INMACULADO DE LA ENSEÑANZA (1)

Como dije ayer, de acuerdo con la tradición de los eruditos de la India, el darma que practiques debe haber sido enseñado por el Buda, descrito por los

panditas y utilizado en meditación por grandes y poderosos iniciados para generar en sus continuos mentales los logros espirituales y la visión profunda.

Por nuestra parte necesitamos algo más que fe, sabiduría y perseverancia. Si practicamos un darma que tan sólo parece razonable no obtendremos ningún resultado. Todos hemos conocido personas dotadas de sabiduría y perseverancia que pierden su tiempo de ese modo. Además, no importa lo profunda que se considere una enseñanza surgida de las visiones; *Los Tres Fundamentos del Camino*, como ya he dicho, posee un mayor grado de experiencia; más que las *sadanas* — métodos para obtener logros espirituales

— o las enseñanzas que tratan sobre el modo de adquirir poderes milagrosos, pues éstas ni siquiera superarían una introducción a los tres refugios.

Para remontar un río hasta su origen hay que retroceder hasta el límite de las nieves perpetuas. De la misma forma, es necesario remontar un darma hasta llegar al Buda, nuestro maestro. Si tuviera tiempo y supiera lo suficiente como para examinar este punto detalladamente, tendría que tomar al Buda como punto de partida y explicar las biografías de todos los gurús del linaje, detallando el modo en que hicieron uso de este camino con el fin de alcanzar su elevado estado. Pero no dispongo de tiempo para este largo

examen. Sobre ello os diré tan sólo un poco.

Entonces, Pabongka Dorye Chang (Vajradara), nos explicó brevemente el modo en que surgieron dos linajes desde el Buda hasta Atisha, así como el modo en que Atisha combinó ambos linajes en una sola corriente. Y continuó diciendo:

Atisha escribió *Una Luz en el Camino* en Tíbet; el término *Lam Rim* surgió más tarde. Esta obra maestra es el texto raíz de los temas de todas las enseñanzas como el *Lam Rim*, el camino supremo, las enseñanzas graduales, etc. Así pues, Atisha es en definitiva el verdadero autor de todas ellas. Incluso el gran Tsongkapa escribió: “El autor de

todo esto es realmente Atisha”. Por lo tanto, es absolutamente imprescindible que relate ahora la historia detallada de la vida de Atisha; sin embargo, únicamente dispongo de tiempo para explicar una versión breve. Ésta tiene tres encabezamientos: (1) el nacimiento de Atisha en una de las familias más ilustres; (2) el modo en que desarrolló sus buenas cualidades en ese mismo renacimiento; (3) qué hizo para propagar la doctrina una vez adquiridas esas cualidades.

EL NACIMIENTO DE ATISHA EN UNA DE LAS FAMILIAS MÁS ILUSTRES (2)

Atisha nació al este de India, en la célebre tierra conocida como Bengala, en una gran ciudad de cien mil familias. Una población de tres millones quinientos mil habitantes en total⁵. El palacio de su padre se llamaba el Palacio de las Doradas Banderas de la Victoria. Tenía trece pagodas doradas y veinticinco mil banderas doradas de la victoria. La familia era extremadamente rica y poderosa. Su padre era el Rey Kalianashri; su madre se llamaba Prabavati. En su nacimiento hubo muchos signos milagrosos.

EL MODO EN QUE

DESARROLLÓ SUS BUENAS CUALIDADES EN ESE MISMO RENACIMIENTO (3)

Cuando el pequeño príncipe tenía tan sólo dieciocho meses, sus padres visitaron un templo cercano, en Vikramapuri⁶. Toda la gente de la ciudad se alineó en las calles para ver al joven príncipe. Cuando Atisha vio a todo ese gentío preguntó a sus padres: “¿Quiénes son?”. Ellos contestaron: “Son tus súbditos”. El niño los miró con compasión y dijo en verso:

Qué maravilloso sería si
pudieran disfrutar de mis

mismas condiciones,

Tengo riquezas y méritos
deslumbrantes,

Soy heredero de un rey,
un príncipe poderoso.

¡Qué todos ellos puedan
practicar el santo darma!

Estas palabras asombraron a todo
el mundo.

En el templo, todos los demás,
incluidos sus padres, rezaban para
quedar libres de enfermedades, para
tener larga vida y mucha riqueza, para
no caer en los reinos inferiores, para
renacer en los reinos superiores, etc. En
cambio, el príncipe oraba:

He obtenido el
renacimiento humano
perfecto,

Y el renacimiento de un
hombre privilegiado.

Los órganos de mis
sentidos carecen de defecto,

Me he encontrado con
las Tres Joyas.

Qué siempre pueda tocar
respetuosamente

Las Tres Joyas con la
coronilla de mi cabeza.

A partir de hoy, que ellas
sean mi refugio.

Que jamás sea atrapado

por las obligaciones del
hogar;

Que sea dotado con el
dharma;

Que more entre la sanga;

Que, carente de orgullo,
pueda

Hacer ofrendas a las
Tres Joyas;

Que mire a todos los
seres con compasión.

Apenas tenía dieciocho meses de edad y el príncipe ya hablaba del refugio y del desarrollo de la bodichita. En este momento de la historia de su vida, Atisha es ya objeto de nuestra fe.

El Libro de los Kadampas habla de su temprano desarrollo:

Cuando el príncipe tenía
tres años,
Era diestro en cifras,
Literatura y poesía.
Cuando el príncipe tenía
seis años,
Era capaz de discernir
entre
Budismo y no budismo.

De hecho, es extremadamente difícil distinguir entre budismo y no budismo. Quizá lo que sigue os dé una

idea. Atisha dijo en una ocasión:

“En la India, sólo había tres personas que supieran distinguir entre budismo y no budismo: Naropa, Shantipa y yo mismo. Naropa ha fallecido y yo he partido al Tíbet. ¿Cuándo se ha encontrado la India en tan difícil posición?”.

El hecho de que Atisha fuera capaz de hacer esto a los seis años de edad es para mí un signo de su gran erudición ya desde entonces.

A los once años, numerosas princesas estimadas como idóneas para ser sus concubinas, empleaban ante el príncipe diversas artes de seducción, como el canto y la danza, pero a Atisha todo esto sólo le inspiraba renuncia y rechazo. Una muchacha de tez oscura, que era una emanación de Tara, le suplicaba:

¡Vuestra gracia! ¡No os
apeguéis!

¡Vos el afortunado, no os
apeguéis!

Si un héroe como vos
quedara atrapado

En el cenagal del deseo,

Sería como un elefante
Hundido entre los juncos
de un pantano.

Quien luce la ética no
conoce la derrota.

Consideremos detenidamente lo que la joven le estaba diciendo. Ella le pedía, en primer lugar, que no se apegara a las cosas de esta vida, y en segundo lugar, que no lo hiciera a las del samsara en general. Ilustrándolo con el elefante atrapado quería decir lo siguiente: un elefante tiene un cuerpo enorme, por lo que le resulta más difícil salir del pantano que a otros animales.

Ella utilizaba esta imagen como comparación a sus palabras: “si un héroe como vos quedara atrapado...”. Si los seres ordinarios cometen acciones erróneas, se dañan únicamente a sí mismos y no pueden perjudicar la propagación de las enseñanzas. Pero si los grandes lamas o las reencarnaciones de lamas actúan perversamente, se debilitarán las enseñanzas allí donde se encuentren. Si su acción es correcta, el dharma se expandirá en ese lugar. También dice, en mi opinión, que es de vital importancia que las altas personalidades, como vosotros, actuéis con sabiduría, moralidad y bondad y que sostengáis las tradiciones puras de los guelugpas. El príncipe dijo que su

súplica le había agradado mucho.

Poco después, el rey puso a disposición del príncipe ciento treinta jinetes armados. Atisha, con gran habilidad, hizo ver que exploraba las montañas rocosas de la proximidad. Su verdadero propósito, sin embargo, era partir en busca de un gurú. Se encontró con el brahmin Yitari que habitaba en una de esas montañas. Yitari le dio refugio y los votos del bodisatva, y le habló de Bodibadra de Nalanda con quien Atisha había establecido conexiones kármicas en el pasado. Así pues, el príncipe visitó a este gurú y le hizo un ofrecimiento de joyas, lo que agradó a Bodibadra. El gurú entró en absorción meditativa y bendijo las tres

puertas de Atisha —cuerpo, palabra y mente—. Le dio numerosas instrucciones respecto al desarrollo de la bodichita y después le envió hasta el Gurú Vidiakokila. Este gurú también le dio instrucciones sobre el desarrollo de la bodichita y le mandó que visitara a Avadutipa —Vidiakokila el joven—, que era otro gurú de su pasado.

Cuando Atisha encontró a Avadutipa, éste le dijo: “Regresa hoy al reino de tu padre. ¡Contempla las desventajas del modo de vida de un laico!”.

Así pues, Atisha regresó a su hogar con gran deleite por parte de sus padres. “¿Dónde has estado, Chandragarba?”, preguntaban. “¿Estás fatigado?, ¿estás

triste? ¡Qué bien que hayas vuelto!”.
Atisha contestó:

He ido en busca del
gurú,

Pues él es la joya búdica
del refugio.

Durante mi búsqueda, he
habitado en las cuevas

De las montañas y en
lugares desérticos.

Pero donde quiera que
iba,

Podía ver las
desventajas del samsara.

Todo aquel al que ofrecí
mi amistad

Me habló de tales
desventajas.

Y aunque hice todo esto
Todavía no estoy
satisfecho.

¡Dejadme libre y
volveré al darma!

Sus padres le dijeron, que si el
samsara le hacía tan infeliz, debería
hacerse cargo de sus obligaciones
reales, y que si además hacía
ofrecimientos a las Tres Joyas y
donaciones a los pobres, y construía
templos e invitaba a la sanga, etc., se
sentiría completamente feliz.

“Conozco bien el samsara”,

respondió. “No estoy apegado a los lujos de la vida de palacio ni por un instante. Un palacio dorado no es diferente de una prisión. Las reinas no se diferencian de las hijas de Mara — las fuerzas malignas—. Las tres sustancias dulces no son distintas de la comida de los perros, el pus y la sangre. No existe ni la más mínima diferencia entre envolverse en sedas y joyas preciosas y vestir una sucia manta. Me adentraré en el bosque para permanecer continuamente en meditación. Dadme hoy un poco de carne, leche, miel y caña de azúcar, y partiré en busca del venerable Avadutipa”. Ésta fue la esencia de los cantos expresados a sus padres. Su madre y su padre le

concedieron permiso para hacer lo que deseaba y se puso en camino hacia el bosque, con un millar de soldados a caballo.

De este modo, Atisha se convirtió en un discípulo de Avadutipa quien le inició en el desarrollo de la bodichita. “Ve al Templo de Krishnagiri (la Montaña Negra)”, dijo Avadutipa, “en donde habita Shri Rahulagupta. Él también fue tu gurú en una ocasión”.

Gurú Rahula estaba impartiendo una enseñanza tántrica cuando vio llegar al príncipe y, aunque sabía que Atisha venía en busca del darma, le arrojó un rayo para ponerlo a prueba. Después Rahula subió a la cima de la montaña, en donde había una estupa negra *tirtika*. La

asamblea de yoguis preguntó al gurú
quién era esa persona.

Rahula respondió: “Durante
quinientos cincuenta y dos renacimientos
ha sido siempre un sabio pandita. En la
actualidad es el heredero del rey del
darma bengalí Kalianashri. Está
desapegado de la vida de palacio y
desea comenzar las prácticas ascéticas”.

Todo el mundo quedó asombrado.
Se levantaron e invitaron a Atisha a
unirse a ellos. Al encontrarse ante este
gurú, Atisha dijo:

¡Gurú, escúchame!
He abandonado mi
hogar.

Deseo alcanzar la
liberación

Pero he nacido en una
familia importante

Y corro el peligro de ser
ligado a Bengala.

Me he consagrado a
Yitari, Bodibadra,

Vidiakokila y Avadutipa,
Maestros con poderes
psíquicos;

Aun así, todavía estoy
atado

A mis obligaciones
reales.

Ahora he sido enviado a
ti, ¡oh gurú!;

Iniciadme en el

mahayana

Y en el desarrollo de la
bodichita.

¡Qué pueda quedar libre
de éstas mis ataduras!

Y continuó haciendo súplicas al
gurú durante treinta días. El gurú
respondió impartiendo, exclusivamente
para él, la iniciación de Hevajra junto
con todas las instrucciones y le dio el
nombre secreto de Jñanaguyavajra.

Después, Rahula se dirigió a ocho
yoguis y yoguinis desnudos que poseían
pavorosos poderes psíquicos y les dijo:
“Seguidle en su regreso a Bengala. El
rey cambiará de idea. Cuando quede

libre de sus obligaciones reales, id con él hasta su gurú Avadutipa”.

Entonces, el príncipe se vistió como Heruka y llegó a las inmediaciones de palacio. Todos los que le vieron lo reconocieron y sintieron temor. Vagó sin rumbo durante tres meses, comportándose como un loco; los yoguis y las yoguinis corrían y saltaban a su alrededor. Todo el mundo llegó a la conclusión de que había perdido la capacidad para gobernar y no podían contener sus lágrimas. Su padre fue el más afectado y dijo:

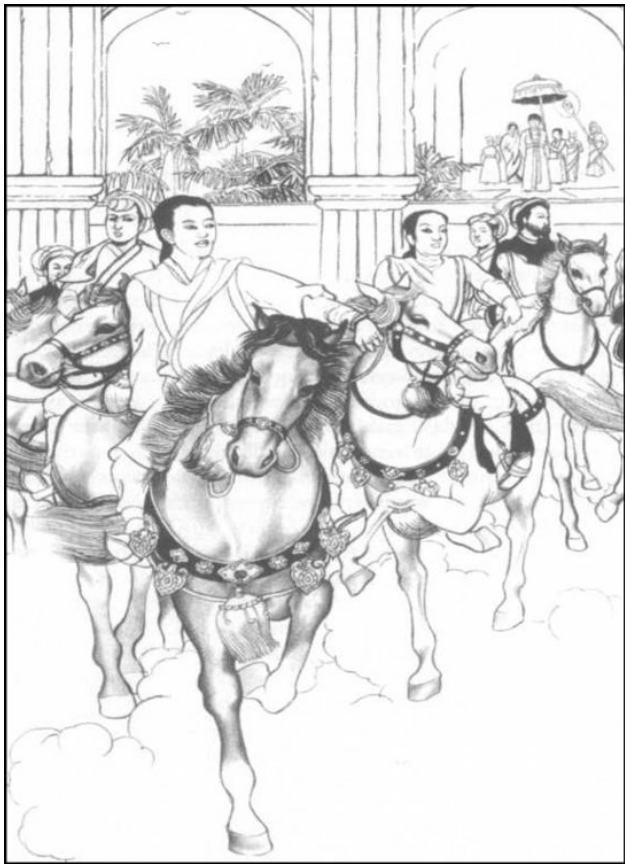
¡Ay hijo mío! Desde tu
excelente nacimiento

Vi tu asombrosa valía.

Pensé que te interesarías
por las obligaciones reales.

¿Quién podría merecer
una felicidad mayor?

¿Qué ha hecho de tu
mente tu retiro en el bosque?



El príncipe contestó:

Si yo asumiera mis
obligaciones reales

Sólo podría permanecer
contigo, padre, mientras dure
esta vida,

Pero padre e hijo no se
reconocerían en ninguna de
las vidas futuras.

¡Qué equivocado es
hacer algo

Que no trae beneficio
sino desgracia!

Si renuncio a las grandes
exigencias de la vida real

Y practico el camino
seguro

Hacia la liberación y la
Iluminación,

Estaremos felizmente
juntos

En todas nuestras vidas
futuras.

Por ello, por favor,
¡libéradme!

Su madre dijo:

¿De qué sirve intentar
persuadirte?

El karma es lo primero

Qué nos arroja a todos
nuestros nacimientos.

¡Oh! tú, el santo,
practica el darma que creas
mejor.

Yo rezaré para que estés
conmigo

En todas mis vidas
futuras.

Y dieron su aprobación.

De madrugada, el príncipe,
acompañado por los yoguis y las
yoguinis, partió hacia el santuario de
Gurú Avadutipa, en el bosque, donde
estudió el darma de la escuela
madiamika. Se le enseñaron las sutilezas

de la ley de causa y efecto y, desde los veintiún hasta los veintinueve años, siguió a Avadutipa. En resumen, Atisha contempló y meditó en todo cuanto estudiaba. *El Libro Azul de las Palabras de Poder* dice: “Siguió a Avadutipa durante siete años”.

Atisha pudo haber sido un rey cuyo esplendor habría sido comparable al del emperador chino Li Shimin. En el palacio del rey, en el que ondeaban las banderas de la victoria, residían cien mil familias, había veinticinco mil estanques, setecientas veinte arboledas de recreo y cincuenta y siete mil palmeras. Podría haber dispuesto de tres millones y medio de súbditos. El palacio estaba rodeado por siete muros

comunicados entre sí por trescientos sesenta y tres puentes. Tenía veinticinco mil banderas doradas de la victoria y el palacio central contaba con tres pagodas. Pero el gran Atisha se entregó al darma y se liberó de esos inigualables lujos del poder principesco, del mismo modo que se escupe en el polvo. El Buda, nuestro maestro, hizo lo mismo: aunque tenía el poder de un emperador en la palma de su mano, lo abandonó todo y se hizo monje. Así pues, es conveniente leer con avidez sus biografías. Si alguien nos dijera ahora: “Abandona tus votos y serás elegido gobernador del distrito”, lo haríamos sin vacilar. Esto muestra simplemente el grado de nuestra determinación.

Si es duro para nosotros renunciar a las cosas de nuestras pequeñas y miserables habitaciones, ¿cuánto más difícil sería renunciar al poder de un príncipe? Comparemos nuestra actitud con la del gran Atisha, que renunció a su poder real tratándolo como a un esputo en el polvo, y que dependió básicamente de Avadutipa durante siete años. Además, estudió el vajrayana con otros muchos gurús, que también poseían poderes psíquicos, y se convirtió en un erudito de todos los clásicos y de cada una de las instrucciones. En cierta ocasión, pasó por su mente el siguiente pensamiento: “Estoy bien versado en los tantras secretos”. No obstante, su orgullo se desvaneció cuando, a través

de un sueño, las dakinis le mostraron numerosos volúmenes tántricos que jamás había visto. Y cuando pensó: “Debo obtener los poderes psíquicos del mahamudra, el gran sello, en esta vida, mediante la adopción de un modo más tántrico de comportamiento” —esto es, tomando una consorte—, Gurú Rahula llegó hasta él atravesando la pared milagrosamente. “¡Cómo!”, dijo el gurú. “¿Te estás olvidando de los seres conscientes? ¡toma la ordenación! Ello beneficiará a las enseñanzas y a muchos seres”.

Más tarde, Shri Heruka apareció ante Atisha e hizo una súplica similar. También el Maestro Shakiamuni y el Protector Maitreya le pidieron a través

de los sueños que se ordenara como monje. A los veintinueve años Atisha recibió su ordenación completa de Shilaraksha, un abad de la subescuela mahasamguika que había alcanzado el estadio de la paciencia en el camino de la preparación⁷.

Atisha tuvo ciento cincuenta y siete gurús. Estudió todas las ciencias, los sutras y los tantras junto con sus correspondientes instrucciones orales. Realizó estudios precisos sobre todos los puntos claves de las cuatro divisiones de *La Transmisión Vinaya* con Gurú Darmarakshita, así como de un extenso texto llamado *El Gran Examen de los Detalles* que explica, en ciento ocho cantos, las siete divisiones del

Abidarma —metafísica—. Escuchó esta enseñanza durante doce años y la estudió a fondo. También conocía todas las prácticas diversas de las dieciocho subescuelas de la escuela vaibashika sobre temas como qué miembros de la sanga deben dar a los monjes una parte de sus limosnas, o cuál es el agua adecuada para beber, convirtiéndose de ese modo en la joya suprema de estas dieciocho subescuelas indias.

Pero, aunque había recibido y practicado todo el darma del sutra y del tantra que se podía encontrar en India en aquella época, Atisha continuaba preguntándose por el camino más rápido para alcanzar la Iluminación. Rahulagupta, que vivía en una cueva del

Monte Krishnagiri, lo percibió mediante su clarividencia y, llegando hasta Atisha, le dijo: “¿De qué sirve tener visiones de deidades tutelares, manifestar numerosos grupos de deidades en sus mandalas, lograr muchos de los poderes psíquicos comunes, o tener una concentración unidireccional tan firme como una cordillera? ¡Adiestra tu mente en el amor y la bodichita! Avalokiteshvara de mil brazos es la deidad de la compasión. Tómala como tu deidad tutelar y comprométete a trabajar en beneficio de los seres conscientes hasta que el samsara quede vacío”.

Un día, Atisha paseaba alrededor del asiento vajra de la Iluminación en

Bodhgaya cuando fue testigo de una conversación entre dos estatuas. En otra ocasión, dos muchachas que habían trascendido las limitaciones del cuerpo humano, sostenían un diálogo en el cielo sur, sobre Bodhgaya:

“¿En qué darma debería adiestrarse aquel que desea una pronta y completa Iluminación?”, preguntó una de ellas.

Y la otra respondió: “Debe adiestrarse en la bodichita”.

“Sí, adiestrarse en la bodichita es el medio más noble”.

Atisha detuvo su circunvalación para escuchar bien y se impregnó de aquello del mismo modo que una vasija recibe todo el contenido de otra.

Una vez, Atisha estaba de pie junto a la cerca de piedra que Acharia Nagaryuna había construido. Había una anciana mujer y una joven. “Todo aquel que desee obtener la Iluminación completa rápidamente”, dijo la anciana a la joven, “debe adiestrarse en la bodichita”.

Una estatua del Buda situada bajo un balcón del Gran Templo de Bodhgaya, le habló en una ocasión mientras circunvalaba. “¡Oh mendigo!”, dijo la estatua, “si deseas obtener la Iluminación rápidamente, adiéstrate en el amor, la compasión y la bodichita”.

En otra ocasión, mientras caminaba alrededor de una pequeña celda de piedra, una estatua de marfil del Buda

Shakiamuni le dijo: “¡Oh yogui! ¡Adiéstrate en la bodichita si quieres obtener rápidamente la Iluminación completa!”.

Así pues, Atisha desarrolló la bodichita más que nunca y, con el propósito de llevarla a su plenitud, se preguntó: “¿Quién posee la totalidad de estas instrucciones?”. En sus indagaciones, conoció la existencia de un célebre maestro de bodichita: el gran Gurú Suvarnavipi. Así que Atisha hizo los preparativos para ir a Suvarnavipa, en Indonesia, con el fin de recibir esas instrucciones completas. Navegó por el océano durante trece meses junto con algunos comerciantes que se dirigían al mismo lugar por cuestiones de negocios.

Kamadeva, la fuerza de la lujuria, no podía soportar que las enseñanzas del Buda se propagaran y, para obstaculizar la bodichita de Atisha, hizo virar el barco levantando el viento en su contra. Después, bloqueó su paso con una ballena monstruosamente grande —del tamaño de una montaña—, arrojó rayos desde el cielo, etc. Todo ello ocasionó muchos estragos, y el pandita Kishitagarba imploró a Atisha que hiciera uso de sus poderes airados. Atisha entró en meditación unidireccional sobre Yamantaka Rojo y subyugó las hordas de demonios. Finalmente, el grupo llegó a Indonesia.

Atisha era ya un gran erudito e iniciado. Como he dicho anteriormente,

cuando tenía apenas dieciocho meses y sin haber recibido ninguna instrucción, pronunció palabras que demostraban su familiaridad con la bodichita. Aun así, soportó voluntariamente estas penalidades para llegar hasta Indonesia, lo cual debe convencernos de que no existe nada tan fundamental en el mahayana como la preciosa bodichita.

El viaje de Atisha duró trece meses. A pesar de ello, nunca se quitó los hábitos —el signo de las ordenes monásticas— ni tampoco viajó como lo hacemos nosotros. Hoy día, cuando los monjes van de peregrinaje se visten con ropas de laico nada más cruzar los límites del monasterio. Algunos de ellos incluso llevan consigo largas lanzas. Me

imagino que los extranjeros sentirán
temor al verlos y se preguntarán:
“¿Serán asesinos estos individuos?”. En
el futuro, debemos dar ejemplo
vistiendo siempre los hábitos —el signo
de que somos monjes—. Esto
beneficiará a las enseñanzas. El
omnisciente Kedrub Rimpoché dijo:

Los cuerpos de los
monjes

Son embellecidos
Por los dos hábitos
azafrán.

Si los monjes adoptan
los signos de un laico,
Este tipo de

comportamiento

Arruinará las
enseñanzas.

Algunos exclamarán: “Uno debe madurar en el interior, no se trata de guardar la apariencia exterior”. Esta actitud no es un buen ejemplo para las enseñanzas en general. Todas las acciones externas de la sanga deben realizarse con modales serenos y disciplinados. Shariputra fue guiado hacia la verdad del camino de la visión mediante los modales de Aria Ashvayit.

Volviendo a nuestra historia, Atisha llegó a Indonesia. Atracaron en una isla y divisaron a unos meditadores que eran

discípulos de Suvarnadvipi. Atisha y todos sus discípulos permanecieron en aquel lugar durante dos semanas y pidieron a los meditadores que relataran la historia de la vida de Gurú Suvarnadvipi. Si nosotros hubiéramos estado allí, habríamos acudido ante la presencia del gurú lo más rápidamente posible, pero Atisha no lo hizo. En su lugar, examinó la vida del gurú. Con ello estaba dándonos un ejemplo: antes que nada, debemos investigar al gurú adecuadamente.

Unos cuantos meditadores se adelantaron apresuradamente hasta Gurú Suvarnadvipi y le dijeron: “El gran erudito Dipamkara Shrijñana, el sabio más destacado de toda la India junto con

ciento veinticinco discípulos, ha viajado por el océano durante trece meses soportando grandes penalidades. Todos ellos vienen a recibir de ti, ¡oh gurú!, la madre fundamental —*Los sutras de la Perfección de la Sabiduría*— que ha dado nacimiento a todos los victoriosos de los tres tiempos. También vienen en busca de la práctica mahayana de adiestrar la mente en el desarrollo de la bodichita, en sus aspectos de aspiración y compromiso”.

“¡Es maravilloso que un gran erudito como él haya venido hasta nuestra tierra!”, dijo Suvarnadvipi. “Debemos darle la bienvenida”.

Cuando el gran Atisha y su comitiva se aproximaba al palacio de

Suvarnavipi, divisaron a lo lejos una procesión que venía a recibirles. El propio Gurú Suvarnavipi iba en cabeza. Tras él, seguían quinientos treinta y cinco monjes. Parecían arjats: vestían los tres hábitos del color que distingue a un monje, portaban sus correspondientes recipientes de agua, y sostenían bellos báculos de hierro. Les acompañaban sesenta y dos novicios. Un total de quinientos noventa y siete monjes. Tan pronto como Atisha y su grupo vieron esta impresionante procesión, semejante a los arjats de la época del Buda, se regocijaron de todo corazón.

Entonces los panditas, bien versados en las cinco ciencias, como

Atisha y el pandita Kishitagarba, y los monjes expertos en los tres tipos de textos tripitaka, se dirigieron hacia la residencia de Gurú Suvarnavipi. Calzaban las sandalias prescritas para un monje y cada uno de ellos vestía los tres hábitos bellamente teñidos con el azafrán de Cachemira, tan apreciado por la escuela mahasamguika. Todos portaban cuencos de mendicante de hierro en buen estado para que la gente pudiera hacer el gesto favorable de dar limosna. Llevaban consigo todos los utensilios estipulados, como la vasija de bronce para el agua, que tiene la capacidad de una *drona*, —una medida del País de Magada—, y la lanza de hierro que el Señor de nuestras

enseñanzas tanto había ensalzado. Todos ellos portaban el sombrero de pandita de puntas deshilachadas —para denotar la carencia de orgullo—, y sostenían abanicos ceremoniales que les protegían de los insectos. Los ciento veinticinco seguían a Atisha en fila de a uno manteniendo entre ellos la distancia acordada: una línea tan perfecta como el arco de cinco colores del arco iris. Todo era tan espléndido que los dioses virtuosos, complacidos, dejaron caer una lluvia de flores en señal de respeto. La gente de la isla en su totalidad quedó admirada de las acciones de estos dos gurús y su fe se acrecentó. Atisha entregó al gurú una vasija completamente transparente. Su interior

estaba repleto de oro, plata, perlas, corales y lapislázuli. Este gesto de buen augurio pronosticaba que recibiría las instrucciones completas de los adiestramientos de la bodichita, tal como una vasija recibe todo el contenido de otra.

Se retiraron a la habitación del gurú en el Palacio de la Sombrilla de Plata. Allí, Gurú Suvarnavipi les enseñó en primer lugar, quince temas — de los setenta— del *ornamento para la Realización* de Maitreya, junto con sus correspondientes instrucciones orales como un gesto aún más favorable. El maestro sintió una inmediata inclinación natural por Atisha y compartió con él sus habitaciones. Así comenzaron doce

años en los cuales Atisha y sus discípulos recibieron las instrucciones completas de todos los significados ocultos de *Los Sutras de la Perfección de la Sabiduría* —“la sagrada madre”— de acuerdo con el linaje que Maitreya había transmitido a Asanga.

También recibieron instrucciones exclusivas sobre el adiestramiento de la mente en la bodichita mediante el intercambio de uno mismo con los demás. El linaje de estas enseñanzas había sido transmitido por Manyusri a Shantideva. Estudiaron, contemplaron y meditaron profundamente en estas instrucciones y, a través del intercambio de uno mismo con los demás, desarrollaron en sus mentes, a los pies

de este gurú, la bodichita genuina.

En una ocasión, Suvarnadvipi se dirigió a Atisha, ahora Señor de la Doctrina, y le predijo que tendría discípulos si iba al Tíbet:

Vuestra gracia, no os quedéis aquí.

Id al norte. Id al norte, a la Tierra de las Nieves.

QUÉ HIZO PARA PROPAGAR LA
DOCTRINA UNA VEZ ADQUIRIDAS
ESAS CUALIDADES (4)

Este punto consta de dos partes: (1) qué hizo en la India; (2) qué hizo en el Tíbet.

QUÉ HIZO EN LA INDIA (5)

Cuando Atisha regresó a Magada se instaló en Bodhgaya, y en tres ocasiones venció en debate a los defensores de las malignas religiones *tirtikas* convirtiéndoles al budismo. También defendió las enseñanzas de otros modos. El Rey Mahabala le designó para la biblioteca del Monasterio de Vikramashila. Aunque Atisha seguía principalmente las tradiciones de la escuela mahasanghika,

también estaba bien versado en las tradiciones de las otras escuelas y, puesto que mostró un absoluto no sectarismo, llegó a ser la joya suprema de toda la sanga de Magada así como de toda India. Atisha fue el reconocido maestro de todas las enseñanzas de sutra y tantra que se encuentran en los tres grupos de textos tripitaka y en las cuatro clases de tantras. Y, respecto a las enseñanzas en sí, era como si el propio Victorioso hubiera regresado.

QUÉ HIZO EN EL TÍBET (6)

Por aquel entonces las primeras enseñanzas propagadas en Tíbet se

habían extinguido y la última difusión de las enseñanzas estaba adquiriendo ímpetu. Pero unas personas se concentraban en el *vinaya* y dejaban el tantra de lado y otras hacían justamente lo contrario. El sutra y el tantra se habían convertido en algo tan opuesto como el calor y el frío. Muchos célebres panditas fueron a Tíbet desde India atraídos por las perspectivas de obtener oro. Engañaban a los tibetanos con numerosos mantras malignos y sexo tántrico; con lo cual la expansión de las enseñanzas puras del Victorioso se hizo difícilísima. El rey tibetano Lalama Yeshe Oe se sentía muy insatisfecho y, con el fin de divulgar las enseñanzas puras, envió a India a veintiún

destacados estudiantes para que trajeran a unos panditas que beneficiaran de mejor modo al Tíbet. Menos dos, todos ellos murieron. El gran Rinchen Sangpo y Legden Sherab habían logrado impregnarse del darma, pero tampoco fueron capaces de traer a Atisha consigo. Cuando regresaron a Tíbet tuvieron una audiencia con el rey para hablar del modo de armonizar los sutras y los tantras con las prácticas y las creencias de todos los eruditos indios.

“Estos panditas no están beneficiando al Tíbet”, dijeron ellos. “En Vikramashila vive un monje de nacimiento real que ha alcanzado la liberación. Su nombre es Dipamkara

Shrijñana. Indudablemente, invitarlo beneficiará a Tíbet”. Y dijeron que todos los demás panditas estaban de acuerdo.

Sus palabras apaciguaron las dudas del rey y, lo que es más importante, por el mero hecho de oír el nombre de Atisha desarrolló hacia él una fe poderosa e indestructible. El rey envió a Guiatson Sengue junto con otras ochopersonas para que trajeran a Atisha, pero a pesar de que llevaban consigo una gran cantidad de oro fracasaron en su intento. Entonces el rey del darma en persona fue en busca de más oro para poder traer a Tíbet al famoso pandita.

El *khan* de Garlog sabía que el rey estaba haciendo todo lo posible para

expandir la doctrina, así que capturó a Yeshe Oe y le amenazó con quitarle la vida si no abandonaba sus enseñanzas. El rey fue encerrado en prisión. Su bondadoso sobrino Yangchub Oe acudió para tratar de liberar a su tío, pero el *khan* de Garlog le dijo: “O abandonas tus planes de traer al pandita y te haces mi vasallo, o me traes el peso del rey en oro. Si satisfaces cualquiera de estas dos condiciones, Yeshe Oe será puesto en libertad”.

Yangchub Oe prometió entregar el oro. Ofreció al *khan* las doscientas onzas de oro que tenía consigo, pero éste no las aceptó. Finalmente llevó ante el *khan* el peso del rey en oro, pero faltaba el peso en oro de la cabeza. El

khan de Garlog no rebajó su exigencia y dijo: “Quiero su peso completo”.

Yangchub Oe no disponía ya de medios para obtener más oro, así que se dirigió hasta la puerta de la prisión de Yeshe Oe y, entre sollozos, le dijo: “Tío, tú has sido extremadamente bondadoso. Eres víctima de tus acciones pasadas. Si emprendemos la guerra contra este hombre para derrotarle morirá mucha gente, y temo que renazcan en los reinos inferiores. El *khan* me ha dicho que no traiga al pandita y que me haga su vasallo. Pero si abandonamos el darma habremos cedido ante este rey pecador. Será mejor que permanezcas fiel al darma. Me ha pedido tu peso en oro. He ido en busca de oro pero sólo he reunido

el suficiente para igualar el peso de tu cuerpo sin contar la cabeza. Esto no le ha satisfecho y ahora debo ir a por el resto. Regresaré con el oro que falta. Hasta entonces, debes pensar en tu karma pasado, hacer peticiones a las Tres Joyas y, sobre todo, tener valor y acumular méritos”.

Su tío sonrió y dijo: “Creía que habías llevado una vida fácil y que estabas demasiado mimado como para soportar dificultades y tener coraje. Ahora veo que serás capaz de defender las tradiciones de nuestros antecesores cuando yo muera. Has actuado bien y me siento satisfecho. Pensaba que morir sin haber establecido el reglamento sin mancha del darma en Tíbet no sería

correcto, pero soy viejo, y si no muero ahora no viviré más de diez años. Si entrego tal cantidad de oro tan sólo para salvar mi vida decepcionaría a las Tres Joyas. Durante mis vidas pasadas en el samsara sin principio, no he muerto por el darma ni siquiera una vez. No des a este *khan* ni una partícula de oro, ¡qué maravilloso es morir por el darma! Además, ¿dónde podríamos encontrar el peso de mi cabeza en oro? Lleva todo el oro a la India y haz cuanto puedas para traer aquí al pandita Atisha.

Si ves al pandita, dale este mensaje de mi parte: “Entregué mi vida al *khan* de Garlog por las enseñanzas del Buda y las tuyas propias. Cuida de mí con tu compasión por el resto de mis vidas. Mi

único pensamiento es que vengas a Tíbet. Hice esto únicamente para que las enseñanzas del Buda pudieran desarrollarse en esta tierra. Por lo tanto debes hacer lo que te pido. Bendíceme para que definitivamente podamos encontrarnos en mis vidas futuras”. Sobrino, olvídate de mí; ¡piensa en las enseñanzas del Buda!”.

El rey se encontraba en estado precario y el sonido de su voz era cada vez más patético. Aun así, Yangchub Oe estaba seguro de que su tío tenía el valor de pensar exclusivamente en los seres conscientes de Tíbet, en las enseñanzas del Buda y en Atisha. Apartarse del rey le supuso un gran esfuerzo. Su valor creció y actuó perfectamente de acuerdo

con los deseos de su tío.

En Tíbet eran muchos los que hacían circular numerosas religiones mal entendidas como si del propio tantra se tratara. Algunos de ellos eran los Faldones Rojos de Acharia, los infames Faldones Azules del Pandita y los Dieciocho Mendicantes de Artso. Con el fin de derrotar a esta gente de modo pacífico, el Rey Yangchub Oe hizo súplicas a las Tres Joyas para que le guiaran en la elección, entre sus súbditos, de la persona adecuada para traer a Atisha. Todas las adivinaciones con los dados y los cálculos astrológicos apuntaban al traductor Nagtso, que habitaba en el Templo Dorado de Gugtang. El rey lo citó en

Ngari, pero el traductor, atemorizado, no se comprometía a ir a India. Entonces, el Rey Changchub Oe sentó a Nagtso en el trono real y le obsequió con presentes.

“Debes hacer súplicas a Atisha”, dijo el rey. “Dile: ‘Has sido muy elogiado por tu erudición, ética y buen corazón. Mis antepasados y los reyes y ministros del estado que me precedieron establecieron aquí las enseñanzas del Buda. Éstas se integraron en nuestro país, floreciendo y extendiéndose. Ahora las enseñanzas del Buda se encuentran en un estado lamentable, una generación de demonios ha tomado el poder y los difuntos eruditos del pasado se entristecerían con ello. Mi tío y yo hemos enviado una gran cantidad de oro

a la India pero, a pesar de tal derroche de riquezas y de hombres, todavía no hemos conseguido traer a Atisha. Nuestro rey no lo pudo soportar y partió en busca de oro, pero un khan maligno le hizo prisionero y su majestad entregó su vida. Si nos decepcionas a nosotros, ignorantes seres conscientes de la remota tierra del Tíbet después de haber demostrado tanto valor, ¿cómo podríamos considerarte como un ser compasivo y objeto de refugio para los seres conscientes?””.

“Tengo mil cuatrocientas onzas de oro. Tómalas, deposítalas en las manos de este gurú, y dile: ‘Nuestro Tíbet es como la ciudad de los espíritus ávidos. Encontrar oro en nuestro país es como

buscar un único piojo en un cordero. ¡Es tan difícil! El oro que aquí ves es toda la riqueza de los habitantes del Tíbet. Pero si tú, ¡oh protector! no aceptas nuestra invitación, demostrarás que tienes muy poca compasión y nunca más haremos nada por mejorar'. Nagtso, tú que mantienes el vinaya, cuenta nuestra historia al propio Atisha, y si todavía se niega, explícale la situación hasta que la comprenda perfectamente”.

El rey sollozaba de tal modo que había lágrimas en su regazo y sobre la mesa frente a él. Nagtso el traductor, cuyo verdadero nombre era Tsultrim Guielwa, no había viajado mucho y no estaba nada entusiasmado con la idea de partir a lugares lejanos, pero no podía

negarse. Nosotros tenemos un proverbio: “aquel que ve llorar a otro, también se pondrá a llorar”. Nagtso nunca llegó a conocer a Yeshe Oe, pero sabía muy bien que todo cuanto el rey estaba diciendo era verdaderamente cierto. Era consciente de que Yeshe Oe había empleado muchas riquezas, y que ambos, tío y sobrino, habían renunciado a su propia felicidad en beneficio de Tíbet para que nosotros fuéramos felices. El rey, un hombre de alto rango, había conmovido profundamente al traductor: éste era incapaz de hablar, temblaba, tenía el rostro cubierto de lágrimas y le resultaba imposible dirigir la mirada hacia su majestad. Yangchub Oe le pedía que se arriesgara en cuerpo

y alma y, puesto que Nagtso no estaba apegado a ninguna de las felicidades de esta vida, aceptó la difícil misión.

El rey y sus siete ministros entregaron a Nagtso las mil cuatrocientas onzas de oro y se puso en camino hacia India. Yangchub Oe lo acompañó durante un largo trecho. “Monje, estás haciendo esto en mi nombre”, dijo el rey. “Te estás arriesgando mucho y, con gran perseverancia, viajas ahora a lugares que te acarrearán numerosas penalidades. Cuando vuelvas recompensaré tu bondad”. El rey inició su regreso y, antes de partir, le dijo: “Haz súplicas al Gran Compasivo Avalokiteshvara durante el viaje”.

Cuando Nagtso el traductor y su comitiva llegaron al Reino de Nepal, se encontraron con un hombre de gran estatura que les dijo: “Parece que vais a tierras lejanas para una importante misión. Tendréis éxito si repetís esta oración mientras viajáis: ‘¡Homenaje a las Tres Joyas! ¡Que el sagrado darma, origen de los budas de los tres tiempos, se extienda por la Tierra de las Nieves!’ Repetid esto en vuestro camino. Así no tendréis dificultades durante el viaje”. Le preguntaron quién era; “Algún día lo sabréis”, dijo el hombre.

También había muchas emanaciones diferentes de Dromtönpa, quien pronto se convertiría en el discípulo principal de Atisha. Éstas

eliminaron los numerosos peligros en el trayecto que tanto atemorizaban a Nagtso y a su comitiva.

Por fin llegaron ante la puerta de Vikramashila. Había un parapeto sobre la puerta, y Guiatson Sengue, que comprendía el tibetano, les habló a través de una ranura en el parapeto: “Señores del Tíbet, ¿de dónde venís?”.

“Venimos del Alto Ngari”, respondieron.

“Encontraréis un guardián en la puerta, dejad vuestras cosas con él y descansad bien en alguna posada; la puerta se abrirá al amanecer”.

Entregaron el oro al hijo del guardián, quien lo depositó en una habitación interior. “Confiad en mí como

confiaríais en vuestro mejor amigo”, dijo. “No os preocupéis. Dormid bien”. Pensaron que si un niño tan pequeño era capaz de hablar de tal modo no podía tratarse de una persona común. Eso les tranquilizó.

A la mañana siguiente, al abrirse la puerta, apareció un muchacho. Llevaba un sombrero en punta y vestía como un nómada tibetano; con dos capas de ropajes de lana y sosteniendo un pequeño bol de madera. “Tibetanos, ¿de dónde venís?”, preguntó el chico. “Parece que no habéis salido tan mal parados de vuestro viaje”.

La comitiva de Nagtso encontró reconfortante toparse con alguien que hablara el dialecto nómada. “Venimos

del Alto Ngari”, dijeron. “Hemos tenido un agradable viaje. ¿Qué te trae por aquí?, ¿a dónde vas?”.

“Yo también soy tibetano”, respondió el muchacho. “Vamos a Tíbet. Nosotros los tibetanos tenemos la lengua muy suelta. Somos demasiado ingenuos. No sabemos como guardar un secreto. Las cosas importantes deben hacerse en secreto. Guiatson Sengue se encuentra en las dependencias tibetanas. Preguntad por ahí y lo encontraréis”. Diciendo esto, se marchó.

Adentrándose en una larga callejuela se cruzaron con un anciano virtuoso que llevaba un bastón de bambú. “¿De dónde venís?”, preguntó. “¿Qué importante razón os ha traído

hasta aquí?”.

“Venimos del Alto Ngari”, contestaron ellos. “Hemos venido para llevar a nuestro país al ilustre Atisha. ¿Dónde se encuentra la casa de Guiatson Sengue?”.

El anciano se apoyó en su bastón poniendo los ojos en blanco. “El muchacho con quien os habéis encontrado esta mañana estaba en lo cierto, ¡los tibetanos no saben mantener la boca cerrada! Cuentan todos sus secretos incluso a la gente que acecha en los callejones. ¿Cómo podéis confiar en lograr algo de este modo? Habéis hecho bien en decírmelo, pero no habléis de esto a nadie excepto a Atisha. Os indicaré la casa de Guiatson Sengue”.

El hombre santo caminaba lentamente y, aun así, Nagtso no podía seguirle. Lo encontró esperándole a la entrada de las dependencias tibetanas.

“Los grandes asuntos deben hacerse despacio”, dijo el viejo. “Calmad vuestras ansias. Lo que vosotros deseáis se encuentra en lo alto y hay que subir la montaña poco a poco. Ésta es su casa”.

Nagtso entró en la casa y ofreció una gran cantidad de oro a Guiatson Sengue el traductor. Al verle, Guiatson preguntó: “¿De dónde vienes?”. Y Nagtso le explicó su historia detalladamente.

“Parece ser que tú fuiste discípulo mío una vez”, dijo Guiatson, “y aun así,

no te reconozco. No digáis a nadie que estáis aquí para invitar a Atisha; decid que habéis venido a aprender. Aquí hay un abad llamado Ratnakarashanti que es muy poderoso y es el maestro de Atisha. Él no debe sospechar lo que pretendéis hacer. Ahora le ofreceremos una onza de oro y a continuación le decís: ‘No hemos conseguido invitar a ningún pandita’. Después de eso, no tengáis prisa, no dejéis que el asunto os preocupe. Cuando llegue el momento invitaremos hábilmente a Atisha para que venga aquí”.

Nagtso y Guiatson Sengue fueron a ver al Abad Ratnakarashanti y le obsequiaron con una onza de oro. Nagtso habló con él durante un rato,

explicándole la versión acordada.

Entonces el abad dijo: “¡Eso es estupendo! Los demás panditas no pueden adiestrar a los seres conscientes. No estoy exagerando. Las enseñanzas del Buda se habrán originado en la India pero, sin Atisha, el mérito de los seres conscientes de esta tierra declinaría”. Dijo también otras muchas cosas.

Durante algún tiempo les resultó imposible ver a Atisha. Sin embargo, las emanaciones de Avalokiteshvara habían propiciado numerosas oportunidades favorables para que Atisha viajara al Tíbet. Entonces llegó el día en que no había ni panditas ni reyes indios en el entorno, que pudieran sospechar lo que estaba ocurriendo. Guiatson Sengue

llamó a Nagtso y le condujo hasta la habitación de Atisha. Le ofrecieron un mandala del mundo de un codo de altura en cuya cima había una pieza de oro rodeada a su vez de piezas de oro más pequeñas.

El traductor Guiatson Sengue habló en nombre de los dos. Le contó a Atisha que el rey de Tíbet era un bodisatva y explicó el modo en que se había extendido el darma bajo los tres darmarayas: Songtson Gampo, Trisong Detsen y Relpa Chen. Describió la forma en que el Rey Langdarma había perseguido las enseñanzas y cómo el gran Lama Gompa Rabsel había logrado preservar la sanga e incrementar su número. Habló del sacrificio que el tío

del rey había hecho para traer a Atisha a Tíbet, le transmitió el mensaje de Yangchub Oe, y describió la clase de darma pervertido que prevalecía en Tíbet.

“El bodisatva rey de Tíbet”, dijo Guiatson, “ha enviado a este hombre para invitarte, valioso protector. No nos engañes diciendo que irás el próximo año. ¡Mira a Tíbet con compasión!”.

“El rey tibetano es un bodisatva”, dijo Atisha. “Los tres darmarayas eran emanaciones de bodisatvas. Gompa Rabsel era la emanación de un bodisatva, si no, ¿cómo podría haber reavivado los rescoldos de las enseñanzas? Los reyes de Tíbet son bodisatvas y no sería correcto

desobedecer las órdenes de un bodisatva. Me siento avergonzado ante este rey. Él ha dispensado muchas riquezas. Vosotros los tibetanos os encontráis en un penoso estado, pero yo soy responsable de las numerosas llaves de los templos del monasterio. Soy viejo, tengo muchas obligaciones que atender y no puedo confiar en regresar de Tíbet. Aún así, examinaré este asunto. Guarda tu oro por el momento”. Y dicho esto, los despidió.

Entonces Atisha indagó si traería beneficio a las enseñanzas del Buda el que, movido por el amor hacia sus discípulos potenciales de Tíbet, marchara a ese país. También analizó si

ello crearía algún obstáculo para su propia vida. Avalokiteshvara, Tara, y otras deidades, le dijeron que ir a Tíbet sería lo más beneficioso para los seres conscientes y las enseñanzas; sin embargo, ello acortaría su vida. Atisha preguntó cuántos años se acortaría. Le respondieron que si permanecía en India viviría noventa y un años, pero que si viajaba a Tíbet sólo viviría hasta los setenta y tres años. Es decir, que su vida disminuiría casi veinte años. Entonces Atisha pensó en todos los beneficios de su viaje a Tíbet y decidió que, si ello implicaba una vida más corta, que así fuera. Su determinación era tan fuerte que su propia vida no le preocupaba en absoluto.

Sin embargo, Atisha no deseaba ir a Tíbet inmediatamente pues sabía que la sanga india y sus benefactores alegrían que India, el verdadero manantial de las enseñanzas, caería en el ocaso. Con el fin de evitar tal conversación, Atisha empleó sus medios hábiles: en lugar de decir a la gente que se marchaba a Tíbet, dijo que partía en una larga gira viajando de un lugar a otro con el fin de hacer ofrecimientos en Bodhgaya y en otros grandes lugares de peregrinaje. Dromtönpa, que era en realidad un darmaraya, se manifestó sabiamente en el aspecto de unos mercaderes. Sin que nadie lo sospechara, se llevaron a Tíbet numerosas estatuas sagradas de Aria

Manyuvajra, una forma de Guyasamaya y símbolos de los cuerpos de los budas, así como diversas escrituras: símbolos de la palabra del Ser Iluminado. Atisha preguntó al abad si le permitía ir al Nepal y a Tíbet —allí había numerosas estupas y lugares de peregrinaje excepcionales— y dijo que sóloamente se ausentaría el tiempo necesario para ver todo eso. El abad observó que Atisha deseaba partir, y que los tibetanos se habían mostrado muy decididos a llevárselo, así que le permitió marchar por un corto período de tiempo. Nagtso el traductor, tuvo que prometer que lo traería de vuelta al cabo de tres años.

Así pues, Atisha y sus discípulos partieron de India hacia el Reino de

Nepal. El rey tibetano se adelantó con trescientos jinetes y lo recibió con todos los honores. Se nos explica el modo en que la gente del lugar fortaleció instantáneamente su fe ante la mera visión de Atisha, y la forma en que sus mentes fueron apaciguadas.

Pabongka Dorye Chang también describió el encuentro de Atisha con el gran traductor Rinchen Sangpo.

Entonces, el Rey Yangchub Oe explicó a Atisha el modo en que los tres darmarayas habían tenido que superar cientos de dificultades en el pasado para establecer las enseñanzas del Buda en la zona norte de la Tierra de las Nieves. Pero Langdarma había perseguido las enseñanzas. Los propios antepasados de

Yangchub Oe, los darmarayas de Ngari, habían restablecido las enseñanzas del Buda en Tíbet sin temer por sus propias vidas. Pero ahora, más personas se inclinaban por los tantras e ignoraban el vinaya. Otras, habían depositado su confianza en el vinaya e ignoraban los tantras. Los sutras y los tantras se consideraban tan opuestos como el calor y el frío. La gente llevaba a cabo sus propias prácticas caprichosas y, para ser más exactos, los Faldones Rojos de Acharia y los Faldones Azules de Acharia enseñaban una doctrina de liberación mediante el coito, a los practicantes de pelo largo de los antiguos tantras. Las enseñanzas habían degenerado tanto que parecían una

cháchara sin sentido. El rey continuó su exposición con toda clase de detalles. Sus ojos se llenaron de lágrimas.

“Compasivo Atisha”, dijo, “por el momento, no enseñes a tus incivilizados discípulos de Tíbet los darmas más profundos y asombrosos. En cambio, te pido que nos enseñes el darma de la ley de causa y efecto. Tal vez satisfaga también al Protector enseñarnos un darma libre de errores que al mismo tiempo sea fácil de practicar; uno que tú mismo practiques, que incluya todo el camino, que sea beneficioso para los tibetanos en general y que encierre todas las escrituras del Victorioso: los sutras, los tantras y los comentarios”.

“Además, ¿es necesario haber

recibido los votos de pratimoksha —de liberación individual— para ser un candidato a los votos correspondientes a la forma de compromiso de la bodichita? ¿Es posible alcanzar la Iluminación sin combinar el método y la sabiduría? ¿Se puede asistir a una disertación sobre el tantra sin haber recibido la iniciación? ¿Está permitido conferir la iniciación de la sabiduría propiamente dicha en la cual se entrega una verdadera consorte al discípulo a quienes tienen los votos de celibato? ¿Es correcto efectuar las prácticas del camino tántrico secreto sin haber obtenido todavía la iniciación del maestro vajra?

Éstas fueron algunas de las

cuestiones que el rey formuló.

Atisha se sintió muy satisfecho al escuchar esas palabras y, en respuesta, compuso *Una Luz en el Camino*. En sólo tres folios, dilucidó todos los pensamientos de los sutras y los tantras. Comienza así:

El más respetuoso
homenaje a

Todos los santos
victoriosos de los tres
tiempos,

A su darma y a la sanga.

Por la súplica de mi
noble discípulo

Yangchub Oe, yo

prenderé

Una Luz en el Camino.

Atisha no dijo “mi noble discípulo Yangchub Oe” porque le hiciera grandes ofrendas; lo hizo porque le había complacido enormemente el modo en que éste había formulado las preguntas de darma. Mi noble gurú me dijo: “Atisha no se habría alegrado en absoluto si Yangchub Oe le hubiera dicho: ‘Por favor, dame una transmisión mayor o una iniciación menor’.”

Una Luz en el Camino contiene las respuestas a las preguntas de Yangchub Oe, y poco después de su publicación, las brutales y perversas enseñanzas de

Tíbet desaparecieron por donde habían venido.

Atisha propagó la doctrina en la zona de Ngari, pero cuando los tres años llegaron a término y debido al compromiso con el abad, Nagtso el traductor dijo: “Ha llegado el momento de regresar a la India”.

Atisha pareció estar de acuerdo, así que se dirigieron a Pureng. No obstante, anteriormente, Tara le había dicho muchas veces a Atisha: “Sería de gran beneficio para las enseñanzas si aceptaras a un gran upasika —un discípulo laico— en Tíbet”. Ahora, Tara le decía continuamente: “Pronto llegará el upasika”. Así que Atisha permaneció a la espera.

“Mi upasika no ha llegado”, dijo.
“¡Cómo podría mentir Tara!”.

Un día, Dromtönpa se presentó en casa de Atisha mientras éste estaba visitando a un benefactor. Drom se dirigió a la habitación de Atisha donde se le informó de que el maestro había ido a visitar a su benefactor y que seguramente estaría ya de regreso. “No puedo esperar un minuto más”, dijo Drom Rimpoché. “¡Estar aquí parado cuando todavía no he visto a mi guía espiritual mahayana! Voy en su busca”. Al partir, se encontró con Atisha en una callejuela. Drom Rimpoché hizo postraciones extensas y se acercó a su maestro quien, a su vez, impuso sus manos sobre la cabeza de Drom

mientras pronunciaba en sánscrito un gran número de buenos augurios.

Cuando Atisha estaba visitando a su benefactor, había dicho: “Necesito una porción de comida para mi afortunado upasika”. Así que llevaba consigo el alimento. Atisha era estrictamente vegetariano, y la comida que le había sido ofrecida ese día consistía en bolas de masa de cebada fritas en manteca. Drom comió la masa de cebada. En cuanto a la manteca líquida; la vertió en una amplia vela de mantequilla suficientemente grande como para arder toda la noche y la colocó junto a la almohada de Atisha. Y cuentan que durante el resto de su vida dispuso velas similares junto a la

almohada de su maestro todos los días. Aquella noche Atisha confirió a Drom Rimpoché una iniciación mayor y le adoptó como su hijo espiritual.

Partieron de Pureng en dirección a Kirong, en el distrito de Mangyul, planeando pasar por Nepal en ruta hacia India, pero el camino estaba bloqueado a causa de una guerra que acababa de estallar. No podían avanzar más. Ante tal situación, Drom instaba a Atisha a que regresara al Tíbet, mientras que Nagtso le suplicaba que continuara su viaje hacia India; el traductor se sentía frustrado por no poder regresar.

Atisha le dijo: “No debes estar tan preocupado. No has hecho nada malo puesto que no te es posible cumplir con

tu promesa”.

Al oír estas palabras el traductor se sintió muy feliz. “Muy bien”, dijo. “Volvamos al Tíbet”.

Así pues, Atisha decidió regresar al Tíbet; continuar hacia la India no era posible, ya que en ese momento el camino estaba bloqueado como resultado del karma colectivo del pueblo tibetano.

Enviaron un mensaje a India diciendo: “Atisha no puede regresar a India atravesando Nepal, como el abad había ordenado, debido a enfrentamientos en la ruta. Esto significa que tenemos que volver a Tíbet por un tiempo. ¿Podríais invitar a Atisha a que regrese cuando se calmen los

disturbios? Y, ya que sería de gran ayuda para los seres conscientes, ¿podrías permitir que se quede en el Tíbet? Mientras permanezca en ese país escribirá más tratados como el que os adjuntamos”. Y enviaron una copia de *Una Luz en el Camino* firmada por Atisha junto con una gran cantidad de oro.

En aquella época, la India no era como nuestro Tíbet actual. Los libros nuevos del año se sometían a una asamblea de panditas y cada uno de los textos era examinado por un gran número de jueces para su evaluación. Los que carecían de error, tanto en su aspecto gramatical como en su contenido, se presentaban al rey y el

autor era recompensado. Estas obras podían ser publicadas. Los tratados con contenidos erróneos —a pesar de que estuvieran perfectamente escritos en verso— se ataban a la cola de un perro y a éste se le paseaba por las calles de la ciudad. Así, tanto el autor como el libro quedaban ridiculizados y se le pedía al rey que no publicara esa obra. En realidad, la composición del gran Atisha no necesitaba estar sujeta a dicho examen, pero aun así fue sometida al juicio de los numerosos panditas. Éstos quedaron absolutamente impresionados ya que la obra, de tan sólo tres folios, enseñaba brevemente la totalidad de la materia de todo el sutra y el tantra y, quienquiera que confiara en tales

enseñanzas llegaría a considerar todas las escrituras como instrucciones personales.

En su entusiasmo, declararon unánimemente: “El hecho de que Atisha viajara al Tíbet, no sólo ha resultado ser algo excelente para los tibetanos, sino que también ha demostrado ser lo ideal para nosotros los indios. Atisha no habría escrito algo así si hubiera permanecido en la India, pues los indios tienen más sabiduría y poseen una mayor perseverancia. Él sabe que los tibetanos son estúpidos y poco perseverantes, por eso ha escrito este breve y valiosísimo tratado”. Todos fueron pródigos en sus elogios respecto a la estancia temporal de Atisha en el Tíbet.

El abad Ratnakarashanti les escribió: “Éste es el modo en que los panditas le ensalzaron. Yo, en consecuencia, doy mi permiso para que permanezca en Tíbet ya que resulta tan beneficioso para los seres. Únicamente pido que escriba un comentario a esta obra para reemplazar su ausencia”. (Sin embargo, la obra que se encuentra en las ediciones actuales de los comentarios traducidos pretendiendo ser el propio comentario de Atisha a *Una Luz en el Camino*, se considera adulterada).

Nagtso se sentía extremadamente feliz. “He cargado sobre mis hombros una montaña de responsabilidad impuesta sobre mí por el Abad. Hoy me he liberado de ella”.

Poco antes de que Atisha partiera hacia la provincia central, Drom Rimpoché escribió a las personalidades de esta zona diciendo: “Me he esmerado mucho para que Atisha viaje a la provincia central, así que, cuando recibáis mi próxima carta, poneos inmediatamente en camino para darle la bienvenida”. Más tarde escribió: “Que los maestros de la provincia central, Kawa Shakia, Wangchug, etc., partan inmediatamente para recibir a Atisha”. Drom había señalado a Kawa Shakia como el maestro más importante de Tíbet. Al iniciar esta marcha, una persona llamada Kutonpa preguntó: “¿Dónde está mi nombre?”. Y le respondieron: “estabas incluido entre

los etcéteras”. “¡Yo no soy un hombre que merezca estar incluido entre los etcéteras!”, dijo, y trató de situarse a la cabeza de la comitiva. Seguidamente, todos empezaron a empujarse para lograr una posición preferente.

Los maestros tibetanos de ese período solían llevar sombreros de ala ancha, mantos de brocado, etc., — vestimenta que distinguía a un gran lama —. Tan pronto como Atisha los divisó en la lejanía, exclamó: “¡Han aparecido un montón de espíritus malignos tibetanos!”. Y se cubrió la cabeza con su manto. Después, los grandes lamas desmontaron de sus cabalgaduras, se vistieron los tres tipos de hábitos y se aproximaron. Atisha los recibió

complacido.

Finalmente llegó a la provincia central. Allí hizo muchas cosas con el fin de hacer girar la rueda del darma. Atisha demostró ser una gran fuerza detrás de las enseñanzas. Pasó tres años en el Alto Ngari, nueve años en Nietang y cinco en las Provincias Central y de Tsang; un total de diecisiete años en Tíbet. Algunas obras, como *La Historia de los Kadampas*, afirman que su estancia en ese país fue de trece años. No obstante, nuestra tradición de diecisiete años la inició el gran Tsongkapa. Como él mismo dijo:

“Nagtso se consagró a

Atisha durante dos años en India y diecisiete años en Tíbet. Así pues, le sirvió y se entregó a él durante diecinueve años”.

La razón esencial por la cual el gran Yangchub Oe insistió tanto en traer a Atisha a Tíbet, fue que enseñara el darma; y su enseñanza más importante fue *Una Luz en el Camino*. Tara había profetizado su viaje a Tíbet, y su propio gurú Halakrishna le había dicho:

“Si vas a Tíbet, los hijos serán más ricos que el padre.

Los nietos serán más ricos que los hijos. Los biznietos serán más ricos que los nietos. Los tataranietos serán más ricos que los biznietos. A partir de entonces será menos riguroso”

Aquí, el padre es Atisha; los hijos son Dromtönpa, Legden Sherab, etc.; los nietos son los tres hermanos kadampa: Potowa, Gampopa y Chen Ngawa; los biznietos son Langri Tangpa, Gueshe Sharawa y demás; los tataranietos son Sanguie Bonton, Sanguie Gompa y otros de esa generación. “Serán más ricos” quiere decir que la enseñanza se

extenderá mediante su transmisión de generación en generación. Atisha reavivó tradiciones de la enseñanza que se habían extinguido y propagó otras tradiciones poco comunes, las purgó de toda idea errónea que las confundía y empañaba y, de este modo, las preciosas enseñanzas quedaron libres de mancha.

Sin embargo, más tarde esta enseñanza sobre los estadios y niveles del camino se vio eclipsada por ciertos tantras e iniciaciones menores inútiles, con lo cual, la enseñanza quedó en cierto modo alterada.

Atisha dio a Dromtönpa esta enseñanza sobre los estadios del camino a la Iluminación. Drom le preguntó:

“¿Por qué has dado las instrucciones sobre los tantras a los demás y el *Lam Rim* únicamente a mí?”

“Aparte de ti, no he hallado a nadie a quien confiárselo”, respondió Atisha.

Dio la enseñanza a Drom en privado. Drom la impartió públicamente y de ahí surgieron tres linajes. La Tradición Clásica Kadampa era el linaje que pasó de Potowa a Sharawa, y trataba sobre los estadios del camino a la Iluminación empleando los grandes clásicos. La Tradición del *Lam Rim* Kadampa era un linaje que pasó de Gampopa a Neusurpa, y consistía en un tratamiento más breve del *Lam Rim* que daba, en orden, los estadios del camino. La Tradición Kadampa de la Instrucción

Oral pasó de Gueshe Chen Ngawa a Soenue Oe, y se basaba en las instrucciones de los gurús sobre enseñanzas como la esencia de los doce vínculos interdependientes.

Estas enseñanzas existen todavía, pero sus nombres han cambiado. La interpretación tradicional que parte de Ngawang Norbu, sostenedor del trono de Ganden, dice que aquéllos con fuertes inclinaciones académicas deben practicar el *Lam Rim* de acuerdo con los cinco temas mayores de debate⁸, lo que se encuentra en la Tradición Clásica. La gente que no puede practicar de este modo pero dispone de una gran percepción y perseverancia debe estudiar y contemplar los *Lam Rim*

Medio y Extenso de Tsongkapa. Esta práctica se halla en la Tradición del *Lam Rim* Kadampa. Las personas que no son capaces de practicarla, deberán remitirse a una instrucción breve como, por ejemplo, *El Camino Fácil* o *El Camino Veloz*, así, estarán siguiendo todas las secciones de los estadios del camino. Ésta sería la tradición Kadampa de la Instrucción Oral. Mi precioso gurú, mi refugio supremo, me dio esta interpretación tradicional.

Como ya he dicho, Ye Tsongkapa tomó estos tres linajes y los combinó en uno. También he mencionado el modo en que el gran Tsongkapa escribió los *Lam Rim Extenso, Medio y Conciso*:

Manyusri aparecía continuamente ante Ye Rimpoché y mantenían una relación de maestro-discípulo. Manyusri dio a Tsongkapa una cantidad infinita de darma profundo sobre el sutra y el tantra. Todo esto se encuentra en la biografía de Ye Rimpoché. Podríamos pretender, por tanto, que Ye Rimpoché recibió el *Lam Rim* de Manyusri; pero el propio Ye Rimpoché se concentró en remontar el linaje del *Lam Rim* hasta llegar a nuestro maestro Shakiamuni, y jamás afirmó que hubiera surgido de una visión, o de algún linaje más reciente. Éste es uno de los prodigios de su biografía.

Cuando Ye Rimpoché escribía *La Versión Extensa de los Estadios del*

Camino y había llegado a la sección de la visión superior, Manyusri le dijo bromeando: “¿Acaso no se encuentra todo esto en mi enseñanza sobre *Los Tres Fundamentos del Camino*?”.

Tsongkapa dijo a Manyusri que escribiría el texto de la siguiente manera: Tomaría *Los Tres Fundamentos* como la esencia del camino. Utilizaría los temas discutidos en *Una Luz en el Camino* como punto de partida y completaría la obra con otras muchas instrucciones kadampa. Pero Tsongkapa pensaba que escribir la sección de la visión superior de su *Lam Rim Extenso* no sería de gran beneficio para los seres conscientes. Manyusri le dijo: “Escribe la sección sobre la visión superior, pues

aportará un beneficio medio a los seres conscientes”.

En sus biografías encontraremos otros muchos detalles tan inconcebibles y místicos como los que acabo de describir. En este punto de la enseñanza tendría que explicar detenidamente la vida de Ye Rimpoché, pero no dispongo de tiempo para ello. Debes efectuar un estudio minucioso de sus biografías escritas.

Esta enseñanza de Ye Tsongkapa incluye todas las enseñanzas de Atisha. También contiene instrucciones inigualables y excepcionalmente profundas, mediante las cuáles se puede lograr “la unificación de aquel que no ha de aprender más” en una breve vida,

incluso en estos tiempos degenerados. Los escritos de Ye Rimpoché sobre el *Lam Rim* contienen muchos puntos particularmente profundos que no se encuentran siquiera en los *Lam Rim* de los kadampas del pasado. Te darás cuenta de ello cuando los hayas leído con detenimiento.

Muchos linajes tradicionales referentes al *Lam Rim* vienen de Ye Rimpoché. Los más famosos de estos linajes principales son las ocho tradiciones orales asociadas con las ocho enseñanzas extensas que ayer mencioné. Decimos que los textos *Esencia de Oro Puro* y *Las Palabras del Propio Manyusri* han sido compuestos de acuerdo con los sutras y

que *El Camino Fácil* y *El Camino Veloz* están relacionados con los tantras.

A continuación, explicaré brevemente el modo en que fue transmitido el linaje del Sur de *Las Palabras del Propio Manyusri*. Éste es el más corto de los dos tipos de enseñanzas sobre dicho texto. El Quinto Dalai Lama apuntó una enseñanza más breve señalando ciertos pasajes del texto. También dio una serie de instrucciones distintas sobre las visualizaciones del refugio, del campo de méritos, de la casa de baños, etc. Tales instrucciones difieren bastante de las de los linajes de la Provincia Central. El Quinto Dalai Lama pasó el

linaje del Sur a Lama Purchog Ngawang Yampa Rimpoché, de Epa, quien, a su vez, lo transmitió a Losang Ketsuen, un alto cargo monástico responsable de las dependencias del Quinto Dalai Lama. La biografía de Losang Ketsuen relata un extraordinario detalle: era una persona excepcionalmente inteligente que legó numerosas variaciones sobre las enseñanzas, algunas más detalladas que otras. Él sabía que para eliminar su propia confusión, debía formular sus preguntas al Señor de este darma, el Quinto Dalai Lama.

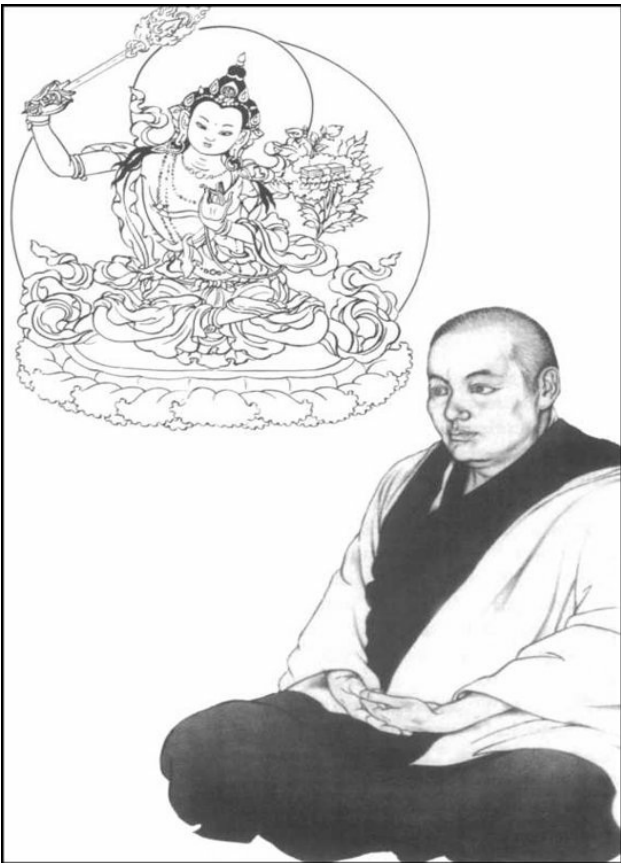
Durante su audiencia con el Quinto Dalai Lama, Losang Ketsuen recibió, en el plazo de una o dos horas, la totalidad de la enseñanza. El Dalai Lama le

nombró abad del Potala. Durante la última parte de su vida practicó en un lugar solitario llamado el *Lam Rim Choding* donde alcanzó un elevado nivel de desarrollo espiritual.

Losang Ketsuen transmitió la enseñanza a Püntsog Guiatso, el gran iniciado de Yerpa, quien completó la totalidad del discurso práctico (ver *Primer Día*) en tres meses. Püntsog Guiatso desarrolló una extraordinaria comprensión de la quietud mental y la visión superior. En Yerpa impartió este discurso práctico a numerosos discípulos. Incrementó sus poderes mediante la práctica del mandala del cuerpo de Heruka y nos consta que la mayoría de los lamas del linaje del Sur

siguieron su ejemplo.

Püntsog Guiatso pasó este linaje a Lama Kacho Tendar, de Epa, quien a su vez lo transmitió al abad Gedün Yamyang. Gedün Yamyag escribió otra obra sobre el linaje del Sur para eliminar la confusión que parecía existir en cuanto a cuáles eran los pasajes de *Las Palabras del Propio Manyusri* que el Quinto Dalai Lama había señalado en beneficio del Linaje del Sur. El libro de Gedun Yamyang circuló exclusivamente en copias escritas a mano hasta que Kiabye Drubkang.



Manyusri aparece ante Ye

Rimpoché ([pág. 53](#))

Guelek Guiatso lo hizo grabar en planchas de madera.

Guedun Yamyang transfirió el linaje a Ye Ngawang Tutob, quien lo pasó a Tempa Guiatso, abad del Colegio de Dagpo. Tempa Guiatso se ofreció para colaborar en las tareas domésticas mientras completaba sus estudios y, según se dice, obtuvo el logro de la visión del camino medio, la visión correcta de la vacuidad, mientras cortaba leña. Tempa Guiatso pasó el linaje a Lama Seto Kelden. La biografía de Seto Lama relata un hecho muy sorprendente: Aunque Lama Seto estaba totalmente desapegado de todo cuanto recibía: dinero, pañuelos ceremoniales,

ropa de lana, etc., no daba esos ofrecimientos a otras personas sino que simplemente los abandonaba en una cueva de los alrededores. Unas generaciones más tarde y después de su búsqueda, hallaron las monedas y la apolillada lana. No los había ofrecido siquiera a otros porque temía que con ello pudiera incrementarse su propia arrogancia.

Seto Lama dio la enseñanza a Ye Losang Chopel, quien la pasó a Gueshe Thubten Rabguie. Cada vez que Thubten Rabguie efectuaba sus meditaciones, recitaba en voz alta las oraciones de petición del *Lam Rim* y después callaba. Las personas que le visitaban creían que estaba dormido pero, de hecho, se

encontraban en presencia de un lama en estado de meditación unidireccional. Thubten Rabguie dio el linaje a un monje llamado Yangchub Togme.

Yangchub Togme era un simple monje —no era ni gueshe ni lama— y vivía en el Santuario de Dragri. Diariamente y después de ofrecer los pasteles rituales practicaba el *Lam Rim* con concentración unidireccional, en el prado junto al santuario. Había desarrollado tanto amor y compasión en su continuo mental que siempre estaba triste. Cada día, los niños que cuidaban de los rebaños y las manadas se divertían observándolo secretamente. Para ellos, era simplemente un anciano que sollozaba.

En aquel tiempo, el linaje del Sur de *Las Palabras del Propio Manyusri* estaba en peligro de desaparecer, pues el linaje del discurso había sido transmitido únicamente a este monje. Un abad retirado del Colegio de Dagpo llamado Losang Yimpa —que por cierto confirió la ordenación de monje a mi precioso gurú— llevó a cabo una búsqueda minuciosa para encontrar a otras personas que hubieran recibido el discurso del linaje del Sur, pero descubrió que, de hecho, ese monje era el único depositario. Losang Yimpa temía que el monje no fuera capaz de dar un discurso informal, pero si no se lo pedía a él, se interrumpiría el linaje.

Un día fue a ver al monje y le dijo:

“Tú eres el último heredero del discurso del Linaje del Sur de *Las Palabras del Propio Manyusri*. ¡Qué tristeza tan grande si ese linaje se interrumpiera! ¿Serías tan amable de dármelo a mí, tan sólo por el bien del linaje? Así, yo te podría transmitir el discurso, pero esta vez embellecido con referencias escriturarias y pruebas lógicas”.

“¿Cómo podría yo dártelo?”, dijo el monje. Y continuó insistiendo en que no era capaz de hacer tal cosa. No obstante, cuando Yangchub Togme le dio finalmente el discurso, insertó numerosas instrucciones profundas, fruto de su propia experiencia. Ye Losang Yimpa quedo atónito.

“Para mi vergüenza le dije: ‘He

venido únicamente a recibirlo””. Y Losang elogió a Yangchub Togme diciendo: “¡Es un gran gueshe kadampa de la Tradición de la Instrucción Oral!”.

El propio Losang Yimpa que vivía en el Monasterio de Bangrim Chode del Dagpo Inferior había alcanzado la concentración unidireccional en la quietud mental y la visión superior. Éstas también eran fruto de su práctica del mandala del cuerpo de Heruka. Ye Kelsang Tensin era un hermano menor de Losang, que más tarde se trasladó al Santuario de Lading en el Alto Dagpo. Éste decía frecuentemente que Ye Losang debería visitar Lading, pero Losang nunca podía hacerlo. Un día, mientras Losang se encontraba en

absorción meditativa vio el santuario con toda suerte de detalles, tanto por fuera como por dentro.

“He echado una mirada al santuario donde habitas y lo he visto todo”, le dijo a Kelsang Tensin un día que éste le visitaba. Le habló incluso de detalles como los juníperos que se hallaban a derecha e izquierda de la casa. “Y había una cosa grande y blanca que se movía en uno de los balcones de la casa”. “¿Qué era?”, le preguntó. Era una cortina movida por el viento. Losang Yimpa había visto todo esto en su absorción meditativa.

Losang Yimpa dio el linaje a su hermano Kelsang Tensin. Más tarde, Kelsang se convirtió en un gran iniciado,

tanto en sutra como en tantra. Cuando daba enseñanzas, salían de sus ojos rayos de luz blanca envolviendo a toda la audiencia y al finalizar la sesión, éstos se reabsorbían en sus ojos. La gente lo había visto repetidas veces. Eran muchos los que estaban sorprendidos al verle dar enseñanzas mientras hacía circunvalaciones, etc. Kelsang Tensin tenía visiones de todo el campo de méritos correspondiente a la práctica de *La Puya del Gurú*. Y cuando falleció descubrieron un milagroso dibujo de este campo de méritos en la parte superior de su cráneo. Esta reliquia se encuentra todavía en el Santuario de Lading.

Kelsang Tensin dio la enseñanza a

Kelsang Kedrub, quien también logró sus poderes de clarividencia mediante las prácticas de Heruka. Y Kelsang Kedrub se la dio a mi precioso gurú, mi refugio y protector.

Ésta ha sido una breve explicación sobre el modo en que fue transmitido el linaje del sur de *Las Palabras del Propio Manyusri*. No obstante es preciso conocerlo con mayor detalle y para ello debes remitirte a las biografías clásicas.

Respecto al linaje de la provincia central de *Las Palabras del Propio Manyusri*, el Quinto Dalai Lama, el grande, lo pasó a Yimpa Guiatso, un ocupante del trono de Ganden.

Finalmente el linaje llegó hasta Losang Lundrub, otro sucesor del trono de Ganden, y Ye Losang Yimpa lo recibió de él.

La historia de los discursos informales de *El Camino Veloz*, es la siguiente: Aquel que todo lo ve, el Panchen Lama Losang Yeshe dictó el texto, pero nadie le había pedido el discurso del linaje.

En su vejez el Panchen Lama se quedó parcialmente ciego, así que cuando alguien deseaba una transmisión oral sobre ciertas páginas importantes de algún texto, era necesario escribir de nuevo dichas páginas en letras muy grandes para que el maestro pudiera leerlas. En aquella época, el gran

iniciado Losang Namguiel vivía en el Santuario de Yadrel. Tras leer *El Camino Veloz*, pensó que las generaciones futuras se sentirían muy desdichadas si no dispusieran del linaje de este discurso. Recogió sus pertenencias y partió hacia Tashi Lumpo. A su llegada, comunicó al asistente del Panchen Lama que deseaba la transmisión de *Las obras Completas* del Panchen Lama en general, no obstante, estaba especialmente interesado en el discurso de *El Camino Veloz*.

Ahora bien, Losang Namguiel era un monje común y corriente; aun así, estaba pidiendo mucho y la vista del Panchen Lama era débil. El asistente se quedó estupefacto y reprendió

abiertamente a Losang Namguiel. Losang regresó a su casa pero no pudo soportar esa situación. Formuló su petición tres veces más, sin embargo el asistente continuaba sin hacer absolutamente nada al respecto. Desesperado, Losang Namguiel dijo: “¡Escucha, no es a ti a quien estoy pidiendo la enseñanza! ¡Lleva mi súplica al Panchen Lama!”. El asistente se enfadó mucho y, aún encolerizado, se lo contó al Panchen Lama. El Panchen Lama, por el contrario, se sintió extremadamente contento de dar las transmisiones a Losang Namguiel, y durante toda la enseñanza no tuvo el más mínimo problema con su vista.

Mi precioso gurú me contó esta

historia muchas veces. A pesar de ello, Losang Namguel no consta en las listas oficiales como uno de los gurús del linaje. Se considera que pasó a través de Purchog Ngawang Yampa tal como se clarifica en la recitación del rito preparatorio titulado *Un Ornamento para las Gargantas de los Afortunados*.

He dado un breve resumen de la grandeza de los autores aunque no haya mencionado a todos los lamas y sus discípulos. Si tuviera que hacerlo detalladamente, debería seguir los dos volúmenes de las biografías de los gurús del linaje escritos por Yeshe Guialtsen un tutor de Su Santidad el Dalai Lama, al menos, eso es lo que dijo mi precioso gurú. Ahora no tengo tiempo de dar esta

explicación, pero si alguna vez obtienes una copia del libro, debes leerlo sin parar.

Al término de toda enseñanza sobre una biografía, debemos recitar oraciones como:

¡Oh gurú!, que mi cuerpo
sea exacto al tuyo;

Que mis acompañantes,
vida y entorno

Se vuelvan semejantes a
los tuyos;

Que incluso mi propio
nombre

Sea tu supremo nombre.

Es también conveniente meditar en la alegría que debemos sentir.

Tercer Día

Como dijo Shantideva:

He obtenido el
renacimiento humano
perfecto,

Difícil de lograr, pero
capaz de

Satisfacer los propósitos
de una persona.

Si no extraigo beneficio
de él,

¿Cómo podría pensar en
recibir

Una vez más tan puro

renacimiento?

En otras palabras, ahora que hemos obtenido el mejor renacimiento físico, no debemos desear tan sólo la felicidad de esta vida, ni tampoco debemos dedicarnos exclusivamente a subyugar a nuestros enemigos, proteger a las personas queridas, etc., pues incluso los animales son capaces de hacer esas cosas. Si durante el tiempo que nos queda no practicamos el darma —algo que ciertamente beneficiará nuestros próximos renacimientos y que nos diferencia de los animales— nos resultará difícil obtener otro renacimiento como éste en el futuro.

Ahora que hemos logrado esta condición tan especial debemos considerarla (con toda seriedad).

Obtener beneficio en tus vidas futuras depende de practicar este darma—los estadios del camino a la Iluminación—. Así pues, haz de la bodichita tu motivación y piensa: “Debo alcanzar el estado de buda en beneficio de todos los seres conscientes y, por este motivo, voy a escuchar estas profundas instrucciones sobre los estadios del camino a la Iluminación y ponerlas en práctica correctamente”. Sólo entonces debes escuchar. ¿Cuál es el darma que vas a escuchar? Es un darma mahayana. Un darma que conduce al afortunado hasta el estado de buda...

Y Kiabye Pabongka Rimpoché continuó en la misma línea que el día anterior. Después revisó los cuatro encabezamientos ya mencionados que encontramos bajo el título general: “El Discurso sobre los Estadios del Camino a la Iluminación”. Y aunque ayer habíamos cubierto el primero de ellos, ahora nos recordaba el modo en que esta enseñanza había sido transmitida desde El Buda nuestro Maestro. También analizó brevemente el modo en que, mucho más tarde, surgieron numerosas variaciones sobre la enseñanza, tales como el Lam Rim, los estadios de las enseñanzas, etc. No obstante, todas ellas habían tomado

como texto raíz, “Una Luz en el Camino”. Esto se encuentra detalladamente explicado en las biografías de los gurús del linaje del Lam Rim.

Después de este breve resumen, continuó: Hoy explicaré el segundo de estos encabezamientos.

EXPLICAR LA GRANDEZA DEL DARMA CON EL FIN DE INCREMENTAR EL RESPETO POR LA INSTRUCCIÓN (7)

El *Lam Rim* posee cuatro grandezas y tres características que lo diferencian de las otras enseñanzas clásicas. Las

cuatro grandezas son las siguientes: (1) la que permite comprender que todas las enseñanzas son coherentes; (2) la que permite que todas las escrituras se aparezcan ante ti como instrucciones; (3) la que permite descubrir fácilmente el verdadero pensamiento del Victorioso; (4) la que permite salvarse de la acción errónea más grave.

LA GRANDEZA QUE PERMITE COMPRENDER QUE TODAS LAS ENSEÑANZAS SON COHERENTES (8)

Aquí, la palabra “enseñanzas” se refiere a las escrituras del Victorioso.

Como dice el comentario —de Bavaviveka—, *La Lámpara de la Sabiduría*:

“‘Enseñanzas’ quiere decir lo siguiente: las escrituras del Bagavan que enseñan sin distorsión las cosas que los dioses y humanos deseosos de obtener el estado que es como el néctar, deben saber, lo que deben abandonar, lo que deben manifestar y en lo que deben meditar”.

“Comprender que todas las enseñanzas son coherentes” quiere decir que una persona podría practicar todas estas enseñanzas con el fin de alcanzar la Iluminación.

“Ser coherentes” significa “ser armoniosas”. El mahayana, el hinayana, el vinaya, los tantras, etc., parecen estar en contradicción desde un punto de vista literal, pero todos son, o la práctica principal que conduce a la Iluminación, o un camino secundario a la Iluminación. Por lo tanto, son coherentes. Si caes enfermo y tienes mucha fiebre, el médico te prohibirá en un principio la carne, el alcohol, etc., diciendo: “Esto podría hacerte mucho daño”. Sin embargo, más tarde, cuando la

temperatura haya bajado un poco pero exista en cambio un exceso del humor viento⁹, el doctor te recomendará que tomes carne, alcohol, etc. En este caso, ha sido una sola persona la que ha recibido ambas prescripciones y ha sido asimismo una misma persona quien las ha prescrito. Las dos prescripciones — la primera prohibiendo la carne y el alcohol y la segunda aconsejándolas— pueden parecer contradictorias, pero no es así, ya que ambas tenían la finalidad de curar al paciente.

Podemos pensar igualmente: “El hinayana, el mahayana, los sutras, los tantras, etc., fueron diseñados para discípulos específicos, así que no es obligatorio poner todas estas enseñanzas

en práctica para alcanzar la Iluminación”. Una vez más, esto no es cierto. El que hablaba, explicaba a una misma persona las prácticas para lograr la Iluminación: cuando se encontraba en el nivel de las intenciones inferior y media, el Buda le enseñaba en primer lugar los textos correspondientes al hinayana, y el discípulo debía meditar en la transitoriedad de la vida, el sufrimiento, etc. Cuando había avanzado un poco y se encontraba ya en el nivel de la intención superior, el Buda le explicaba los textos mahayana. Entonces el discípulo recibía instrucciones sobre la bodichita, las seis perfecciones y demás. Y cuando estaba preparado para los tantras, el Buda le impartía

enseñanzas sobre el vajrayana: los dos estadios de los tantras del yoga supremo y las prácticas tántricas —con consorte—. No obstante, todas estas prácticas son apropiadas para que las siga alguien como tú con el fin de alcanzar la Iluminación. De modo que todas las escrituras del Victorioso pertenecen, bien a la corriente principal del camino o bien a uno de los caminos secundarios. Ninguna de estas escrituras es superflua en la práctica de una persona que aspira a la Iluminación.

El principal interés de un bodisatva es trabajar por el bien de los seres; así pues, los bodisatvas tienen que enseñar los tres caminos que conducirán a los tres tipos de discípulos —sravakas,

pratiekabudas y bodisatvas— a su forma específica de liberación. Pero si los bodisatvas no conocen bien tales caminos, serán incapaces de enseñarlos a los demás. Darmakirti dice en su *Comentario sobre las Cosas Válidas*: “Los medios para lograr estos fines son recónditos; explicarlos resulta difícil”. La vía que conduce a la comprensión de los caminos correspondientes a los tres vehículos es algo que los bodisatvas deben desarrollar en sus continuos mentales con el fin de conocer bien las diferentes rutas que pueden beneficiar a los demás. Dice un sutra:

“¡Oh Subuti!, los

bodisatvas se desarrollan en todos los caminos, tanto si se trata del camino del sravaka, como del camino del pratiekabuda o del bodisatva. Ellos los comprenden todos”.

En el *Ornamento a los Logros Espirituales*, de Maitreya, encontramos: “Aquéllos que trabajen por el bien de los seres deberán beneficiar al mundo mediante el conocimiento de los caminos”.

Otra cuestión: “La meta es el estado de buda, un estado que posee todas las buenas cualidades y que está libre de todas las faltas. Para lograr

dicho estado, el camino mahayana debe poner fin a todas las faltas de una persona y hacer efectivas la totalidad de sus buenas cualidades. Dado que no existe ni una sola escritura que no elimine algún tipo de falta o que no cause el desarrollo de algún tipo de buena cualidad, todas las escrituras deben ser indudablemente incluidas entre las divisiones del mahayana”.

Examinemos ahora la cuestión de la congruencia de las escrituras con mayor detalle. Existen dos modos de proceder: el modo en que debemos entender que todas las enseñanzas transmitidas —esto es, la forma de exponer la materia— son coherentes; y el modo en que debemos entender que las enseñanzas —es decir,

la materia propiamente dicha— son coherentes.

Los tres grupos de textos tripitaka, las cuatro clases de tantra, etc., forman las escrituras y sus comentarios. Y como ya he explicado, constituyen una práctica armoniosa para llevar a una persona a la Iluminación. Éste es el modo en que debe comprenderse que todas las enseñanzas transmitidas son coherentes.

La materia de estas enseñanzas puede ser incluida en los diversos caminos de las tres intenciones. La intención inferior abarca las causas para lograr un renacimiento superior de un dios o un ser humano. Estas causas son, de hecho, la conducta ética de abandonar las diez no virtudes. La

intención media incluye las prácticas que conducirán al logro de la excelencia definitiva de la liberación; prácticas como el abandono de las dos primeras de las cuatro verdades nobles (el sufrimiento y sus causas), trabajar por las dos últimas verdades nobles (la sensación y el camino), y practicar los tres adiestramientos superiores. La intención superior contiene las prácticas que causan la excelencia definitiva de la omnisciencia: la práctica del desarrollo de la bodichita, las seis perfecciones, etc. Así pues, toda esta materia forma una práctica armoniosa que llevará a la persona hasta la Iluminación, y debe considerarse como totalmente coherente.

Drontömpa, uno de los reyes del

darma, dijo: “Mi lama sabe cómo considerar todas las enseñanzas, como las cuatro esquinas de un camino de cuatro lados”. Éstas son sus palabras exactas; sin embargo, se han interpretado de muchas maneras. Las cuatro esquinas son las tres intenciones contando con los tantras como la cuarta. O bien, no importa cómo tires uno de los dos dados, una cara cuadrada siempre quedará hacia arriba; del mismo modo, cada uno de los temas de meditación incluye en sí mismo todo el camino. Podríamos seguir estas interpretaciones, pero mi precioso gurú, mi refugio y protector, me dijo:

“Cuando tiras de una de las esquinas de una estera cuadrada, estás moviendo la totalidad de la estera; de modo similar, la materia de una escritura específica junto con su comentario se convierte en la práctica que conduce a una persona a la Iluminación. Tú estás, por así decir, tirando fuertemente de una de las esquinas de esta práctica”.

Ésta es una interpretación muy importante.

LA GRANDEZA DE PERMITIR QUE TODAS LAS ESCRITURAS APAREZCAN ANTE TI COMO INSTRUCCIONES (9)

Si no te has encontrado con este método de los estadios del camino a la Iluminación, no todas las escrituras se aparecerán ante ti como instrucciones. Pero las instrucciones supremas son las escrituras del Victorioso y los grandes clásicos que las comentan. Jamás ha existido en este mundo un maestro mejor que el Buda Shakiamuni, el Bagavan, el Transcendente, el Destructor de todos los engaños, el ser totalmente realizado. Sus escrituras son la mejor de todas las instrucciones. *El Sublime Continuo del*

Gran Vehículo —de Maitreya— dice:

¡Qué erudito en este
mundo

Es más grande que el
Victorioso!

Con omnisciencia
conoce la suprema talidad

Y todas las cosas; los
otros no.

Así pues, no amañes
Nada de lo que este
sabio haya puesto en los
sutras

Porque ello destruiría
El método de
Shakiamuni;

Dañaría el santo darma.

En estos días, nadie contempla las escrituras del Victorioso —por ejemplo, *La Palabra Traducida del Buda*— como enseñanzas a poner en práctica, sino como algo únicamente concebido para ser recitado en las ceremonias. Ciertamente es que la gente estudia los textos clásicos de los dos precursores —Nagaryuna y Asanga— que comentan estas escrituras, pero tan sólo lo hacen con el propósito de poderlas citar en debate. Incluso los más avanzados de los eruditos, cuando se disponen a emprender una práctica de meditación, no saben integrar (en su práctica)

ninguno de estos textos a pesar de haberlos estudiado y contemplado durante mucho tiempo. Entonces recurren a los que tienen fama de grandes meditadores, pero que en realidad no saben nada, o estudian algunas sadanas sobre el modo de observar el funcionamiento consciente de la mente; después meditan servilmente sobre esas cosas. El gran Tsongkapa dijo:

Han estudiado mucho
pero son, a pesar de ello,
pobres en darma;

Esto se debe a que no
han considerado las escrituras

como instrucciones.

Es decir, no considerar las escrituras como instrucciones es perjudicial. Por ejemplo, un gueshe de nuestro monasterio fue de visita a Kham, su tierra natal. El gueshe pidió a un lama ñingma que le diera una breve instrucción práctica y después comenzó a meditar en ella instrucción. Al ver esto, la gente de la localidad creyó que el darma guelugpa era un darma concebido exclusivamente para el debate y no algo que debiera ponerse en práctica, así que todo el mundo ignoró las enseñanzas guelugpa. Creo que el gueshe dio un mal ejemplo; me parece

de lo más deprimente.

Debes poner en práctica todo aquello cuyo significado hayas determinado mediante el estudio o la contemplación; y el significado de todo cuanto practiques debe haber sido verificado a través del estudio y la contemplación. Si confirmas algo mediante el estudio y la contemplación y después practicas algo distinto, es como si indicaras un hipódromo a alguien y después utilizaras un terreno distinto para la carrera de caballos. *La Versión Extensa de los Estadios del Camino* utiliza estas mismas palabras, pero quizás requieran cierta explicación: organizas una carrera de caballos y señalas para ello un lugar concreto

diciendo: “Este es el hipódromo que utilizaremos mañana”. Y a pesar de ello, el día de la carrera empleas un lugar distinto.

Así pues, si no eres capaz de tomar las escrituras como instrucciones es porque no has comprendido los estadios del camino a la Iluminación. No obstante, con esta comprensión se obtiene el conocimiento de que toda la literatura clásica —las escrituras del Victorioso, por ejemplo— puede ser incluida dentro del marco del *Lam Rim*, está concebida para ser practicada en su totalidad.

Ngawang Chogden ocupó una vez el trono de Ganden. Tras finalizar su adiestramiento monástico recibió de

Yamyang Shaipa numerosas instrucciones, entre ellas, *Los Tres Fundamentos del Camino* de Tsongkapa. Ngawang Chogden fue iniciado en el modo de meditar sobre los pensamientos contenidos en la recopilación completa de sutras y tantras. Más tarde dijo que había llegado a comprender que, al estudiar el vasto campo de la literatura clásica, de hecho había estado estudiando *La Versión Extensa de los Estadios del Camino*. Esto demostró que, para él, las escrituras eran instrucciones.

Cuando el gran iniciado Losang Namguel impartía la transmisión oral del *sutra de los ocho Mil Versos de la Perfección de la Sabiduría*, de vez en

cuando comentaba: “¡Ah, si no fuera tan viejo, esto es algo en lo que debería meditar!”.

Cuando entiendas el *Lam Rim*, todas las prácticas de debate que lleves a cabo en el patio del monasterio serán también parte del *Lam Rim*: tomarás la práctica de debate como un modo de meditar en la instrucción. Si estás debatiendo por ejemplo sobre el desarrollo de la bodichita, relacionarás inmediatamente este tema con la sección de la intención superior que trata del adiestramiento mental de la bodichita. O compararás un debate sobre los doce vínculos interdependientes con la intención media. Y harás otro tanto al debatir sobre los estados de

concentración del Reino de la Forma y de los niveles del Reino Sin Forma comparándolos con la sección de la quietud mental del *Lam Rim*. Incluso cuando recites un ritual de darma tienes que ser capaz de integrarlo en el *Lam Rim* independientemente de cuál sea la escritura de la que lo hayas tomado. Serás incluso capaz de hacer esto, sin dificultad, cuando encuentres una página de un libro abandonada a su suerte en un santuario al borde del camino. Una vez, cuando era muy joven, encontré una página suelta en un santuario situado junto al camino que rodeaba un monasterio, era uno de los cantos escritos por el Séptimo Dalai Lama:

La joven abeja en el
rododendro

Vuela de una flor de
brillantes colores a otra.

Observa con qué rapidez
pasa de una flor a la
siguiente.

Ahora mi canto explica
esta imagen:

En estos tiempos
degenerados, son muchos los
que

Poseen mentes impuras y
viven en medio de las
trivialidades.

Contempla cómo son
amigos un momento, y
enemigos al siguiente.

No he encontrado un amigo que perdure.

En otras palabras, yo asocié fácilmente mis experiencias en el santuario con la sección de la intención media que trata sobre el veneno de la incertidumbre del samsara.

Ye Rimpoché preguntó a Rinchen Pel, un gran erudito, por el significado de la palabra “kadam” —literalmente: “escritura-instrucción”—. La respuesta de Rinchen Pel fue: “Que incluso una sola letra N de las escrituras aparezca ante ti como una instrucción a tener en cuenta”. Esto complació tanto a Ye Rimpoché que, más tarde, mientras

impartía una enseñanza pública, formuló la siguiente alabanza: “Hoy un erudito ha expandido mi pensamiento. Es tal como él dice”.

Así pues, todas las escrituras — incluso esa página abandonada en el santuario— son instrucciones que conducen a una persona a la Iluminación. Esto te incluye a ti y a tu Iluminación. Es como si el Buda y los otros autores hubieran dado estas instrucciones especialmente para ti. Pensar de este modo te procurará una fe suprema en todas las instrucciones.

Como dijo el Yogui Yangchub Rinchen: “No se nos ha dicho que busquemos las instrucciones para el logro de la Iluminación en alguna

antología de encantamientos; hemos de considerar toda escritura como una instrucción”. Es así como debemos pensar. Estas palabras llegan hasta la misma raíz; por lo tanto, tomar todas las escrituras como instrucciones encierra un gran significado.

Podrías preguntarte: ¿Basta realmente con el estudio exclusivo del *Lam Rim*? El significado de las escrituras y de sus comentarios está contenido en el *Lam Rim* —desde la sección referente a confiar en un guía espiritual hasta la de la quietud mental—. Un texto de *Lam Rim* puede tener un elaborado grupo de encabezamientos, y otro grupo puede ser breve. Algunos de estos encabezamientos requieren

meditación analítica, mientras que otros precisan de una meditación de emplazamiento. Cuando domines la estructura de dichos encabezamientos sabrás qué tipo de meditación aplicar a cada uno de ellos. Y con esta comprensión asociarás rápidamente cualquier escritura que encuentres con la práctica de un tema concreto de meditación del *Lam Rim*. Ello demostrará que consideras las escrituras como instrucciones.

He aquí una sencilla analogía que solía contar mi precioso lama. Si una persona que no ha almacenado ni arroz, ni trigo, ni judías, se encuentra con un puñado de arroz, no sabrá qué hacer con él y probablemente lo único que hará

será tirarlo. Del mismo modo, si no has comprendido la totalidad de la estructura del camino y te encuentras con una escritura, no te darás cuenta de que tienes que asociarla —con algún tema del *Lam Rim*—. No sabrás cómo ponerla en práctica. Por otro lado, si tuvieras (siquiera) una libra¹⁰ de arroz, una de trigo y una de judías y adquirieras un puñado de arroz, lo añadirías alegremente a tu provisión de alimentos. Del mismo modo, si cuentas una comprensión completa de la estructura de los temas de meditación del *Lam Rim*, asociarás fácilmente todo tipo de escritura con un determinado encabezamiento del *Lam Rim*.

Entonces, Rimpoché habló en detalle sobre como un texto que posee la estructura completa del Lam Rim, puede conducir a una persona a lo largo del camino al margen de la extensión del texto. Lo comparó con dos habitaciones; una, la de un funcionario del gobierno y la otra, la de un simple monje: ambas contienen suficiente mobiliario para servir a sus propósitos.

Ten en cuenta también que existe una diferencia entre la comprensión de que toda escritura es coherente y aquélla de tomar todas las escrituras como instrucciones. Si has obtenido la primera, ello no implica necesariamente que tengas también la segunda. Pero si

has comprendido la segunda, tendrás indudablemente la primera.

LA GRANDEZA QUE PERMITE DESCUBRIR FÁCILMENTE EL VERDADERO PENSAMIENTO DEL VICTORIOSO (10)

Las escrituras y sus comentarios son, como ya he dicho, la mejor de las instrucciones. Aun así, a pesar de que la materia de estos textos clásicos encarna los pensamientos últimos del Victorioso, no podrás descubrir dichos pensamientos remitiéndote únicamente a esos textos si careces de una instrucción de tu gurú sobre los estadios del camino

a la Iluminación como marco de referencia. Para descubrir los pensamientos últimos del Victorioso (utilizando únicamente los textos clásicos) tendrías que trabajar en ellos durante mucho tiempo. Si utilizas el *Lam Rim*, los descubrirás fácilmente evitándote tal esfuerzo.

Quizá te preguntes: ¿Cuáles son estos pensamientos del Victorioso? Mi precioso gurú, mi refugio y protector, me dijo que en general se consideran como las tres intenciones; pero, lo que es más importante, llegan hasta la necesidad de practicar los tres fundamentos del camino. Esto es indudablemente correcto. El gran Tsongkapa clarificó los pensamientos últimos del Victorioso

sobre la visión correcta. En *Los Tres Fundamentos del Camino*, Tsongkapa dijo:

La apariencia de que las
cosas son mutuamente
interdependientes

No es una ilusión; pero
existen aquéllos

Que entienden la
vacuidad como algo vacío de
dicha apariencia.

Mientras que estas dos te
parezcan distintas, nunca

Comprenderás los
pensamientos del Sublime.

De hecho, Tsongkapa está diciendo que no comprenderemos los pensamientos del Victorioso hasta que no hayamos alcanzado la visión correcta, dando a entender que es la fuerza del logro de la visión la que permite llegar finalmente a sus pensamientos. En el mismo poema, Tsongkapa dice: "... el significado de la esencia de todas las escrituras del Victorioso...". Aquí está hablando del fundamento de la renuncia. Continúa diciendo: "... el camino ensalzado por los santos victoriosos y sus hijos...", refiriéndose al fundamento de la bodichita. Finalmente dice: "... la puerta de acceso para los afortunados que

desean la liberación”, que se refiere al fundamento de la visión correcta. De ello podemos deducir que los dos primeros —la renuncia y la bodichita— son igualmente necesarios. Por lo tanto, cuando hagas buen uso del *Lam Rim*, descubrirás fácilmente que el propósito de la materia de los grandes clásicos es desarrollar los tres fundamentos en tu continuo mental. Entonces habrás descubierto sin dificultad los pensamientos del Victorioso.

Supongamos que los grandes clásicos son el océano; los pensamientos del Victorioso —los tres fundamentos del camino, por ejemplo— son las joyas que se encuentran en el océano; el *Lam Rim* es la barca y el gurú que enseña el

Lam Rim, el capitán. Aunque el océano contenga estas joyas, si fueras en su busca careciendo de una barca sólo conseguirías arriesgar tu vida. Si no haces un uso similar del *Lam Rim*, te resultará difícil descubrir los pensamientos del Victorioso a pesar de que consultes los grandes clásicos. Debes confiar en un gurú, el diestro capitán; enrolarte en su barca, el *Lam Rim*; y encontrarás sin dificultad las joyas de los textos clásicos: los pensamientos últimos del Victorioso.

LA GRANDEZA QUE PERMITE
SALVARSE DE LA ACCION
ERRONEA MAS GRAVE (11)

La Versión Extensa de los Estadios del Camino y otros textos, enseñan explícitamente que no debes hacer nada que te proporcione el karma y el oscurecimiento resultante correspondiente al abandono del darma. Si no has considerado las tres primeras de estas cuatro grandezas, continuarás con tus mezquinas distinciones que te harán desarrollar más respeto por una parte del darma que por otra. Distinciones entre mahayana y hinayana; darma teórico y darma práctico, etc. Abandonar una parte del darma produce un flujo continuo de la clase más espantosa de karma; y los oscurecimientos resultantes son muy

serios. *El Sutra que Entreteje todas las Cosas* dice:

“Manyusri, los oscurecimientos que resultan del karma de abandonar el santo darma son sutiles. Uno abandona el darma cuando considera que algunas de las escrituras del Tatagata son buenas y otras malas. Quien abandona el darma, también deshonra a los tatagatas como resultado; y además habla mal de la sanga. Alguien abandona el darma cuando afirma: ‘Esta —escritura— es

correcta', y 'esta es incorrecta'. Uno abandona el dharma cuando dice: 'Esto fue enseñado para los bodisatvas', o 'Esto se enseñó para los sravakas'. Uno abandona el dharma cuando exclama: 'Esto fue enseñado para los pratiekabudas'. Se abandona el dharma al decir: 'Esto no es una de las cosas en las que deba adiestrarse un bodisatva'".

Abandonar el dharma es una acción extremadamente peligrosa pues, como *El*

*Sutra del Rey de las Concentraciones
unidireccionales dice:*

Abandonar la cesta del
sutra

Es un error mucho más
pesado

Que destruir todas las
estupas

Del Continente Sur.

Abandonar la cesta del
sutra

Es un pecado mucho más
pesado

Que matar tantos arhats
Como granos de arena
hay en el fondo del Ganges.

Si estás convencido de las tres primeras de estas grandezas, no ignorarás ninguna de las enseñanzas del Victorioso; sentirás el mismo respeto por todas ellas pues todas ellas son enseñanzas que debes practicar. Estarás libre de considerar unos dharma como buenos y otros como malos —el mayor factor contribuyente al abandono del dharma—. Además, si examinas detenidamente los modos de dedicarse correctamente al guía espiritual te liberarás de todo obscurecimiento kármico que pudieras tener en relación a él. Y cuando te hayas convencido, por ejemplo, de la verdad del renacimiento humano perfecto o de la transitoriedad,

dejarás de efectuar las acciones erróneas que están vinculadas al aferramiento a esta vida. Pondrás término a tu conducta caprichosa asociada a la autoestima cuando practiques el tema de meditación correspondiente al desarrollo de la bodichita; y después, acabarás con tu aferramiento al yo cuando te adiestres en el tema de meditación sobre la ausencia de la autoexistencia. Como resultado de desarrollar la realización de cada uno de los temas de meditación del *Lam Rim*, uno corta automáticamente con todo comportamiento dañino y contrario al dharma.

Déjame poner un ejemplo para explicarte el modo en que estas tres

primeras grandezas favorecen tu desarrollo. Supongamos que vas a pintar una imagen religiosa. Como sabes, es preciso establecer las condiciones idóneas, es decir, disponer de cada uno de los utensilios necesarios para esa tarea: una tela, las pinturas, los pinceles, etc. Este conocimiento es análogo a la realización de que toda escritura es consistente. Además tienes que saber cómo pintar, cómo utilizar estos utensilios, del mismo modo que debes considerar todas las escrituras como instrucciones. Así, hacer un buen trabajo con la pintura es como descubrir con facilidad los pensamientos del Buda.

Convencionalmente, estas cuatro grandezas se contemplan de dos modos:

las cuatro grandezas de la presentación, que se refieren a las palabras utilizadas; y las cuatro grandezas del contenido, que aluden al significado de esas palabras. Las escrituras poseen las cuatro grandezas asociadas con la presentación. No obstante, se considera más importante que la persona llegue a tener estas cuatro asociadas con el contenido.

Con ello concluimos las cuatro grandezas. Además de estas cuatro, el *Lam Rim* tiene otras tres características: (1) el *Lam Rim* es completo porque contiene todas las materias del sutra y del tantra; (2) es fácil de practicar porque enfatiza los pasos para subyugar la mente; (3) es superior a las demás

tradiciones porque contiene instrucciones de dos gurús que se adiestraron en las tradiciones de los dos predecesores.

EL LAM RIM ES COMPLETO PORQUE CONTIENE TODAS LAS MATERIAS DEL SUTRA Y DEL TANTRA (12)

Aunque el *Lam Rim* no puede incluir todas las palabras de las escrituras y de los comentarios, contiene y enseña sin embargo, todos sus significados claves. Hasta el *Lam Rim* más simple lo hace. La totalidad del significado de estas escrituras y

comentarios se halla en las tres intenciones del *Lam Rim*; el *Lam Rim* incluye y enseña la materia de toda la recopilación de las escrituras y los comentarios. El gran Tsongkapa dijo lo siguiente en una carta a Lama Umapa:

“Esta instrucción de Dipamkara Shrijñana —*Los Estadios del Camino a la Iluminación*— parece incluir en sus enseñanzas todas las instrucciones concernientes a las escrituras y a sus comentarios. Si uno sabe cómo enseñarla o estudiarla, no sólo parece ser un

conjunto de instrucciones para la práctica, sino también una síntesis de toda escritura. Por lo tanto, no enseñó una extensa lista de diferentes tipos de discursos”.

Las otras escuelas utilizan varias listas de enseñanzas: las cuatro grandes enseñanzas sobre las prácticas preliminares, tales como la toma de refugio y similares; las enseñanzas referentes a las prácticas principales, etc., etc. Aun así, los kadampas originales y nosotros los neo-kadampas tradicionalmente prescindimos de esas listas tan largas y enseñamos todo de

acuerdo con el *Lam Rim*. *Una Luz en el Camino* sintetiza la totalidad de la materia de las escrituras en tres páginas. Del mismo modo, todos los demás textos de *Lam Rim* condensan la totalidad de ese material porque toman *una Luz en el Camino* como su texto raíz. Así pues, Tsongkapa dijo:

El texto condensa la
esencia de toda escritura.

Mediante el aprendizaje
y el estudio de este método

Incluso por un breve
espacio de tiempo, uno
obtiene

El beneficio de explicar

y estudiar todo el sagrado
dharma.

Contempla su
significado.

Pues es ciertamente
poderoso.

En otras palabras, estudiar, contemplar, enseñar y recibir una enseñanza sobre el *Lam Rim* es estudiar, contemplar y aprender acerca del significado completo de las escrituras y de sus comentarios. Incluso cuando efectúas una secuencia de meditaciones de retrospección sobre el *Lam Rim*, esa práctica meditativa encierra el significado de las escrituras y de sus

comentarios. La gran figura kadampa, Gueshe Tölungpa, dijo:

“Cuando os enseñó los estadios del camino a la Iluminación, obtenéis una comprensión conceptual de todos los libros y volúmenes del mundo. Todos esos libros sienten: ‘¡Este viejo monje de cabellos grises ha arrancado nuestros corazones!’. Y se estremecen al pensarlo”.

¡Cuán cierto es! Ya que si un discurso sobre el *Lam Rim* se ha

desarrollado bien y la audiencia ha permanecido atenta, se habrá explicado la esencia de todos los libros del mundo. Así pues, por un lado el *Lam Rim* contiene el significado de todas las escrituras; mientras que por otro, es la llave que abre las escrituras. No podría existir un mejor resumen del darma. Por esa razón, Gueshe Tölungpa, respecto al tema de enseñar el *Lam Rim*, dijo: “Yo he dado muerte al gran yak del darma”.

Puede que las personas con un nivel inferior de pensamiento no lleguen a comprender los textos más elaborados del *Lam Rim*; pero todavía pueden servirse de un texto breve —una de las enseñanzas concisas, por ejemplo— que posea la estructura completa del *Lam*

Rim. Esa enseñanza concisa será también capaz de conducirles a lo largo del camino. Pero si el texto excluye aunque sea uno solo de los temas de meditación, no podrá llevar a cabo tan elevado propósito.

Tomemos como ejemplo la medicina contra la fiebre, llamada *Alcanfor*²⁵¹¹. No es preciso ir en busca de un voluminoso paquete con cada uno de los veinticinco ingredientes para después tomarlos separadamente. Si la medicina ha sido debidamente compuesta con los veinticinco ingredientes la fiebre bajará rápidamente; pero, si falta uno, no importa la cantidad que se tome, ya que esa medicina no podrá bajar la fiebre.

Ahora que has sido lo suficientemente afortunado como para encontrarte con esta instrucción de reyes, debes especializarte en ella.

ES FÁCIL DE PRACTICAR PORQUE ENFATIZA LOS PASOS PARA SUBYUGAR LA MENTE (13)

Hemos padecido los muy diversos sufrimientos del samsara y alcanzado el más alto gozo que el samsara pueda ofrecer. Los responsables de todo ello han sido siempre nuestras propias mentes. No hay nada mejor que el *Lam Rim* para subyugar la mente; el *Lam Rim* insiste una y otra vez en los medios para

subyugar la mente. El *Lam Rim* es, por tanto, fácil de poner en práctica.

ES SUPERIOR A LAS DEMÁS TRADICIONES PORQUE CONTIENE INSTRUCCIONES DE DOS GURÚS QUE SE ADIESTRARON EN LAS TRADICIONES DE LOS DOS PRECURSORES (14)

El gurú que pertenecía a la escuela de Nagaryuna era Vidiakokila; Gurú Suvarnadvipi pertenecía a la escuela de Asanga. Esta enseñanza está enriquecida por sus instrucciones, por lo tanto, es superior a todas las demás tradiciones. Como dijo el gran Ye Tsongkapa:

Los estadios del camino
a la Iluminación

Derivan de Nagaryuna y
Asanga,

Las joyas supremas de
los eruditos del mundo.

Cuya fama entre los
seres destaca como una
bandera.

Ni siquiera el *Ornamento a la Realización* de Maitreya, posee estas tres características. Incluso el rey de los tantras, Shri Guyasamaya (*El Tantra de Guyasamaya*) carece de ellas. Estos dos

textos no contienen todas las materias del sutra y el tantra, ni tampoco enfatizan el sometimiento de la mente.

Ahora que dispones de la fortuna suficiente para estudiar, contemplar y meditar en este *Lam Rim* que posee tales grandezas y características, no debes sentirte satisfecho con instrucciones incompletas o engañosas. Es vital para ti poner el máximo de esfuerzo en este camino. Con esto completamos el segundo encabezamiento principal: “La grandeza del darma”.

EL MODO CORRECTO DE
ENSEÑAR Y ESCUCHAR EL DARMA
QUE POSEE ESTAS DOS

GRANDEZAS (DE LOS AUTORES Y DEL DARMA) (15)

Éste título es muy importante. Ngawang Dragpa, un gran meditador de Dagpo, dijo:

La mejor instrucción preliminar

Trata sobre el modo apropiado de enseñar y escuchar.

¡Apréciala!...

En otras palabras, este encabezamiento determinará si las

siguientes enseñanzas serán efectivas para tu continuo mental. Te resultará difícil transferir mi enseñanza a la contemplación y la meditación si interpretas mal este encabezamiento, del mismo modo que estarías equivocado respecto a todas las fechas hasta el día quince (el día de la luna llena) si hubieras tomado un día erróneo como el primero del mes lunar (el día de luna nueva).

En este punto tenemos tres encabezamientos: (1) el modo de escuchar el darma; (2) el modo de enseñar el darma; (3) lo que maestro y discípulo deben hacer juntos al final.

EL MODO DE ESCUCHAR EL DARMA (16)

Aquí tenemos tres subtítulos: (1) contemplar los beneficios de estudiar el darma; (2) cómo mostrar respeto por el darma y su maestro; (3) el modo de escuchar el darma.

CONTEMPLAR LOS BENEFICIOS DE ESTUDIAR EL DARMA (17)

Es de vital importancia contemplar en primer lugar los beneficios de estudiar el darma porque, únicamente entonces, desarrollarás el intenso deseo

de hacerlo. Si la contemplación se realiza del modo adecuado, te sentirás extremadamente feliz de emprender el estudio. En *Los Dichos del Buda* encontramos:

Debido a tu estudio,
comprendes el darma ;

Debido a tu estudio,
dejas de cometer faltas;

Debido a tu estudio,
abandonas lo insustancial;

Debido a tu estudio,
alcanzas el nirvana.

En otras palabras, mediante el

estudio llegarás a conocer todos los puntos claves para la modificación del comportamiento: comprenderás el significado de los textos del vinaya y, como resultado, dejarás de cometer faltas mediante el adiestramiento superior de la ética; comprenderás el significado de los textos correspondientes al sutra y, en consecuencia, llegarás a abandonar cosas tan vanales como las distracciones insubstanciales a través del adiestramiento superior de la concentración unidireccional; y comprenderás el significado de los textos del abidarma, con lo cual llegarás a abandonar los engaños por medio del adiestramiento superior de la sabiduría.

Así pues, el estudio te capacitará para el logro del nirvana.

En Los Cuentos de Yataka encontramos:

El estudio es la luz que disipa

La oscuridad de la ignorancia.

Es la mejor de las posesiones:

Los ladrones no te la pueden robar.

Es un arma para vencer a tu enemigo:

Tu ceguera frente a todas las cosas.

Es tu mejor amigo
Que te instruye sobre los
medios.

Es un familiar que no te
abandonará

Cuando seas pobre.

Es una medicina contra
la tristeza

Que no te hace ningún
daño.

Es el mejor
destacamento de fuerzas

Para aniquilar tus
acciones erróneas.

Es una reserva suprema
De fama y de gloria.

No podrías disponer de
mejores aptitudes

Cuando te encuentras
con gente dotada.

Impresionarás a los
eruditos

En cualquier asamblea.

El estudio es como la luz que disipa la oscuridad de la ignorancia. Mi precioso gurú me dijo que cuando has conocido una sola letra del alfabeto, te has liberado de la oscuridad respecto a ella. Has incrementado tu provisión de sabiduría. Y al conocer las otras letras del alfabeto, eliminas también tu ignorancia respecto a ellas y añades aún más a tu sabiduría. Sin los estudios no seríamos capaces de reconocer la letra

Aunque ésta fuera tan grande como la cabeza de un asno. No podríamos hacer otra cosa que sacudir nuestras cabezas perplejos. Piensa en tus propios familiares que no saben nada de nada y entenderás lo que quiero decir.

La cantidad de ignorancia de la que logras liberarte depende, de igual manera, de la cantidad de estudio que has realizado. La luz de tu sabiduría ha crecido proporcionalmente. En *Las Palabras del Buda* se nos dice:

Aunque una persona esté
muy familiarizada con una
casa,

No percibirá ninguna

forma visual

Mientras se encuentre en
una habitación tan oscura
como el carbón

A pesar de sus ojos.

Del mismo modo, por
muy perspicaz que sea el
discípulo, si no estudia

No diferenciará el
pecado de la virtud.

Cuando una persona con
el don de la vista

Lleva una luz consigo,

Verá las formas que
aparecen ante ella;

Del mismo modo,
también una persona a través
del estudio,

Diferenciará entre la
virtud y el pecado.

En otras palabras, en una habitación totalmente oscura no se puede ver nada aunque en ella haya muchos objetos y se mantengan los ojos bien abiertos. Del mismo modo, puede que tengas el ojo de la sabiduría, pero si careces de la luz del estudio no sabrás cuáles son los puntos requeridos para modificar tu comportamiento. Si enciendes una luz en una habitación oscura serás capaz de ver claramente todas las cosas que hay en ella; asimismo, con la luz del estudio y el ojo de la sabiduría podrás llegar a

comprender todos los fenómenos.

En *Los Niveles del Bodisatva*, Asanga habla con cierto detalle de estos beneficios y del modo en que debemos escuchar las enseñanzas con las cinco actitudes. La primera actitud es considerar la enseñanza como un ojo mediante el cual desarrollarás más y más sabiduría. También debes considerarla como una luz con la que este ojo de la sabiduría ve las verdades relativa y última. Debes contemplar la enseñanza como algo precioso que ocurre muy raramente en el mundo. Apréciala como algo del más alto beneficio y obtendrás el resultado del que disfrutaban los grandes bodisatvas. Finalmente, debes contemplarla como

algo totalmente permitido, pues ello te capacitará para el logro de la quietud mental y la visión superior.

Tus estudios son también la posesión suprema de la que nadie puede despojarte. Los ladrones podrán robar tus bienes mundanos, pero es imposible que te quiten tus siete joyas de los arias —es decir, tus estudios, etc.,— ni tampoco las buenas cualidades de tu saber, ética y bondad. Tus bienes mundanos te acarrean, incluso en el mejor de los casos, muchos dolores de cabeza. Por ejemplo, ¿cuáles son las posesiones que llevarás contigo cuando regreses a tu ciudad natal? Con tus estudios no ocurre eso, pues pueden acompañarte incluso después de la

muerte. Por ello se dice que para nosotros, simples monjes, es muy importante no generar anhelo por elegantes batidoras de té decoradas con aros de bronce, o por recipientes de cobre, etc., nosotros debemos anhelar las siete joyas de los arias.

El estudio es como el arma para vencer a tu enemigo: la ceguera. Mediante el estudio destruirás todos los engaños, tu verdadero enemigo. El estudio es también tu mejor amigo, aquel que jamás te dará un mal consejo. Los estudios realizados te aconsejarán sobre cualquier acción específica; si es el momento adecuado para realizarla; cómo realizarla en caso de que sea el momento adecuado; cómo evitar la

acción si el momento no es el correcto; sus beneficios, sus desventajas, etc. Mi precioso gurú me dijo: “Cuando el Rey Lalama Yeshe Oe se encontraba a solas en su prisión, su determinación se hizo más y más fuerte. Esto se debía al consejo que recibió de su compañero: los estudios que había efectuado”.

El estudio es también un familiar que en momentos difíciles nunca te abandona. Los familiares ordinarios pretenden ser tus amigos cuando eres rico, y cuando tienes problemas actúan como si no te conocieran. Pero el estudio es el mejor de los familiares, pues será particularmente de ayuda cuando tengas dificultades y te enfrentes al sufrimiento, la enfermedad, la muerte,

etc.

Antes de que Tsechogling Rimpoché fuera tutor de uno de los Dalai Lamas hubo un tiempo en que era muy pobre. En cierta ocasión se encontró con un tío suyo que partía de viaje por cierto asunto de negocios. Tsechogling Rimpoché le dijo algo, pero su tío le habló como si no le conociera. Cuando Rimpoché fue nombrado tutor del Dalai Lama y ocupó una de las más altas posiciones de autoridad, aquel que no le había reconocido fue a verle y le dijo que era su tío.



*Yangchub Oe ofrece la recompensa
al Khan de Garlog ([pág. 45](#))*

Había una vez un hombre tan pobre que ninguna persona quería reconocerse como familiar suyo. Después ganó algún dinero con cierto negocio, y al poco tiempo eran muchos los que decían ser sus parientes. El hombre invitó a todos esos parientes a que comieran con él; apiló las monedas en el lugar preferente de la mesa y recitó el siguiente verso mientras se postraba ante el dinero: “Un hombre que no era mi tío se ha convertido en mi tío. ¡Oh espléndidas montañas de dinero, a vosotras os rindo homenaje!”. En otras palabras, no se puede confiar siquiera en los familiares más allegados.

Si debemos ir en busca de los

familiares que no hemos visto desde hace mucho tiempo, ¿por qué no buscar el estudio, la contemplación y la meditación?

Por cierto, en el *Lam Rim* de Ketsang, la última línea del verso arriba mencionado dice: “¡Oh mi vale de comida, ante ti rindo homenaje!”. Pero la versión que he explicado es el modo exacto en que mi precioso gurú solía contar esta historia.

El estudio es también una medicina contra los engaños, y un ejército que aniquila la no virtud. Es el mejor aprovisionamiento de fama y gloria; la mejor recompensa que obtenemos de los seres santos; el mejor medio de ganar el respeto de los eruditos.

Los Cuentos de Yataka también dicen:

Todo aquel que haya
estudiado desarrollará fe,

Poseerá determinación y
disfrutará de lo excelente;

Incrementará su
sabiduría, se deshará del
oscurecimiento de la
ignorancia.

Es correcto vender
incluso un trozo del propio
cuerpo con el fin de estudiar.

En otras palabras, el estudio tiene

infinitas cualidades buenas. Mediante el estudio desarrollas fe en las buenas cualidades de las Tres Joyas y, en consecuencia, te esfuerzas por efectuar ofrecimientos a los budas... Además, debido a tu fe en las leyes fijas del karma te sientes feliz de modificar tu comportamiento, etc. Llegas a comprender las faltas de las dos primeras de las cuatro verdades (el sufrimiento y el origen del sufrimiento), y las buenas cualidades de las dos últimas (la cesación y el camino). De este modo siempre estarás avanzando hacia tu objetivo final (el estado de buda).

Se nos ha dicho: “Es correcto amputar y vender tu propia carne por el

bien de tus estudios”. Pero ahora que te es posible estudiar cómodamente, sin tener que mutilar tu cuerpo, debes estudiar tanto como puedas. El verso anterior fue dado por el bodisatva (Príncipe) Chandra Vilingalita (una de las anteriores reencarnaciones de Shakiamuni), después de haberse hincado mil clavos en su propio cuerpo por cada línea del verso.

La profundidad de tus estudios indica el número de veces que debes contemplar. Este número determina el tiempo que necesitas para desarrollar las realizaciones mediante la meditación; y en consecuencia, llegar a tener sabiduría.

Los jóvenes deberían estudiar los

cinco temas modelo de debate cuando entran en uno de los grandes monasterios. Hay una gran diferencia entre aquéllos que han estudiado y los que no lo han hecho, incluso en las cosas que reconocen como las Tres Joyas. Quizás tienes varios hijos de los que cuidar. Si tú no has estudiado mucho, no debes educarlos para que sean como tú. Hazles estudiar, y en la próxima vida desarrollarás tanta sabiduría como la que ellos hayan obtenido en ésta. Los ancianos, los lerdos, etc., pueden desear estudiar los grandes clásicos pero, antes de que hayan podido liberarse de sus conceptos erróneos, llegará la hora de la muerte e interrumpirá sus estudios. Dichas personas son, por tanto,

incapaces de completar estudios extensos. Sin embargo, si estudian algo como el *Lam Rim* obtendrán cierta comprensión de la totalidad del camino. En una ocasión y a través de un sueño, Tsongkapa dijo al Panchen Lama Losang Guialtsen:

Si deseas beneficiarte a
ti mismo y a los demás,

No estés nunca
satisfecho con tus estudios.

Observa a los
bodisatvas del tercer nivel:

No están satisfechos con
la suma de sus estudios.

Debes hacer tal como dice Lama Tsongkapa. No importa lo bajo que sea el nivel de pensamiento de las personas, sin duda dispondrán de algún tiempo para dedicar al estudio (un discurso de *Lam Rim*, por ejemplo). ¿Cómo podría ser que no conocieran el modo de llevar a cabo dicho estudio? ¿Cómo podrían vivir compartiendo tan poco con el dharma? ¿Cómo podrían decir: “Nosotros no somos aficionados a los libros”? ¿Por qué? Incluso los caballos, las vacas y las ovejas saben cómo obtener su ración diaria. Debes estudiar de acuerdo con tu propio nivel intelectual. Pero aquello que estudies, se trate de un texto breve o de uno elaborado, debe

contener la gama completa de los temas de meditación, empezando por la confianza en un guía espiritual y concluyendo con la “unificación de aquel que no ha de aprender más”. Si un texto es incompleto, no dispondrá de la totalidad de los temas de meditación y ni siquiera sus detalladas explicaciones sobre algunos temas compensará esa carencia. Sería como tener cien alfombras en la habitación pero nada para vestirse; o tener cien prendas de vestir y ninguna alfombra. Si un texto es completo, te guiará a lo largo del camino sin importar lo detallado que sea, del mismo modo que, tanto la amplia habitación de un ministro como la celda de un monje, cumplen con su

propósito.

CÓMO MOSTRAR RESPETO POR EL DARMA Y SU MAESTRO (18)

El Sutra para Kishitagarba dice:

Escucha el darma con fe
y respeto.

No te burles de sus
maestros ni los difames;

Haz ofrecimientos a los
maestros del darma.

Desarrolla la actitud de
que ellos son iguales al Buda.

Debes respetar a tus maestros de

darma cuando escuchas sus enseñanzas como respetarías al Buda nuestro maestro. Asanga en *Los Niveles del Bodisatva*, dice que debes escuchar permaneciendo totalmente libre de engaños, sin que la mente se distraiga con las cinco cosas que se explican más adelante y sin orgullo. Se mencionan además seis puntos que deben estar presentes mientras escuchas: (1) el momento adecuado; (2) la consideración; (3) el respeto; (4) la carencia de enfado; (5) la intención de que más tarde pondrás esas enseñanzas en práctica, (6) no buscar faltas en la enseñanza.

Tomemos la primera de ellas: el momento adecuado. El gurú debe dar

una enseñanza si con ello se siente feliz, si no tiene otras tareas que efectuar, etc. Por lo tanto no pedirás ni escucharás su enseñanza cuando a ti te convenga, pues ello sería extremadamente irrespetuoso y egoísta. En cierta ocasión, Gueshe Potowa se encontraba en el Monasterio de Kakang, en las altas tierras de la Provincia Central, preparando numerosos textos de las escrituras. Estaba muy agitado. Un hombre se le acercó y le pidió enseñanzas. Gueshe Potowa se levantó, y adoptando un ademán más bien enfadado lo echó fuera. El hombre se retiró precipitadamente. Este ejemplo nos demuestra que debemos ser hábiles en la elección de la ocasión.

Uno muestra “consideración” haciendo postraciones y poniéndose en pie en presencia del maestro. “Mostrar respeto” incluye lavar sus manos y pies. “Carencia de enfado” es no disgustarse cuando se tiene que hacer cierta tarea rutinaria en su nombre. “Buscar las faltas”, quiere decir protestar. También podría significar menospreciar el darma y su maestro, una acción relacionada con los propios engaños.

Tampoco debemos prestar atención a cinco cosas: su ética degenerada, su baja casta, la sencillez de sus ropas, su manera pobre de hablar o el sonido desagradable de su voz, y el empleo de un tosco lenguaje. Debemos abandonar toda idea de verlas como faltas.

EL MODO DE ESCUCHAR EL DARMA (19)

Se divide en dos partes: (1) abandonar los tres tipos de faltas que te impiden ser un recipiente adecuado; (2) cultivar las seis actitudes útiles.

ABANDONAR LOS TRES TIPOS DE FALTAS QUE TE IMPIDEN SER UN RECIPIENTE ADECUADO (20)

Estas tres son las siguientes: (1) la falta de ser como un recipiente boca abajo; (2) la falta de ser como un

recipiente sucio; (3) la falta de ser como un recipiente agujereado en su base.

LA FALTA DE SER COMO UN RECIPIENTE BOCA ABAJO (21)

Si un recipiente está invertido, por mucho líquido que vertamos en él siempre estará vacío. Del mismo modo, aunque estés sentado entre la audiencia de una enseñanza, si permaneces distraído, tus oídos no recogerán lo que se está diciendo y no entenderás nada. Daría lo mismo que no hubieras asistido. Debes escuchar como el ciervo (un animal muy apegado al sonido). Hay que prestar toda la atención a la

enseñanza. Pero “prestar toda la atención” no quiere decir escuchar el darma con la mitad de tu atención mientras que la otra mitad de tu mente está distraída. Significa seguir la totalidad de la enseñanza muy atentamente. Debes ser como el ciervo: debido a su apego al sonido, queda tan absorto cuando alguien toca la flauta que el cazador puede lanzar sus flechas sin dificultad.

LA FALTA DE SER COMO UN RECIPIENTE SUCIO (22)

Es posible que el recipiente no esté boca abajo, pero si contiene veneno en

su interior, convertirá en inadecuada cualquier sustancia que vertamos en él, aunque sea algo saludable. Tus oídos pueden estar recogiendo todo, pero quizás estás motivado por el pensamiento de ampliar tus estudios, o estás escuchando con la intención de repetir lo que has oído a otras personas, etc. La motivación de lograr la paz de la liberación únicamente para uno mismo es superior a las anteriores, pero todavía se considera como una falta y se asemeja a un recipiente sucio. Por tanto, debes escuchar al menos con la motivación de la bodichita elaborada.

LA FALTA DE SER COMO UN

RECIPIENTE AGUJEREADO (23)

Un recipiente puede no estar ni invertido ni sucio, pero si pierde el contenido por su base no retendrá ningún líquido, independientemente de la cantidad que se haya vertido en él. Quizá tus oídos estén recogiendo todo y tu motivación carezca de error, pero si no escuchas con atención lo olvidarás de inmediato. Es muy difícil tomar medidas para evitar olvidar una enseñanza. Es por ello conveniente utilizar algo como recordatorio, un libro o una serie de encabezamientos, por ejemplo. Debes contemplar continuamente el material pensando: “¿Qué se ha explicado en este punto?”. Y lo que es más, entre las

sesiones de enseñanzas debes reunirte con tus compañeros y repasar un poco lo que se ha dicho.

Respecto al abandono de estas faltas del recipiente, el Bagavan subrayó en uno de sus sutras: “Escuchar bien, escuchar del mejor modo y retenerlo todo en la mente”. “Escuchar bien” se refiere a abandonar la falta del recipiente sucio; “escuchar del mejor modo” corresponde al abandono de la falta del recipiente invertido; y “retenerlo todo en la mente” significa abandonar la falta del recipiente que está agujereado. Este es, pues, el modo en que se debe escuchar.

CULTIVAR LAS SEIS ACTITUDES ÚTILES (24)

Estas son: (1) desarrollar la actitud de que eres como un paciente; (2) desarrollar la actitud de que el santo darma es una medicina; (3) desarrollar la actitud de que tu guía espiritual es como un diestro doctor; (4) desarrollar la actitud de que la diligencia en la práctica curará la enfermedad; (5) desarrollar la actitud de que tu guía espiritual es un ser tan santo como los tatagatas; (6) desarrollar la actitud de que esta tradición del darma debe ser preservada durante mucho tiempo.

DESARROLLAR LA ACTITUD DE QUE ERES COMO UN PACIENTE (25)

Es vital tener esta actitud, pues las demás le sucederán de un modo natural. Podría resultarnos extraño el hecho de meditar en que somos un paciente cuando no estamos enfermos, pero la razón para hacer esto es que en realidad padecemos la grave enfermedad de los engaños. Como señaló Gueshe Kamaba, puede resultar antinatural para una persona que no está enferma meditar de este modo; pero, de hecho, nosotros hemos contraído la gravísima enfermedad crónica de los tres venenos (apego, odio e ignorancia) aunque no lo

sepamos.

Quizá nos preguntemos: “¿Cómo es posible estar enfermo sin saberlo?”. Cuando tienes mucha fiebre, puedes estar delirando, cantando, etc., y no darte cuenta de que estás enfermo. Del mismo modo, nosotros padecemos la grave enfermedad de los engaños y no somos conscientes de ello.

También podríamos cuestionarnos: “Si padezco una enfermedad, ¿acaso no tendría que sentir dolor y malestar? Sin embargo no siento nada”. Una y otra vez experimentamos los agudos dolores y sufrimientos que resultan de los tres venenos. Te preguntarás: “¿Cómo puede ser eso cierto?”. Imagina que vas al mercado y ves un objeto que te gusta

mucho, pero no tienes dinero para comprarlo. Cuando regresas a casa, estás muy disgustado y piensas en la manera de poder adquirirlo. Éste es el dolor del apego. Cuando ves, oyes o recuerdas algo desagradable —por ejemplo, un comentario punzante— sientes una angustia insoportable. Éste es un ejemplo del dolor de la hostilidad. Examina este punto detalladamente y analiza también el orgullo, los celos, etc. Los engaños son enfermedades serias, dolorosas, intolerables y crónicas.

Así pues, has contraído numerosas enfermedades (las enfermedades del apego, la hostilidad, los celos y demás). Tienes mucho cuidado de no contraer

siquiera una enfermedad corriente, pero
no te preocupa en absoluto el
sufrimiento que se deriva de las
múltiples variedades de engaños.
Shantideva dice en *Comprometerse con
las Acciones de los Bodisatvas*:

Si tienes que obedecer
las órdenes del doctor
Cuando sufres una
enfermedad corriente,
¿Qué habría que decir
sobre el apego,
Esa enfermedad cien
veces más peligrosa
Que siempre has
padecido?

Nos sentimos aterrorizados cuando llevamos ya uno o dos meses padeciendo una enfermedad y todavía no hemos conseguido curarnos. Sin embargo, hemos sufrido la enfermedad de los engaños desde el sin principio del samsara hasta el presente, y es imposible que nos recuperemos de tal enfermedad mientras no hayamos logrado la liberación de la existencia cíclica. Como dijo Gueshe Potowa: “El paciente que nunca se recobrará, el viajero que jamás llegará a su destino...”. Ésta es una perfecta descripción de nosotros mismos.

DESARROLLAR LA ACTITUD DE QUE EL SAGRADO DARMA ES UNA MEDICINA (26)

Cuando los pacientes se dan cuenta de que están enfermos, han de procurarse la medicina adecuada. La única medicina que calmará la enfermedad de los engaños es el santo darma; ésta es la medicina que debes buscar.

DESARROLLAR LA ACTITUD DE QUE TU GUÍA ESPIRITUAL ES UN HÁBIL DOCTOR (27)

Si estás enfermo y, en lugar de

consultar al doctor, te tomas simplemente cualquier medicamento, corres el riesgo de equivocarte tu diagnóstico —si es una enfermedad “caliente” o “fría”, por ejemplo— y el nivel que la enfermedad ha alcanzado. La medicina que has tomado puede no beneficiarte, e incluso podría poner en peligro tu vida. Indudablemente precisas de un buen médico. Si no confías en un guía espiritual y crees en cambio que, “es suficiente con practicar el dharma basándose exclusivamente en los libros”, no desarrollarás ninguna realización o experiencia profunda mediante tus recitaciones, meditaciones..., y tu continuo mental se asentará aún más en sus hábitos. Así

que, cuando te decidas a practicar dharma, deberás confiar seriamente en un guía espiritual, del mismo modo que confiarías en un buen médico. Como paciente, te sentirás muy feliz cuando encuentres un buen médico. Escucharás todo cuanto te diga y, debido al respeto que sientes por él, le tratarás con reverencia. Debes hacer lo mismo cuando encuentres un guía espiritual. Como se menciona en *El Resumen de las Preciosas Cualidades*:

Por lo tanto, los sabios
que deseen intensamente

La sagrada Iluminación,
deben subyugar su orgullo por

completo.

Así como los pacientes,
con el fin de quedar curados,

Dependen de los
doctores, aquel que busca
debe

Depender firmemente de
un guía espiritual.

DESARROLLAR LA ACTITUD
DE QUE LA DILIGENCIA EN LA
PRÁCTICA CURARÁ LA
ENFERMEDAD (28)

La medicina es lo que ayuda al

paciente, pero quizás no sigues las instrucciones del doctor y simplemente dejas la medicina que te ha recetado sobre la mesa de noche. Si no te repones de tu enfermedad no puedes culpar al doctor, ya que no has hecho lo que él te ha aconsejado; ni tampoco puedes echar la culpa a la medicina, porque ni siquiera la has probado. El guía espiritual es como un buen médico, pero si escuchas muchas instrucciones orales —que son como la medicina que pacifica la enfermedad del engaño— y no las pones en práctica, a pesar de que sean extensas y profundas, tu continuo mental no se beneficiará. No debes culpar al gurú, ni al darma. La culpa es tuya. Como dice *El Sutra del Rey de la*

Concentración Unidireccional:

Después de una
búsqueda continua, el
paciente halla

Un hábil e inteligente
doctor

Quien, observándolo con
gran compasión

Le dice: “Toma esta
medicina”. Y se la entrega.

Aun así, el paciente no
toma esta medicina buena

Y valiosa, la cura
potencial.

No culpes al doctor;

La medicina no tiene

culpa.

Es más bien al paciente
al que se debe culpar.

Lo mismo ocurre con las
personas ordenadas bajo esta
doctrina:

Pueden conocer a fondo
las diez fuerzas,

Las concentraciones
diany, los diez poderes,

Pero no se esfuerzan
verdaderamente por meditar.

¿Cómo podrían llegar al
nirvana sin el esfuerzo
adecuado?...

Yo os he enseñado el
darma correctamente.

Si no hacéis buen uso de

vuestros estudios,

Sois como el paciente
que abandonó la medicina

En su envoltorio
pensando:

Esto no puede curar mi
enfermedad.

*Shantideva dice en
Comprometerse con las Acciones de los
Bodisatvas:*

Haced uso físico de
ellas:

Las meras palabras no
logran nada.

¿Obtendrán ayuda los
enfermos

Con la simple lectura de
la receta?

Por lo tanto, no basta con disponer de la medicina. Para curarte debes administrártela correctamente y seguir las instrucciones del médico. Debes aplicar tu conocimiento del significado de las instrucciones orales sobre la pacificación de la enfermedad de los engaños y poner en práctica dichas instrucciones. En *La Versión Extensa de los Estadios del Camino* encontramos:

“Con el estudio viene la comprensión; pero ésta debe utilizarse. Es pues vital poner en práctica, tanto como uno pueda, lo que se haya estudiado”.

Respecto a la gente cuyo hábito consiste en confeccionar una larga lista de enseñanzas e iniciaciones recibidas sin poner en práctica ninguna de ellas, *El Alegato para el Altruismo* dice lo siguiente:

La corteza de la caña de azúcar no tiene jugo;

El delicioso sabor se encuentra en su interior.

La gente que masca la corteza no puede

Descubrir el sabor de la caña de azúcar.

Pues bien, la corteza es similar a las meras palabras;

El sabor es pensar en su significado.

Dicho de otro modo, esta gente es como aquéllos que ansían la caña de azúcar pero están más apegados al sabor de su corteza (y de la caña, eso es todo lo que comerán).

Son como las personas
que van a ver una obra de
teatro,

Como los que cantan las
alabanzas de otros héroes.

Han perdido lo esencial.

Tales son los peligros

De estar demasiado
apegado a las enseñanzas
orales.

Se les considera como a aquellas
personas que imitan a los actores de una
obra de teatro. Tu práctica no debe
limitarse al estudio; debes también tratar
de poner tus estudios en práctica. Si no
lo haces, lo único que habrá conseguido

el darma es hacerte intratable y poco más. Al “demasiado estudio y muy poca práctica” se le llama “la causa de volverse inflexible ante el darma”. En los primeros niveles del estudio, la meditación parece aportar simplemente un beneficio marginal para la mente. Pero los estudios producirán en ti un impacto aún menor si no los amplías con la reflexión y la meditación reiteradas. Al final estarás harto de las enseñanzas, independientemente de lo profunda que pueda ser la instrucción. Tus estudios no aportarán ningún beneficio a tu continuo mental. Te habrás vuelto inflexible ante el darma, y como dice Acharia Vararuchi en sus *Cien Versos*:

El monje que ha
devuelto sus hábitos

La mujer que ha dejado a
tres maridos,

El chacal que ha
escapado de la trampa

¡Conoced estos tres
como tipos astutos!

Los antiguos kadampas solían
decir:

El darma subyugará al
pecador,

Pero no a aquéllos que
son inflexibles ante el darma.

El aceite ablandará el
cuero,

Pero no la piel que se
utiliza para acarrear la
mantequilla.

En otras palabras. Esto es lo peor
que puede ocurrir. Si a las personas que
se han vuelto insensibles ante otras
enseñanzas se les enseña el *Lam Rim*,
podrán ser subyugadas; pero si son
inflexibles ante el *Lam Rim*, será
extremadamente difícil subyugarlas. Por
lo tanto, tenlo presente.

Estudia todo aquello que vayas a
practicar, y relaciona lo que estudies
con tu propio continuo mental. Respecto

a la necesidad de combinar el estudio, la contemplación y la meditación, Dromtönpa, rey del darma, dijo lo siguiente:

Cuando estudio,
incremento

Mi contemplación y mi meditación.

Cuando contemplo,
desarrollo

Mi estudio y mi meditación.

Cuando medito, amplío
Mi estudio y mi contemplación.

Añado estos tres sobre

una base;

De este modo, conozco
el modo de tomar el darma
como mi camino.

Yo soy un kadampa y no
hago las cosas a medias.

Las personas que llevan
grandes anteojos se engañan;

Aquéllos que
comprenden bien esto, son
kadampos.

Si los leprosos, de pies y manos
deformados, toman su medicamento tan
sólo una o dos veces, su condición no
cambiará; deben administrarse una
poderosa medicina durante un largo

periodo de tiempo. Nosotros padecemos la virulenta enfermedad crónica de los engaños desde el tiempo sin principio, y poner en práctica el significado de una instrucción una o dos veces no es suficiente. Tenemos que hacerlo con tanta constancia como el fluir del río. Chandragomin dijo:

Pero la mente siempre ha estado ciega

Por causa de esta enfermedad crónica que dura ya tanto tiempo;

¿Cómo podría un leproso mutilado de pies y manos

Obtener el más mínimo
resultado de su medicina

Si la ingiere tan sólo
unas pocas veces?

Uno debe poner todo en práctica inmediatamente como hizo Gueshe Chen Ngawa. Cuando estaba leyendo una sección del vinaya que hablaba sobre pieles y cueros, vio que los monjes tenían prohibido tratar con pieles de animales. El gueshe estaba sentado sobre una piel en ese momento, así que se levantó y la tiró inmediatamente. Después, al reanudar su lectura, descubrió que esa regla podía relajarse en países remotos y que los monjes que

habitaban en esos lugares tenían permiso para manejar pieles. Entonces el gueshe recuperó la piel y la volvió a extender sobre su asiento.

DESARROLLAR LA ACTITUD DE QUE TU GUÍA ESPIRITUAL ES UN SER TAN SUBLIME COMO LOS TATAGATAS (29)

La primera persona que enseñó el darma fue el Buda nuestro maestro; y él mismo demostró la incuestionabilidad del camino y de sus resultados. El Buda enseñó a otros correctamente, y los puntos que enseñó respecto a la modificación del propio

comportamiento carecen del más mínimo error. Así pues, él es una autoridad. Por lo tanto, cuando recordamos estas acciones de Buda debemos sentir: “¿Cómo podría estar equivocada su enseñanza del darma?”. Uno puede profundizar un poco más en este punto y compararlo con la actitud de que un ser santo que enseña en la misma tradición que el Buda es un Tatagata. Entonces pensará: “Este ser santo —mi gurú— es una emanación del Tatagata Shakiamuni”.

DESARROLLAR LA ACTITUD
DE QUE ESTA TRADICIÓN DEL
DARMA DEBE SER PRESERVADA

DURANTE MUCHO TIEMPO (30)

Esta actitud, que resulta de escuchar el darma, es el pensamiento: “¡Sería maravilloso que las enseñanzas del Victorioso permanecieran en este mundo por mucho tiempo!”. Las cinco primeras actitudes son formas de recordar la bondad del Tatagata. Esta sexta actitud es una meditación para corresponder a su bondad.

Es crucial escuchar darma. La razón para asistir a las enseñanzas es provocar cierta transformación en la mente; de otro modo, tu mente se quedará tal como estaba. Y si no has experimentado ningún cambio después de escuchar una enseñanza, no habrás

extraído ningún beneficio en absoluto, a pesar de que la instrucción haya sido particularmente profunda y hayas escuchado atentamente. Por ejemplo; para ver si tienes la cara limpia o no, debes mirarte en un espejo; entonces podrás eliminar cualquier mancha en tu rostro. Examinas tu propio continuo mental en el espejo del darma: escuchas el darma para comprobar si tu mente tiene alguna falta. Si encuentras alguna, debes sentirte dolido y pensar: “¡qué he hecho!”. Entonces querrás hacer todo lo posible para liberarte de las faltas. *Los Cuentos de Yataka* nos dicen:

Cuando veo las formas

de mis acciones dañinas

Claramente en el espejo
del darma,

Mi mente se siente
atormentada;

Ahora, debo volverme
hacia el darma.

Éstas son las palabras que
Sudasaputra —también conocido como
Príncipe Kalmashapada— dijo al
Príncipe Chandra. Su historia nos sirve
de ejemplo a todos nosotros.

Cuando el Buda, el Bendecido, era
todavía un aprendiz recorriendo el
camino, renació como el (bodisatva)
Príncipe Chandra. En aquel tiempo,

había un hombre llamado Sudasaputra que se dedicaba a matar a la gente y a devorar a sus víctimas.

Un día, el Príncipe se adentró en un bosquecillo, y un elocuente brahmin se le acercó. El Príncipe estaba recibiendo una enseñanza de darma de este persuasivo brahmin cuando de pronto oyeron un gran estruendo. Mandaron un grupo de gente para que averiguara lo que sucedía y descubrieron que Sudasaputra se aproximaba.

La guardia del Príncipe dijo: “Sudasaputra Kalmashapada devora a la gente. Es un hombre al que tememos; nuestro ejército se ha retirado junto con sus numerosos caballos, elefantes y carruajes. ¿Qué hacemos? Habría que ir

a parlamentar con él”.

Esta idea satisfizo al Príncipe y, haciendo caso omiso de las súplicas de sus esposas y de la comitiva, se dirigió hacia el lugar desde donde procedían todas esas voces. El príncipe vio que Sudasaputra perseguía con furor al ejército del rey sosteniendo en alto su espada y su escudo. No obstante, sin miedo ni titubeos dijo: “Soy el Príncipe Chandra, ven a por mí”.

Sudasaputra se lanzó contra el Príncipe mientras exclamaba: “¡Es a ti a quien buscaba!”. Se echó el Príncipe al hombro y partió con él hacia su cubil. Este terrorífico paraje estaba lleno de esqueletos humanos; el suelo teñido de rojo. Todo el lugar resonaba con los

horrendos gritos de los feroces devoradores de carne: chacales, buitres y cuervos. La guarida estaba ennegrecida por el humo de los cuerpos asados. Sudasaputra dejó al Príncipe en el suelo y descansó, pero sin apartar su mirada del bello cuerpo del Príncipe.

El Príncipe pensó para sí: “No tengo ocasión de hacer un ofrecimiento a ese elocuente brahmin del bosquecillo por el darma que he recibido”. Ese pensamiento le hizo llorar.

“¡Contente!”. Dijo Sudasaputra. “Tú, Príncipe Chandra, eres famoso por tu firmeza. ¡Qué extraño es que llores cuando has sido capturado! Dicen: ‘La firmeza es inútil cuando soportas sufrimientos. Los estudios no sirven de

ayuda cuando sufres. Todo el mundo se acobarda cuando se le golpea'. ¿Sabes?, creo que todo eso es cierto. Dime honestamente; ¿tienes miedo de que te mate? ¿Temes separarte de tus amigos, relaciones, esposas, hijos y padres? Dime la verdad: ¿Porqué lloras?"

“Estaba recibiendo el darma de un brahmin”, respondió el Príncipe, “pero no he podido hacerle un ofrecimiento. Déjame llegar hasta él para darle alguna cosa y te prometo que regresaré”.

“Eso no puede ser verdad, digas lo que digas”, dijo Sudasaputra. “Una vez libre de las fauces del Señor de la Muerte, ¿quién regresaría ante su presencia?”.

“¿Acaso no te he dado mi palabra y

prometido volver? Soy el Príncipe Chandra y valoro la verdad tanto como mi vida”.

“No confío en lo que dices; sin embargo me gustaría comprobarlo. Regresa y veremos si realmente valoras la verdad. Vete, completa tus tratos con el brahmin, cuales quiera que estos sean, y después vuelve rápidamente. Prepararé el fuego para asarte. Te espero”.

El Príncipe regresó a su casa y dio cuatro mil onzas de oro al brahmin como pago por los cuatro versos que le había enseñado. El padre del Príncipe trató por varios medios de detenerlo pero no obtuvo éxito alguno. Chandra regresó al cubil de Sudasaputra.

“Parecías sorprendido al verme en la distancia”. Le dijo el Príncipe. “Ahora puedes comerme”.

“Ya se que ha llegado el momento de comerte”, respondió Sudasaputra, “pero el fuego está humeando. Si te aso ahora, tu carne apestará a humo y se arruinará su sabor. Mientras tanto, dime, ¿Qué es lo que te dijo el brahmin que tú tanto valoras? Desearía que me lo enseñaras a mí”.

“Las elocuentes palabras del brahmin explicaban el modo de distinguir entre el no darma y el darma. Tus malignas costumbres son peores que las de los *rakshas* devoradores de hombres. ¿Qué te podría aportar a ti el estudio?”.

Sudasaputra no pudo soportar este comentario, “¡Cállate! Tus reyes matan ciervos con sus armas. ¡Sin duda eso va en contra del darma!”.

“Los reyes que matan a los ciervos infringen el darma”, contestó el Príncipe Chandra, “pero comer carne humana es peor. Los humanos son superiores a los ciervos; y si es incorrecto comer la carne de alguien que ha fallecido de muerte natural, ¿cómo podría ser correcto matar y devorar seres humanos?”.

Entonces Sudasaputra dijo: “¡No habrás aprendido demasiado de las escrituras si vuelves a mí!”.

“He vuelto con el propósito de mantener mi palabra, y por lo tanto he

aprendido mucho de las escrituras”.

“Los otros hombres tenían miedo cuando los tenía en mis garras. Pero tú has demostrado ser un héroe; no has perdido tu compostura. No tienes miedo a la muerte”.

“Esos hombres estaban llenos de remordimiento porque habían pecado”, dijo el Príncipe. “Pero no hay un solo pecado que yo pueda recordar haber hecho. Es por ello que carezco de temor. Yo me ofrezco a ti. Puedes comerme”.

Para entonces Sudasaputra ya había desarrollado fe en el Príncipe. Sus ojos estaban llenos de lágrimas y el vello de su cuerpo erizado. Miró al Príncipe con temor reverencial y le habló de sus pecados. “Pecar deliberadamente contra

una persona como tú”, dijo Sudasaputra,
“sería como beber un poderoso veneno.
Por favor, enséñame lo que tan
elocuentemente te enseñó el brahmin”.

Y en ese momento pronunció el
verso que hemos visto anteriormente:

 Cuando veo las formas
 de mis acciones dañinas

 Claramente en el espejo
 del darma,

 Mi mente se siente
 atormentada;

 Ahora, debo volverme
 hacia el darma.

El Príncipe Chandra vio que
Sudasaputra se había convertido en un
recipiente adecuado para recibir
enseñanzas de darma y dijo:

Bebe el néctar de estas
palabras

Mientras te sientas en un
asiento bajo.

Mientras estás
maravillosamente subyugado
en tus modales,

Tus ojos
resplandecientes de alegría.

Desarrolla respeto;
escucha unidireccionalmente.

Atiende estas palabras

Como un paciente presta
atención a su médico,
Y extrae de ellas
inmaculada inspiración.
Escucha el darma
respetuosamente.

Sudasaputra extendió su ropaje superior sobre una piedra plana, e invitó al Príncipe Chandra a sentarse en ella. Sudasaputra tomó asiento frente al Príncipe y mirándole al rostro le dijo: “¡Oh Noble!, ¡enséñame ahora!”. Entonces el Príncipe comenzó:

Sean cuales fueren tus

deseos,

Sólo necesitas
encontrarte con un ser santo
una vez.

No precisas conocerlo
por mucho tiempo;

Ello te hará, de todos
modos, inquebrantable.

Y con sus enseñanzas de darma
subyugó la mente de Sudasaputra. Éste,
con el fin de corresponder a su bondad,
entregó a Chandra los noventa y un
príncipes que había mantenido en
cautiverio con el propósito de
devorarlos; prometió llevar un
comportamiento correcto y abandonar, a

partir de ese momento, la acción de matar a los seres y de comer carne humana.

Por lo tanto, cuando escuches el darma debes examinar tu mente todo el tiempo. Si lo haces, tu continuo mental permanecerá bajo control (aun en el caso de que sea tan salvaje como el de Sudasaputra). Pero si el darma no te mueve cuando escuchas, no obtendrás ningún beneficio, independientemente de lo bueno que sea el lama y lo penetrante que sea la instrucción.

Al escuchar el darma, algunos piensan: “¿Qué puede decir el lama que yo no sepa o no haya estudiado?”. Escuchar de esta manera no sirve de nada.

Otras personas únicamente prestan atención a las anécdotas interesantes y no toman en serio los puntos profundos de la instrucción. He aquí un ejemplo: Cuando Kelsang Guatso, el Séptimo Dalai Lama, estaba dando una enseñanza sobre el *Lam Rim*, se oyó a un hombre que exclamaba: “¡Hoy la enseñanza ha sido realmente informativa! El Dalai Lama nos ha dicho que la Fortaleza de Lundrub en el distrito de Pempo, se conocía también como la Fortaleza Mayi Cha”.

También hay gente que, cuando escucha, examina si las enseñanzas del lama están de acuerdo con los textos. Lama Tsechogling Rimpoché, tutor de uno de los Dalai Lamas, dijo: “Hoy día,

los discípulos parecen examinar la precisión del lama”. Escuchar la enseñanza de este modo jamás te beneficiará. Lo más importante es examinar tu mente mientras escuchas. Cuando los lamas enseñan el *Lam Rim*, su mayor interés no es ver si cometen algún error; su enseñanza es, principalmente, un medio para subyugar los continuos mentales de sus discípulos.

El discípulo no debe escuchar las enseñanzas de los modos que acabo de mencionar. Cualquier cosa que el lama diga debe estimularte. Y si es así, desarrollarás tus primeras realizaciones durante la enseñanza. Tal cosa no sucede cuando el lama visita tu habitación y le

ofreces una taza de té, ni siquiera si se trata de un lama que da enseñanzas desde un elevado trono. Y tampoco obtienes el mismo impacto que te aporta el escuchar una enseñanza cuando estudias por tu cuenta.

Todo cuanto Gueshe Potowa enseñó—incluso sus anécdotas sobre los pájaros—benefició las mentes de la gente. Sin embargo, había también un gran erudito llamado Gueshe Chöky Oeser cuyas instrucciones no eran beneficiosas para la mente, por muy profundas o extensas que éstas fueran. Ciertas personas se lo comentaron a Gueshe Potowa y éste dijo: “Todas sus enseñanzas son excelentes, pero existe una diferencia en el modo en que

enseñamos”. Se le rogó a Potowa que se explicara mejor.

“Él enseña con el fin de comunicar hechos, mientras que todo mi darma está dirigido hacia lo interior. Esta es la diferencia”.

Gueshe Chöky Oeser se enteró de este comentario y fue a recibir enseñanzas de Gueshe Potowa. Las enseñanzas resultaron ser del máximo beneficio a pesar de que no había nada en ellas que Gueshe Chöky no supiera. Más tarde, Gueshe Chöky comentó: “He comprendido cosas que antes no alcanzaba a comprender”. Debemos hacer como decía Gueshe Dromtönpa:

“Voy a explicar lo que quiere decir “gurús mahayana”. Otorgan a la gente una comprensión infinita. Cualquier práctica que enseñen será de utilidad después de las enseñanzas. Y enseñan todo aquello que aportará un beneficio directo”.

La frase, “después de las enseñanzas”, ha sido interpretada de varios modos. De acuerdo con la tradición oral de mi precioso gurú, significa que, independientemente de si das muchas enseñanzas o no, tu darma

debe ser lo más beneficioso posible para el continuo mental del discípulo una vez concluida la enseñanza.

Este grupo de encabezamientos contiene las instrucciones referentes al modo de escuchar las enseñanzas sobre el camino. Como ya he dicho, un error en este punto puede resultar desastroso. Es como tomar un día equivocado por el primero del mes lunar; estarás equivocado hasta el día quince (luna llena). No importa lo profundas o extensas que sean las enseñanzas del darma que recibas; podrías transformarlas en algo maligno. Y si así fuera, el darma sólo te habría servido para reforzar tus engaños. Creo que todo esto es demasiado corriente. Debemos

tenerlo muy en cuenta.

EL MODO DE ENSEÑAR EL DARMA (31)

Tiene cuatro partes: (1) pensar en los beneficios de enseñar el darma; (2) ser respetuoso con el darma y su maestro; (3) qué pensar y hacer mientras enseñas; (4) la diferencia entre la gente a la que debes enseñar y a la que no.

PENSAR EN LOS BENEFICIOS DE ENSEÑAR EL DARMA (32)

Es vital que la persona que enseña

el darma, no convierta el acto de dar el darma a otros, en una acción motivada por los engaños. Vasubandu dice en *Un Tesoro de Metafísica*:

El acto de dar el darma a
otros

No debe ser un acto
engañoso.

Enseña los sutras puros
y lo demás adecuadamente.

Si enseñas con la esperanza de obtener ofrecimientos, o con el propósito de conseguir el respeto de tus discípulos, o para hacerte famoso y

célebre como erudito, etc., tus enseñanzas, en lugar de beneficiar, resultarán muy dañinas. Tus méritos también disminuirán. Debes enseñar compasivamente para beneficio de tus discípulos, sin pensar siquiera en cualquier efecto kármico que debieras recibir por el acto de enseñar. Como dijo Chusang Lama Rimpoché Yeshe Giatso:

Le he oído dar
Enseñanzas e
iniciaciones;
Y lo hace correctamente.
Pero me puso enfermo
En lo más profundo de

más mínimo deseo de recibir
ofrecimientos materiales o de
ser respetado como resultado,
tiene veinte beneficios.
¿Cuáles son estos beneficios?
Son los siguientes: uno tendrá
buena memoria; tendrá
discernimiento; se volverá
inteligente; será firme; tendrá
sabiduría; obtendrá la
realización completa de la
sabiduría supramundana; su
apego disminuirá; su
hostilidad decrecerá; el
oscurecimiento de la
ignorancia mermará; los
demonios no podrán
aprovecharse de él; los budas

le contemplarán; los no humanos le protegerán; los dioses le prestarán su resplandor; los enemigos no le extorsionarán; no se verá separado de los seres queridos; sus palabras tendrán peso; se verá libre del temor; su mente estará más relajada; los eruditos le alabarán y su acción de dar el darma será digna de recordar”.

El primero de estos beneficios, tener buena memoria, quiere decir que uno no olvidará el darma. Tener

discernimiento se refiere a la propia convicción extraída de las formas últimas de meditación. Tener inteligencia significa la convicción obtenida de las contemplaciones más usuales. Firmeza quiere decir que no puede ser dominado. Tener sabiduría se refiere a la sabiduría mundana adquirida durante los caminos de la acumulación y la preparación. La sabiduría supramundana es la sabiduría acumulada durante los caminos de la visión y la meditación. Seis de estos veinte beneficios son resultados que corresponden a la causa inicial. Cuatro de los beneficios restantes resultan de estados de separación. Seis beneficios son resultados del entorno; y hay un

resultado kármico de maduración (ver *Decimotercer Día*).

De hecho, Pabongka Dorye Chang habló sobre esto con más detalle del que aquí se recoge.

El Sutra Solicitado por Ugra menciona otros beneficios. Dice que una persona ordenada adquiere más mérito mediante el acto de dar incluso un verso de darma, que el que obtiene un laico con actos inconmensurables de generosidad material.

Debes tener presente estos beneficios. Desearás enseñar y sentirás que tu propia felicidad depende de ello. Pero estos méritos no derivan exclusivamente de enseñar el darma desde un elevado trono; los maestros

que instruyen a sus alumnos también obtienen los mismos beneficios. También, cuando recites un texto de darma, debes imaginar que se lo estás leyendo a una audiencia de dioses, nagas (seres con aspecto de serpiente), y otras criaturas que se encuentran a tu alrededor. Si haces esto obtendrás los mismos beneficios. Haz otro tanto cuando memorices un texto. También obtendrás estos beneficios de tus conversaciones con los demás si en ellas les enseñas los puntos claves para la modificación del comportamiento.

Pero ten en cuenta una cosa: existe también una diferencia entre ser o no el gurú de la persona a quien se enseña.

SER RESPETUOSO CON EL DARMA Y SU MAESTRO (33)

Ngawang Dragpa de Dagpo dijo: “El Buda, nuestro maestro, preparó su propio trono cuando enseñó la *sagrada madre*”. Esto quiere decir que cuando el Bagavan enseñó la serie de *Los Sutras de la Perfección de la Sabiduría*, él mismo preparó su trono con sus propias manos, manos que llevaban las marcas y los signos de un buda y que eran tan bellas como la rama extendida de un árbol dorado. Cuando el darma merece tal respeto, incluso por parte de los budas, uno debe enseñarlo con verdadera reverencia.

Durante la primera asamblea

budista, Ananda y los demás conferenciantes estaban sentados sobre una pila de quinientos mantos de color azafrán proporcionados por otros arhats. Esto se hacía como muestra de respeto hacia la grandeza del darma que se enseñaba. (Aquí debería añadir que los tres hábitos de un monje fue la ropa que el Buda adoptó. A pesar de ello, hoy en día hay muchos monjes que utilizan sus mantos para limpiar objetos o como cojines. Tales acciones son incorrectas).

El darma debe ser respetado debido a su grandeza. Debes recordar las buenas cualidades y la bondad de nuestro maestro, y desarrollar respeto.

QUÉ PENSAR Y HACER MIENTRAS ENSEÑAS (34)

QUÉ PENSAR (35)

Ngawang Dragpa de Dagpo dijo:

Abandona la avaricia,
cantar tus propias alabanzas,

La apatía mientras
enseñas, examinar las faltas
de otros,

Posponer las
enseñanzas, y los celos.

Ten amor por tus

seguidores y enseña
correctamente

Mientras mantienes
cinco actitudes. Piensa que la
virtud

Te procurará la
felicidad.

No debes ocultar los puntos claves de la instrucción, pues ello sería una forma de avaricia respecto a las enseñanzas. Durante la enseñanza de darma, no has de alabarte a ti mismo diciendo: “En el pasado hice esto, aquello y lo de más allá”. No debes caer en la apatía cuando enseñas. No debes examinar las faltas de los demás

motivado por el apego o la hostilidad. No debes ser perezoso y posponer una enseñanza por no tener ganas de darla. Y debes abandonar los celos que surgen ante la sospecha de que otros tienen un benefactor.

Debes sentir verdadero amor y compasión por tus oyentes; debes también mantener cinco actitudes. Estas cinco son las seis mencionadas anteriormente omitiendo la actitud de que la práctica diligente del darma te curará. En otras palabras, estas cinco actitudes son: ellos son los pacientes; el darma es la medicina; tú eres el doctor, etc. Entonces sentirás que la virtud resultante de enseñar correctamente, realizada mientras mantienes las cinco

actitudes, te proporcionará felicidad. La razón por la que se omite una de las seis es porque es más aplicable al discípulo que al maestro.

QUÉ HACER MIENTRAS IMPARTES ENSEÑANZAS (36)

Antes de dar enseñanzas debes lavarte. Tu apariencia debe estar bien cuidada y tus ropas en perfecto estado. Te sientas en un elevado trono de enseñanzas y, con jovial ademán, enseñas mediante analogías, citas y lógica formal de modo que el significado quede bien claro.

No obstante, yo me siento algo

incómodo y un tanto infeliz al estar sentado en este gran trono, cuando notables lamas encarnados ocupan asientos más bajos. A pesar de ello, debo sentarme aquí debido al respeto por la grandeza del darma. De hecho, es estupendo que esta costumbre no se haya extinguido en la provincia Central y de Tsang. Si ya no se guardara esta tradición y el lama se sentara en un trono bajo para dar enseñanzas, cuando éste dijera: “Yo he recibido este linaje de varios grandes lamas”, a la gente le resultaría extraño, como si de un cuento se tratara.

“Con jovial ademán”, quiere decir, sonreír a tus discípulos al dar enseñanzas. Sin embargo, cuando

Longdol Rimpoché enseñaba, solía regañar a sus discípulos y atemorizarles con una vara.

Si confundes el orden de los encabezamientos, tus enseñanzas resultarán tan caóticas como el nido de un cuervo. Si omites los puntos difíciles y enseñas tan sólo el material sencillo, tus enseñanzas se asemejarán a unas gachas preparadas para un anciano. Los maestros que no entienden correctamente el significado interno de la enseñanza y tienen que recurrir a las conjeturas, son como los ciegos que dependen de sus bastones. Esto es incorrecto.

Mi precioso gurú, mi refugio supremo, me dijo lo siguiente: Cuando vas a enseñar el darma, debes motivarte

correctamente mientras caminas desde tu habitación hasta el lugar de las enseñanzas. Imagina que los gurús raíces del linaje del darma que vas a explicar están sentados en tu trono, un gurú sobre el otro. Póstrate tres veces ante el trono. Después, cada uno de los gurús se absorbe en el siguiente hasta que, finalmente, todos ellos se han absorbido en tu propio gurú raíz. Cuando subes al trono tu gurú se absorbe en ti. Luego, al tomar asiento, debes chasquear los dedos y recitar un verso sobre la transitoriedad similar a éste:

Como vacilantes
lámparas de aceite

Que duran unos pocos
minutos,

La felicidad es una
ilusión

Y dura lo que una
burbuja,

Un sueño, un relámpago,
O un día.

Todos los fenómenos
condicionados son así.

Debes pensar: “Esto durará unos pocos minutos; es sólo algo transitorio”. Elimina toda opinión engreída que puedas haber formado sobre ti mismo, de lo contrario, como me dijo mi lama, cuando te sientes en un trono alto

generarás orgullo y pensarás: “¡Ahora soy alguien importante!”.

Dicen que debemos recitar mantras para subyugar a los demonios, pero nosotros recitamos tradicionalmente *El Sutra del Corazón* y damos tres palmadas. Ye Drubkang Guelek Guiatso solía emplear la tradición que utiliza cantos y melodías pausadas para los seis ritos preparatorios. De hecho, cuando daba una enseñanza de *Lam Rim*, adoptaba para estos ritos unos ritmos muy lentos. Algunas personas le pidieron que acortara los ritos preparatorios ya que restaban tiempo al discurso, pero el lama respondió: “¿Qué estáis diciendo? La totalidad del éxito del discurso depende de los ritos

preparatorios”. Y no los redujo.

Como ya he mencionado, podrías generar el primer tipo de realizaciones del *Lam Rim* durante esta enseñanza. Pero debes dar a las realizaciones la oportunidad de desarrollarse; y su desarrollo depende de tu elaboración de las acumulaciones de mérito y sabiduría primordial, de la purificación de tus oscurecimientos, de hacer peticiones en tus oraciones, etc. Es por eso por lo que efectuamos las prácticas preparatorias durante la enseñanza. No debes permanecer distraído mientras las realizas (tu mirada dispersa y tus labios recitando fórmulas de un modo automático). Toma en serio la acumulación de méritos, la

autopurificación y las peticiones, son cruciales para obtener una visión profunda sobre los temas de meditación mientras atiendes a las enseñanzas.

Volvamos ahora al modo de dirigir una enseñanza. Después de ofrecer un mandala del mundo (ver *Quinto Día*) toca con tu cabeza la copia del texto (en señal de respeto y como bendición), y establece de nuevo tu motivación. Reza para que lo que vas a hacer sea beneficioso para los continuos mentales de tus oyentes. La práctica de Drubkang Guelek Guiatso consistía en recitar estas oraciones no sólo cuando llevaba el texto hasta su cabeza, sino también cuando se ponía su sombrero.

Muchos de vosotros sabéis que

cuando se va a dar una enseñanza, hay un pequeño cambio en el verso del refugio. Este verso dice normalmente:

Hasta la Iluminación, yo
me refugio

En el Buda, el darma y
la asamblea suprema.

Con el mérito que
acumule

Mediante la generosidad
y demás perfecciones

Pueda alcanzar el estado
de buda en beneficio de todos
los seres.

El lama dice: “Con el mérito que acumule mediante el acto de dar el darma...”. Mientras que los discípulos dicen: “Con el mérito que acumule por escuchar el darma...”.

Otra cosa que debo mencionar es la tradición de leer en voz alta la parte del texto del *Lam Rim* que se va a enseñar ese día. Lo mejor es que la persona que va a dar la enseñanza realice la lectura cada día, o por lo menos cada dos días y, después, el discípulo principal puede hacerse cargo de la tarea. De cualquier modo, debía mencionar cuáles son las tradiciones.

Mientras estás enseñando, debes imaginar que los dioses como Indra, los nagas y otros espíritus, han venido a

escucharte. Debes efectuar el gesto de enseñar el darma mientras recitas el verso: “Dioses y espíritus...”. Aparentemente, los dioses no soportan sentarse en el suelo. Así que el gurú debe imaginar que les da permiso para permanecer en el aire y escuchar. Los que se responsabilizan de la preservación de la doctrina deben considerar estas tradiciones muy seriamente.

LA DIFERENCIA ENTRE LA GENTE A LA QUE DEBES ENSEÑAR Y A LA QUE NO (37)

En general, y tal como se menciona

en *La Transmisión del Vinaya*: “No enseñes nada que no te haya sido solicitado”. En otras palabras, no es correcto enseñar algo que no se te haya pedido. Además, no debes estar inmediatamente de acuerdo con enseñar en el momento en que se te ha solicitado. Debes decir, motivado por tu modestia: “No entiendo muy bien este tema, así que no puedo enseñároslo” o, “¿cómo podría enseñar esto a personas tan preparadas como vosotros?”. Debes poner a prueba el deseo de la gente de obtener esa enseñanza y enseñar únicamente cuando estés seguro de que son un recipiente adecuado para recibirla. *El Sutra del Rey de la Concentración Unidireccional* dice:

Prakasha, primero diles
Estas palabras. “Yo
carezco de conocimientos”.

Después, si fueras
erudito y diestro,

Diles: “¿Cómo podría yo
explicar esto

A personas tan notables
como vosotros?”.

No obstante, estás obligado a
enseñar a algunas personas ciertas cosas
que no han sido solicitadas si para ello
existe una razón de peso. Como dijo Ye
Tsongkapa: “Si sabes de un recipiente

adecuado, enseña aunque no se te haya solicitado”.

También debes seguir las veintiséis reglas expuestas en el vinaya: no debes enseñar a la gente que permanece sentada mientras tú todavía estás de pie; o a aquéllos recostados en el suelo, o a los que ocupan un asiento más alto, etc., etc.

Aquí, hemos llegado al tercer encabezamiento principal:

LO QUE MAESTRO Y
DISCÍPULO DEBEN HACER,
JUNTOS, AL FINAL (38)

Después de ofrecer un mandala de

agradecimiento, el maestro y la audiencia deben dedicar los méritos raíces acumulados durante el curso de la enseñanza como causas para fomentar las enseñanzas y para su propia Iluminación completa. Con este propósito se efectúa la recitación de *Las Oraciones del Lam Rim* (del colofón de *La Versión Extensa de los Estadios del Camino* de Tsongkapa). Cuando concluye la enseñanza no hay que apresurarse por salir de la sala todos a la vez. La práctica consiste en abandonar la sala de uno en uno, como si no se pudiera soportar el hecho de separarse del gurú y de sus enseñanzas.

Segunda Parte

Los Ritos

Preparatorios

Cuarto Día

Pabongka Dorye Chang comenzó la enseñanza del día con lo siguiente:

Como dijo el glorioso Chandrakirti:

Ahora que dispones de libertad,

Ahora que tu estado es favorable,

Si no aprovechas esta oportunidad

Y pierdes tu libertad

Cayendo en los reinos inferiores

¿Quién, entonces, te
alzará de nuevo?

En otras palabras, ahora estamos libres de los estados de existencia desafortunados porque hemos recibido el renacimiento humano perfecto; disponemos de libertad para practicar el darma. Pero si no aprovechamos esta situación para conseguir nuestros eternos anhelos, lo único que ocurrirá es que volveremos a caer en el sufrimiento de los reinos inferiores, donde no tendremos siquiera la fortuna de oír la palabra “darma”. Si caemos en dicho estado, ¿Quién será capaz de sacarnos de él? Así pues, mientras que todavía

estamos libres, debemos tratar de conseguir nuestra eterna esperanza a toda costa. Mediante el *Lam Rim* podemos satisfacer este anhelo. Por lo tanto, debemos pensar: “Voy a alcanzar el estado de buda para beneficio de todos los seres, por ello, voy a escuchar y poner en práctica esta enseñanza sobre los estadios del camino a la Iluminación”.

Únicamente después de haber establecido tu motivación de este modo, debes escuchar la enseñanza. Y ¿cuál es la enseñanza que vas a escuchar? Es el darma de la tradición del vehículo supremo, el darma que conduce a los afortunados al nivel de los budas.

Después de esta introducción,

Pabongka Rimpoché nos recordó los encabezamientos que habíamos cubierto hasta este punto de la enseñanza. También revisó brevemente el material del día anterior. Después comenzó el discurso del día.

EL ORDEN EN QUE SE DEBE
ENSEÑAR A LOS DISCÍPULOS LAS
INSTRUCCIONES PROPIAMENTE
DICHAS (39)

Se divide en: (1) la raíz del camino: devoción por el guía espiritual; (2) el adecuado adiestramiento gradual que debes emprender después de haber depositado tu confianza en él.

Estos encabezamientos han sido extraídos de los escritos del gran Tsongkapa. Enseñan uno de los puntos más cruciales para nuestra práctica. Las palabras “la raíz del camino” nos dicen lo siguiente: todas las hojas, frutos y demás elementos de un árbol tienen su origen en las raíces; del mismo modo, toda visión profunda y todas las realizaciones —desde la dificultad de obtener un renacimiento humano perfecto hasta la unificación de aquel que no ha de aprender más— derivan exclusivamente de la devoción al guía espiritual. La conjunción “después” en “el adecuado adiestramiento gradual que debes emprender después de haber depositado tu confianza en él”, indica

cuál es la acción que debemos efectuar en primer lugar. Nos dice que recibiremos todas las realizaciones hasta llegar a la unificación cuando tengamos una devoción correcta hacia nuestro guía espiritual. Así pues, es extremadamente importante entregarnos a nuestro guía espiritual desde el principio. Los tres primeros encabezamientos principales que hemos visto se encuentran también en *La Versión Extensa de los Estadios del Camino*. Los siguientes encabezamientos son distintos, pues han sido extraídos de los discursos concisos.

LA RAÍZ DEL CAMINO:

DEVOCIÓN POR EL GUÍA ESPIRITUAL (40)

Tiene dos secciones principales: (1) qué hacer durante las sesiones de meditación; y (2) qué hacer entre las sesiones de meditación.

Con estos dos encabezamientos se está estableciendo un punto de gran importancia; tenemos un encabezamiento para las sesiones de meditación y otro para el tiempo entre sesiones. La vida de una persona puede ser desglosada en periodos de días completos, y cada día puede ser dividido en dos partes: lo que ocurre durante las sesiones de meditación y lo que sucede fuera de las sesiones. De este modo, toda acción de

cuerpo, palabra y mente tiene lugar bien durante una sesión de meditación, o bien entre sesiones. Si haces buen uso de estos dos periodos, el día entero se torna fructífero. Aplica esto a periodos de meses, años, etc., y la totalidad de tu vida será significativa. Esto es de crucial importancia.

QUÉ HACER DURANTE LAS SESIONES DE MEDITACIÓN (41)

Este encabezamiento consta de tres pasos: (1) los ritos preparatorios; (2) cómo seguir la parte central de la sesión; (3) qué hacer en la parte final de la sesión.

Dar poca importancia a los preparativos es incorrecto. Si quieres obtener una buena taza de té, por ejemplo, deberás seleccionar el té rigurosamente. De modo similar, si quieres desarrollar experiencias religiosas durante la parte principal de la sesión de meditación, primero deberás llevar a cabo los ritos preparatorios correctamente.

LOS RITOS PREPARATORIOS (42)

Hay seis ritos preparatorios: (1) limpiar la habitación y disponer los símbolos del cuerpo, la palabra y la

mente iluminados; (2) obtener ofrecimientos honestamente y arreglarlos bellamente; (3) adoptar la postura de los siete puntos de Vairochana en un asiento confortable, después de lo cual tomamos refugio, desarrollamos la bodichita, etc., mientras que permanecemos en un marco mental especialmente virtuoso; (4) hacer peticiones al campo de méritos; (5) ofrecer la oración de las siete ramas y un mandala del mundo (prácticas que contienen todos los puntos claves para la acumulación de mérito y la autopurificación); (6) realizar más peticiones siguiendo las instrucciones orales, con el fin de asegurar que nuestro continuo mental ha quedado

suficientemente impregnado por nuestras meditaciones.

LIMPIAR LA HABITACION Y DISPONER LOS SÍMBOLOS DEL CUERPO, LA PALABRA Y LA MENTE ILUMINADOS (43)

Según su biografía, Gurú Suvarnavipi solía limpiar su propia habitación. El origen de esta práctica se encuentra en un sutra que dice: “Los bodisatvas se sientan con las piernas cruzadas en un entorno limpio”.

La razón por la que debes limpiar tu habitación es la siguiente. Si tu gurú o algún oficial fuera a visitarte a tu

habitación, efectuarías en ella una buena limpieza, ¿no es así? Del mismo modo, para invitar a tu gurú, a los victoriosos y a sus hijos a que acudan a tu habitación durante el curso de tus meditaciones, debes limpiar el entorno motivado por tu respeto hacia ellos.

No obtendrás ningún beneficio si lo haces con los mismos motivos que el personal laico de limpieza del Potala, Sera o Drepung por ejemplo, pues ellos, realizan su trabajo para su propio beneficio o con el fin de impresionar a otros. Tú, sin embargo, debes pensar que limpias motivado por el respeto hacia el campo de méritos, al cual vas a invitar a tu habitación como preludio al desarrollo de un tema concreto de

meditación que te enseñaron en el *Lam Rim*. Estarás efectuando esta meditación con el fin de alcanzar el estado de buda para el bien de todos los seres. Pensar de este modo es muy beneficioso.

En un sutra se mencionan cinco beneficios: la propia mente obtiene claridad, las mentes de otras personas también, se satisface a los dioses, se crea el karma de la belleza y al abandonar este cuerpo, uno renacerá en los reinos celestiales. Mi precioso gurú raíz me dijo que los dioses detentores de la virtud, visitan constantemente los reinos humanos y protegen a las personas que practican el dharma correctamente. Pero el hecho de no limpiar la habitación los desalienta y no

pueden ofrecer su protección, pues ellos eluden la suciedad. Limpiar la habitación no sólo satisface a los dioses de la virtud, sino que también complace a tu gurú, a los budas...

Acumularás el karma de ser bello. Esto no se refiere únicamente a la belleza física, si no que también será la causa de tener una ética pura. La ética pura no embellece el cuerpo, pero resulta algo muy bello ante los ojos de los budas y de sus hijos. Como dijo el gran Tsongkapa:

Los que saben, visten la
modestia:

Es decir, la ética, y no un

delicado satén.

La elocuencia, y no un collar, es el adorno de sus gargantas.

La joya sobre sus coronillas es su gurú y no una piedra preciosa.

Se nos ha dicho que naceremos en los reinos celestiales, pero debemos comprender que se refiere, sobre todo, a los campos de los budas.

Aria Chudapantaka alcanzó el estado de arhat limpiando una habitación. Voy a contar brevemente su historia.

En la ciudad de Shravasti había una

vez un brahmin. Todos sus hijos habían fallecido al nacer. Una de las ancianas del vecindario le dijo: “Si alguna vez tienes otro hijo, llámame”. El brahmin tuvo otro hijo, así que hizo venir a la anciana. Esta le dijo que lavara al bebé, que lo vistiera de blanco, que llenara su boca con mantequilla y que se lo entregara a una muchacha para que lo cuidara. El brahmin había recibido instrucciones de decir a la joven que llevara al bebé a un cierto cruce de caminos donde convergían cuatro grandes vías. Ella debía ofrecer sus respetos a todos los hombres santos y brahmines que pasaran por ahí y decirles: “Este bebé rinde homenaje ante vosotros los nobles”. Si el bebé

seguía con vida al atardecer, debería regresar con él; si moría, tendría que abandonarlo.

La chica, consciente de su tarea, permaneció todo el día en el gran cruce de caminos. Primero pasaron unos sacerdotes *tirtikas* y la muchacha siguió las instrucciones de la anciana. Los sacerdotes dijeron: “Que este niño pueda sobrevivir, que disfrute de una larga vida y que los deseos de sus padres queden satisfechos”.

Más tarde pasaron unos monjes y dijeron al niño algo similar. Después, la chica llevó al bebé al camino que conduce a la floresta de Yetevana. Allí se encontró con el Buda en su recorrido

para recoger limosnas. Ella actuó de igual modo, y el Buda le dijo lo mismo que los otros añadiendo: “Que sus padres satisfagan todos sus deseos dárnicos”.

Llegó el atardecer. La chica vio que el bebé vivía todavía y regresó a la casa. Al niño le llamaron Mahapantaka (gran camino) porque se le había llevado a ese lugar. Mahapantaka creció y se convirtió en un erudito respecto a todas las ramas del saber védico y dio las enseñanzas esotéricas a cien jóvenes brahmines.

El brahmin tuvo otro hijo, y de nuevo citó a la anciana mujer. Siguieron los mismos pasos que la vez anterior, pero en esta ocasión, confiaron el bebé a

una joven perezosa que sólo lo llevó a una pequeña callejuela. No apareció ningún hombre santo ni ningún brahmin. El Buda, que constantemente contempla a todos los seres día y noche, pudo ver que nadie iba a utilizar esa callejuela, así que él mismo se dirigió hacia allí. La chica le hizo súplicas, y él respondió con las mismas palabras que la vez anterior. Más tarde, vio que el niño seguía con vida y lo llevó a su casa. Se le dio el nombre de Chudapantaka (pequeño camino). Cuando creció, trató de aprender a leer. Debía aprender palabras como *siddham*, pero cuando podía leer la sílaba *sid* olvidaba la *dham*. Cuando lograba recordar la *dham* había olvidado la *sid*. El maestro de

Chuda dijo a su padre, el brahmin: “Tengo que enseñar a leer a muchos otros jóvenes brahmines. No puedo enseñar a tu hijo”.

Enviaron a Chudapantaka a un recitador profesional de los Vedas para que le enseñara a leer esos textos. Primero tuvo que estudiar la palabra *om bhu*. Cuando lograba saber la *om*, ya había olvidado la *bhu*. Cuando dominaba la *bhu*, ya no recordaba la *om*. Su maestro se desesperaba, y finalmente le dijo al padre del muchacho: “Tu otro hijo, Mahapantaka, comprende con un mínimo de instrucción, pero no puedo enseñar a éste, tengo otros chicos por instruir”.

De este modo, el nombre de

Chudapantaka llegó a significar “torpe”, “el más torpe de los torpes”, “insignificante” y “el más pequeño de los insignificantes”.

Más tarde, los padres de los dos Pantakas fallecieron. Mahapantaka se hizo budista y monje. Fue erudito en los tres grupos de textos y un arhat. La herencia de Chudapantaka se agotó, así que fue a reunirse con su hermano mayor. Mahapantaka investigó si Chuda tenía algún potencial para el darma y descubrió que él mismo podía desarrollar el potencial de su hermano y le dio la ordenación.

Entonces, Chuda dedicó los tres meses siguientes a tratar de aprender este verso:

No dejes pecar a tu
cuerpo, palabra o mente.

Libérate del deseo que
aflige a todos los mundanos.

Ten memoria, estate
atento:

Evita todo lo dañino,
todo sufrimiento.

Los vaqueros de la localidad
oyeron el verso e incluso se lo
aprendieron, pero Chuda no lo
consiguió.

En una ocasión, Aria Mahapantaka
pensó para sus adentros: “¿Cómo puedo

subyugar a Chuda?

¿Debo alabarle o insultarle?”. Llegó a la conclusión de que lo más efectivo sería insultarle, así que lo reprendió, lo agarró por el cuello y lo echó del bosquecillo de Yetavana.

Maha dijo: “Eres el más torpe de los torpes: ¿porqué te ordené? ¡Quédate aquí!”.

Chuda pensó: “Ahora ya no soy un asceta. Ni siquiera soy un brahmin”. Y se lamentaba.

El Buda nuestro maestro se acercó a él movido por una gran compasión.

“Pantaka, ¿porqué lloras?”. Preguntó el Buda.

“Mi abad me ha
insultado”.

El Buda dijo:

Cualquier cosa
ensalzada por los patanes
Es despreciada por los
sabios.

Mejor es ser
despreciado por un sabio
Que ensalzado por un
patán.

“Hijo mío, no fue tu abad quien
soportó tantas dificultades durante tres

incontables eones para completar las seis perfecciones. Ni tampoco fue él quien compuso este verso para ti. Yo lo hice. ¿Acaso no pueden enseñarte a leer los tatagatas?”

“¡Oh monje!”, dijo Chudapantaka, “Soy el más torpe de los torpes, el más pequeño de los insignificantes. ¿Cómo podría yo aprender a leer?”.

El Buda nuestro maestro respondió:

El patán que sabe que es
un patán

Es un verdadero sabio.

El patán que se siente
orgulloso de su sabiduría

Es el más patán de

todos.

El Buda dio a Pantaka las siguientes palabras para que las memorizara: “Abandona la suciedad, abandona las manchas”. Pero, una vez más, resultó ser demasiado para Chuda. Entonces, el Buda pensó: “Voy a purificarle de su karma”.

“Pantaka, ¿eres capaz de limpiar las sandalias de los monjes? Preguntó el Buda.

Chuda respondió: “Sí, ¡Oh monje!, puedo hacerlo.

“Entonces, limpia las sandalias y los zapatos de los monjes”. Dijo el Buda. “Y vosotros los monjes, debéis

dejarle hacer esto de modo que pueda purificar su karma. Recitad estas palabras para que se las aprenda”.

Después, cuando Chuda había aprendido esta segunda recitación, el Buda le dijo. “Ya no tienes que limpiar sandalias. Haz la segunda recitación mientras barres el templo”.

Ahora que se le había dado la tarea de barrer el templo, Chuda desarrollaba perseverancia mientras barría. No obstante, cuando había acabado de barrer el ala derecha del templo, el ala izquierda se había ensuciado, y cuando acababa de barrer el lado izquierdo, el derecho estaba otra vez sucio. Esto sucedía por el poder del Buda. A pesar de todo, Pantaka persistió y se

purificaron sus oscurecimientos. Entonces apareció en su mente el siguiente pensamiento: “Cuando el maestro dijo ‘abandona la suciedad, abandona las manchas’, ¿se refería a la suciedad interna o a la externa?”. Y a continuación, tres versos que jamás había escuchado vinieron a su mente:

Aquí, “suciedad” es apego, no suciedad.

“Suciedad” es un nombre para el apego, no suciedad.

Los sabios rechazan este tipo de suciedad.

Ellos siguen

escrupulosamente las
enseñanzas del Sugata.

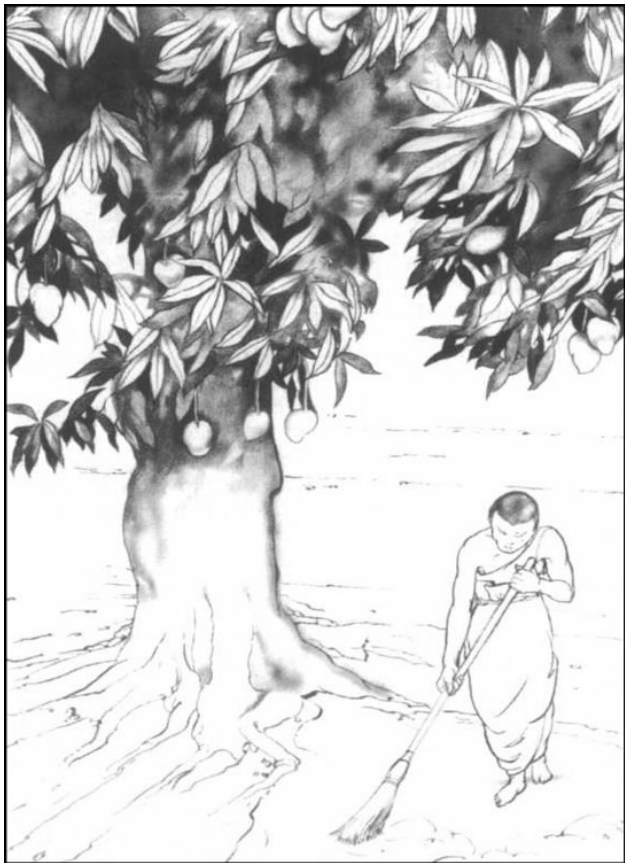
Aquí “suciedad” es
hostilidad, no suciedad.

“Suciedad” es un
nombre para la hostilidad, no
suciedad.

Los sabios rechazan este
tipo de suciedad.

Ellos siguen
escrupulosamente las
enseñanzas del Sugata.

Aquí “suciedad” es el
oscurecimiento de la
ignorancia, no suciedad...



Trató de comprender estos versos, y a través de sus meditaciones, alcanzó el estado de arhat.

Por cierto, este es el modo en el que aparecen los versos en el sutra. Los textos de los ritos preparatorios y la tradición oral de los gurús, dan sobre ellos la siguiente versión:

La “suciedad” no es la
suciedad del suelo;
Es la suciedad del
apego.

Ésta es más fácil de comprender en términos de la práctica. Pero, aun así, es

mejor utilizar la versión original.

Entonces, el Buda anunció a todo el mundo las buenas cualidades de Pantaka diciendo: “Ananda, ve y dile a Pantaka: ‘Tienes que enseñar el darma a las monjas’. También, dí a las monjas: ‘Ahora vuestro maestro es Pantaka’”.

Pantaka comprendió que el buda estaba anunciando sus buenas cualidades, así que prometió hacer lo que se le había ordenado.

Las monjas quedaron estupefactas con la noticia, y dijeron: “¡Mirad cómo se ríen de nosotras las mujeres! Ni siquiera ha sido capaz de aprender un sólo verso en tres meses. ¿Cómo podría enseñarnos a nosotras, detentoras de los tres tipos de textos?”.

Más tarde, algunas de las monjas dijeron: “Vamos a hacer algo para no tener que soportar a ese ignorante”. Se reunieron doce de ellas. Unas construyeron un trono de enseñanzas muy alto y sin escalera. Otras partieron a la gran ciudad de Shravasti y anunciaron a sus habitantes: “Mañana nos visita nuestro maestro. Se trata de uno de los maestros shravakas más prestigioso. Escucharemos su darma. Aquéllos que todavía han de ver la verdad (esto es, alcanzar el camino de la visión), deben venir a escucharle o tendrán que vagar por mucho tiempo en samsara”.

Acudieron cientos de miles de personas a las enseñanzas. Algunas para

divertirse, otras con la esperanza de acumular virtudes. Ese día Pantaka salió a pedir limosna. Después condujo al resto de los monjes, cuando salieron de su absorción meditativa, a la casa de retiros de las monjas para la temporada del monzón, en la que debía enseñar el darma. Al aproximarse al trono, se dio cuenta de que éste era demasiado alto, y pensó: “o tienen mucha fe en mí o me están poniendo a prueba”. Entró en absorción meditativa por un momento y comprobó que estaban sometiéndole a una prueba. Estiró sus brazos como el elefante estira su trompa y derribó el trono. Algunas personas lo vieron, otras no. Se sentó en el trono y volvió a entrar en absorción meditativa. Pantaka se

elevó en el cielo desde su trono e irradió los cuatro tipos de emanaciones milagrosas, cada una de ellas en uno de los cuatro puntos cardinales del compás. Éstas se reabsorbieron en él. Ahora el trono estaba soportado por leones.

“Hermanas”, comenzó, “Me costó tres meses aprender un solo verso. Ahora, y durante los siete días con sus noches, voy a explicar su significado. El Bagavan dijo: ‘No dejes pecar a tu cuerpo, palabra o mente’. Con ello nos estaba enseñando a abandonar las diez acciones no virtuosas. Cuando dijo: ‘Todos los mundanos’ se estaba refiriendo a los cinco agregados. La palabra ‘aflige’ se refiere al apego, a la hostilidad, y al oscurecimiento de la

ignorancia que aflige a estos agregados”...

Tan sólo enseñó el significado de la primera mitad de este verso detalladamente, y aun así, doce mil seres llegaron a ver la verdad última. Otros, manifestaron uno de los cuatro tipos de resultados (por haber alcanzado los estados de aquel que entra en el continuo, aquel que retorna una vez, el del que nunca regresa, o el del arhat). Algunos alcanzaron el nivel del shravaka, otros el del pratiekabuda, y aún hubo otros que entraron en el mahayana; cada una de estas personas desarrolló el deseo de lograr su tipo específico de Iluminación (como un arhat hinayana o mahayana).

Y la mayoría de la audiencia generó fe en las Tres Joyas.

Más tarde, cuando Pantaka regresó al bosquecillo de Yetavana, el Buda, el maestro, declaró: “De entre mis shravakas, Pantaka es el más hábil para convertir a la gente”.

Así pues, no es correcto pensar: “La meditación es muy valiosa; acciones tales como la de barrer el suelo son de escaso valor”. Incluso el propietario Anata Pindica (el hombre que donó el bosquecillo de Yetavana a la sanga), solía presentarse cada día para limpiarlo. Un día le fue imposible acudir, pues estaba demasiado ocupado, y como no había nadie más para barrer el lugar, el propio Buda —tal como

relatan los sutras— tomó la escoba común con sus doradas manos y barrió el bosque.

Mi precioso gurú me decía a menudo que las diversas reencarnaciones del omnisciente Dalai Lama practicaban con asiduidad los ritos preparatorios. De tanto barrer, solían gastar las escobas hasta el punto en que no quedaba en ellas ninguna cerda. Parecían colas de asno. Muchas de ellas han sido preservadas con bandas amarillas atadas a sus palos (para mostrar que una vez fueron propiedad del Dalai Lama). Este es un importante detalle biográfico, nos enseña que los principiantes como nosotros debemos tomar en serio esta

clase de cosas.

Lo mejor es limpiar la habitación antes de cada sesión de meditación, tanto si lo necesita como si no. Como mínimo, debes limpiarla cada día. En cualquier caso, tu motivo debe ser el que he señalado anteriormente. Debes imaginar que limpias la suciedad que oscurece los continuos mentales de otros seres y el tuyo propio. Piensa que cada movimiento de la escoba perfecciona, madura y purifica; haciendo que tu habitación se purifique, transformándose en un campo de buda. Mientras barres debes efectuar alguna recitación, como hacía Chudapantaka en la historia. Podrías decir: “Abandona la suciedad, abandona las manchas”. O mejor

incluso:

Aquí, suciedad es apego,
no suciedad.

“Suciedad” es un
nombre para el apego, no
suciedad.

Los sabios rechazan este
tipo de suciedad.

Ellos siguen
escrupulosamente las
enseñanzas del Sugata.

Repite este verso sustituyendo
“apego” por “hostilidad” y “el
oscurecimiento de la ignorancia”.

Cuando enfatizas en las prácticas relacionadas con la devoción hacia tu guía espiritual, el verso sería: “Aquí, ‘suciedad’ es falta de fe, no suciedad...”. Puedes utilizar “suciedad” para representar cualquier cosa (incluso el aferramiento dualista). Debes comprender la forma de modificar la recitación para que se ajuste a cualquier práctica específica en la que estés concentrado.

Si eres ya muy mayor o estás tan enfermo que no puedes efectuar la limpieza por ti mismo, toma a uno de tus discípulos para que lo haga. Mientras tanto, tú debes recitar los versos y hacer la visualización. La profundidad de tu motivación establecerá también una gran

diferencia respecto al beneficio que puedes obtener con cada golpe de escoba.

Debes colocar cuatro piedras al exterior de tu habitación e imaginar que son los cuatro Maharayas^{[12](#)}. También podrías visualizar una piedra que represente a los cuatro. Incluso puedes imaginar que esa piedra es únicamente Vaishravana. Se dice que el hacer estas visualizaciones tiene un gran significado, pues no tendrás obstáculos y tu moralidad permanecerá pura. Si vives en un gran monasterio, podría darse el caso de que no fuera conveniente poner piedras fuera de la habitación. Si así fuera, es también correcto visualizar las paredes exteriores de la habitación

como los Maharayas: esta transmisión oral tiene su origen en Purchog Ngawang Yampa.

Volvamos ahora a la disposición de los símbolos del cuerpo, la palabra y la mente iluminados. El gurú, las deidades meditacionales, etc., deben seguir el mismo orden que el de la visualización del campo de méritos (ver *Quinto Día*). Sin embargo, puedes variarlo un poco si los objetos no encajan de otro modo en el altar. Algunas personas consideran más efectivo dirigir sus oraciones a los protectores del dharma, a los reyes de los espíritus, a los espíritus del poder y similares, concediéndoles una posición más prominente que a su estatua del

Buda. Lo he visto muchas veces. Es señal de que estas personas no han tomado refugio correctamente; el acto de tomar refugio no se halla en sus continuos mentales. Hay gente que sitúa en lugar prioritario sus estatuas de oro, plata o bronce; y pone las figuras de barro al final de la hilera. Esto es signo de que consideran esas figuras como piezas de propiedad. Tampoco es correcto colocar tus pinturas religiosas según su edad. Algunos incluso cuelgan sus pinturas sobre las cortinas que utilizan como puertas. ¡Cómo podría ser eso correcto! Hay personas que duermen con sus pies en dirección a las figuras de los budas y bodisatvas. Esto es muy irrespetuoso (un claro signo de que no

han tomado refugio en absoluto). Otras, tratan a sus viejas y raídas estatuas, pinturas y demás, como basura y las abandonan en algún santuario al borde de un camino. Según se ha dicho, esa acción es semejante a sacar los méritos fuera de casa. Debes considerar estas estatuas y similares como si realmente fueran ese buda o bodisatva en cuestión.

Puede que no dispongas de muchos de estos símbolos del cuerpo, la palabra y la mente iluminados, no obstante, como símbolo del cuerpo iluminado debes tener definitivamente una estatua del Buda, nuestro maestro, para recordarle, así como una figura de Ye Rimpoché para acordarte de tu gurú. Un breve sutra o una copia del *Lam Rim*

podría servir como símbolo de la palabra iluminada. Un *tsa-tsa* (un pequeño cono de arcilla en forma de estupa) servirá —en última instancia— para simbolizar la mente iluminada. Si tienes dorye y campana deberán representar la mente iluminada. Parece ser que algunas personas consideran el dorye y la campana como meros implementos simbólicos de las deidades. Pero de hecho representan la mente iluminada. Es una acción gravemente incorrecta infravalorar el dorye y la campana.

No es necesario preparar el altar cada día, pero debes considerar las figuras de tu altar como reales cuando las miras con el fin de satisfacer este

encabezamiento.

Sentir que has visto esas figuras tantas veces en tu habitación, que estás algo harto de ellas, es incorrecto. Cada vez que las ves a lo largo del día se te infunde un instinto excepcionalmente poderoso. Se nos ha dicho que mirar una representación de un buda, es dieciséis veces más beneficioso que mirar el objeto real. Como encontramos en *El Sutra del Loto Blanco*:

Si uno mira la forma del
Sugata en una pared

Incluso aunque se
encuentre bajo la influencia
mental del enfado,

Llegará a ver,
finalmente, a diez millones de
budas.

De hecho, el sutra dice: “Si uno hace ofrecimientos a la forma del Sugata...”; la versión que he citado es la correspondiente a la tradición oral. Si se nos dice que mirar una imagen del Buda cuando estamos enfadados es tan beneficioso, ¡piensa en el beneficio que obtenemos cuando la miramos con fe! Aria Shariputra era uno de los dos discípulos principales del Buda y permaneció constantemente a su lado. Se dice que fue el resultado de una acción realizada en una vida anterior: vio la

pintura de un buda y le inundó un sentimiento de admiración.

Aria Shariputra en esa vida era un mensajero. Una noche divisó un templo y entró en él para hospedarse. Encendió una resplandeciente lámpara de aceite y comenzó a reparar sus botas mientras descansaba. Entonces vio el mural de un tatagata en la pared opuesta y pensó para sus adentros: “¡Qué ser tan maravilloso! ¡Cómo me gustaría llegar a conocerle!”. Entonces, efectuó silenciosas plegarias, y dicen que como resultado de ello llegó a ser uno de los discípulos principales del Buda.

Ahora vemos budas hechos de barro, bronce, etc., pero cuando desarrollemos la concentración

unidireccional llamada “el continuo del dharma” veremos a los nirmanakayas supremos (cuerpos de la emanación). Y cuando alcancemos el primero de los diez niveles del bodisatva, nos encontraremos con los sambogakayas (cuerpos de utilidad) en persona. Ésta es la razón por la cual es tan importante mantener la actitud de que las estatuas del Buda son budas reales.

OBTENER OFRENDAS
HONESTAMENTE Y ARREGLARLAS
BELLAMENTE (44)

Aquí, “honestamente” se refiere a la ausencia de dos cosas: falsedad

respecto a los objetos que se ofrecen; y motivos engañosos.

“Falsedad respecto a los objetos que se ofrecen” quiere decir cometer ciertas acciones erróneas mientras se obtiene el objeto que se va a ofrecer. Por ejemplo, una persona ordenada que obtiene el objeto de ofrecimiento por medio de los cinco modos de sustento erróneos, o un laico que lo consigue quitando la vida a alguien, distribuyendo medidas cortas o utilizando algún otro medio incorrecto.

Es mejor no hacer ofrecimientos de cosas así. La palabra sánscrita para “ofrecimiento” es “puya”, la cual tiene la connotación de “satisfacer”. Así pues, las ofrendas que efectúas deben agradar

a los victoriosos y a sus hijos. ¿Cómo podrían sentirse satisfechos si ofreces esa clase de cosas? De todos modos, si ya has obtenido algunos ofrecimientos por los medios arriba mencionados, es bueno ofrecerlos como medio para purificar la falta que siguió, de modo natural, al acto de adquirir esos materiales.

Los cinco modos de sustento erróneos son: adulación, insinuación, dar con el propósito de recibir, ejercer presión sobre otros, y portarse del mejor modo. La “adulación” es como sigue: haces cumplidos, por ejemplo, a tu benefactor, con la esperanza de obtener algo a cambio. Si logras obtener algo de él, la acción de adular se habrá

convertido en un modo de sustento incorrecto. No obstante, si alabas a otra persona de un modo sincero y sin el motivo arriba mencionado, no se tratará de un modo de sustento erróneo aun en el caso de que te den algo.

La “insinuación”, es decir, a tu benefactor cosas como: “Por el momento tengo té y mantequilla, pero no dispongo de una gran cantidad de grano”, con la esperanza de obtener una donación. O uno podría decir: “Esa harina de cebada que me diste el año pasado resultó de gran ayuda”. En otras palabras, estás insinuando que quieres grano o harina de cebada. Sin embargo si dices todas estas cosas con absoluta honestidad y sin ninguna intención de

recibir ofrecimientos, no es “insinuación”.

“Dar con el propósito de recibir” es dar una fruslería con el fin de recibir algo mejor. Por ejemplo, podrías ofrecer un manto ceremonial o un pote de té a tu benefactor o a la persona en cuestión, con el propósito de que te recompense o haga un ofrecimiento a tu monasterio en tu nombre. En otras palabras, has invertido en un obsequio como medio para obtener algo mejor a cambio. Hoy día lo llamamos “morder el anzuelo”, y en la actualidad, la gente es bastante aficionada a practicar este modo de sustento erróneo. No obstante, si obsequias a tu benefactor sinceramente y

careces de este motivo, no se tratará de un modo de sustento erróneo (aun cuando te recompensen por ello).

“Ejercer presión sobre otros” quiere decir pedir con insistencia algo que no quieren darte, o hacer que alguien te dé algo que iba a dar a otra persona. También podrías decir cosas como: “Mi benefactor tal me dio un té y una mantequilla realmente buenos”. Pero si lo dices de un modo sincero, sin ninguna intención de recibir ofrecimientos como resultado de ello, no se tratará del modo incorrecto de sustento de “ejercer presión”.

“Portarse de la mejor manera” significa hacer lo que te place en la intimidad de tu habitación y actuar como

un buen monje que observa todas las normas delante de tus benefactores, esperando que te den algo por tu comportamiento disciplinado. No obstante, mi precioso gurú, mi refugio y protector me dijo que si careces de estos motivos y por el contrario piensas: “No estaría bien que disgustara a este laico”, y te comportas como un buen monje — en contraste con el modo en que te conduces en casa— no estarás “portándote de la mejor manera”.

Otro punto: si las personas ordenadas, como nosotros, rompemos las restricciones correspondientes a los tres tipos de votos que hemos tomado y obtenemos materiales mediante la venta de objetos, sufriremos pesadas

consecuencias si utilizamos dichos materiales como ofrecimientos.

“Motivos engañosos” significa efectuar ofrecimientos movidos por el deseo de obtener fama o de impresionar a otros. En otras palabras, las propias acciones están influenciadas por motivos negativos. Como dice Drogon Rimpoché: “Hasta las ofrendas que haces a las Tres Joyas son únicamente realizadas para que los demás te vean”. En otras palabras, toda ofrenda que hacemos está motivada por el deseo de fama, promoción personal, etc. Volvemos a caer en los ocho intereses mundanos (ver *Décimo Día*). Ciertamente es mejor hacer ofrendas con el motivo de desear simplemente una

larga vida o de liberarse de una enfermedad. Algunos hacen correr el rumor de que sus ofrecimientos a la sanga están motivados por un profundo respeto hacia ella y no con la esperanza de crear méritos. De hecho lo hacen principalmente en beneficio de su propia reputación.

Si hoy fueras a recibir a una persona en tu casa, harías la limpieza de un modo más concienzudo y pondrías en el altar más ofrendas de las acostumbradas. Ofrecerías más de una vela de mantequilla y llenarías la casa con un incienso de dulce aroma. Pero resulta muy difícil decir si deseas simplemente impresionar a tu invitado, o si la ofrenda te beneficiará o te

perjudicará. Un día avisaron a Gueshe Ben Gung-guiel de que un benefactor venía a visitarle. Gueshe Ben dispuso las mejores ofrendas que pudo ante las Tres Joyas. Se sentó en su estera de meditación y examinó sus motivos. Entonces vio que había preparado los ofrecimientos para impresionar a su benefactor, así que saltó de su estera y desparramó cenizas sobre las ofrendas diciendo: “¡Oh monje! ¡No trates de engañarte a ti mismo!”. Dejó sus ofrendas cubiertas de cenizas.

Padampa Sanguie supo de ello cuando se encontraba en Langkor, en el Alto Drigy, y elogió al gueshe diciendo que, de todas las ofrendas realizadas en el Tíbet, la de Ben Gung-guiel era la

más noble. La gente preguntó a Padampa Sanguie porqué decía eso. Padampa respondió que el gueshe había conseguido llenar de ceniza la boca de los ocho intereses mundanos. Padampa estaba muy contento pero, por supuesto, no estaba alabando la ofrenda que Gueshe Ben había dispuesto originalmente; ¡estaba ensalzando el acto de cubrirlas con un montón de polvo!

Así pues, es de gran importancia hacer la ofrenda en conjunción con la bodichita. No hagas de los ocho intereses mundanos tu motivo, ni efectúes tus ofrecimientos con el fin de obtener un renacimiento superior, la excelencia definitiva (de la liberación),

etc.

Se nos dice que “las arreglemos bellamente”. Algunos dirán: “Yo no quiero impresionar a nadie”, y disponen sus ofrecimientos de cualquier manera. No debes hacer esto; has de esmerarte en su disposición y hacerlo de la manera más bonita posible. Se dice que disponer las ofrendas bellamente en el altar actuará como causa para obtener las marcas y los signos de un buda cuando alcances la Iluminación.

Debes colocar los ofrecimientos tú mismo. Si haces que los dispongan tus discípulos o asistentes no recibirás ninguno de sus méritos. Cuando Atisha estaba extremadamente enfermo hacía ofrecimientos de boles de agua, a pesar

de que sus piernas estaban muy débiles. La gente le decía: “¡Oh Atisha! ¡Esto es demasiado para ti! Las dispondremos nosotros en tu lugar”.

La respuesta de Atisha fue: “Así que cuando coma, me diréis: ‘¡Oh Atisha! Esto es demasiado difícil’, ¡y os comeréis mi ración de comida en mi lugar!”.

Cuando los darmarayas de la antigua India practicaban los grandes actos de generosidad, no delegaban en un ministro u otro oficial para que distribuyera los ofrecimientos. Por el contrario, el monarca, erigía un pabellón y después se sentaba en su interior rodeado de montones de joyas que él mismo distribuía. Se llamaba “la

práctica extraordinaria de la generosidad”. Así pues, es muy importante disponer la ofrenda con nuestras propias manos.

También debes ofrecer la primera porción de tu comida, pero únicamente las mejores porciones; no debes ofrecer las partes más mustias de tus vegetales o, si eres rico, las secciones enmohecidas de tu *tue* (un dulce tibetano).

Tendemos a guardar para nosotros la mejor mantequilla y la mejor harina de cebada, y apartamos las peores porciones diciendo: “Esto, para los ofrecimientos”. ¿Acaso no es eso similar a eliminar nuestros méritos? En cualquier caso, las velas de mantequilla

son una ofrenda de luz y no de mantequilla líquida, así que no es incorrecto ofrecer una mantequilla ligeramente rancia.

Si eres pobre, no tienes porqué sentirte desalentado con todo esto. Si has abandonado la vida ordinaria puedes llegar a creer que no tienes nada que ofrecer. Pero si tu fe es suficientemente fuerte, aunque no dispongas de nada podrás hacer ofrecimientos. Como dijo el gran Atisha:

“El agua del Tíbet tiene ocho propiedades, así que, en el Tíbet, uno sólo necesita ofrecer boles de agua. Si en

la India existiera alguna de estas flores silvestres, la gente pagaría oro por ellas”.

Así pues, quizás no dispongas de nada más para ofrecer, pero todavía puede haber una gran fuerza tras tu acumulación de mérito si ofreces tan sólo boles de agua.

Ahora voy a hablar de las ocho propiedades del agua de nuestro país. Seguiré la explicación de mi precioso gurú sobre los beneficios kármicos que se obtienen de cada una de estas ocho propiedades. En el “Comentario sobre el Tesoro de la Metafísica” de Vasubandu, de Chim Yampelyang se nos

dice que éstas ocho son:

Fresca, deliciosa, ligera
y suave

Clara, carente de olor,
agradable para la garganta,

Y buena para el
estómago, es el agua

Con las ocho
propiedades.

Los ocho beneficios kármicos correspondientes son los siguientes: tu ética será pura porque el agua que ofreces es fresca, porque es también deliciosa, disfrutarás de los alimentos

más exquisitos, la ligereza del agua quiere decir que tendrás una mente y un cuerpo saludables, la suavidad del agua trae como resultado un continuo mental bondadoso, una mente clara es el resultado de la claridad del agua; su carencia de olor purificará tus oscurecimientos kármicos. Y debido a que el agua no daña tu estómago, tu cuerpo quedará libre de enfermedades. El que sea agradable para la garganta quiere decir que tendrás una palabra agradable.

La primera vez que Drubkang Gueleg Guiatso se trasladó a una casa de retiros que pertenecía al Colegio de Sera Ye, disponía de muy pocas pertenencias y provisiones. Ni siquiera

disponía de un juego de boles para sus ofrecimientos de agua. Con el fin de poder efectuar este ofrecimiento, tenía que lavar bien a fondo el bol que utilizaba para comer y después verter en él su ofrecimiento de agua. Si deseaba beber té, antes debía pedir permiso a las Tres Joyas para que le prestaran el bol. Entonces lo utilizaba y, cuando había acabado el té, lo volvía a lavar y hacía otro ofrecimiento de agua.

Mentalmente puedes ofrecer toda clase de cosas: flores de verano, fruta, agua clara y fresca, etc. Mi precioso gurú me dijo: “También puedes consagrar tus ofrecimientos mediante la recitación de las palabras de poder que multiplican las ofrendas (ver *Quinto*

Día) y después, dedicar la virtud. Para más detalles, remítete a la biografía de Tridagpo Tsepel”. En cualquier caso, el factor más importante es tu fe, no lo que ofreces.

Algunos, pueden pensar que es suficiente con ofrecer agua, flores y demás, lo cual puede inducirles a preguntarse si pueden reservar para su propio uso las cosas realmente valiosas. Estos pensamientos podrían llevarte a un renacimiento como espíritu ávido. Debes ofrecer lo mejor de todo cuanto poseas.

Ciertos monjes ordinarios que han abandonado toda tarea mundana podrían pensar: “No debería hacer ofrendas materiales. Se nos ha dicho que los

monjes deben concentrarse en ofrecer lo que han conseguido mediante sus prácticas (de meditación). Bastará con ofrecer solamente ese tipo de ofrendas”. Pero si este pensamiento te lleva a no ofrecer jamás una ofrenda material, ¡en un renacimiento tras otro carecerás incluso de lo mínimo para hacer ofrendas!

Si todo cuanto tienes para ofrecer son pasteles rituales del tamaño de un dedo, y media barrita de incienso, no subestimes su valor; incrementarás tus méritos si los ofreces. Más adelante estos méritos te aportarán materiales para efectuar ofrecimientos mucho mayores. Esto queda ilustrado con la historia de la vida de Gueshe

Puchungwa. Como el propio gueshe dijo:

“Al principio sólo quemaba genciana como incienso; ofrecí tanto que me lloraban los ojos. Más tarde, tenía un incienso de dulce fragancia fabricado con cuatro ingredientes. Hoy día, ofrezco las fragancias de *mirabolanos, duraka*, etc”.

De hecho, en una ocasión ofreció incienso por valor de veintidós monedas de oro. Pero todavía puede haber

algunos que afirmen: “Gueshe Puchungwa era un ser realizado que se entregó plenamente a la meditación. No hay que esperar la Iluminación de acciones externas como esas”. Esta afirmación demuestra un escaso conocimiento del darma. Debes pensar en el hecho de que los bodisatvas que han alcanzado uno de los diez niveles, hacen ofrecimientos a los victoriosos durante eones mediante cientos de miles de cuerpos emanados, cada uno con cientos o incluso miles de brazos. Evidentemente, tú con tu cuerpo debes hacer tantas ofrendas como puedas.

Ahora voy a hablar un poco sobre el modo de efectuar los ofrecimientos.

Tomemos por ejemplo el ofrecimiento de los boles de agua. Debes limpiar bien los boles. Tienes que colocarlos en línea recta. No han de estar muy distanciados, pues ello puede traer el resultado de verte separado de tu gurú. Si se tocan entre sí puedes volverte necio. Y si colocas los boles ruidosamente puedes enloquecer. Evita este tipo de cosas. Si dispones los boles cuando todavía están vacíos, tus méritos mermarán. En su lugar, debes sostener los boles apilados en la mano, y verter un poco de agua en el primer bol. Conságralo con las tres sílabas *om*, *ah*, *hum*. Vierte la mayor parte del agua de este bol en el segundo dejando un poco en el primero. Coloca el primer bol sobre el altar y continúa

este proceso. De este modo evitarás poner sobre el altar boles vacíos. Cuando llenes los boles del altar, evita cosas tales como sostener la jarra de agua con una sola mano; es irrespetuoso. Debes comportarte como si estuvieras sirviendo el té a un maharaya.

Un grano de cebada es grueso en su parte central y fino en sus extremos; así es como debes verter el agua (esto es, un poco al principio, después una buena cantidad y a continuación disminuir). Si el agua rebasa el borde de los boles puede traer el resultado de tener una ética poco firme, pero si los boles no están suficientemente llenos, la duración de tu vida puede mermar. La superficie del agua debe encontrarse por debajo

del borde de los boles, a una distancia del grosor del grano de cebada.

Las velas de mantequilla son un ofrecimiento de luz, así que deberían despedir mucha luz. Deben quemar tanto tiempo como sea posible, pues es un gesto auspicioso para obtener larga vida. Debes ser capaz de descubrir por ti mismo el modo de ofrecer otras cosas, como las flores por ejemplo. Los sutras dicen que cada ofrecimiento que realizamos posee diez ventajas.

ADOPTAR LA POSTURA DE LAS
OCHO CARACTERÍSTICAS —O
CUALQUIER POSTURA QUE TE
RESULTE ADECUADA— EN UN

ASIENTO CONFORABLE, Y
DESPUÉS TOMAR REFUGIO,
DESARROLLAR LA BODICHITA Y
DEMÁS PRÁCTICAS EN UN MARCO
MENTAL ESPECIALMENTE
VIRTUOSO, ASEGURÁNDOTE DE
QUE IMPREGNAN
ADECUADAMENTE TU CONTINUO
MENTAL (45)

La parte posterior del cojín de meditación debe estar ligeramente elevada. Esto tiene un profundo significado tántrico. También evitará el dolor en tus nalgas cuando te sientes a meditar por largos periodos. Debajo de la estera debes dibujar, con polvo de tiza blanca, una esvástica en el sentido

de las agujas del reloj. La esvástica representa la cruz vajra y recuerda la parte de la historia del Buda en la que se sentó en el trono vajra, en Bodhgaya. También es un símbolo de que la práctica se hará firme. No obstante, no es adecuado sentarse sobre una verdadera cruz vajra pues se trata de uno de los implementos simbólicos que sostiene las deidades tutelares. Coloca la hierba *durba* (una hierba larga con numerosos segmentos) y la hierba *kusha* sobre la esvástica. Una vez más, el origen de esta práctica surge de la historia de la vida del Buda. La hierba *durba* incrementa la duración de la vida. Se ha dicho: “La *durba* incrementa la duración de la vida...” Esto es: tu vida

se incrementa por sentarte sobre ella. También se nos ha dicho: “La kusha es limpia y virtuosa...”. En otras palabras, la kusha es una sustancia que elimina la contaminación y la suciedad. Cuando la casta de los brahmines indios era profanada, los brahmines pasaban una noche en un bancal de hierba kusha. Esparce kusha bajo tu cojín para eliminar tales cosas.

La “postura sentada de las ocho características” mencionada en este encabezamiento se refiere a la postura de las siete características de Vairochana. La característica extra es el acto de contar las respiraciones. Guialwa Ensapa dijo:

Las piernas, las manos y
la espalda hacen tres,

Llegando a cuatro con
los dientes, labios, y lengua.

La cabeza, los ojos, los
hombros y la respiración son
otras cuatro;

Éstas son las ocho
prácticas de Vairochana.

Las piernas se encuentran en la
posición vajra (o “loto completo”).
También es permisible sentarse en
“medio loto” o con las piernas
simplemente cruzadas en la “postura del
bodisatva”. No obstante, la posición
vajra es obligatoria para las

meditaciones del estado de consumación.

Coloca las manos en el gesto de la absorción meditativa. La mano derecha descansa sobre la izquierda. Las puntas de los pulgares se tocan a la altura del ombligo. La espalda debe permanecer recta, con las vértebras tan derechas como una pila de monedas. Se nos ha dicho que los canales de la energía del viento se enderezan cuando el cuerpo está erguido; la energía de los vientos puede entonces ser regulada y la mente se torna más dócil.

Los dientes y labios no han de estar demasiado apretados ni demasiado relajados, así que lo mejor es dejarlos en su estado natural. Coloca la punta de

la lengua sobre el paladar de modo que no se te seque la boca. Ello también evitará que la saliva se salga de la boca cuando entras en una absorción meditativa profunda.

La cabeza debe estar un poco inclinada hacia delante, ejerciendo una ligera presión sobre la nuez. Se nos dice: “Los ojos deben estar enfocados sobre la punta de la propia nariz”, pero sólo es necesario enfocarlos de manera que veas ambos lados de la nariz. Su finalidad es permitirnos cortar en seco con el aturdimiento o la agitación mentales (ver *Vigesimoprimer Día*). Algunas personas cierran fuertemente los ojos cuando visualizan. Esto es incorrecto. Otras tradiciones aconsejan

dirigir la mirada hacia arriba, etc., emulando a aquéllos que poseen las mejores facultades de los sentidos y cuya percepción es la percepción del darmakaya (cuerpo de la verdad). De todos modos, esto es ajeno a nuestra propia tradición. Los hombros deben estar al mismo nivel.

Estas son las siete características de la postura de Vairochana. Poseen el más profundo significado para el estado de consumación, pero aquí no es conveniente dar explicaciones sobre ello. Esta postura es de una importancia crucial, como Marpa de Lodrag nos dice: “La suma de todas las meditaciones tibetanas no iguala al modo en que yo, Marpa el Traductor, me

siento”. La postura se atribuye al Buda Vairochana, pues él es el aspecto purificado del agregado de la forma en la apariencia de una deidad.

La octava característica es el acto de contar la respiración. Cuando la mente primaria no es virtuosa, los factores mentales secundarios que la acompañan son también no virtuosos. En tal situación, resulta difícil evocar un marco mental extremadamente virtuoso. Por ejemplo, tú puedes efectuar mecánicamente los movimientos del desarrollo de la bodichita estando muy enojado, y recitar: “En beneficio de todos los seres que fueron mis madres...”. Pero no tratarás de evocar un estado mental virtuoso mientras que la

mente primaria y los factores mentales que la acompañan permanezcan no virtuosos. Lo que debes hacer es pasar de ese estado mental a uno neutro. Supón que una pieza de algodón blanco está manchada de negro. Será difícil teñir esa tela de otro color. No obstante, si la lavas a conciencia, quedará completamente blanca y será mucho más sencillo teñirla de rojo, amarillo, o del color que te plazca.

El llamado estado mental neutro no es ni virtuoso ni no virtuoso. Es como la pieza de algodón blanco sin las manchas. Ahora te preguntarás: “¿Cuál es la técnica de contar la respiración para cambiar el propio estado mental por uno neutro?”. Interiorizas tu mente y

examinas tu motivación. Si descubres que te encuentras bajo el poder del apego, la hostilidad, etc., debes inspirar y expirar de un modo más relajado. No dejes que tu respiración pase ruidosamente por tus orificios nasales. No debe ser ni demasiado fuerte ni demasiado irregular. Entonces, al inspirar piensas: “Estoy inspirando, ésta es la primera vez”. Luego lo repites una segunda vez. Cuenta hasta siete, once, quince, veintiuno, o lo que creas conveniente, pero no utilices tu rosario para llevar la cuenta. No te distraigas de tu cuenta. Los seres ordinarios no pueden retener en sus mentes dos cosas a la vez, ésa es la razón por la cual la mente cambiará de un estado hostil o

apegado a uno neutro.

Según se nos ha dicho, ésta es la visualización que debes efectuar: cuando exhalas, imaginas que el aire que expulsas son tus engaños que salen en forma de rayos negros; cuando inspiras, las bendiciones de los victoriosos y de sus hijos que se hallan en el aire que inhalas, entran en tí, esta vez en forma de rayos de luz blanca. De todos modos, esto no es obligatorio, es simplemente algo que podría ser de utilidad.

Resulta más sencillo evocar un estado mental virtuoso una vez que la mente se encuentra en un estado mental neutro. Mi precioso lama me dio este ejemplo. Imagina que es pleno invierno y que en la sala hay un solo cojín, (es el

tuyo, pero alguien está sentado en él). Si le ordenas bruscamente que se levante, se negará. Así que, en lugar de hacer eso, te distancias un poco y dices: “¿Qué jaleo se está armando ahí fuera?”. Simulas que sales para ver qué sucede y el otro se levantará para verlo por sí mismo. ¡Ahora puedes sentarte en el cojín si eres suficientemente rápido! Del mismo modo, resulta difícil dejar de tener apego mientras te encuentras en un estado mental no virtuoso por mucho que lo intentes. Fijar la mente en los movimientos de la respiración reconduce la mente y pacifica los engaños. Es entonces cuando resulta más sencillo evocar un estado mental virtuoso. Pero ten presente que no es

difícil evocar un estado mental virtuoso cuando la mente primaria y los factores mentales que le acompañan no se encuentran en un estado mental no virtuoso; en ese caso no será necesario contar las respiraciones. Ésta es la razón por la que se mencionan siete u ocho características.

Es posible que no necesites contar tus respiraciones, pero de todos modos debes evocar un estado mental virtuoso al comienzo de tu sesión de meditación. Cuando inicias cualquier práctica virtuosa es imprescindible establecer correctamente tu motivación al principio.

El gran Tsongkapa escribió sus *Preguntas sobre el Altruismo* más

Blanco de Todos, en el cual indica una serie de cosas a los maestros de meditación del Tíbet. Una de las preguntas era: “¿Qué es tan importante al comienzo de la meditación como lo son las palabras ‘en sánscrito’ al principio de un texto¹³?”.

El Panchen Lama Losang Chöky Guialtsen respondió esta y otras preguntas en su texto *La Melodiosa Risa de Losang Dragpa* que son respuestas a *Preguntas sobre el Altruismo más Blanco de Todos* diciendo:

Antes de cualquier
meditación uno debe
Examinar correctamente

el propio continuo mental,
Del mismo modo que las
palabras “en sánscrito”
Deben aparecer al inicio
de un texto.
Esto es lo que querías
decir, ¡Oh gurú sin par!

En otras palabras, es de crucial importancia establecer la motivación antes de hacer cualquier meditación. En un sutra encontramos: “Tus aspiraciones siguen siendo el factor principal en todo dharma”. Acharia Nagaryuna dijo:

La no virtud sigue al

desarrollo

Del apego, la hostilidad
y el oscurecimiento de la
ignorancia.

La virtud sigue al
desarrollo de la ausencia

De apego, de hostilidad
y del oscurecimiento de la
ignorancia.

Atisha dijo:

“Si la raíz es venenosa,
las ramas y las hojas también
serán venenosas. Si la raíz es
medicinal, las ramas y las

hojas también serán medicinales. Del mismo modo, si la raíz es el apego, la hostilidad o el oscurecimiento de la ignorancia, cualquier cosa que uno haga será no virtuosa”.

En otras palabras, si estás motivado por los engaños, todo estudio, contemplación o meditación que efectúes madurará únicamente como el resultado kármico más indeseable. Pero si estás motivado por pensamientos nobles y cometes una acción no virtuosa como la de matar, ésta proporcionará un

gran impulso a la consumación de tu acumulación de mérito y sabiduría primordial.

Cuando el Buda, nuestro maestro, andaba todavía el camino, fue capitán de un barco en uno de sus renacimientos. Se llamaba Mahasatva. Mahasatva se hizo a la mar con quinientos mercaderes en una expedición en busca de joyas. Iba también a bordo un *drávida* llamado Shakti que tenía la intención de matar a los quinientos mercaderes. El capitán, con gran compasión, mató al *drávida* con el fin de salvar las vidas de los mercaderes. Pero tenía también un propósito a largo plazo; evitar que ese hombre tuviera que renacer finalmente en los reinos inferiores. Se dice que con

esta acción acumuló más méritos que los que normalmente se podrían conseguir en el plazo de cuarenta mil grandes eones. Aunque es imposible que el resultado de la acción de matar sea la consumación de la propia acumulación de méritos, obtuvo un gran impulso para completar esta acumulación debido a la fuerza de la compasión que le motivó.

La motivación lo controla todo: la virtud, la no virtud, la maduración del karma en efectos deseables o indeseables, la fuerza relativa del propio karma, etc. Había una vez, en la India, dos brahmines y un mendigo de la casta *kshatriya* (real o militar). Los brahmines salieron a mendigar en una hora del día inadecuada. Nadie les dio

nada porque la sanga no daba comida a los demás hasta que ellos mismos habían comido. El *kshatriya* fue más hábil en la elección del momento: fue a mendigar cuando las sobras iban a ser arrojadas. Como resultado, recibió una enorme cantidad de comida.

“¿No habéis conseguido nada?”. Preguntó a los dos brahmines.

Los brahmines estaban enfadados y dijeron: “Si pudiéramos, cortaríamos las cabeza de todos los hombres santos de Shakiamuni y las dejaríamos podrir en el suelo”.

El *kshatriya* había generado fe en la sanga porque había recibido mucha comida. “Si yo fuera rico”, dijo, “me gustaría ofrecer al Buda y a su sanga una

comida con cien sabores diferentes cada día”.

Iban caminando mientras hablaban y, para entonces, habían llegado a la ciudad de Shravasti. Se echaron la siesta frente a un árbol. Una carreta desbocada pasó por allí y sus ruedas cortaron las cabezas de los dos brahmines.

Por aquel tiempo, un mercader de Shravasti había fallecido sin dejar descendencia, y todos los hombres libres de Shravasti se reunieron para decidir quién era la persona que poseía mayores méritos para ser nombrada heredera del mercader. Encontraron al *kshatriya* dormido. Estaba todavía bajo la sombra del árbol mientras que las sombras de los otros árboles se habían

ido desplazando, así que le nombraron heredero del mercader. El *kshatriya* era tan bueno como su palabra, e hizo donaciones al Buda y a la sanga. Escuchó el darma y llegó a ver la verdad. Como dice este mismo sutra:

La mente tiene prioridad
ante otras cosas.

La mente trabaja rápido;
es la raíz.

Si la mente de uno es
maligna, cualquier cosa que
diga o haga

Sólo le aportará
sufrimiento; como los dos
hombres

Cuyas cabezas fueron
cortadas por las ruedas del
carro.

Si la mente de uno está
limpia, cualquier cosa que
diga o haga

Sólo le aportará
felicidad; como el hombre

Al que le seguía la
sombra del árbol.

En otras palabras, estos resultados
kármicos tan tangibles sucederán a la
motivación que uno tenga, sea ésta buena
o mala.

Aun así, no debes tener una
motivación buena únicamente al inicio

de una práctica virtuosa; es crucial tener buenos motivos todo el tiempo.

En estos días solemos preguntar a la gente por su salud, pero Atisha preguntaba: “¿Tienes un corazón bondadoso?”. Como dijo Tsongkapa:

El karma blanco o negro
Viene de buenos o malos
motivos.

Si el motivo es bueno
También lo serán el
camino y sus niveles.

Si el motivo es malo,
Entonces el camino y sus
niveles serán malos.

Todo depende de los

propios motivos.

Nuestra motivación establece una gran diferencia respecto al tipo de resultados kármicos que recibiremos y a la fuerza de esos resultados. Supongamos que un grupo de cuatro personas están recitando conjuntamente un rosario de oraciones a Tara. La motivación de una de ellas es la bodichita, la renuncia es la motivación de otra, la tercera persona anhela un renacimiento mejor, y la última aspira únicamente a los intereses de esta vida: larga vida, buena salud... A pesar de que los cuatro individuos recitan la misma cantidad de oraciones, hay una gran

diferencia respecto al tipo de resultados kármicos que obtendrán. La recitación de la primera persona está unida al desarrollo de la bodichita, por lo cual su recitación actuará como causa de Iluminación; es también la acción de un hijo de los victoriosos y un darma mahayana, lo cual no es aplicable a los otros tres casos.

La recitación de la segunda persona es realizada conjuntamente con la renuncia. En consecuencia actuará como causa de liberación y será un antídoto contra el samsara. Es un darma del nivel medio de desarrollo espiritual. La recitación de los dos restantes no contribuirá siquiera a su liberación: las recitaciones corresponderían sólo a la

verdad del origen del sufrimiento.

La recitación del tercero no contribuye ni a la omnisciencia ni a la liberación. Es tan sólo un medio para evitar renacer en los reinos inferiores. Es un darma del nivel de desarrollo espiritual inferior.

La recitación del cuarto pertenece exclusivamente a esta vida, por lo cual ni siquiera es darma, y será difícil que tenga algún efecto en su vida. Como dijo Atisha:

“Pregúntame cuáles son los resultados de pensar únicamente en esta vida y te diré: son sólo los resultados

de esta vida. Pregúntame que ocurrirá en tus próximas vidas y te diré: estarás en los infiernos o serás un espíritu ávido o un animal”.

Así pues, cuando los que estamos ordenados asistimos a ceremonias o a prácticas de debate, debemos hacerlo con la motivación de la bodichita. Si lo hacemos así, hasta nuestros propios pasos serán actos de un hijo de los victoriosos. Así, cada uno de nuestros pasos será más valioso que cien mil monedas de oro. Pero si ofrecemos una donación de té, sopa, o cualquier otra cosa con el propósito de congraciarnos

con la jerarquía monástica, la donación será tan sólo digna de la descripción de Atisha.

La motivación del meditador determina también el valor de la meditación. Atisha dijo que la meditación verdaderamente valiosa es la meditación en el gurú. Si meditas movido por el deseo de recibir té, piezas de seda, etc., todas tus meditaciones estarán contaminadas. Si meditas con el más mínimo pensamiento de poner fin al océano de renacimientos, el mérito que recibirás sobrepasará los propios límites del espacio.

Así pues, si no adoptas la motivación correcta para una práctica virtuosa —sea ésta larga o corta— tu

práctica carecerá de valor. Tales prácticas incluyen el estudio, la contemplación, la meditación, hacer donaciones, ser generoso, etc. Por lo tanto, debes tomar en serio la adopción de la motivación correcta desde el principio. Además, puesto que éste es un darma mahayana, no es suficiente con adoptar intenciones virtuosas, debes realizar tus prácticas en conjunción con un tipo de estado mental virtuoso muy especial: la bodichita.

Si tu bodichita es espontánea, se desarrollará de forma natural y no tendrás que hacer más. Pero si tu bodichita es del tipo forzado debes activarla conscientemente. La mente no cambiará su rumbo cuando, sin más

preparación, recitas simplemente: “En beneficio de todos los seres...”. En su lugar debes comenzar con algo así como: “He obtenido el renacimiento humano perfecto...” y concluir con: “...debo lograr la Iluminación completa para beneficio de todos los seres. Por ello voy a meditar sobre esta enseñanza acerca de los estadios del camino a la Iluminación”. Hablé de esto hace unos días. En otras palabras, debes generar tu bodichita desarrollando una meditación que abarque desde la sección sobre la dificultad de obtener un renacimiento humano perfecto hasta la del desarrollo de la bodichita. Entonces tu mente estará transformada.

Los santos del pasado dieron

diversas enseñanzas —unas breves y otras más detalladas— sobre el modo de establecer la motivación. Algunas de ellas afirman que si no somos capaces de efectuar cierta transformación mental a través de algún proceso del pensamiento, bastará con establecer la motivación mediante ciertas recitaciones. Pero es nuestra mente la que establece la motivación y no la boca. Así pues, uno debe transformar su propia mente sumergiéndola en el significado de lo que está recitando.

Una vez generado este estado mental especialmente virtuoso, debes tomar refugio. Pero ten cuidado: en este discurso estoy combinando tres *Lam Rim*, y no debes confundirte, pues cada

texto posee sus propias versiones sobre los ritos preparatorios, la visualización del refugio y el campo de méritos. Parece ser que, debido a su conveniencia, la práctica que hay que enseñar ahora es la de los ritos preparatorios según el Linaje del Sur. Sin embargo en tu recitación diaria debes utilizar la versión de *El Camino Veloz*.

Antes de tomar refugio, evocas la visualización del refugio. La versión de *El Camino Veloz* en lo que se refiere a esta visualización es la siguiente: visualiza frente a ti un trono amplio y precioso sostenido por ocho enormes leones. Si sitúas el trono demasiado elevado, tu mente se agitará mucho; si

está muy bajo te sentirás aturdido. Idealmente, el trono debe encontrarse a la altura del entrecejo. Sobre este trono se acomodan cinco pequeños tronos; uno en el centro y los demás a su alrededor, en las cuatro direcciones cardinales.

El trono central se encuentra algo más elevado que los otros cuatro. Visualiza al Buda Shakiamuni, nuestro maestro, sobre este trono central. Él es, por naturaleza, tu gurú raíz que te enseña el darma. Los detalles de esta visualización del Buda deben corresponder al texto que estás recitando. Debes sentir que es tu gurú por naturaleza porque, dependiendo de tu gurú, desarrollarás todas las realizaciones (los resultados de recorrer

el camino). El gurú toma el aspecto de Shakiamuni porque Shakiamuni es el Señor de las enseñanzas, la verdadera fuente del darma. Su mano derecha adopta el mudra de tocar la tierra indicando su victoria sobre Mahadeva, el demonio de la lujuria. La mano izquierda de Shakiamuni sostiene un bol de mendicante que contiene diversos néctares. Uno de ellos es el néctar que todo lo cura, el cual simboliza la victoria del Buda sobre los cinco agregados demoníacos. El néctar de la inmortalidad representa la derrota del Señor de la Muerte (Yama). El néctar de la sabiduría primordial no contaminada señala su victoria sobre los engaños demoníacos. Debes pensar que esto

quiere decir que el Buda ha derrotado a estos cuatro demonios que una vez le atormentaron, y que nosotros también venceremos muy pronto a nuestros cuatro demonios.

En el corazón del Buda se encuentra Vajradara, el ser de sabiduría. En el corazón de Vajradara está la sílaba *hum* de color azul, el ser de concentración. Los tres seres están dispuestos uno dentro de otro. Esta visualización está relacionada con el tantra. Puede que te preguntes: “He tenido muchos maestros de *Lam Rim*. ¿A quién de entre ellos debo visualizar como la figura central?”. Adopta como gurú principal a aquel que haya sido más beneficioso para tu continuo mental.

Maitreya se sienta sobre el trono que se halla a la derecha del Buda. Está rodeado por tronos aún más pequeños sobre los cuales visualizamos a los gurús del Linaje de las Acciones Extensas. Manyusri se encuentra sobre el trono situado a la izquierda del Buda. También está rodeado por tronos más pequeños donde se sientan los gurús del Linaje de la Visión Profunda. Vajradara, rodeado por los gurús del Linaje de las Prácticas Consagradas, se halla en el trono situado detrás del Buda.

En el trono frente al Buda se sienta tu gurú raíz, esta vez en su aspecto ordinario. No visualices sus defectos físicos; por ejemplo su ceguera, si es ciego en la vida real. Su mano derecha

está en el gesto de enseñar el darma, su mano izquierda, en el de la absorción meditativa. Un vaso iniciático que otorga la vida lleno del néctar de la inmortalidad descansa sobre la palma de su mano izquierda. Ambos gestos indican que es un buda, pues es capaz de enseñar el darma absorbido en la meditación sobre la vacuidad. También, el gesto de dar enseñanzas anima a sus discípulos a estudiar; el gesto de la absorción meditativa les impulsa a poner en práctica sus estudios.

El gran Tsongkapa dijo:

Las cosas principales
que obstaculizan al

afortunado

En la práctica del camino a la liberación son:

Los engaños, que vencen a la mente,

Y Yama, que vence al cuerpo.

En otras palabras, los obstáculos a la práctica del darma son los engaños, pues ellos conquistan la mente; y el Señor de la Muerte, pues él conquista el cuerpo. Como contrapartida, el gurú hace el gesto de enseñar el darma para indicar la victoria sobre los engaños mediante su enseñanza del darma. El vaso que otorga la vida y el néctar de la

inmortalidad significan la victoria sobre el Señor de la Muerte. Aquí hay otros muchos puntos profundos que podría mencionar en relación con el logro de los cuatro tipos de poderes milagrosos —el poder de la paz, del incremento, de la influencia y el airado— mediante la entrega al gurú.

Tu gurú raíz está rodeado por los gurús de los que has recibido enseñanzas del darma, comenzando con la persona que te enseñó a leer. Si alguien nos pregunta cuántos gurús tenemos, no sabremos responder y tendremos que ponernos a contarlos con nuestro rosario. ¡Sin embargo podemos decir inmediatamente la suma de dinero que guardamos en nuestras bolsas! Ello

demuestra que no contemplamos seriamente al gurú como la raíz del camino.

En esta visualización, tus gurús que viven todavía se sientan sobre cojines. Aquéllos que ya han fallecido se sientan sobre lotos y discos de luna.

Utilizaremos el término “los cinco grupos de gurús” porque los gurús en esta visualización se sientan en cinco grupos. Les rodean las otras figuras del campo de méritos desde las deidades tutelares hasta los protectores del dharma. Estas otras figuras están de pie o sentadas en el gran trono que soporta los tronos más pequeños. En la tradición oral de mi precioso gurú, las deidades de meditación están dispuestas

alrededor de los cinco grupos de gurús. Esta tradición sigue la práctica del tutor Tsechogling Rimpoché. Las deidades del círculo interno son las del tantra del yoga supremo. Están rodeadas por las deidades del tantra yoga. A continuación siguen aquéllas del tantra charya y, finalmente, las del tantra kriya. Así pues, hay cuatro anillos concéntricos de deidades. Chusang Lama Yeshe Guiatso situaba los cuatro tipos de deidades en las cuatro direcciones cardinales. El tantra del yoga supremo delante, el tantra yoga a la derecha del buda central. Debido a esta disposición, en las pinturas sobre la versión de la visualización del campo de méritos de Chusang, sólo son visibles las deidades

del tantra del yoga supremo.

En cualquier caso, las deidades de meditación están rodeadas por los budas en su forma suprema del nirmanakaya. Destacando en este grupo, se encuentran los mil budas de este eón afortunado, los ocho tatagatas (Sunaman, Ratna, etc.), los treinta y cinco budas de confesión, etc. Hacemos esto por la siguiente razón: en general, existe un número infinito de budas, pero nosotros tenemos una relación más fuerte con los budas de este eón afortunado. Se nos ha dicho que las oraciones realizadas a los otros siete tatagatas durante el reinado de las enseñanzas del Buda Shakiamuni tendrán éxito. Los treinta y cinco budas de confesión poseen grandes poderes para

purificar las faltas y las roturas de votos (ver *Sexto Día*).

Los budas, a su vez, están rodeados por los bodisatvas, tales como los ocho hijos más próximos al Buda Shakiamuni: Manyusri, Vajrapani, etc. que toman la forma de deidades masculinas.

Los bodisatvas están rodeados por los pratiekabudas, tales como los doce pratiekabudas. A su alrededor se encuentran los shravakas, los dieciséis rectores de los arhats, como Angaya, Ayita, etc. Todos ellos toman el aspecto de monje. Manifiestan las buenas cualidades de la pureza, sostienen boles de mendicantes, báculos de hierro y libros de hojas de palma. Los shravakas pueden distinguirse de los pratiekabudas

por una protuberancia ligeramente menor sobre la coronilla de sus cabezas. De hecho, este grupo presenta marcas similares a las marcas y signos de los budas.

Los shravakas están rodeados por dakas y dakinis tales como Khandakapala y Prachandali. Toman la forma descrita en el tantra de Heruka.

Los dakas y las dakinis están rodeados por los protectores del darma supramundanos, principalmente los señores del darma de los tres niveles de desarrollo espiritual: Mahakala de seis brazos, Vaishravana y Kamayama.

Existen dos tradiciones orales referentes a los cuatro maharayas de los cuatro puntos cardinales del compás.

Una tradición los sitúa sobre el trono principal y en la otra tradición se encuentran de pie sobre cojines de nubes bajo este trono. Las razones para hacer esto son las siguientes: la primera tradición considera a estos cuatro maharayas como figuras supramundanas, mientras que la segunda les otorga únicamente un estatus mundano. No es correcto incluir en esta visualización figuras mundanas insignificantes, tales como los reyes de los espíritus. Una vez mostraron a Lama Tsegchogling Rimpoché, tutor de uno de los Dalai Lamas, una pintura de este campo de méritos. El artista había dibujado a un rey de los espíritus entre los protectores. Rimpoché, señalándolo con el dedo,

dijo: “¡Si al menos hubiera pintado en su lugar una joya que colma todos los deseos!”.

Visualiza libros de darma hechos con hojas de palma frente a cada una de las figuras de esta visualización del refugio. Los libros son, por naturaleza, la joya del darma realizado, pero toman la forma de libros; esto es, el darma transmitido. Están envueltos en sedas y sus contenidos se manifiestan en diferentes colores. Visualiza que estos libros te enseñan el darma expresando las palabras que contienen.

Existen numerosas versiones sobre la visualización del refugio. Una tradición representa a las Tres Joyas en una sola figura (el gurú); en otras

versiones, las figuras se presentan en diferentes niveles horizontales. No obstante, la descripción arriba mencionada posee todo el simbolismo necesario respecto a las Tres Joyas; pero ten en cuenta que no se trata de una visualización de dos dimensiones, como en una pintura, ni tampoco las figuras son sólidas, como las estatuas de arcilla: son cuerpos de arco iris cuya naturaleza es luz clara y resplandeciente. Están ahí verdaderamente e irradian luz brillante. En *La Transmisión del Vinaya* encontramos tres similitudes que ensalzan el cuerpo iluminado:

“Es como una llama en

forma de cuerpo. Es como si estuviera formado por lenguas de fuego. Es como un recipiente de oro con una lámpara de aceite dispuesta en su interior”.

Las figuras están también debatiendo el darma entre ellas. De hecho, se desarrolla una gran actividad en la visualización: algunas de las figuras llegan, mientras que otras parten para realizar varias tareas. Hay numerosas idas y venidas, algo parecido a la gente que trabaja en los negocios del gobierno y que entran y salen por las puertas del palacio de un rey. Las

figuras —desde el Buda Shakiamuni hasta los maharayas— envían emanaciones para beneficiar a los seres, mientras que otras emanaciones retornan a ellas. Cada poro de estas figuras es también un campo de budas. La visualización debe ser tan detallada como te sea posible.

Debes pensar que las figuras de este campo de méritos están extremadamente satisfechas contigo. Como dice Drubkang Gueleg Guiatso, tú no haces normalmente aquello que te aconsejan los victoriosos y sus hijos, más bien haces lo que te dicen que no hagas, así que no tienen ocasión de estar satisfechos contigo. Pero ahora estás haciendo algo que les satisface. Suponte

que una madre tiene un hijo muy travieso. Si alguna vez el niño hace algo bien, su madre se alegrará más que con cualquier otra cosa. Nosotros también hacemos cosas incorrectas continuamente. Pero aquí estamos tratando de meditar en el *Lam Rim*. Esto satisface a los victoriosos y a sus hijos más que ninguna otra cosa.

En este punto, evocas las razones para tomar refugio. Y lo haces mediante la siguiente recitación (del *Ornamento para las Gargantas de los Afortunados* de Yampel Lundrub):

“Desde tiempo sin principio, yo y todos los seres

conscientes, que han sido mis madres, hemos nacido en samsara y, desde entonces, jamás hemos dejado de experimentar los muy diversos sufrimientos del samsara en general y aquéllos de los tres reinos inferiores en particular. Incluso ahora resulta difícil comprender la extensión y profundidad de este sufrimiento. No obstante, en esta ocasión he obtenido algo especial que es difícil de lograr y que, una vez conseguido, es de gran beneficio: el renacimiento humano perfecto. No es fácil

encontrarse con las preciosas enseñanzas del Buda. Ahora que me he encontrado con ellas, si no alcanzo el estado de buda puro y completo —la mejor forma de liberarse de todos los sufrimientos del samsara— deberé experimentar una vez más toda la gama de sufrimientos concernientes al samsara en general y lo que es peor, los sufrimientos de los tres reinos inferiores. El poder que me protege de estos sufrimientos reside en el gurú y en las Tres Joyas. Así pues, para beneficio de todos los seres

conscientes, mis madres, voy a alcanzar el estado completo de un buda. Por ello tomo refugio en el gurú y en las Tres Joyas”.

El hecho de evocar las causas para tomar refugio traerá como resultado tomar refugio adecuadamente. Estas causas son el temor y la fe. Temor a los sufrimientos generales y específicos del samsara, y fe en que las Tres Joyas pueden protegernos de estos sufrimientos. Además, para tomar el refugio no común, el refugio mahayana, necesitamos una causa adicional: amor y compasión hacia los demás seres que se

encuentran atormentados por estos sufrimientos. Hablaré más detalladamente sobre este tema (las causas de tomar refugio) en la parte central del discurso.

Visualiza que estás rodeado por todos los seres conscientes junto con tus padres. Todos ellos están sentados y padecen el sufrimiento de los diferentes tipos de renacimiento; sin embargo, los visualizas a todos en forma de seres humanos (disponiendo de la capacidad del habla y de la comprensión). Tú diriges la recitación de la fórmula de refugio. Debes pensar que todos los seres están tomando refugio contigo.

Dicen que cuando recitas la fórmula cuádruple del refugio en

ceremonias públicas, debes repetirlas en secuencia, esto es:

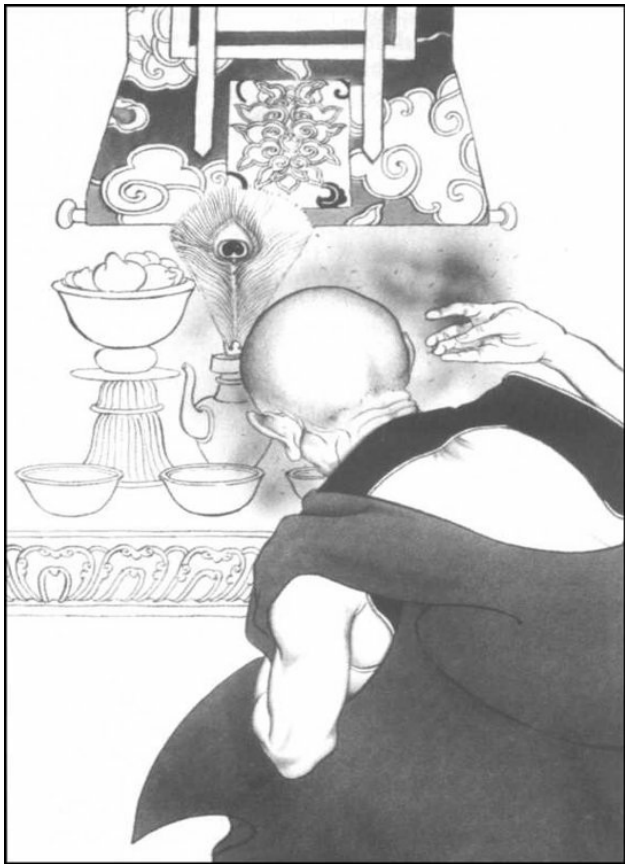
“Voy por refugio al gurú.
Voy por refugio al Buda. Voy
por refugio al darma. Voy por
refugio a la sanga. Voy por
refugio al gurú...”.

Pero cuando tomas refugio en tus meditaciones, debes repetir varias veces cada parte de la fórmula independientemente.

Así que, cuando repites “Yo me refugio en el gurú”, debes dirigir tu atención hacia los cinco grupos de gurús

y tomar refugio mientras recibes de ellos néctares purificadores. Supongamos que vas a recitar un rosario de esta parte de la fórmula. Durante las primeras cincuenta repeticiones, debes visualizar que los néctares te purifican de las cualidades no dármicas; durante las cincuenta últimas repeticiones, visualizas que tus cualidades dármicas se incrementan. Así pues, durante la primera mitad de la recitación, imaginas que descienden de los gurús los cinco tipos de néctares de colores junto con luces de los cinco colores (blanco, rojo, azul, amarillo y verde), predominando el néctar blanco. Las luces y los néctares entran en tu cuerpo y tu mente y también en las mentes y cuerpos de todos los

demás seres. Estos néctares purifican todas las faltas y oscurecimientos que tú y ellos habéis acumulado desde tiempo sin principio. Se aplica especialmente a acciones tales como poner en peligro el cuerpo de tu gurú, desobedecer sus órdenes, perturbar su paz mental, menospreciarle y no tener fe en él, etc. En resumen, todas las faltas y oscurecimientos que has acumulado en relación con tu gurú. Todos ellos salen de tu cuerpo en forma de residuos negros como el carbón, y sientes que has sido completamente purificado.



*“¡Oh monje! ¡No trates de
engañarte a ti mismo!” ([pág. 103](#))*

La segunda mitad de la recitación se realiza de la siguiente manera: las buenas cualidades que deben incrementarse son, por naturaleza, las cualidades del cuerpo, la palabra y la mente del gurú, pero toman la forma de los cinco tipos de néctares y luces de colores. Esta vez, predomina el néctar amarillo. Estos descienden de los gurús. Piensa que tú y todos los demás seres recibís, en general, un incremento de la duración de vuestra vida, méritos y las buenas cualidades de las enseñanzas transmitidas y realizadas. En particular, tú y todos los seres recibís las bendiciones del cuerpo, la palabra y la mente del gurú.

Haz lo mismo cuando repitas: “Yo me refugio en el Buda”. Según los tantras, “Buda” se refiere a las deidades tutelares de las cuatro clases de tantra. Los budas de los sutras son las formas supremas del nirmanakaya. Néctares purificadores descienden de ambos tipos de budas.

La clase de faltas que uno acumula en relación a los budas son: extraer sangre del cuerpo de un tatagata con una intención maligna, hacer juicios sobre la cualidad de las imágenes del Buda, empeñar imágenes, considerar las imágenes como mercancía para ser comprada o vendida y destruir los símbolos de la mente iluminada (esto es, estupas), etc.

Un ejemplo del primer tipo de falta —extraer sangre de un buda— lo encontramos en Devadata el celoso primo del Buda, que utilizó una catapulta gigante para lanzarle rocas (ver *Decimosegundo Día*). Este acto hizo sangrar al Buda. Nosotros no hemos cometido esta falta, pero hemos cometido todas las demás.

Cuando examinas las imágenes del Buda buscando faltas en su fabricación, estás juzgando su cualidad. Una vez, Mahayogui enseñó una estatua de Manyusri a Atisha. Preguntó a Atisha si la estatua era buena y si valía la pena comprarla con el *sho* (una moneda) de oro que le había dado Rongpa Garguewa. Atisha respondió: “Una

estatua de Manyusri nunca podría ser mala. Pero el artista era solamente mediocre”. En otras palabras, debes hablar únicamente de las cualidades del artista, pues no es correcto señalar las faltas en la propia imagen. Empeñar imágenes y negociar con ellas son acciones muy comunes. Debes evitar hacer tales cosas a toda costa. La segunda mitad, la parte en que incrementas tus buenas cualidades, imaginas que los diez poderes, las cuatro audacias, las ocho cualidades exclusivas, etc., toman la forma del néctar que desciende. El resto es igual que en el caso anterior.

Después recitas: “Yo me refugio en el darma”. El néctar purificador

desciende desde los libros de la visualización. Este néctar es por naturaleza el darma realizado.

Las faltas que acumulamos en relación con el darma son: abandonar el santo darma, vender escrituras, no mostrar suficiente respeto por las escrituras, beneficiarse mediante la venta de un libro... Corremos el peligro de cometer estas faltas que tienen consecuencias extremadamente pesadas.

Abandonar el darma es menospreciar el mahayana y favorecer el hinayana, menospreciar el hinayana y favorecer el mahayana; oponer el sutra al tantra, favorecer una de las escuelas tibetanas —las escuelas sakia, guelug, karguiu y ñingma— y menospreciar las

restantes, etc. En otras palabras, abandonamos el darma cada vez que favorecemos nuestros propios principios y menospreciamos los demás. También abandonamos el darma cuando pasamos por encima de una escritura o tiramos algún escrito, etc. Algunas personas se sientan, incluso, sobre una escritura. Mediante esa acción acumulan karma negativo deliberadamente. Abandonar el darma es una acción extremadamente pesada, tal como se nos dice en *El Sutra del Rey de las Concentraciones Unidireccionales*. Pero esto ya ha sido detalladamente explicado.

Vender escrituras y negociar con ellas como si de mercancías se tratara, es también una acción extremadamente

pesada.

No estarás tratando las escrituras con el suficiente respeto si las dejas en el suelo sin su envoltorio de tela, si te escarbas los dientes y utilizas la placa dental para pegar trozos de papel coloreado a las páginas¹⁴, si te humedeces los dedos para pasar las páginas o pones objetos sobre los libros de darma. Estas acciones son también extremadamente pesadas. Cuando Atisha vio que un escribiente utilizaba su dedo para hurgar entre sus dientes y después pegaba un parche de color sobre la página de un libro de darma, Atisha no pudo soportarlo. Se dirigió al tantrica y le dijo: “¡Oh, que mal, que mal!”. Dicen que eso avivó de tal modo la fe del

tantrica hacia Atisha, que llegó a tomar enseñanzas de él. Las personas como nosotros que manejamos libros continuamente debemos tener especial cuidado: siempre corremos el riesgo de cometer estas acciones erróneas.

Si haces uso de un objeto que ha sido comprado con las ganancias obtenidas con la venta de un libro, te has “aprovechado de la venta de un libro”. Esto trae también pesadas consecuencias. El quinto de los siete Sangpa rimpochés, Dentón Kiergangpa, era un gran iniciado en el tantra de Avalokiteshvara. Su benefactor, un laico, se había quedado sin dinero, así que decidió vender una serie de *El Sutra de los Cien Mil Versos de la Perfección de*

la Sabiduría. El benefactor invitó a Kiergangpa y a tres monjes más a su casa pensando que con ello expiaría su falta. El benefactor sirvió la comida que había comprado con el dinero obtenido al vender los libros y, esa misma noche, Kiergangpa se sintió gravemente enfermo: mientras se encontraba en meditación unidireccional, podía ver una letra “A” blanca que se movía rápidamente por todo su cuerpo. Esto le producía un intenso dolor. Hizo peticiones a sus deidades tutelares, y Avalokiteshvara vino a él.

“Tú y los otros”, dijo Avalokiteshvara, “os habéis aprovechado de la venta de una escritura. Esto es extremadamente serio.

Tú tienes pocas faltas y oscurecimientos y por ello, el karma de esta acción ha madurado en ti en esta vida. A los otros dos no les queda más solución que la de ir a los infiernos. Debes copiar *El Sutra de los Cien Mil Versos de la Perfección de la Sabiduría* con tinta de oro para expiar tu falta y ofrecer muchos pasteles rituales a los nagas”.

Kiergangpa hizo tal como se le había instruido y la enfermedad desapareció.

Cuando haces la visualización de incremento, imaginas que el darma, la verdad de la cesación, la verdad del camino, y las demás verdades, descienden en forma de néctar.

A continuación repites: “Yo me

refugio en la sanga”. Según los sutras, los shravakas, los pratiekabudas y los bodisatvas constituyen la sanga. La sanga tántrica son los dakas, las dakinis y los protectores del darma. Néctares purificadores descienden de estas figuras.

Las faltas y los oscurecimientos que se acumulan en relación a la sanga son: crear un cisma en la sanga, robar sus ofrendas, criticarla, y romper el compromiso de ofrecer pasteles rituales a los protectores del darma. Puedes tratar de expiar cualquier falta y oscurecimiento cometido en relación a la sanga, pero no serás capaz de purificarlo lo suficiente como para no tener que experimentar ningún efecto de

maduración de ese karma. Remítete a la historia del maestro Supushpachandra¹⁵. Estas faltas son mucho más serias que aquéllas relacionadas con el Buda o el darma, porque éstas se han cometido en relación a mucha gente. Debemos tener extremo cuidado, pues nosotros nos mezclamos libremente con la sanga y estamos por lo tanto en peligro de cometer este tipo de falta.

De un modo estricto, únicamente se puede crear un cisma en tiempos del Buda, así que eso no puede ocurrir ahora. Sin embargo, existe mucha fricción entre la sanga, y ello es parecido a un cisma.

La sanga aria consiste en las personas que perciben la vacuidad

directamente. Sus miembros pueden ser laicos, monjes, o monjas. Cuatro seres ordinarios que no han percibido la vacuidad de este modo son considerados como la sanga si sus votos pratimoksha se mantienen puros. Pero, tanto si los miembros de la sanga son seres ordinarios como si no, podrían dividirse en dos grupos de al menos cuatro miembros cada uno a raíz de algún desacuerdo, debido a que alguien se permitiera una conversación tendenciosa que causara fricción entre ambas partes. Todos los involucrados —no solamente la persona causante de la división— irán cogidos de la mano a los infiernos.

Había una vez, un gueshe kadampa llamado Selshe, que causó división entre

la sanga. Después de su muerte, Gueshe Dromtönpa señaló que si su discípulo Selshe hubiera muerto tres años antes, lo habría hecho como un detentor de los tres grupos de textos tripitaka, pero murió tres años después y fue demasiado tarde. “Topur, su monasterio”, dijo Drom, “fue su perdición”. Y según enseña la tradición oral del *Lam Rim*, Selshe se halla todavía en los infiernos. El lugar donde se comete una escisión es arrasado por el pecado: otras personas serán incapaces de desarrollar realizaciones en ese área, aunque practiquen allí durante doce años.

La hostilidad y el apego pueden dividir a la sanga en bandos cuyos miembros piensan en términos de

“nosotros” y “ellos” y “si tuviéramos más gente de nuestro lado”. Creo que esta es la causa principal de la fricción. La sanga cuyos miembros no se llevan bien, no hará nada por enseñar a la gente la lectura, el estudio, o la contemplación, sin mencionar la acción de ayudar a otros a alcanzar los estados de concentración que podrían utilizar para abandonar el engaño. El mayor perjuicio que puede causar tal fricción es llevar las enseñanzas al declive. Un sutra dice:

Los monjes y monjas de la sanga que están de acuerdo son felices.

A aquéllos que se llevan bien les resulta sencillo el ascetismo.

Esta cita nos dice, en otras palabras, que lo primero que deben hacer los miembros de la sanga es llevarse bien.

“Robar ofrecimientos hechos a la sanga” es hacer mal uso de los fondos de la sanga, no entregar a ésta las contribuciones recaudadas en su nombre, la utilización, por parte de un miembro de la sanga, de algo destinado al uso de la sanga en general, etc. Los administradores de los monasterios son los más vulnerables en estos casos.

Algunos monjes cuya tarea consiste en tratar con los benefactores del monasterio pueden decir, intentando quedar bien con ellos: “No necesitamos todo esto”. Éste es un acto de privación a la sanga. Privar a la sanga de una rodaja siquiera de mantequilla es robar de las bocas de la comunidad general, y es causa de renacer en el infierno Sin Tregua. Otras formas de engañar a la sanga resultan en un renacimiento en los Infiernos Circundantes.

Ello queda ilustrado en la historia de Aria Sangarakshita. Cuando regresaba de una visita a las regiones de los nagas, vio a ciertos seres del infierno ocasional a la orilla del océano. Estos seres infernales tomaban

numerosos aspectos y formas: unos parecían cuerdas, otros eran como recipientes de arcilla, otros como escobas, otros como manos de mortero, pilares, muros, e incluso como una pipa de agua. Se lamentaban y proferían gemidos desgarradores. Más tarde, Sangarakshita preguntó al Buda: “¿Cuáles fueron los karmas que maduraron en tales resultados?”.

El Buda le dijo lo siguiente: Las criaturas infernales que parecían cuerdas y escobas habían sido, en un tiempo, personas que guardaban para ellos las cuerdas y las escobas de la sanga cuando las enseñanzas del Buda Kashiapa (el Buda anterior) aún existían.

La criatura que parecía un recipiente de arcilla fue una vez un ayudante laico de la sanga. Estaba hirviendo cierta medicina en un pote de arcilla, cuando un monje le hizo ciertos comentarios sarcásticos. El hombre perdió los estribos y rompió el pote. Éste fue el resultado de aquella acción.

La criatura con forma de mano de mortero fue un monje en una ocasión. Este le dijo a un novicio que viniera a su habitación y que machacara un poco de grano con la mano de mortero y el almirez. El novicio estaba ocupado y le dijo que lo haría al cabo de un rato. El monje se enfadó y dijo: “¡Si agarro la mano de mortero, te machaco a ti y no me preocupo del grano!”. Renació en la

forma de una mano de mortero como resultado de estas palabras ofensivas.

Los seres que tenían aspecto de paredes y pilares fueron, en otros tiempos, personas que escupieron en los templos de la sanga. Algunos de ellos habían llegado a sonarse los mocos con la mano pegándolos después en los muros y pilares de los templos.

La criatura que parecía una pipa de agua tenía una cintura minúscula. Éste fue el efecto de maduración del siguiente karma: se trataba de un monje que solía privar de alimentos a la sanga al no distribuir las provisiones destinadas al verano hasta el otoño siguiente.

Así pues, si coges alguna cosa que pertenece a la sanga sin permiso, aunque

se trate solamente de un palo tomado de la provisión de leña de la sanga, es seguro que renacerás en un infierno ocasional.

“Criticar a la sanga” quiere decir insultar a sus miembros con palabras rudas, ponerles mote, etc., ya sea directamente como a sus espaldas. Un brahmin llamado Manavagaura, insultó a los miembros de la sanga del Buda Kashiapa y renació como una especie de monstruo marino. He aquí una breve versión de su historia.

Había una vez, en la India, quinientos pescadores que solían echar sus redes al Río Gandaka para pescar peces, tortugas... Un día, una especie de monstruo marino penetró en el río (un

afluente al norte del Ganges). El tamaño de su cuerpo era enorme. Entre los quinientos pescadores no podían atrapar al monstruo, así que pidieron ayuda a los ganaderos, a los agricultores, a los hortelanos y a todos los que pasaban por allí. Cientos de miles de personas cooperaron, y el extraño ser fue arrastrado hasta la orilla. Entonces descubrieron que tenía dieciocho cabezas y treinta y dos ojos. Muchos cientos de miles de personas se amontonaron para ver el espectáculo. Entre la muchedumbre se encontraban seis maestros no budistas y otros personajes similares. El Buda, que puede percibir todas las cosas independientemente de cuándo ocurren,

acudió allí para dar una enseñanza respecto a las leyes de causa y efecto. Le acompañaban numerosos monjes de su sanga.

Algunos se mofaron diciendo: “Este hombre santo, Gautama, afirma estar por encima de espectáculos tan vulgares. Aun así, ¡aquí viene!”.

La gente que creía en él dijo: “El Buda está por encima de estas cosas. Él utilizará esta oportunidad para enseñar un darma excelente a los presentes”.

Dispusieron un trono. El Buda se sentó en él rodeado por su comitiva, y bendijo al monstruo de modo que éste pudiera recordar sus vidas pasadas y comprender el lenguaje de los humanos. Entonces, el Buda le dijo: “Tú eres

Manavagaura, ¿no es así?”.

“Sí”, dijo el monstruo, “yo soy Gaura”.

“¿Estás experimentando la maduración de alguna acción errónea de cuerpo, palabra y mente?”.

“Así es”.

“¿Quién te aconsejó mal?”.

“Mi madre”.

“¿Dónde renació tu madre?”.

“En el infierno”.

“¿Cómo renaciste tú?”.

“Como un animal”.

“Cuando mueras, ¿dónde renacerás?”.

“Renaceré en el infierno”. Y a continuación la criatura rompió a llorar.

La comitiva del Buda estaba

totalmente estupefacta y, ante su insistencia, Ananda preguntó quién era esa criatura que podía recordar sus vidas pasadas y hablar en la lengua de los seres humanos. Entonces el Buda relató su historia:

Una vez, en tiempos del Buda Kashiapa, durante el reinado del Rey Krkin, unos brahmines llegaron de otro país y retaron a la gente del lugar a debatir con ellos. Un brahmin llamado Gaurashanti venció en debate a los otros filósofos, y el rey le dio el título de la montaña donde se había desarrollado el debate. El hijo del brahmin tenía un cabello largo y rubio, y en consecuencia se le llamó Manavagaura “brahmin de cabellos rubios”. Manavagaura estudió,

entre otras, el arte de la escritura, y también llegó a ser un erudito capaz de vencer a otros en debate.

Su padre murió, y su madre temía que alguien quisiera arrebatarle las recompensas que su marido había ganado en los debates. Un día le preguntó a su hijo: “¿Puedes vencer en debate a todos los filósofos?”.

“Puedo derrotar a cualquiera de ellos exceptuando a los hombres santos de Kashiapa”, respondió.

“Incluso a ellos les vencerás”, dijo ella.

Movido por el respeto hacia su madre, salió para debatir con ellos. Entonces se encontró con un monje que le preguntó el significado de cierto

verso. Y no pudiendo hallar respuesta, desarrolló fe en la sanga y regresó a su casa.

“¿Has derrotado a los hombres santos?”, preguntó su madre.

“Madre, si hubiera habido algún testigo, habría sido vencido”.

“Hijo, en ese caso, lee las escrituras del Buda”.

“Los laicos no tienen acceso a ellas”.

“Entonces hazte monje y, cuando seas un erudito, abandona tu vida monacal”.

Ella insistía tanto que Gaura tomó la ordenación y se hizo erudito en los tres tipos de textos.

Una vez más, su madre le preguntó:

“¿Has vencido a esos hombres santos?”.

“Madre, yo sólo he recibido la transmisión de las enseñanzas. Ellos poseen tanto la transmisión como la realización de las enseñanzas. No puedo vencerles”.

“Hijo, no importa cuál sea el tema sobre el que tengas que debatir, debes utilizar palabras insultantes contra ellos. Ellos temen cometer cualquier acción errónea y no dirán absolutamente nada para desquitarse. La gente creerá que tú has ganado el debate”.

Gaura hizo lo que su madre le había sugerido. Cuando estaba debatiendo con los monjes, se enojó y dijo: “¡cabeza de elefante! ¿Cómo podríais saber lo que es darma y lo que

no lo es?”. También les llamó “cabeza de caballo”, “cabeza de camello”, “cabeza de burro”, “cabeza de toro”, “cabeza de mono”, “cabeza de león”, “cabeza de tigre”, etc., utilizando contra ellos dieciocho insultos diferentes. Como resultado de esta acción incorrecta, renació como una especie de monstruo marino con dieciocho cabezas. Éste fue el relato del Buda.

También es incorrecto menospreciar a los miembros ordinarios de la sanga. La gente dirá, por ejemplo: “Esos monjes depravados”, pero, como ya he mencionado, no hay diferencia entre cuatro seres ordinarios que sean monjes (o monjas) y la aria sanga. Sería lo mismo que decir tales cosas a

Maitreya o Manyusri.

Tratamos a los miembros de la sanga de nuestra propia clase social con demasiada familiaridad. Podemos decir: “Yo me refugio en la sanga”, pero luego actuamos de modo distinto. Como mi precioso lama dijo: “Cuando los monjes se sientan entre las filas de la sanga en el templo, todos ellos deben considerarse unos a otros como su refugio. Pero esto no es lo que hacen en realidad; en su lugar se buscan faltas unos a otros. Piensan para sí: “El viejo monje que está en el centro de aquella fila es muy tacaño. El monje que está detrás de él, es verdaderamente una mala persona. ¡Tiene un humor de perros!”. Están convencidos de que cada

uno de los miembros de la sanga tiene alguna que otra falta.

Puedes pensar: “¡Ninguno de ellos es mejor que yo!”. Pero la fórmula “Yo me refugio en la sanga” se aplica a toda la sanga de las diez direcciones. Quizás deberías componer tu propia fórmula de refugio. ¿Podría sugerirte: “Yo me refugio en la sanga, excepto en esta persona, aquella persona...”? Lama Könchog Yenlag dijo:

Cada vez que veas a tus
buenos amigos, la aria sanga,
Recuerda que ellos son
los verdaderos amigos que te
ayudan en el camino.

En otras palabras, cada vez que te encuentres con un miembro ordinario de la sanga, o de la aria sanga, debes considerarlo como tu refugio, como aquel que te ayuda a salir de un lugar peligroso.

En la segunda parte de la visualización, piensa una vez más que tus cualidades dárnicas se incrementan. Imagina que el néctar desciende. El néctar es realmente la seis perfecciones, que son las tareas de los bodisatvas: los tres adiestramientos superiores, la sabiduría primordial de la vacuidad detentada por los dakas y las dakinis, los cuatro tipos de tareas buenas realizadas por los protectores del

darma, etc. Todo ello toma la forma de néctar.

Cuando recitas la fórmula de refugio muchas veces, visualizas el descenso de los néctares purificadores en tres modos: la introducción, la sección extensa y la sección final.

En la introducción, repites: “Yo me refugio en el gurú” mientras que los néctares descienden desde los cinco grupos de gurús simultáneamente. Durante la sección extensa, los néctares descienden desde cada uno de los cinco grupos sucesivamente. Después, en la sección final, los néctares vuelven a descender desde los cinco grupos a la vez. Supongamos que asignas un rosario a cada una de las etapas, para completar

todo el proceso necesitarás recitar un total de siete rosarios.

Haces lo mismo con las otras tres partes de la fórmula de refugio. Los budas se dividen en los cinco grupos siguientes: las deidades de las cuatro clases de tantra, y los budas de los sutras. Los cinco grupos del darma son el darma de los shravakas, el darma de los pratiekabudas, el darma del sutra común mahayana, los tantras kriya, charia y yoga y el yoga tantra supremo. Los cinco grupos de la sanga son los bodisatvas, los shravakas, los pratiekabudas, los dakas y las dakinis, y los protectores del darma.

También existe la práctica de recitar “Yo me refugio en el gurú, las

deidades meditacionales y las Tres Joyas”, acompañada de una visualización de néctares purificadores que descienden. No obstante, los libros de texto no son explícitos respecto a este asunto.

Se nos ha dicho que la visualización del descenso de los néctares purificadores es una tradición tántrica y el descenso de las luces purificadoras es una tradición de los sutras. Los néctares purificadores pueden descender de tres modos. Pueden llegar hasta ti dentro de un tubo de luz, pueden descender por la superficie de cilindros de luz, o pueden descender en forma de una enérgica lluvia. A continuación, recitas (del *Ornamento*

para las Gargantas de los Afortunados,
de Yampel Lundrub):

Hasta la Iluminación, yo
me refugio

En el Buda, el darma y
la asamblea suprema.

Con el mérito que
acumule

Mediante la
generosidad, y demás
perfecciones,

Pueda yo alcanzar el
estado de buda para beneficio
de todos los seres.

En la primera parte, tomamos refugio y desarrollamos la bodichita. A continuación al decir: “Con el mérito que acumule mediante la generosidad, y demás perfecciones...” piensa: “Por la virtud de mis méritos raíces que he acumulado practicando la generosidad, manteniendo la moralidad, desarrollando paciencia, etc, pueda alcanzar el estado de buda para beneficio de todos los seres conscientes”. No voy a dar ahora más detalles sobre esto ya que más adelante explicaré minuciosamente el modo de interiorizar este tema. (Ver *Decimosegundo Día*). Tomar refugio es como llegar a ser súbdito de un rey, desarrollar la bodichita es como pagarle

los impuestos.

En este punto debes visualizar los resultados de tu desarrollo de la bodichita, y tomar dicha visualización como parte del camino. Haces esto del siguiente modo: de Gurú Shakiamuni emerge una imagen duplicada de él mismo que se disuelve en ti, y te vuelves Shakiamuni por naturaleza, esto es, un buda. Innumerables shakiamunis emanan de ti y se disuelven en los seres conscientes que, a su vez, se tornan de la naturaleza de Buda Shakiamuni; ahora, ellos también son budas. Regocíjate y piensa: “Cuando desarrollaba la bodichita me dije a mi mismo: ‘Yo guiaré a todos los seres hasta el estado de buda’, ahora he satisfecho mi

propósito”.

Esta visualización simula los resultados del desarrollo de la bodichita: has culminado perfectamente los tantras y sus mandalas. Efectuar esta visualización tiene sus méritos correspondientes, y contiene también todos los puntos claves profundos que se encuentran en enseñanzas tales como *Sacudir las Satisfacciones del Samsara*, o *La Purificación de los Seis Tipos de Seres Conscientes y de sus Moradas*.

A continuación meditas en los cuatro inconmensurables. Piensa lo siguiente: “Pero, en realidad, no soy capaz de llevar a todos los seres a ese estado, únicamente puedo hacerlo en mis

visualizaciones. ¿Quién es el responsable de esto? Mis sentimientos de apego hacia los seres próximos a mí, y mis sentimientos de hostilidad por aquéllos de los que me siento distante”. Entonces reflexionas sobre las palabras de *El Ornamento para las Gargantas de los Afortunados* de Yampel Lundrub mientras las recitas:

“Qué maravilloso sería si todos los seres permanecieran en estado de ecuanimidad, libres de los sentimientos de proximidad o distancia, apego u hostilidad. Qué todos ellos puedan lograr

ese estado. Yo mismo los llevaré a ese estado. ¡Gurús y deidades, a vosotros os suplico, bendecidme para que sea capaz de hacerlo!”.

“Qué maravilloso sería si todos los seres poseyeran la felicidad y sus causas. Que todos ellos lleguen a tenerlas. Yo mismo haré que las tengan. ¡Gurús y deidades, a vosotros os suplico, bendecidme para que sea capaz de hacerlo!”.

“Qué maravilloso sería si todos los seres estuvieran libres del sufrimiento y de sus causas. Que todos los seres queden libres de ellos. Yo

mismo los liberaré. ¡Gurús y deidades, a vosotros os suplico, bendecidme para que sea capaz de hacerlo!”.

“Qué maravilloso sería si todos los seres jamás se vieran separados del sagrado gozo del renacimiento superior y de la liberación. Que todos ellos lleguen a poseerlos. Yo mismo haré que los tengan. ¡Gurús y deidades, a vosotros os suplico, bendecidme para que sea capaz de hacerlo!”.

Con ello inicias el proceso de

interiorización respecto a los cuatro pensamientos inconmensurables (ecuanimidad, amor, compasión y gozo inconmensurables).

A su vez, las palabras de la recitación arriba mencionada contienen cuatro inconmensurables adicionales dentro de cada uno de los versos. Cada vez que piensas: “Qué maravilloso sería si...”, es la aspiración inconmensurable. El pensamiento: “Que todos ellos lleguen a tenerlos...”, es la oración inconmensurable. Pensar: “Yo mismo haré que ellos...” o “yo mismo los llevaré...”, es el altruismo inconmensurable. Finalmente el pensamiento: “Gurús y deidades a vosotros os suplico, bendecidme para

que sea capaz de hacerlo”, es la petición incommensurable. Ésta es la explicación oral tradicional.

Para ser más exactos, la fórmula: “Todos los seres conscientes que han sido mis madres...”, se aplica únicamente en el desarrollo de la bodichita. Así pues, estas palabras no se utilizan en la recitación anterior, por que la instrucción sobre los cuatro incommensurables no pretende ser utilizada para el desarrollo inicial de la bodichita, sino que su finalidad es incrementar la propia habilidad de desarrollarla.

Algunos puntos más acerca del desarrollo de la ecuanimidad. Podrías incrementar tu bodichita pensando: “Voy

a alcanzar el estado de buda con el fin de llevar a todos los seres, que son como niños respondones, a un estado de ecuanimidad, libre del apego y la hostilidad”. O también: “Yo alcanzaré el estado de buda con el fin de llevar a todos los seres a la felicidad, empezando por la felicidad que resulta de aliviar el sufrimiento de los infiernos calientes, y concluyendo con el gozo de la Iluminación completa”. También podrías pensar: “Yo alcanzaré el estado de buda para liberarles del sufrimiento, desde los sufrimientos de los infiernos hasta los oscurecimientos más sutiles que impiden su Iluminación”. Cada uno de los tres modos mencionados para el cultivo de la ecuanimidad, contiene la

totalidad del camino de los tres niveles de desarrollo espiritual.

Puedes preguntarte: “En ese caso, ¿por qué desarrollar la bodichita y lo demás antes de haber adiestrado la mente en la sección de la intención inferior del camino?”. Pero, incluso cuando te adiestras en las secciones media e inferior del camino sigues esas instrucciones con el fin de desarrollar la bodichita, aunque pueda no resultar obvio. Tienes que apreciar este hecho desde el mismo comienzo. He aquí un par de ilustraciones: si deseas llegar a la cima de un desfiladero, antes debes tener el pensamiento de querer ir allí. O, cuando dibujas la figura de una deidad, en primer lugar debes dibujar una

cuadrícula para asegurarte de que las proporciones de la figura van a ser las correctas...

Existen dos tipos de progreso rápido. El primero es el logro de la Iluminación en una sola vida, progresando más rápidamente de lo que uno avanzaría mediante el empleo del Vehículo de la Perfección (Paramitayana). El segundo tipo de progreso rápido es incluso más rápido que el primero: iluminarse en la breve vida a la que tenemos acceso en estos tiempos degenerados. El primer tipo se obtiene a través de las tres clases inferiores del tantra; el segundo, mediante la clase superior de tantra.

Existe otra versión sobre estos dos

tipos de progreso rápido. En el primero, uno alcanza la Iluminación en la breve vida a la que tenemos acceso en estos tiempos degenerados, mediante la clase superior de los tantras. Ésta es una característica de todas las escuelas en general: sakia, guelug, ñingma y karguiu. En el segundo tipo, considerado como todavía más rápido, uno alcanza la Iluminación tomando, como la parte vital del camino, los yoga tantras superiores según las instrucciones orales confidenciales de la Escuela Guelug. Si practicas una combinación de los tantras de Guyasamaya, Heruka y Yamantaka, puedes alcanzar la Iluminación en sólo doce años. Si no se logran los resultados deseados será por

culpa del practicante. Antes de que se desarrollaran estos linajes confidenciales —partieron del gran Tsongkapa— había gente capaz de sobrellevar grandes austeridades — gente como Milarepa, Guialwa Gotsang, etc.— y que tan sólo necesitaron tres años para alcanzar la Iluminación. Esta interpretación es la tradición oral que nos llega desde el canciller Tagpupa. Su argumento era que, al parecer, muchos de los maestros guelugpas del pasado, como Ensapa y sus discípulos, alcanzaron la Iluminación en una sola vida sin emplear tales esfuerzos heroicos. Ellos habían seguido la tradición de *El Camino Veloz* respecto al modo de tomar refugio y desarrollar

la bodichita.

El Linaje de *Las Palabras del Propio Manjusri* de la Provincia Central, da la misma visualización del campo de méritos para ser utilizada como lugar de refugio, que la tradición que acabo de explicar. No ocurre lo mismo en el Linaje del Sur: esta tradición explica una visualización muy diferente sobre el campo de méritos como lugar de refugio propio. Es, de hecho, una tradición oral confidencial completamente distinta.

La visualización del Linaje del Sur es la siguiente: visualizas, enfrente de ti, numerosos lotos que surgen de la tierra. Crecen en medio de bellas nubes y arco

iris, de tal modo que son únicamente visibles las partes superiores de las flores. La flor central es la más grande y en ella se sienta Shakiamuni. A su derecha e izquierda están Maitreya y Manyusri respectivamente, cada uno sentado sobre su propia flor de loto. Sus hombros se encuentran al mismo nivel que los del Buda. Detrás de Maitreya y Manyusri se sientan los gurús que pertenecen, bien al Linaje de las Acciones Extensas, bien al Linaje de la Visión Profunda. Estos gurús forman dos filas, están sentados uno detrás del otro, y el primero de ellos se sienta detrás de Maitreya o de Manyusri. Las filas de gurús forman una espiral, rodeando de este modo a Shakiamuni. Los últimos

gurús de estos linajes se sientan unos al lado de los otros. Debes visualizar que cada gurú está sentado sobre su propia flor de loto. Enfrente de Shakiamuni, pero a un nivel ligeramente más bajo, se encuentran tus propios gurús (los gurús de los cuales has recibido enseñanzas). No es necesario visualizar el Linaje de las Prácticas Consagradas.

Los budas están arriba en el espacio, entre nubes y arco iris; abriéndose en abanico a derecha e izquierda de los gurús. Debajo de los budas se hallan los bodisatvas, shravakas, y pratiekabudas; los protectores del darma están debajo de ellos.

Debajo de tus propios gurús hay

tres flores de loto multicolores. Sobre la flor central está Mahakala (de seis brazos) sobre un disco de sol. Se halla en su aspecto de Kurukellejñana. Él es el Señor del Dharma del nivel de motivación superior. A su derecha se encuentra Vaishnavana, sobre una flor de loto y un disco de luna. Él es el Señor del Dharma de la intención media. A la izquierda de Mahakala está Kamayama sobre un disco de sol y una flor de loto. Él es el Señor del Dharma de la intención inferior.

Las razones para considerarlos como señores del dharma de las tres intenciones son las siguientes. La forma Kurukellejñana de Mahakala es en realidad Avalokiteshvara, la

manifestación de la compasión de todos los victoriosos surgida en la forma de una deidad protectora. Lo que aquí se señala es que uno desarrollará rápidamente el amor y la compasión mientras practica la intención superior si confía en este protector. En la intención media uno debe practicar principalmente los tres adiestramientos superiores, enfatizando sobre todo en el adiestramiento de la ética. El Maharaya Vaishravana prometió, delante del Buda, proteger la parte del vinaya de los tres grupos de textos, así como el adiestramiento superior de la ética. Si uno confía en este protector del darma, desarrollará estas secciones del camino en su continuo mental. Darmaraya Yama

representa la impermanencia de todos los renacimientos; también clasifica a las personas de acuerdo con las leyes de causa y efecto y según las faltas o virtudes que hayan creado. Si uno confía en este protector del darma, desarrollará fácilmente la realización de la intención inferior; es decir, impermanencia, causa y efecto, etc.

Éste es el modo en que debes relacionarte con estos protectores del darma a medida que te conducen por el camino. Existe un número infinito de puntos secretos y profundos referentes al modo en que los gurús, las deidades de meditación, etc., te hacen avanzar en el camino, llevándote rápidamente a tu Iluminación. Manyusri enseñó estos

puntos al gran Tsongkapa, pero éste no es el momento de explicarlos.

A derecha e izquierda de los señores de los tres niveles de desarrollo espiritual se encuentran otros protectores del darma. Los tres señores de los tres niveles de motivación también deben ser dispuestos de manera que las bases de sus lotos estén a diferente nivel (con Mahakala en la posición más elevada). Los procedimientos para interiorizar la toma de refugio y lo demás, son los mismos que arriba.

Este linaje añade, entonces, un pasaje titulado “Peticiones al Refugio” que reza así: “Yo me refugio en el gurú y en las Tres Joyas, a vosotros rindo

homenaje. Por favor bendecid mi continuo mental”. El pasaje está basado en las instrucciones orales del gran Sakia Rimpoché.

Quinto Día

Pabongka Dorye Chang dio una pequeña charla sobre el modo en que debemos establecer nuestra motivación. Citó el siguiente verso de Nagaryuna:

Es estúpido arrojar
repugnantes basuras

A un recipiente de oro
enjoyado;

Pero aún es más
estúpido errar

Cuando se ha nacido

como un ser humano.

Debes escuchar esta enseñanza sólo después de haber establecido adecuadamente tu motivación y adoptado la actitud correcta. El darma que vas a escuchar es el darma que llevará a los afortunados al estado de buda...

Seguidamente Rimpoché revisó los encabezamientos ya explicados:

El cuarto encabezamiento principal del *Lam Rim* tiene como título: “El orden en que se deben enseñar las instrucciones a los discípulos”. Tiene dos subdivisiones: y la primera de ellas explica el modo adecuado de confiar en

un guía espiritual. Dentro de esta práctica hay seis ritos preparatorios que debemos efectuar. Ayer hablé de los tres primeros siguiendo *El Camino Veloz*, una versión concisa del discurso; el cuarto rito preparatorio según esta misma versión es:

SÚPLICAS AL CAMPO DE MÉRITOS (46)

Como dijo el gran Tsongkapa, cuando nuestra mente se encuentra muy debilitada, es decir, cuando estudiamos pero no conseguimos retener las palabras, contemplamos pero no acertamos a comprender y meditamos sin que nada se desarrolle en nuestro

continuo mental, se nos aconseja que confiemos en el poder del campo de méritos.

Estamos oprimidos por una densa capa de oscurecimientos kármicos, nuestra posición es desesperada: no somos capaces de retener las palabras que estudiamos, carecemos de una comprensión adecuada a pesar de nuestra contemplación y, aunque meditamos, no logramos desarrollar ninguna realización en nuestro continuo mental. No obstante, si hacemos súplicas a este extraordinario campo de méritos con el fin de acumular mérito y purificar nuestros oscurecimientos, los resultados no se harán esperar. El gran Tsongkapa preguntó a Manyusri por el

método que debía aplicar para obtener un rápido desarrollo de la realización en su continuo mental. Manyusri le respondió que tenía que concentrarse en la combinación de tres cosas: hacer peticiones al gurú; considerar al gurú como inseparable de su deidad meditacional esforzándose al mismo tiempo por incrementar la acumulación de mérito; y proseguir, ante todo, con la interiorización de los temas de meditación que constituyen una práctica.

Así pues, incrementar la acumulación de mérito y purificar los oscurecimientos, madura el continuo mental. No desarrollarás las realizaciones mientras continúes tratando de interiorizar los temas de

meditación del *Lam Rim* sin invocar las bendiciones del campo de méritos a través de las súplicas; aunque seas perseverante, tu progreso será dolorosamente lento. Sin embargo, si desarrollas tu continuo mental, obtendrás realizaciones sin grandes dificultades y tus faltas madurarán con rapidez (como librarse fácilmente del pus). También madurarán las buenas cualidades y estarán listas para que las disfrutes, como frutos maduros prestos a caer del árbol. El gran Tsongkapa es un ejemplo para nosotros pues, con gran tenacidad, llevó a cabo en Oelga Cholung la acumulación de mérito y la purificación, mediante postraciones, ofrecimientos del mandala del mundo,

etc. Fue entonces cuando Tsongkapa tuvo la visión de Nagaryuna con sus cuatro discípulos. Uno de estos cuatro — Budapalita— bendijo a Tsongkapa colocando sobre su cabeza una copia en sánscrito de *La Búsqueda del Estado de Buda*, un comentario que el propio Budapalita había escrito. Ese día, Tsongkapa sintió el deseo de leer dicho texto y, desde el punto de vista de la apariencia común, cuando iba por el capítulo décimoctavo obtuvo la realización de la visión impoluta de los prasanguikas. Tsongkapa ya había leído ese comentario muchas veces pero, según parece, fue en esta ocasión cuando su continuo mental estaba preparado para desarrollar ese tipo de realización.

Existen numerosos incidentes similares en las historias de las vidas de otros santos del pasado. Un día, Ye Kelsang Tensin, uno de los gurús del linaje de este darma, se preparaba para ir al pueblo de Hrunghpa, en Dagpo, con el propósito de efectuar una lectura de las escrituras en casa de una persona. Kelsang Tensin pidió a Kelsang Kedrub que le diera un libro para llevar a la lectura, y éste le entregó una antología kadampa que contenía una canción vajra basada en la práctica del adiestramiento mental. Tan pronto como la leyó, Kelsang Tensin desarrolló la bodichita genuina en su continuo mental. Al día siguiente, mientras hacía peticiones al campo de méritos durante sus ritos

preparatorios, llegó a la sección en la que se invocan los nombres de los autores del *Lam Rim*. Dicho pasaje comienza así: “Vosotros, los virtuosos que cuidáis amorosamente de los seres conscientes...”. Y en ese momento, cuentan que experimentó una vívida sensación de ardor en su frente.

Así pues, cuando un continuo mental ha madurado lo suficiente, desarrolla realizaciones súbitamente incluso en las situaciones más triviales. Como dijo Dolpa Rimpoché:

“Si tú, valerosamente,
también incrementas tus
acumulaciones de mérito,

purificas tus oscurecimientos,
y haces peticiones a los gurús
y deidades, desarrollarás
realizaciones que creías
imposibles de lograr aun
después de intentarlo durante
cien años; esto es así para
todos los fenómenos
condicionados: no
permanecen estáticos”.

Y los yoguis del pasado daban
tradicionalmente la siguiente instrucción
oral: “Cuando no acumulas una reserva
de mérito, eres como una semilla sin
humedad”. Así pues, la acumulación, la
purificación y las súplicas al campo de

méritos son cruciales. Los que viven en los grandes monasterios, no sólo debaten todo el tiempo; también efectúan numerosos cantos durante sus asambleas, practican el debate, etc. Es necesario considerar todas estas prácticas seriamente; su finalidad es la acumulación y la purificación.

¿A quién diriges tus súplicas con el fin de acumular mérito y purificarte? Elevas tus peticiones al campo de méritos. La meditación en el campo de méritos es de vital importancia; por lo que ha llegado a convertirse en un encabezamiento aparte. El término “campo de méritos” se refiere a la visualización de un campo fértil para hacer crecer tu provisión de mérito. La

gente valora un campo ordinario que produce buenas cosechas; el campo de méritos proporciona una gran fuerza a tu acumulación, purificación y peticiones. Por tanto, es necesario considerar seriamente la visualización de este campo de méritos. Un campo ordinario tan sólo producirá unas cuantas fanegas; sin embargo el campo de méritos produce, de minúsculas semillas, resultados de inconmensurable energía. Un campo ordinario únicamente puede ser plantado en ciertos periodos del año; mientras que el campo de méritos está siempre dispuesto a ser plantado con las semillas de la salud y la felicidad en cualquier estación del año. Sería una lástima que dejaras ese campo en

barbecho al no sembrar en él ninguna semilla de mérito. Como menciona el gran Tsongkapa:

“Hay un sutra que dice:
“Este campo sagrado, fuente
de toda salud y felicidad,
permanece siempre dispuesto
a ser plantado con las
semillas de la salud y la
felicidad en cualquier
momento, en cualquier
estación. Puedas tú, por tanto,
preparar este campo para el
cultivo con el arado de la fe”.
¡Qué tristeza tan grande si no
se hiciera nada con él!”.

También:

“Nosotros no respetamos el campo de méritos —el campo supremo— tanto como respetamos los campos ordinarios. Y ésta no es una actitud correcta”.

Así pues, si hacer peticiones al campo de méritos es tan importante, te preguntarás: “¿Cómo debo llevar a cabo esta práctica?”. Por lo tanto voy a explicar este proceso comenzando por la versión de *El Camino Veloz* sobre el

campo de méritos, pues cada texto de *Lam Rim* tiene su propia versión de los ritos preparatorios.

Es posible que en este punto te preguntes: “Antes de poder empezar con la visualización del campo de méritos deberé disolver la visualización del refugio; los libros de texto no son claros al respecto, así que, ¿cómo debo hacerlo?”. De hecho existen tres instrucciones distintas sobre la disolución de la visualización del refugio, pero no se explican claramente para dejarnos cierto margen. Estas instrucciones son las siguientes: la visualización del refugio se transforma en luz amarilla y se absorbe en tu entrecejo; o bien imaginas que la visualización se

disuelve en vacuidad; o también puedes imaginar que la visualización del refugio se eleva en el espacio, y aparece debajo de ella el campo de méritos que la absorbe en el momento en que los seres de sabiduría entran en él. Estas tres instrucciones se han dejado imprecisas y deben ser recibidas oralmente.

El primer paso en la visualización del campo de méritos es la consagración de la superficie de la tierra. Recita (del *Ornamento para las Gargantas de los Afortunados* de Yampel Lundrub):

Qué toda la superficie de
la tierra

Esté libre de guijarros y

demás imperfecciones,

 Qué sea tan suave como
la palma de la propia mano,

 Tenga la naturaleza del
lapislázuli, aun así,
permanezca maleable.

No debes creer que todo esto ocurre dentro de los límites de tu habitación. Visualiza que la superficie de la tierra es vasta, y visualízate a ti mismo como si estuvieras en el centro de esta gran superficie plana. Puedes imaginarla de oro con dibujos incrustados en lapislázuli, o bien, de lapislázuli con incrustaciones en oro. Dicha superficie cede cuando se la toca

y recupera su forma cuando no hay presión. El mero contacto con ella produce gozo. Está dotada de preciosos árboles en los que reposan diversos pájaros mágicos que cantan el darma. Hay estanques de agua cuyo fondo está cubierto de oro en polvo, y montañas de joyas que rodean toda la planicie, etc. Efectúa la visualización según *El Sutra que Trata de la Disposición de los Campos Puros*. Los “guijarros” incluyen también las ásperas piedras y los cascotes de arcilla. (Los indios solían arrojar los viejos recipientes y el país estaba cubierto de fragmentos de arcilla). La superficie es perfecta en su entorno y no está alterada por fisuras ni barrancos.

Seguidamente se consagran las ofrendas. En realidad, puede que hayas dispuesto únicamente un juego de siete boles de agua y prendido una barrita de incienso, pero si en tu meditación piensas que la totalidad del cielo y la tierra está repleta de una gran profusión de ofrendas —como Aria Samantabhadra¹⁶— acumularás el mérito correspondiente a dicha ofrenda. Como dice *El Sutra de Avatamsaka*: “La mayor parte de las ofrendas consiste en ofrecimientos de doseles...”. En otras palabras, las cosas que ofreces son parasoles, doseles y banderas de la victoria. También debes incluir flores, incienso, luz, perfume, comida, etc. La comida, por ejemplo, debe ser suntuosa,

y se visualiza en una red de rayos de luz que la envuelven. Es conveniente recitar las palabras de poder correspondientes a la profusión de las ofrendas o el mantra de los ofrecimientos:

*Om namo bagavate,
vajra sara pramardane
tatagataya arhate samiak
sambudaya, tayata, om vajre
vajre, maha vajre, maha tejra
vajre, maha vidia vajre maha
bodichita vajre, maha bodi
mandopa samkramana vajre
sarva karma avarana
vishodana vajre svaha.*

Dicen que si recitas estos mantras, una inmensa cantidad de ofrendas descenderá en torno a los victoriosos y sus hijos, aun en el caso de que hayas dispuesto únicamente la mínima expresión de ofrecimientos reales. A continuación invocas el poder de la verdad (del *Ornamento para las Gargantas de los Afortunados* de Yampel Lundrub):

“Por la verdad de las Tres Joyas; por el gran poder de las bendiciones de todos los budas y bodisatvas, junto con su poder adquirido al

haber completado las dos acumulaciones; por el poder de la pureza del darmadatu inconcebible (la esfera de la verdad), que todo se manifieste en su naturaleza no dual”.

Cuando dices: “... que todo se manifieste en su naturaleza no dual”, tu visualización se manifiesta en su verdadera naturaleza al margen de lo grande o pequeña que hayas imaginado la visualización.

Veamos, a continuación, el proceso en sí de la visualización del campo de méritos. Según *El Camino Veloz*, existen

dos modos de efectuar esta visualización. Uno de ellos corresponde a los discursos concisos; el otro sigue *La Puya al Gurú* una extraordinaria instrucción extraída de *El Libro Milagroso de los Guelugpas*. Esta práctica fue el yoga de Guialwa Ensapa y de Chöky Dorye, otro gran iniciado. Ellos alcanzaron la unificación en una sola vida dependiendo de la visualización de los seres de compromiso, sabiduría y concentración, uno dentro del otro.

Aquí recitas (del Ornamento para las Gargantas de los Afortunados):

En el espacio, el amplio

camino utilizado por los
dioses,

Percibido como gozo y
vacuidad combinados,

En el centro de grupos
de nubes superpuestos

De ofrecimientos de
Samantabadra,

Se levanta un árbol que
satisface los deseos

Engalanado con hojas,
flores y frutos.

En la cúspide hay un
trono precioso

Iluminado con cinco
colores de luz;

Sobre éste, descansa un
gran loto

Con discos de sol y luna.
Sobre ellos se sienta mi
gurú raíz

Que es tres veces
bondadoso conmigo.

Él es, por naturaleza,
todos los budas;

En aspecto, un monje de
hábitos color azafrán,

Con una cara, dos
manos, y una sonrisa radiante.

Su mano derecha
muestra el mudra de enseñar
el darma;

La izquierda, el gesto de
la absorción meditativa

Al tiempo que sostiene
un bol de mendicante lleno de

néctar.

Viste los tres hábitos del
dharma de brillante color
azafrán.

Sobre su cabeza, un
sombrero amarillo de pandita.

En su corazón,
Shakiamuni y Vajradara azul

Con un rostro, dos
manos y sosteniendo dorye y
campana.

Vajradara está sentado
en abrazo con Datvoshvari;

Experimentan gozo y
vacuidad combinados;

Visten preciosos
ornamentos y ropajes de
sedas celestiales.

En este punto, tu mente concibe la sabiduría primordial del gozo y la vacuidad inseparables. Esta sabiduría debe tomar la forma del espacio, “el camino utilizado por los dioses”. Y dentro de ese espacio conformas la visualización del campo de méritos. La razón por la que se hace esto en primer lugar, es para percibirlo todo como una combinación de gozo y vacuidad. Aquí podría explicar muchas cosas profundas sobre el modo en que te convences acerca del gozo y la vacuidad asociados con el significado del mantra *evam* (mismidad); y después, dentro de esta percepción, apareces como la deidad. No obstante, no es éste el momento de

tales explicaciones ya que hay muchas personas en esta audiencia que no han sido iniciadas en los tantras superiores; así que bastará con lo dicho. En cualquier caso, debemos visualizar las ofrendas de Samantabadra en bancos de nubes ondulantes.

En el centro de esta preciosa superficie de la tierra, hay un lago de leche del cual surge un árbol que colma los deseos. Este árbol está hecho de siete sustancias preciosas: raíces de oro, tronco de plata, ramas de lapislázuli, hojas de cristal, flores de rojas perlas, pétalos de jade y frutos de diamante. Todas sus partes —las raíces, por ejemplo— aparecen en múltiplos de siete. El árbol colma todos tus deseos

exactamente tal y como a ti te gustaría, al igual que la gema que satisface los deseos. El susurro de sus hojas, etc., habla de los cuatro sellos del darma: impermanencia, ausencia de autoexistencia, sufrimiento y nirvana. En el centro del árbol y sobre una amplia flor se halla un precioso trono sostenido por ocho leones. Su significado es el siguiente: los grandes bodisat —vas toman el aspecto de leones y soportan el trono para manifestar su respeto, etc. Y así como el león domina a todos los demás animales salvajes, los budas controlan a todos los dioses mundanos y *tirtikas*. Son ocho para simbolizar las ocho riquezas y se agrupan en cuatro pares para denotar las cuatro audacias.

Sobre el trono hay once bases de loto. Cuanto más elevada está la base del loto, mayor es la distancia entre niveles. La base más alta tiene cuatro pétalos. Un disco de sol, hecho de costoso y diáfano cristal, descansa sobre las anteras del loto; y un disco de luna reposa sobre el disco de sol. Ambos discos son como dos pieles de tambor horizontales, teniendo en cuenta que estos tambores carecen de asas.

El loto simboliza la renuncia. Esta flor crece en el lodo y aun así permanece sin mancha. Del mismo modo, la renuncia permanece impoluta de las faltas del samsara. El sol madura lo inmaduro; por lo tanto, el disco de sol representa el efecto madurador que la

bodichita última, la sabiduría que comprende la vacuidad, (ver *Vigésimosegundo Día*) produce en el continuo mental. Los blancos rayos de la luna proporcionan alivio del calor. El disco de luna simboliza la bodichita relativa (la mente que aspira a la Iluminación), algo blanco por naturaleza que procura el alivio de los sentimientos hostiles. Así pues, las bases de loto están constituidas por estos tres componentes para simbolizar que las figuras que se encuentran sobre ellas, son maestros en los tres fundamentos del camino. El loto representa también las intenciones inferior y media; los discos de sol y luna, la intención superior.

A continuación visualizas la figura

principal sobre esta base de loto. ¿Quién es la figura principal en el campo de méritos de *La Puya al Gurú*? Algunos dicen que es Ye Rimpoché; otros dicen que es el gurú raíz; y hay otros que incluso llaman a esta práctica “La Puya al Gurú Ye Lama”. Pero su nombre es “Lama Losang Tubwang Dorye Chang”. Se le llama “Lama” porque se trata de tu propio gurú; “Losang” porque es Tsongkapa, cuyo nombre de ordenación era Losang Dragpa; “Tubwang” porque es nuestro maestro Shakiamuni; y “Dorye Chang” porque es el Buda Vajradara. De modo que la figura central es cuatro cosas y, aun así, las cuatro son inseparables. Ésta es la figura principal de la visualización del campo de

méritos. ¿Quiere eso decir que hay cuatro continuos mentales combinados? No es eso lo que ocurre realmente: ¡cómo podríamos hacer que cuatro continuos mentales distintos fueran uno! Los cuatro son una misma entidad desde el principio. Podemos considerarlos como cuatro continuos mentales distintos, pero las pruebas existentes basadas en la lógica y la autoridad de las escrituras, deberían convencerte de que estos cuatro son, de hecho, uno.

Los cuatro son una entidad. Pero para nosotros, Vajradara es azul, sostiene dorye y campana y viste el atuendo del sambogakaya; y Shakiamuni tiene la cabeza rasurada, lleva los pies descalzos y viste como el nirmanakaya.

Es debido a su distinta apariencia por lo que nunca los asociamos. Pero esto es incorrecto. El Buda manifestó su forma del nirmanakaya supremo siempre que dio enseñanzas del vinaya o de los sutras. Cuando enseñó los tantras manifestó su forma de Vajradara y, en la enseñanza del tantra de Guyasamaya apareció como Vajradara con tres caras y seis brazos. También se manifestó como Heruka de cuatro caras y doce brazos durante la enseñanza del tantra de Heruka. Se manifestó en un número infinito de formas con el fin de adaptarse a un sutra o un tantra en concreto. A pesar de todo, seguía siendo Shakiamuni. Por lo tanto Vajradara y Shakiamuni son una misma entidad; no

son dos continuos mentales distintos. Cuando Shakiamuni no tuvo más discípulos directos partió al nirvana; pero, incluso después de eso, se manifestó muchas veces en los aspectos de panditas e iniciados de la India y enseñó el darma en estas formas. Durante la primera difusión de las enseñanzas en el Tíbet, tomó los aspectos de Shantarakshita, Padmasambava..., y enseñó el darma. Para la segunda propagación en el Tíbet, se manifestó en las formas de numerosos iniciados y eruditos con el fin de enseñar el darma: Atisha, Ye Tsongkapa... Pero Ye Losang Dragpa es la misma entidad que Shakiamuni por naturaleza.

El Buda dijo que en el futuro, cuando prevalecieran las cinco degeneraciones, Shakiamuni — Vajradara tomaría el aspecto de los gurús. Así que te estarás preguntando: “¿Quién es entonces la emanación de Shakiamuni-Vajradara que se supone está actuando en estos momentos en mi beneficio?”. No mires más allá de tu gurú. *El Tantra de Shrikasama* dice:

Todos estos seres son la
personificación

De los cinco budas
diany;

Aparecerán en
numerosos aspectos

Al igual que distintas
versiones de un retrato.

Siguen encarnando el
mismo gran gozo;

Continúan
experimentando el mismo
gran gozo,

Pero toman diversos
aspectos.

Esta cita puede interpretarse de
muchas maneras. Podría referirse al
nivel del aislamiento del cuerpo
correspondiente al estadio de
consumación; y también podrías
aplicarla al modo correcto de entregarse
al guía espiritual de la siguiente manera:

Imagínate que el principal bailarín de un ritual monástico se viste el traje del Sombrero Negro y, seguidamente, entra en escena. La gente dice: “Aquí llega el Sombrero Negro”; cuando, de hecho, no es más que un bailarín. Entonces, éste hace mutis y se pone la máscara de Dharmaraya transformándose en Yama, el protector del darma. Cuando vuelve a escena la gente exclama: “Este es Dharmaraya”. Pero en realidad, es sólo el mismo bailarín a pesar de los diferentes disfraces y nombres. El victorioso Vajradara aparece igualmente como Shakiamuni, Ye Tsongkapa, o tu propio gurú. Todos ellos son una misma entidad. Y con esta convicción

visualizas la figura principal del campo de méritos. Así pues, a esta figura se le ha dado el nombre de “Lama Losang Tubwang Dorye Chang”. Pero es todavía más. Como dice el verso: “Él es, por naturaleza, todos los budas”. Debes convencerte de que el gurú es una entidad que abarca la sabiduría primordial de todos los budas manifestada en una única forma física. Explicaré todo esto con más detalle en la sección correspondiente a la devoción por el guía espiritual.

Si esto no se comprende adecuadamente, la meditación en los profundos yogas del gurú no será más que un pálido reflejo, no importa cuánto se medite. En *La Versión Extensa de los*

Estadios del Camino encontramos:

“Uno debe comprender que lo anteriormente mencionado, es la famosa instrucción llamada “Yoga del Gurú”. Pero nada se producirá si tan sólo se medita en ello unas pocas veces”.

La recitación se refiere a tres tipos de bondad. De acuerdo con la tradición del sutra, estos son: dar votos, transmisiones y enseñanzas. En la tradición tántrica son: impartir

iniciaciones mayores, explicar el tantra y dar instrucciones. Decimos “tres veces bondadoso” porque recibimos estas tres bondades de un solo gurú.

La figura principal toma la forma externa del Victorioso, el gran Tsongkapa, un monje vestido con hábitos de color azafrán. Este color es parecido al del pato rubicundo, y es el color de los hábitos externos que viste. El gesto de su mano derecha es el de enseñar el darma; su mano izquierda sostiene un cuenco de mendicante repleto de néctar, mientras muestra el gesto de la absorción meditativa. Los dedos pulgar e índice de ambas manos sostienen los tallos de lotos azules (o utpala). Ambos lotos están totalmente abiertos y sus

pétalos se hallan a la altura de sus hombros. La espada de la sabiduría se yergue sobre la flor de su derecha. La punta de la espada llamea. Una copia de *El Sutra de los Ocho Mil Versos de la Perfección de la Sabiduría* reposa sobre el loto de su izquierda; el libro está proclamando su contenido. También puedes imaginar que se trata del texto en el que te especializas en tus estudios, contemplación y meditación.

Los tres hábitos que viste son de color azafrán. De hecho existen tres tipos de color azafrán: amarillo, amarillo-rojizo y rojo. Estos son los colores de su manto ceremonial, su prenda superior sin mangas, y su prenda inferior respectivamente. Lleva un

sombrero amarillo de pandita cuya afilada punta se alza erguida. Todos estos distintos colores tienen muchos significados, pero explicarlos ahora llevaría demasiado tiempo. Encontrarás estos detalles en los discursos sobre las prácticas de *Los Cientos de Dioses de Tushita* y *La Puya al Gurú*.

Visualiza a Shakiamuni en el corazón de Tsongkapa. Vajradara se encuentra en el corazón de Shakiamuni; y en el corazón de Vajradara se halla el ser de concentración: una sílaba *hum* de color azul. Estas figuras no son seres distintos dispuestos uno dentro del otro como un juego de recipientes. Visualizamos a Shakiamuni en el corazón de Tsongkapa con el fin de

mostrar que el gurú aparece externamente en la forma de un monje, pero internamente es Shakiamuni. Y Vajradara está en el corazón de Shakiamuni para indicar que secretamente el gurú es Vajradara. Hablamos de los “tres seres uno dentro del otro”, así que podrías caer en la tentación de pensar que con estas tres figuras arriba mencionadas es suficiente. No obstante, las dos primeras son seres de compromiso, y el victorioso Vajradara es el ser de sabiduría. Por lo tanto, es necesario poner una *hum* azul en su corazón para que sirva como ser de concentración. La meditación en los tres seres es una de las claves más profundas del tantra y no me atrevo a

explicarla aquí.

*La recitación (de Un Ornamento
para las Gargantas de los Afortunados)
continúa:*

 Mi gurú tiene las marcas
y los signos,

 E irradia miles de rayos
de luz;

 Le envuelve un arco iris
de cinco colores.

 Está sentado en la
postura vajra, sus agregados
impolutos

 Son los cinco Budas
Diany;

 Sus cuatro componentes,

las cuatro consortes;

Sus sentidos, venas,
músculos y articulaciones

Son, de hecho,
bodisatvas; los poros de su
piel

Son veintiún mil arhats;
Sus miembros, los
poderosos airados.

Los rayos de luz de su
cuerpo son protectores
direccionales.

Indra, Brahma y otros
dioses

Se arrojan a sus pies.

A su alrededor se hallan

Mis propios lamas, una
profusión de dioses tutelares,

Sus mandalas, sus dioses
asistentes,

Los budas y los
bodisatvas,

Dakas y protectores de
las enseñanzas.

Las tres puertas de todos
ellos están marcadas por los
tres vajras.

Rayos de luz en forma de
gancho irradian desde sus
letras *hum*

Atrayendo a los seres de
sabiduría desde sus moradas
naturales

Que, sin diferenciarse de
ellos, se absorben y
estabilizan.

El gurú está sentado en la posición vajra. Meditas en que sus cinco agregados (ver *Vigesimosegundo Día*) son los cinco Budas Diany, etc. Esta meditación ha sido extraída del tantra raíz del mandala del cuerpo de Guyasamaya. Voy a explicarla muy brevemente. Su instrucción se encuentra detalladamente expuesta en *La Guirnalda Vajra*, el tantra aclaratorio de Guyasamaya. La presente meditación es la misma que la del mandala del cuerpo de Guyasamaya de tres caras y seis manos. Si te resulta muy difícil, puedes hacer la visualización correspondiente a la versión de una cara y dos manos que se explica en los yoga tantras. El

agregado simbólico de la forma del gurú se extiende desde la punta de la protuberancia en su coronilla hasta el nacimiento de su cabello; este agregado es el Buda Vairochana por naturaleza. El agregado de la discriminación del gurú va desde el nacimiento de su cabello hasta su garganta; este agregado es Buda Amitaba por naturaleza, (como se describe en el tantra de Guyasamaya).

Así pues, los cinco Budas Diany, símbolos de los cinco agregados, están situados uno encima de otro. Cada una de sus protuberancias de la coronilla toca la base del loto del Buda Diany que se encuentra sobre ella. Genera esta visualización en el centro del cuerpo del gurú, como el duramen de un árbol. Sus

cuatro componentes físicos están representados por las cuatro consortes que se hallan en unión con estos budas. Los ocho bodisatvas —Kshitagarba etc. — son sus venas, músculos y articulaciones, así como sus seis sentidos: ojos, etc. Sus venas y músculos son Maitreya por naturaleza que se encuentra en sus ocho articulaciones principales. La recitación no menciona explícitamente a las cinco consortes vajra —Vajrarupa, etc.— pero, del mismo modo que en el mandala del cuerpo de Guyasamaya, se encuentran en abrazo sexual con algunos de estos bodisatvas masculinos.

El texto dice: “Los poros de su piel son... arhats”. Estos arhats no son

shravakas ni pratiekabudas, son arhats mahayana, es decir, arya budas. De hecho, cada uno de los poros de la figura central es un campo de budas. Piensa que en estos campos, un número infinito de budas están efectuando las doce acciones: algunos de ellos subyugan a Mara; otros hacen girar la rueda del darma, etc. Éste es el significado de la expresión: “Todos los campos de budas aparecen en el cuerpo de un buda”. (Ver *Duodécimo Día*) Uno de los tantras de Avalokiteshvara menciona los nombres de cada uno de los campos de budas que se encuentran en estos poros, así como el nombre del tatagata que en él reside. Debes aplicar esta información a todas las figuras del

Buda. La mayoría de los textos da el número de veintiún mil, pero el verdadero número no es tan invariable.

Visualiza las diez deidades airadas sobre los diez segmentos de sus miembros y de la misma naturaleza, por ejemplo: Yamantaka sobre su mano derecha.

Ahora tenemos cinco deidades en el corazón de la figura central y están dispuestas del siguiente modo: la mayor es Akshobia (el Buda Diany), Shakiamuni se halla en su corazón, y Vajradara en el corazón de Shakiamuni. Mamaki está sentada frente a Akshobia con quien entra en abrazo sexual. Manyusri (uno de los ocho bodisatvas) se halla detrás de Akshobia mirando

hacia adelante.

El cuerpo de la figura principal emite rayos de luz, con diversas emanaciones en sus extremos; emanaciones tales como los protectores direccionales... Piensa que grandes dioses como Indra y Brahma permanecen postrados bajo las piernas de la figura central.

Aunque no visualices todo esto con mucha claridad, es muy importante estar convencido, al menos, de que los agregados de tu gurú, sus componentes físicos, sentidos, etc., son realmente los cinco Budas Diany, las cuatro consortes, las deidades airadas, etc. Hasta aquí, el modo de visualizar la figura central. Ahora voy a explicar cómo debemos

visualizar a su séquito.

Del corazón de la figura central salen rayos de luz. Algunos de ellos se dirigen hacia la derecha y se ensanchan. Sobre ellos visualizamos a los lamas del Linaje de las Acciones Extensas; otros rayos van hacia la izquierda y se extienden para los lamas del Linaje de la Visión Profunda. Algunos rayos salen hacia adelante para los gurús que te han enseñado el darma personalmente; otros rayos se dirigen hacia atrás, para los lamas del Linaje de las Prácticas Consagradas. Este grupo está algo más elevado que los otros.

Hay muchos puntos profundos que podría explicar respecto al modo de disponer los miembros del Linaje de las

Prácticas Consagradas. Las figuras más famosas de este linaje son Vajradara, Tilopa, Naropa, Dombipa, Atisha, etc. Pero, como señaló Drubkang Guelek Guiatso, los miembros de los otros dos linajes transmitieron el Linaje de las Prácticas Consagradas de un gurú a otro impidiendo que éste degenerara. Por tanto uno no necesita visualizar otro linaje. Kardo Losang Gomchung, por otro lado, dijo que el Linaje de las Prácticas Consagradas estaba formado por miembros de los Linajes de Guyasamaya, Heruka y Yamantaka. Ye Ngawang Yampa y Lama Yongdsin Rimpoché afirman que se compone principalmente de dos linajes: El Tantra de las Dieciséis Gotitas de los

Kadampas y el Linaje Confidencial de los Guelugpas.

Una profunda instrucción que recibí de mi precioso gurú, muestra la forma de combinar estas distintas versiones. Ahora voy a transmitirla sin ocultar nada. Visualiza una fila vertical de figuras en este grupo situado detrás de la figura principal. Todos los miembros que integran esta columna, excepto Vajradara (situado en lo más alto), toman el aspecto de Manyusri, empezando por el mismo Manyusri y descendiendo hasta llegar a tu propio gurú. A la derecha de esta línea vertical, se encuentran los gurús de los tantras de Guyasamaya y Yamantaka. Cada uno de estos dos linajes forman su propia línea

vertical. A la izquierda de las figuras de Manyusri están los linajes del tantra de Heruka y del tantra de las Dieciséis Gotas. Una vez más, cada uno de ellos constituyen su propia columna. Ye Sherab Guiatso describió una disposición similar en sus escritos. Existen otras instrucciones pero, para más detalles, debes consultar: *El Libro de los Kadampas*, la obra de Kachen Namka Dorye sobre *La Puya al Gurú*, los discursos registrados del Tutor Tsechogling sobre *La Puya al Gurú*, las biografías de los gurús del linaje de esta práctica y los escritos de Sherab Guiatso arriba mencionados.

Existe también, una instrucción oral muy especial acerca del modo de

disponer a los gurús de las escuelas tradicionales y neo-kadampa (ver *Sexto Día*). Esto es suficiente con respecto a la visualización de los gurús.

A continuación, la base de loto del primer nivel tiene cuatro pétalos. Sitúa a las treinta y dos deidades del sistema vajra de Akshobia del grupo de Guyasamaya sobre el pétalo frontal; las trece deidades del tantra de Yamantaka se hallan sobre el pétalo situado a la derecha de Guyasamaya; las sesenta y dos deidades de la versión de Luipa sobre el tantra de Heruka están sobre el pétalo que se halla a la izquierda de Guyasamaya. Las nueve deidades de la versión de Kapalin referente a Hevajra,

en el pétalo posterior.

De acuerdo con otra tradición, visualizas a Guyasamaya —el tantra padre principal— sobre el pétalo que está a la derecha de la figura central. Las deidades de Heruka —el tantra madre principal— a la izquierda de la figura central. Las deidades de Yamantaka —el tantra que contiene todos los puntos claves de los tantras padre y madre— en el pétalo central, enfrente de la figura principal.

En cualquier caso, debes visualizar el mandala completo de cada tantra junto con sus deidades residentes. Si esto es demasiado para ti, visualiza a las deidades principales junto con todo su séquito (sin sus mandalas). Y si no

puedes hacerlo, visualiza únicamente a las deidades principales.

En el segundo nivel, contando desde arriba, se encuentran las otras deidades del yoga tantra superior, con Kalachakra al frente. Las deidades del yoga tantra pertenecen al tercer nivel. Las deidades del charia tantra se hallan en el cuarto nivel. Las deidades del kriya tantra, en el quinto. En el sexto están los budas en sus aspectos del nirmanakaya supremo. En el séptimo, los bodisatvas. En el octavo, los pratiekabudas. En el noveno los shravakas. En el décimo visualizas a los dakas y dakinis. Y en el décimo primero, a los protectores del darma.

Letras silábicas —por naturaleza

los tres vajras (cuerpo, palabra y mente iluminados)— son visibles en tres puntos de los cuerpos de cada una de las figuras del campo de méritos: es decir, una *om* blanca (la naturaleza del cuerpo vajra y el Buda Vairochana) en la coronilla de sus cabezas; una *ah* roja (la palabra vajra y el Buda Amitaba) en sus gargantas; y una *hum* azul (la mente vajra y el Buda Akshobia) en sus corazones. Aunque el texto de meditación no lo menciona explícitamente, se ha dicho que una *sva* amarilla debe ser visible en sus ombligos: es el Buda Ratnasambava por naturaleza. Y visualizamos una *ha* verde en la parte secreta de cada una de las figuras: su naturaleza es el Buda

Amogashidha. Los tres vajras son exclusivos de los budas; en consecuencia debes considerar a todas las figuras del campo de méritos como budas por naturaleza —incluso a los shravakas, pratiekabudas, etc., que aquí son únicamente formas manifestadas de los budas.— También debes comprender que todas las figuras sin excepción son emanaciones de tu gurú. Existe incluso una instrucción para considerar a cada figura como un ser de compromiso, de sabiduría y de concentración.

También se ha dicho que debemos desarrollar otras tres actitudes respecto al campo de méritos: la claridad de su apariencia es impresionante, lo consideramos como real, y sentimos que

es maravilloso hacerle ofrecimientos.

Cuando has completado el proceso de esta visualización, invitas a los seres de sabiduría. En realidad, ellos no necesitan que se les invite: se manifiestan ante ti cada vez que los imaginas. Dice un sutra: “Los *munis* vendrán enfrente de toda persona que se esfuerce intensamente por imaginarlos”.

En debate oímos la siguiente afirmación: “No existe ningún lugar que no sea percibido por la cognición válida de los budas”. Debemos sacar provecho de tales afirmaciones. Podemos fácilmente comparar este punto con una observación del tantra: “Para los seres que han alcanzado el gozo de la unificación, la mente y el cuerpo

Iluminados han devenido una misma entidad”.

En un solo instante, su
omnisciencia (de los budas)

Impregna el mandala de
todo lo conocible...

Allí donde se halle su
sabiduría primordial

Se hallarán también sus
cuerpos.

Esto significa que todo lugar
impregnado por su omnisciencia también
lo está por el cuerpo iluminado. En el
momento en que tratamos de visualizar

las deidades del campo de méritos, éstas toman sus lugares frente a nosotros; lo único que ocurre es que no podemos verlas debido a nuestro karma y a los oscurecimientos resultantes. Sobre ello encontraremos ejemplos en las historias que relatan el modo en que Asanga tuvo visiones de Maitreya, o Chandragomin de Avalokiteshvara. Así pues, los Munis vienen ante nosotros con tanta facilidad como aparece el reflejo de la luna en la superficie del agua contenida en recipientes dispuestos al aire libre. En el mismo instante en que visualizamos el campo de méritos los budas vienen a nosotros, pero no los vemos, así como tampoco percibimos, por ejemplo, a los nagas y espíritus que habitan en las

charcas y en los santuarios junto a los caminos.

Aun así, recibir bendiciones o méritos de la presencia de los budas, depende de tener la actitud de que ellos están ante uno mismo en persona. Así pues, los invitas a que vengan con el fin de aliviar tus temores de que estos seres —tu lugar de refugio— no atiendan a tu llamada; también los invitas para que estabilicen tu visualización.

Entonces recitas (del Ornamento para las Gargantas de los Afortunados):

Protectores de todos y
cada uno de los seres,

Dioses que conquistáis
al poderoso Mara y a sus
huestes,

¡Oh budas bagavanes,
con vuestra comitiva!

Por favor acudid a mi
presencia. *Dza hum bam ho:*

Os hacéis inseparables
De los seres de
compromiso.

Cuando recites estas palabras,
piensa: “Los miembros del campo de
méritos poseen las cualidades de la
omnisciencia, el amor y la habilidad. Al
igual que en la historia de Magadabadri,
todos ellos acuden en una procesión

mágica e infinita¹⁷”. Al mismo tiempo, de los corazones de los seres del campo de méritos, salen rayos de luz que tocan los corazones de cada uno de los budas de las diez direcciones, de los que extraen campos de méritos completos. Todos estos campos se absorben en el campo de méritos que se encuentra por encima de tu visualización original.

Seguidamente, este campo irradia numerosos grupos completos de seres de sabiduría, y estos grupos completos se disuelven en cada uno de los miembros de tu campo de méritos. Imagina que, ahora, cada uno de los miembros de tu campo de méritos encarna completamente tu lugar de refugio por naturaleza.

Si hacemos esta visualización, no efectuaremos juicios de valor sobre el campo de méritos; esta visualización es también un gesto favorable para el futuro, cuando recorramos verdaderamente el camino y disfrutemos de sus frutos.

Por cierto, ésta es una tradición tántrica, así que uno atrae a los seres de sabiduría, éstos vienen, se unen a los seres de compromiso y seguidamente se les proporciona disfrute (mediante ofrendas).

A continuación bañamos a las figuras. El campo de méritos está libre de las manchas del error, de los oscurecimientos kármicos, de la suciedad, etc., pero como se ha dicho en

una ocasión: “El darmakaya carece de mancha; es para servirte y respetarte...”. En otras palabras, hacemos esta práctica para purificarnos a nosotros mismos del karma, los oscurecimientos, etc.

Hay varias formas de visualizar la casa de baños, pero dado que esta práctica corresponde al yoga del tantra supremo, la casa de baños tiene cuatro puertas y fachadas ornamentales (como los palacios celestiales en el corazón de un mandala tántrico). La casa es de un solo piso; su pagoda está soportada por cuatro pilares hechos de preciosas sustancias. En el interior del edificio, la parte inferior de la pagoda está decorada con un dosel de perlas. La piscina se encuentra en el centro del

edificio. El fondo de ésta es de cristal, cubierto por una capa de polvo de oro; su centro está algo más elevado que sus laterales, como el caparazón de una tortuga. Respecto a su arquitectura, los otros detalles corresponden a las descripciones usuales de los yoga tantras superiores. Dispone del número estipulado de plataformas o tronos de madera para acomodar a los miembros del campo de méritos; hay pasillos que conducen hasta estos tronos o plataformas en tres direcciones distintas, y cada pasillo tiene cuatro escalones. Un muro de escasa altura hecho de substancias preciosas rodea el edificio. En el muro hay una hornacina enjoyada para guardar las vestiduras del campo

de méritos de las que pronto se desprenderán. Visualiza los nuevos ropajes que ofrecerás al campo de méritos, los aguamaniles (en la casa de baños), etc.

Si dispones de los implementos para efectuar el ritual del baño, emplea el bol para representar la piscina. Vierte en él un poco de agua de tu vaso de iniciación. Traza dos líneas horizontales en el espejo ritual con el agua del vaso, utilizando para ello la pluma de pavo real que decora el vaso; a continuación, dibuja dos líneas verticales formando nueve espacios cuadrados. Marca los puntos siguientes tomando más agua del vaso: uno en el cuadrado central y uno en cada una de las direcciones

cardinales dejando libres los cuadrados de los extremos. Éstos representan la casa de baños; los cinco puntos, las cinco familias de los Budas Diany. A continuación recita:

He aquí una perfumada
casa de baños;

De suelos de cristal
claro y brillante;

Con pilares radiantes y
exquisitos

Hechos de sustancias
preciosas;

Adornada con un dosel
de perlas deslumbrantes.

Inmediatamente después
del nacimiento del Buda,

Los dioses lavaron su
cuerpo;

Por lo tanto, yo también
lavo con aguas celestiales

Los cuerpos de los
sugatas.

*Om sarva tatagata
abishekata samaya shriye ah
hum.*

Un cuerpo nacido de
diez millones de virtudes y
excelencias,

Una palabra que
satisface los anhelos de seres
infinitos,

Una mente que percibe
todo lo conocible tal cual es;

Yo lavo el cuerpo de
Shakiamuni-Vajradara.

*Om sarva tatagata
abishekata samaya shriye ah
hum.*

Lavo los cuerpos del
Linaje de las Acciones
Extensas.

Lavo los cuerpos del
Linaje de la Visión Profunda.

Lavo los cuerpos del
Linaje de las Prácticas
Consagradas.

Lavo los cuerpos de los
gurús de mi linaje.

*Om sarva tatagata
abishekata samaya shriye ah
hum.*

Lavo los cuerpos de los
budas, nuestros maestros.

Lavo el cuerpo del santo
darma, nuestro protector.

Lavo los cuerpos de la
sanga, nuestros salvadores.

Lavo los cuerpos de las
Tres Joyas, nuestro refugio.

*Om sarva tatagata
abishekata samaya shriye ah
hum.*

Al comienzo de este pasaje, puedes

visualizar que el campo de méritos desciende volando hasta la casa de baños, o bien, visualizas una escalera de la que se sirven para descender. En cualquier caso dices el mantra “*Om sarva tatagata...* ” y emanas tres diosas de ofrecimientos para cada una de las figuras del campo de méritos. Una diosa lava la parte frontal del cuerpo, otra lo perfuma y una tercera trae los nuevos ropajes. Mientras que las figuras están siendo bañadas, imagina que la primera diosa toma agua de la piscina y la vierte sobre la figura del campo de méritos que le corresponde; con ello, las mentes del campo de méritos experimentan gran gozo. Después del baño, secamos sus cuerpos con este verso y mantra:

Seco sus cuerpos con un
tejido sin par

Limpio e impregnado de
selecto perfume.

*Om hum tram hri ah
kaya vishodanaye soha.*

La práctica se ajusta a las
ceremonias tradicionales de
consagración. El segundo grupo de
diosas seca al campo de méritos al
enjuagar cinco puntos de sus cuerpos:
frente, garganta, corazón y ambos
hombros, ya que toda el agua de sus
cuerpos se ha reunido en esos lugares.

Ellos no necesitan secarse de la cabeza a los pies como nos ocurre a nosotros cuando nos bañamos.

A continuación se les perfuma. Para ello recita:

Yo unjo los
deslumbrantes cuerpos de los
Munis,

Tan deslumbrantes como
el refinado oro pulido,

Con las fragancias más
selectas

Que los billones de
mundos pueden ofrecer.

La loción es de color dorado, exquisitamente perfumada, y nada grasienta. Después imaginas que el tercer grupo de diosas les entrega nuevas vestiduras. Recita:

Movido por mi incesante fe,

Ofrezco ropajes celestiales —suaves, ligeros,

Diáfanos —a vosotros que habéis alcanzado

El indestructible cuerpo vajra.

Pueda yo obtener también el cuerpo vajra.

Cada figura recibe su apropiado ropaje: las vestiduras de una deidad pacífica o de una airada. Imagina que Dromtönpa recibe un manto azul forrado en su interior con piel de lince, y un cinturón que rodea seis veces su cintura. Sus vestiduras simbolizan que el camino de los tres niveles de motivación está comprendido en las seis perfecciones. Hacer esto es un gesto muy favorable. Después, las diosas entregan al campo de méritos sus ornamentos e implementos correspondientes. Recita:

Dado que los victoriosos
están adornados de modo

natural

Con las marcas y los
signos,

No tienen necesidad de
otros ornamentos;

Pero yo ofrezco lo mejor
de las joyas y los ornamentos

Para que todos los seres
puedan obtener

Un cuerpo con esas
idénticas marcas.

Seguidamente las figuras ascienden
para tomar de nuevo sus puestos
mientras recitas lo siguiente:

¡Oh bagavanes!, por el
amor que sentís
Hacia todos los seres y
hacia mí,
Os pido que
permanezcáis
Mediante vuestros
poderes mágicos
Mientras efectúo mis
ofrendas.

Los antiguos ropajes que las
deidades habían dejado en las
hornacinas enjoyadas antes de entrar en
la casa de baños, se transforman en luz
que se disuelve en tu entrecejo.
Alternativamente puedes imaginar que

un representante de cada uno de los seis tipos de renacimientos se adelanta para recibir una parte de las reliquias. De la piscina surgen seis arroyos que conducen las aguas del baño hasta los seis reinos; contempla cómo este agua elimina todo el sufrimiento de todos los demás seres. También —dado que los seres humanos son tan insaciables— visualiza que el agua se transforma en bienes que satisfacen cada una de las necesidades imaginables de los seres humanos. Luego, piensa que la casa de baños, etc., se disuelven en vacuidad.

OFRECER LA ORACIÓN DE LAS
SIETE RAMAS Y EL MANDALA DEL

MUNDO. PRÁCTICAS QUE CONTIENEN TODOS LOS PUNTOS CLAVES PARA LA ACUMULACIÓN DE MÉRITOS Y LA AUTOPURIFICACIÓN (47)

Gueshe Dolpa dijo:

“Si tú, valerosamente,
también incrementas tus
acumulaciones de mérito,
purificas tus oscurecimientos,
y haces peticiones a los gurús
y deidades, desarrollarás
realizaciones que creías
imposibles de lograr aun
después de intentarlo durante

cien años; esto es así para todos los fenómenos condicionados: no permanecen estáticos. Un día tú las desarrollarás”.

Esto quiere decir que es de gran importancia acumular una buena provisión de mérito. La oración de las siete ramas y el mandala del mundo contienen todos los puntos claves para este proceso de acumulación; ambas son cruciales a lo largo de toda tu práctica.

Ciertas personas pueden juzgar precipitadamente estas prácticas y pensar: “Están concebidas para los que no son capaces de practicar grandes

cantidades de virtudes”, o bien: “Se trata tan sólo de prácticas introductorias que no son imprescindibles para las prácticas principales”. Este punto de vista no es correcto: ni en el sutra ni en el tantra existe un modo mejor para purificarse que el de incrementar la acumulación de mérito y purificar los propios oscurecimientos mediante la oración de las siete ramas efectuada al supremo campo de méritos; es decir, al propio gurú, a los victoriosos y a sus hijos. La oración de las siete ramas es también importante en los contextos tántricos. Las cuatro clases de tantra explican perfectamente las siete ramas; y se ha dicho que incluso en los estadios de generación de los yoga tantras

superiores, uno debe efectuar la acumulación y purificar los oscurecimientos mediante la oración de las siete ramas dirigida al campo de méritos; es decir, mediante el homenaje, los ofrecimientos, etc. El gran Tsongkapa —la mismísima encarnación de Manyusri— llevó a cabo las prácticas de acumulación y purificación en Oelga, desarrollando como resultado realizaciones y experiencias extraordinarias. Esto nos enseña que cuando el continuo mental del practicante ha madurado lo suficiente, las realizaciones se obtienen rápidamente. También los bodisatvas que se encuentran en los diez grandes estadios trabajan principalmente en la

acumulación y la purificación. Los bodisatvas del primer estadio emanan cientos de cuerpos; estos cuerpos van a cientos de campos de budas y hacen ofrendas. Y los bodisatvas del segundo estadio y de los siguientes, emanan progresivamente más y más cuerpos que hacen más y más ofrecimientos hasta que alcanzan el estado de buda. Así pues, es evidente que nosotros también debemos hacer ofrendas.

Kiabye Pabongka Rimpoché dio explicaciones más detalladas sobre este punto.

Así pues, la práctica de las siete ramas es indispensable para la acumulación y la purificación, tanto en el sutra como en el tantra. He aquí

algunas ilustraciones: “Tus faltas madurarán como un forúnculo a punto de reventar, y tus buenas cualidades madurarán como una fruta madura presta a ser tomada del árbol”. Los santos del pasado nos dieron la siguiente instrucción: “Eres como una semilla seca si no llevas a cabo tus acumulaciones”. En otras palabras, al tiempo que continúas con tu interiorización de los temas de meditación del *Lam Rim*, debes también esforzarte, definitivamente, en efectuar la acumulación y la purificación a través de la oración de las siete ramas. Dicen que no obtendrás ningún resultado en el camino si sólo practicas las partes que a ti te parecen plausibles.

Puedo ilustrar el nombre “siete ramas” del modo siguiente. Imaginemos que un carromato está construido con siete piezas mecánicas. El vehículo no funcionará si carece de una de las piezas. Asimismo, si falta una de las siete ramas, la acumulación y la purificación no se desarrollarán adecuadamente. Ahora voy a explicar las siete ramas.

PRIMERA RAMA: HOMENAJE (48)

Existen tres tipos de homenaje: postración física, homenaje verbal y homenaje mental. (La siguiente oración

de las siete ramas ha sido tomada de *La Real Oración de las Nobles Acciones*):

A todos los tatagatas de
los tres tiempos
—leones entre los
hombres —

Que moráis en las diez
direcciones del Universo,

A todos y cada uno de
vosotros rindo homenaje

Con cuerpo, palabra y
mente purificados.

Con esta poderosa
plegaria de nobles acciones,

Me postro ante todos los
victoriosos

Imaginando que poseo
tantos cuerpos
Como átomos existen en
el mundo.

Según las enseñanzas escritas
sobre esta oración, cada cuerpo que
emanas debe tener infinitas cabezas.
¡Esto puede no resultar conveniente!
Bastará, pues, con imaginar todos los
cuerpos con los que has nacido desde el
sin principio de los tiempos, pero en el
aspecto de un ser humano.

La oración continúa:

En cada átomo hay tantos

budas

Como átomos tiene (el
Universo); y esos budas

Se hallan en el centro de
los bodisatvas.

Del mismo modo, yo
tengo la absoluta certeza

De que todos los
victoriosos llenan la
extensión de cada fenómeno.

Este verso quiere decir que todos los budas existentes pueden morar en un único y diminuto átomo. Imagina que cien personas miran simultáneamente un grano de cebada: ese único grano, ocupa la consciencia visual de cien personas.

La sabiduría primordial de todos los budas puede ocupar igualmente un solo átomo. El cuerpo físico de un buda también se halla en cualquier átomo que integre esa sabiduría primordial del Buda. Ésta es una propiedad de la unificación, y es debido a que sus mentes y las energías de los vientos permanecen siempre juntas.

La oración continúa:

Canto las cualidades de
todos los victoriosos

Con un océano
inagotable de alabanza,

Con un gran océano de
todos los sonidos melodiosos.

Y de este modo ensalzó
a todos los sugatas.

Incluso el hecho de levantar un solo dedo en señal de respeto al campo de méritos, es rendir homenaje con el cuerpo. Existe una lista con los diversos modos de rendir homenaje a través del cuerpo. Tocar el suelo con las cuatro extremidades y la cabeza se llama “media postración”. La “postración completa” es tender todo el cuerpo en el suelo. Esta última se mencionó en primer lugar en *El Sutra de la Presentación de los Pasos* donde dice:

“Con el fin de postrarte, tiende todo tu cuerpo en el suelo como la caída de un árbol al ser talado, tal como hizo Kumara Manibadra”.

Los beneficios de postrarse son los siguientes. *El Sutra que Clasifica el Karma* menciona diez beneficios: uno tendrá un bello cuerpo, una complexión dorada, etc. Otros sutras dicen que por cada átomo de la tierra cubierto con el propio cuerpo, se acumula el mérito para ser un emperador del mundo. La semi postración se explicó en los tantras; era el modo en que el pandita Naropa solía hacer sus postraciones. Se

cree que fue Purchog Ngawang Yampa quien dijo: “Si tenéis fe en los beneficios de hacer postraciones, pensaréis: ‘Sería estupendo si mi cuerpo, manos y pies fueran más largos’”.

Antes de postrarte, juntas tus manos. Los tirtikas, tradicionalmente, presionan las palmas de las manos una contra la otra, pero nosotros no seguimos esa práctica: según nuestro sistema, colocamos los dedos pulgares en el interior de nuestras manos ahuecadas de modo que no estén vacías. La forma de nuestras manos recuerda, pues, la de una joya que satisface los deseos.

Seguidamente, llevas tus manos

ahuecadas hasta tu cabeza. Esto procura el potencial para obtener la protuberancia de la coronilla. Después colocas tus manos a la altura del entrecejo. Ello concede el potencial para conseguir el *urna* (el rizo en la frente). Luego pones tus manos a la altura de la garganta para crear el potencial de llegar a tener la palabra iluminada, una voz con sesenta melódicos matices. A continuación sitúas tus manos al nivel del corazón para proporcionar el potencial de obtener la mente iluminada. Con todas estas acciones acumulas mérito y te purificas: purificas el karma y los oscurecimientos de tu cuerpo, palabra y mente.

Se dice que, si ahuecas las manos cuando tocas el suelo o cuando te incorporas, puedes renacer con redondas pezuñas de animal. Por lo tanto debes mantener los dedos juntos y poner las palmas bien planas en el suelo. No pongas los puños. Esto te ayudará a conseguir membranas de luz entre los dedos de las manos y de los pies (una de las marcas de un buda). Toca el suelo con tus manos y frente. Ten en cuenta que existe una relación entre el modo en que te levantas del suelo y lo rápidamente que trascenderás el samsara. Por lo tanto, debes incorporarte tan velozmente como se escabulle el zorro. Además, si no te levantas con la suficiente rapidez y

permaneces adormecido en el suelo, puedes renacer como una de las especies animales que caminan sobre sus estómagos, un reptil por ejemplo. Así que no te permitas la tentación de tomarte un descanso en el suelo. Si no incorporas tu cuerpo completamente entre una postración y otra y por el contrario permaneces un tanto curvado, puedes renacer, por ejemplo, como un animal que no se sostiene sobre sus patas traseras. Por consiguiente, endereza tu cuerpo. No debes hacer un gran número de postraciones precipitadas, tienes que hacer cada una de ellas correctamente. Ye Rimpoché nos aconsejó no acumular solamente una gran cantidad de postraciones —hacer

cien mil como práctica preliminar, etc. — sino buscar principalmente la calidad en nuestras postraciones.

Algunos pueden decir: “Voy a hacer mi retiro preliminar¹⁸”. Y después, cuando hacen las postraciones, tratan de abreviar. Esto es incorrecto. Debes incrementar tus acumulaciones y purificar tus oscurecimientos hasta que alcances la Iluminación. Los principiantes como nosotros debemos esforzarnos duramente y a lo largo de toda nuestra vida en la acumulación y la purificación. Estas dos son mucho más importantes que la meditación. No conseguirás nada en absoluto si exclamas: “He terminado mi retiro preliminar”. Y te relajas a partir de ese

momento.

Si tus postraciones están incrementando tu reserva de mérito y purificando tus oscurecimientos, no debes preocuparte si todavía no has llegado a contar cien mil. Esto queda ilustrado con la siguiente historia: había cuatro personas que hacían retiro juntas. Una de ellas no había acumulado un gran número de repeticiones de la fórmula de refugio, y las otras tres le preguntaron qué número había alcanzado. El hombre dijo: “¿Acaso ha sido vuestro único interés conseguir un elevado número?”. Lo ideal es completar un gran número de postraciones efectuadas correctamente, en cambio, vosotros lleváis la cuenta de vuestras postraciones para que la gente

se regocije en vuestra virtud.

Normalmente puedes rendir homenaje en tu vida cotidiana. Si estás paseando por la calle y ves, por ejemplo, los símbolos del cuerpo, palabra y mente iluminados, debes juntar las manos. Ésta es una forma de homenaje: dicen que si verdaderamente sabes cómo practicar, puedes convertir cada movimiento de tu cuerpo en darma.

SEGUNDA
OFRECIMIENTOS (49)

RAMA:

*La Oración Real de las Nobles
Acciones continúa:*

A los victoriosos
ofrezco

Flores exquisitas,
selectas guirnaldas,

El sonar de los
cimbales, lo mejor

De las lociones, de los
parasoles,

De las lámparas de
aceite, e incienso selecto.

A los victoriosos
ofrezco

Exquisitos ropajes, la
mejor de las fragancias,

Montículos de incienso
en polvo tan altos como el
Meru,

Una sublime variedad de
cosas incomparables.

Imagino toda esta
extensa ofrenda sin par
Para todos los
victoriosos.

A todos los victoriosos
rindo homenaje Efectuando
esta ofrenda por el poder
De mi fe en las nobles
acciones.

Nosotros pensamos que es una
lástima dejar un rico campo en barbecho
durante un año; no obstante, no es una
gran pérdida. Es cien mil veces más

triste no acumular mérito mediante el campo de méritos. A pesar de que cualquier virtud raíz acumulada no sería dármica si estuviera hecha sin al menos un deseo por un mejor renacimiento, el resultado final es siempre el mismo con el campo de méritos. Si acumulas mérito rindiendo homenaje al campo de méritos, haciéndole ofrecimientos, etc., ese mérito será definitivamente una causa para que obtengas el estado de buda, a pesar de que tu motivo no haya sido siquiera el de obtener un mejor renacimiento. Incluso si haces ofrecimientos a los budas con motivos negativos, esa acción contribuirá a tu Iluminación. Los resultados que obtienes son especiales debido al poder del

campo de méritos. Un ejemplo: aunque no plantes la simiente del modo correcto en un campo fértil, estás seguro de que obtendrás buenos resultados.

En los versos anteriores, la loción a la que se refiere es un líquido obtenido al hervir varios ingredientes fragantes, como el incienso. Las “flores exquisitas”, etc., pueden no ser ofrendas supremas, pero la frase: “Una sublime variedad...”, se refiere sin duda a todas las ofrendas mencionadas con anterioridad. El incienso debe ser únicamente de un tipo, madera de sándalo, por ejemplo. Los inciensos en polvo son de sándalo. “Montículos” quiere decir montones de incienso en polvo. “Montículos de incienso en

polvo” tiene, sin embargo, otra interpretación. “Incienso en polvo” por supuesto, se refiere a polvos fragantes; “montículo” podría tratarse de la bolsita de tela que contiene este polvo de incienso. Las bolsitas se atan a los doseles y emanan su fragancia al ser balanceadas por el viento. Esta *oración de las Nobles Acciones* menciona siete tipos de ofrecimientos: flores exquisitas, etc.

Las ofrendas supremas son las más sublimes emanaciones que los budas y bodisatvas producen mediante su bodichita y sus plegarias. Aunque nosotros no podamos hacer este tipo de ofrecimientos, hay cosas que podemos ofrecer. *El Sutra Solicitado por*

Sagaramati menciona dos: sostener el dharma y desarrollar el deseo por la suprema Iluminación. *El Sutra del Loto Blanco de la Compasión* menciona una tercera: utilizar los propios estudios aplicándolos a la práctica. Nuestros gurús nos instruyen para que efectuemos un cuarto tipo de ofrenda suprema: la propia virtud raíz transformada en materiales de ofrecimiento.

La ofrenda suprema de “sostener el dharma” abarca, desde sostener las enseñanzas transmitidas y realizadas, hasta el simple hecho de memorizar una sola sílaba de un mantra. “Poner en práctica los estudios”, quiere decir practicar el significado de cualquier cosa que hayamos estudiado o

memorizado. Deberíamos seguir el ejemplo de Gueshe Chen Ngawa que leyó el libro sobre el vinaya y tiró su piel de cuero (ver *Tercer Día*). Dicen que si estamos esperando una alineación auspiciosa de planetas para comenzar nuestra práctica, podremos morir antes. Incluso poner en práctica lo que sabes sobre la limpieza de tu casa es un ofrecimiento de tu práctica. La gente que está bien versada en los clásicos no debería hacer otra cosa que poner en práctica el significado de sus estudios; como dijo Butön Rimpoché:

Ellos quieren vencer y
humillar a los otros;

Actúan falsamente,
utilizan un lenguaje grosero;

Dicen toda clase de
tonterías, exasperan a los
demás:

¡Este tipo de debate los
lleva a los infiernos!

No se debe actuar de
este modo.

Una palabra más acerca del
ofrecimiento de tus virtudes raíces
transformadas en materiales de
ofrecimiento: imagina la virtud que has
obtenido a través del estudio..., en el
aspecto de materiales de ofrecimiento
físico, tal como vemos en las siguientes

citas: “En el centro de un océano cuyas aguas son la ética impoluta...”. “El ofrecimiento de un apacible lago de estudios...”. Y en *La Puya al Gurú* encontramos: “En un lago que satisface todos los deseos se encuentran mis ofrendas, tanto las reales como las imaginadas...”. Esta es una ofrenda de los méritos raíces visualizados en la forma de un jardín de recreo.

“Desarrollar el deseo por la suprema Iluminación”, significa desarrollar la bodichita y ofrecerla a los victoriosos y a sus hijos con el fin de satisfacerles.

Estas cuatro cosas son la clase de ofrendas supremas que podemos hacer. No hallarás una ofrenda mejor que estas

cuatro. Los que somos monjes debemos ofrecer principalmente aquello que practicamos; así, cuando seamos pobres no practicaremos ningún modo de sustento incorrecto. Aun en el caso de que tengamos dinero, los monjes debemos esforzarnos en ofrecer exclusivamente nuestra práctica. Drolungpa dice en *Los Estadios de las Enseñanzas*:

Existen diez tipos de
ofrecimientos a efectuar;
Estatuas, estupas, lo
real, lo imaginado,
Las cosas que uno ha
hecho,

Las cosas que otros han
hecho por uno,
El propio servicio, y la
propia carencia de engaños.

Según Drolungpa, pues, también
debemos hacer estos ofrecimientos.

En este punto, ofreces un mandala
del mundo. *Las Palabras del Propio
Manyusri* difiere de los *Lam Rim* de *El
Camino Veloz* y *El Camino Fácil*. De
acuerdo con estos dos últimos textos,
primero haces tus ofrecimientos y
después ofreces el mandala del mundo.
Las Palabras del Propio Manyusri dice
que debemos ofrecer el mandala del
mundo en primer lugar; éste sigue la

práctica de hacer una primera ofrenda al gurú, etc.

“Mandala” en tibetano es *kil kor* (rodear el centro). *Kil* o “centro” implica “esencia”; *kor* o “rodear” quiere decir “extraer”. Así pues, la palabra “mandala” significa “extraer la esencia”. Esto tiene un gran significado.

El mandala es normalmente circular. Su forma, no obstante, debe ajustarse a tus propensiones kármicas, por lo tanto también son aceptables los mandalas cuadrados, etc.

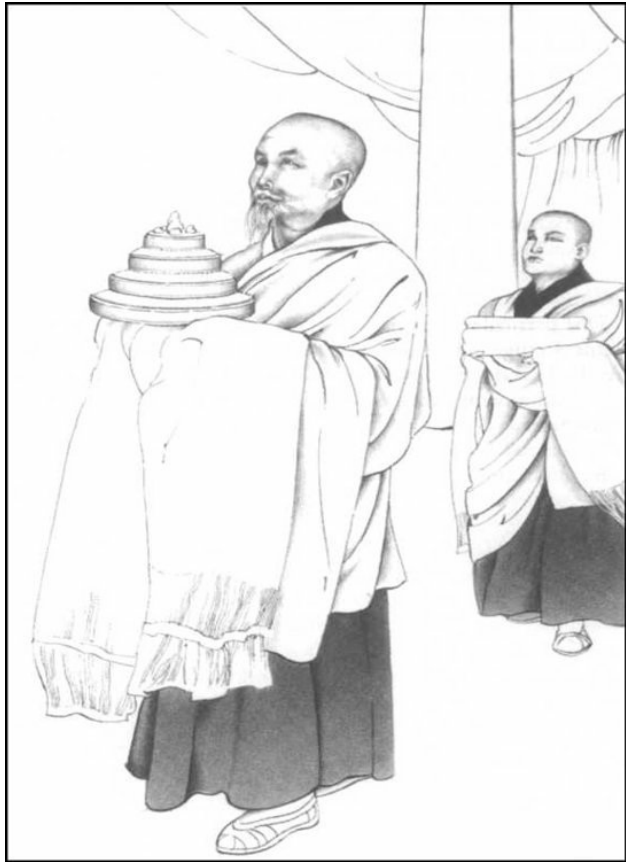
Algunos dicen: “Las ofrendas externas no son tan importantes como la absorción meditativa interna”. Pero en el contexto tántrico, encontramos que Ashvagosha dice en sus *Cincuenta*

Versos sobre el Gurú:

Con las manos juntas,
Ofrece a tu gurú, tu
maestro,
Mandalas y flores.

Un día, Dromtönpa visitó al gran yogui Gampopa. Gampopa dedicaba todo su tiempo a la meditación unidireccional, y tenía su mandala completamente abandonado y cubierto de polvo. Drom le preguntó porqué no hacía ofrecimientos de mandalas y Gampopa respondió que, por el momento estaba contemplando objetos

internos y que eso le tenía muy ocupado. “¿Qué quieres decir?”. Le dijo reprendiéndolo. “Atisha era un meditador mucho mejor que tú y sin embargo hacía ofrecimientos de mandalas tres veces al día”. Después de eso, Gampopa puso más interés en ofrecer mandalas y, como resultado, desarrolló la realización.



*Suplicando a Atisha que vaya al
Tíbet ([pág. 49](#))*

Si eres rico, deberías tener un mandala de oro, plata, cobre o similar. Si no, los mandalas de piedra, pizarra, cerámica o madera también son adecuados. Ye Rimpoché utilizó un mandala de piedra durante su retiro en Oelga. El contenido del mandala puede consistir en joyas, granos y medicinas. También podemos utilizar guijarros, arena, etc. Si eres rico y ofreces lo mejor, acumularás una gran colección de mérito. La base del mandala debe ser tan grande como sea posible y por lo menos no debe ser más pequeña que el bol que utilizas para tus comidas. Debes ofrecer mandalas al menos una vez al año, o una

vez al mes.

Pon una gota de perfume en la punta de tus dedos. Entonces, o bien pones tu dedo pulgar en el centro, sobre la base, y mueves los dedos alrededor del borde, o pones los dedos en el centro y mueves el pulgar alrededor del borde. Efectúa la ofrenda del siguiente modo: sostén la base del mandala con la mano izquierda guardando un pequeño grano en la palma. Frota la base muchas veces en el sentido de las agujas del reloj con tu antebrazo derecho, imaginando que limpias tus faltas y oscurecimientos. Después, frota la base tres veces en la dirección contraria: imagina que de este modo la duración de tu vida, tu cuerpo, palabra y mente son bendecidos. A

continuación recita las oraciones correspondientes al ofrecimiento del mandala largo, corto e interno.

He aquí los diversos modos tradicionales de llenar el mandala. Considera como el este de tu mandala, bien el lado que se encuentra frente al campo de méritos —los seres a quienes haces los ofrecimientos— o bien el lado más próximo a ti. Cuando efectúas un mandala de ofrecimiento, toma el este como el lado de la base del mandala situado frente a los seres a quienes haces el ofrecimiento. Y cuando ofreces una mandala de súplicas, considera el lado situado frente a ti como el este. Aquí es mejor adoptar el segundo sistema, pues estás suplicando al campo

de méritos que te conceda sus bendiciones.

La versión de los treinta y siete montones del mandala pertenece a la tradición de Sakia Drogon Chopag. Estos treinta y siete montones representan: el Monte Meru (1), los cuatro continentes (4), los ocho continentes menores (8), montañas preciosas (1), árboles que colman los deseos (1), vacas que satisfacen los deseos (1), cosechas que no necesitan cultivo (1), los siete signos del poder de un monarca (la rueda preciosa, etc.) (7), la vasija de los tesoros (1), las ocho diosas (8), el sol (1), la luna (1), el parasol (1), la bandera de la victoria (1).

Ye Rimpoché siguió la tradición de los veintitrés montones. La diferencia entre ésta y la del mandala de los veinticinco montones es que no marcas los dos montones que corresponden a la base de oro más poderosa y a la cordillera de hierro.

La disposición del Monte Meru y los cuatro continentes visualizados en el mandala, está basada en *El Tesoro de Metafísica* de Vasubandu. Dirígete a este libro para una detallada descripción. Los océanos y el Monte Meru están rodeados por un círculo de montañas de hierro. En su centro se levanta el Monte Meru, que está constituido por cuatro tipos de sustancias preciosas. Su cara este es

blanca; la cara sur es azul; la oeste es roja y la norte es de oro.

Imagina que hay inmensas cantidades de montañas preciosas, etc., en cada continente en particular. Estas montañas preciosas, los árboles que satisfacen los deseos, etc., son recursos de cada continente específico. La vaca que satisface los deseos está hecha de sustancias preciosas, su orina y excrementos son de oro. La cosecha que no precisa cultivo es de un tipo de arroz sin cáscara; si la cosecha se recoge por la mañana, ha vuelto a crecer para la tarde; si se recoge por la tarde, ha vuelto a crecer por la mañana. En el ofrecimiento del mandala de los veinticinco montones, no pones

montones individuales para cada una de estas cuatro sustancias porque ya están incluidas en los ofrecimientos de los cuatro continentes.

Por cierto, los siete símbolos preciosos del poder de un monarca se mencionan en el verso: “Hechos con el oro del Océano de Yambuna...”. Estos siete objetos (junto con la vasija de los tesoros) flotan en el espacio ocupando las direcciones cardinales e intermedias entre los continentes y el Monte Meru. Los montones que representan a las ocho diosas —la diosa de la belleza, etc.—, pertenecen al ofrecimiento de los treinta y siete montones arriba mencionado, aunque en la visualización dichas diosas deben situarse sobre los salientes del

Monte Meru. En la versión de los veinticinco montones, las diosas no se representan de un modo específico, pues ya se ha ofrecido un montón para representar a todo el Monte Meru.

Pon el montón que representa al sol a la izquierda del Monte Meru, y el correspondiente a la luna a la derecha de la montaña; el del parasol precioso detrás del Monte Meru, y el de la bandera de la victoria en frente de la montaña, mirando hacia ti. Es un signo favorable hacer esto. Alternativamente, puedes poner el montón del sol al oeste, el de la luna al este, el del parasol al norte y el de la bandera de la victoria al sur. Éste es también un signo propicio.

Ofrece las riquezas de dioses y

humanos mientras pones un montón en el centro.

No visualices el mandala más grande de lo que es, aun así, visualiza los cuatro continentes, los reinos celestiales y todo, de tal modo que tampoco aparezcan más pequeños. El tutor Tsechogling dio una útil ilustración cuando estuvo en Tashi Lumpo: Puedes ver la totalidad del rostro de una persona en una burbuja formada en la superficie de una taza de té. Es también como ver un pequeño rostro en un espejo curvo, o una montaña a través del ojo de una aguja.

Gradualmente, debes desarrollar la visualización del billón de universos en tres etapas. Para ello multiplicas tu

visualización mil veces cada vez. En otras palabras, empieza con un grupo de mil mundos, después genera mil grupos de mil mundos cada uno, y luego mil de estos últimos grupos.

En mi opinión, el verso: “Ofrezco esta base ungida con perfume...”, fue el que utilizó Sadaprarudita cuando hizo ofrecimientos a Dharmodgata (ver *Séptimo Día*). Existen dos versiones sobre este verso. Una dice: “Todo visualizado *para* el campo del Buda...”; la otra dice: “Todo visualizado *en* un campo del Buda...”. La palabra *para* quiere decir que la visualización se efectúa “para los budas que están en el campo de méritos”. Pero quizás no es correcto ofrecerles el mundo impuro del

Monte Meru y los cuatro continentes. Sin embargo, “en un campo del Buda...”, significa que el Monte Meru, los cuatro continentes y todo lo demás, son un mundo impuro sólo durante el primer momento de la visualización; en el segundo momento se transforma todo en un campo puro. Cada una de estas dos visualizaciones tiene sus correspondientes beneficios.

Dagpo Rimpoché dice en sus *Versos sobre el Mandala*: “Indra y Brahma asisten al detentor de los votos...”. Lo que está diciendo es que debes imaginar que Brahma te ayuda a efectuar el ofrecimiento del mandala si mantienes los votos de monje. Si no tienes estos votos, también debes tener

la ayuda de un monje. No obstante, el Monte Meru y los cuatro continentes se formaron como resultado del karma colectivo de los seres; por lo tanto, no necesitas la ayuda de Brahma, Indra..., para hacer tu ofrecimiento: el sistema del mundo del Monte Meru y los continentes en su totalidad, es un resultado ambiental de tu propia parte de ese karma colectivo.

Si puedes, visualiza un billón de sistemas integrados por el Monte Meru y los cuatro continentes. Si no, bastará con que visualices un solo sistema de mundos. Si ofreces el mandala correctamente, es tan beneficioso como si ofrecieras realmente los cuatro continentes, el Monte Meru, etc. Por

ejemplo, en una vida anterior, el Dharmaraya Ashoka había sido un niño que puso tierra en el bol de mendicante del Buda Vipashin imaginando que le ofrecía oro. Por esa acción, recibió los mismos beneficios que si hubiera hecho un verdadero ofrecimiento de oro. El resultado fue que, en su siguiente renacimiento como Ashoka, construyó diez millones de estupas en un solo día. Por lo tanto, no hay nada mejor que ofrecer un mandala del mundo para acumular mérito. Este ofrecimiento completa tus acumulaciones, y es práctico y sencillo de efectuar. Así pues, tener esa base redonda de cobre ¡es algo vital para nosotros!

Al final del ofrecimiento del

mandala, cuando viertes el contenido de éste en la tela en que lo guardas, puedes hacerlo ladeando la base hacia ti, o bien hacia el lado opuesto. Si deseas recibir más bendiciones, vierte el contenido hacia ti; y viértelo lejos de ti cuando busques eliminar las interferencias.

Pon más interés en hacer la visualización correctamente que en acumular un número muy elevado de ofrecimientos del mandala. Si alguna vez quieres acumular un gran número de cualquier cosa, bastará con que efectúes muchas veces esta sección de ofrecimientos de los ritos preparatorios. Recita el verso: “Ofrezco esta base ungida con perfume...”; junto con: “Hasta la Iluminación, tomo refugio en

el Buda, el darma y la asamblea suprema...”; y después, haz el ofrecimiento de los siete montones: uno para el Monte Meru, cuatro para los continentes, y dos más, para el sol y la luna.

Bikshuni Lakshmi tuvo sus visiones de Aria Avalokiteshvara después de haber efectuado una serie de ofrecimientos del mandala; Ye Tsongkapa realizó ofrecimientos del mandala y demás prácticas con gran tenacidad en Oelga Cholung, y como resultado desarrolló la visión correcta. Así pues, todo el mundo debe esforzarse por hacer esta práctica.

Acharia Chandragomin dijo:

Si un elefante macho se
siente atraído

Por ciertas hierbas y
hojas secas

Que crecen al borde de
una profunda fosa,

Puede que no las
alcance,

Y en cambio se despeñe.

El deseo por los
placeres de la vida mundana
Es exactamente igual.

En otras palabras, cuando un elefante se dirige al filo de un terrorífico precipicio impulsado por su apego hacia la hierba que crece en su borde, puede despeñarse. Asimismo, cuando estamos apegados únicamente a la felicidad de esta vida, cometemos diversas acciones no-virtuosas y finalmente, cuando nos despeñemos por el precipicio de los reinos inferiores, nos resultará difícil librarnos de ellos. Por lo tanto, debemos alcanzar nuestro anhelo eterno. No existe un mejor modo de hacer esto que el de seguir correctamente los estadios del camino a la Iluminación. Tenemos que establecer nuestra motivación pensando: “Debo alcanzar el estado de

buda por el bien de todos los seres. En consecuencia, escucharé este discurso del *Lam Rim*, y lo pondré en práctica”.

Entonces Kiabye Pabongka revisó los encabezamientos ya explicados.

La sesión de meditación está dividida en tres partes: los ritos preliminares, la parte central, y la conclusión. Hay seis ritos preparatorios; el quinto rito es ofrecer la oración de las siete ramas y el mandala del mundo. La explicación de la segunda rama ya ha sido completada.

TERCERA RAMA: CONFESIÓN
DE LAS FALTAS (50)

No conseguimos alcanzar en nuestro continuo mental ninguna realización, y las que ya hemos desarrollado están degenerando. Los responsables son nuestras faltas y oscurecimientos. Es más, nuestras faltas serán las culpables de todas las experiencias desafortunadas de esta vida y de la vida futura. Si no deseamos experimentar el infortunio, debemos expiar los errores cometidos.

Mediante la confesión podemos purificar infinitas cantidades de karma, incluso los cinco crímenes atroces o los grandes pecados cuyos resultados normalmente tendríamos que experimentar. El sistema de aserción Vaibasika afirma que tales faltas no

pueden ser purificadas, pero los
Prasanguikas aseguran que sí. En la
Carta de Nagaryuna encontramos:

Aquéllos que una vez
fueron temerarios,

Pueden, después,
volverse cuidadosos;

Y entonces son tan
atractivos

Como la luna en un cielo
despejado.

Ese fue el caso de
Nanda, Angulimala,

Ayatashatru y Shankara.

También se ha dicho: “Las pesadas faltas de los hábiles son muy leves, la falta más leve de un estúpido es pesada”. En otras palabras, el factor determinante es el hecho de que uno tenga o no la habilidad para expiar las propias faltas. El brahmin Shankara había matado a su propia madre; Angulimala asesinó a novecientas noventa y nueve personas; Ayatashatru ejecutó a su propio padre. Aun así, después de haber cometido estos crímenes atroces, fueron capaces de ver la verdad, es decir, entrar en el camino de la visión, debido a sus fervientes confesiones.

Con la forma más poderosa de confesión, purificas la falta desde su

propia raíz; la forma media de purificación la aligera; y, como mínimo, evitas que ésta incremente su fuerza. Pero si no la confiesas, la falta se duplica cada día, y si era pequeña en un principio, se vuelve grande. Por ejemplo, matar a un piojo es una falta leve, pero si no la expías, después de quince días su fuerza será 16. 384 veces mayor, lo cual es parecido a haber matado a un ser humano.

Nosotros no queremos confesar nuestras faltas; la causa de esto es nuestra carencia de fe en las leyes de causa y efecto, lo que quiere decir que no nos da miedo errar. Si creyéramos en causa y efecto evitaríamos efectuar incluso la más pequeña falta. Por

ejemplo, si Atisha cometía la más mínima acción errónea mientras viajaba, hacía un alto en el camino y la expiaba rigurosamente, incluso en público. Nosotros podríamos hacer lo mismo. Sin embargo, normalmente pensamos que no tenemos grandes faltas que confesar, y esto es únicamente porque no hemos reflexionado sobre el modo en que las cometemos. Si pensáramos en ello con la suficiente profundidad, llegaríamos a saber exactamente cuántas faltas hemos efectuado con nuestra mente y nuestra palabra —mala intención, charlatanería, insultos, etc.— desde que nos hemos levantado esta mañana. Quizás, por ejemplo, somos monjes, y aun así, aparte de cualquier voto mayor que podamos

haber trasgredido, no sólo rompemos los otros votos con la frecuencia que caen las gotas de agua en un chaparrón, sino que además decimos que eso no es malo. Sin embargo, no ponerse la pieza interior de nuestros hábitos correctamente, por ejemplo, es todo lo que hace falta para romper un voto tántrico mayor¹⁹. También quebrantamos los votos mayores del bodisatva tan frecuentemente como el caer de las gotas de lluvia. Romper un voto menor del bodisatva es cien mil veces más grave que romper un voto mayor pratimoksha de un monje. Romper un voto mayor del bodisatva es cien mil veces más grave que romper un voto menor del bodisatva; romper un voto tántrico

secundario es cien mil veces más grave; y romper un voto tántrico raíz, es todavía cien mil veces más grave. Así que si contamos las acciones erróneas que hemos hecho desde que nos hemos levantado esta mañana, podremos ver que tenemos muchas series completas de causas para renacer en todos los reinos inferiores. Cada día nos cargamos con numerosas acciones erróneas: las diez acciones no virtuosas, los tres venenos, etc. Se nos ha dicho que la más pesada de ellas nos llevará a renacer en los infiernos; las medianas, a renacimientos como espíritus ávidos; y las menores, a renacimientos como animales. Una “falta grave” no tiene que ser necesariamente matar a una persona y robar su caballo,

podría ser incluso llamar perro a tu discípulo en un gran arrebató de ira. Cosas tales como criticar a seres kármicamente poderosos son también faltas muy graves. Solamente en el día de hoy hemos adquirido un conjunto completo de causas que nos llevarán a los tres reinos inferiores.

Quizá te preguntas: “Si es así, ¿qué se puede hacer?”. Quedarse simplemente aterrorizado no sirve de nada; debes expiar y purificar todas las faltas que has acumulado desde el sin principio del samsara, haciendo cientos de miles de postraciones, recitaciones del mantra de las cien sílabas, etc. A menos que recibas signos de que todas tus faltas han sido purificadas, debes

efectuar estas prácticas hasta la muerte. Estos signos se mencionan en *Las Palabras de Poder de Kandakari*, también se puede consultar *La Versión Extensa de los Estadios del Camino*. Así pues, debes hacer la meditación de Vajrasatva y recitar su mantra de cien sílabas veintiuna veces por las noches antes de acostarte. También debes hacer postraciones completas con gran determinación, mientras recitas *El Sutra de la Confesión de las Transgresiones*. Por la noche confiesas los votos que has roto durante el día y por la mañana confiesas los votos que has quebrantado durante la noche. No dejes ni una sola rotura de votos sin atender durante todo un día. Incluso si no haces otras muchas

prácticas, esforzarse intensamente en ésta sería más que suficiente.

Tus faltas son el origen de todos tus sufrimientos en esta vida y en las futuras y si puedes expiarlas, te liberarás del sufrimiento y desarrollarás las realizaciones y la visión profunda. Por ejemplo, cuando estás enfermo en este renacimiento, lo que hace que tengas que padecer la enfermedad es alguna acción no virtuosa anteriormente acumulada, así que el hecho de que se hagan rituales y demás prácticas en tu nombre, puede no ser de ayuda ya que los resultados de esos rituales madurarán independientemente de la enfermedad. Pero no generes la visión errónea de que esos rituales no son beneficiosos.

Imagina que algunos guisantes ya están creciendo en un campo y tú plantas cebada en él para impedir que sigan creciendo guisantes: esa acción tendría un efecto similar al de los rituales. Si la falta ya ha dado su fruto, no hay nada que puedas hacer. En consecuencia debes confesar tus faltas *antes* de experimentar sus resultados, lo cual sería como destruir las semillas. Si expías las faltas leves, éstas quedarán purificadas y las faltas más graves se debilitarán. Sin embargo, si confiesas tus faltas graves y las faltas cuyos resultados hubieras tenido que experimentar sin duda en los reinos inferiores, éstas madurarán en esta vida en forma de fiebres muy altas, etc.

Aunque las faltas generalmente carecen de toda cualidad buena, tienen en cambio la propiedad de que pueden ser purificadas. De hecho no existe ninguna falta que no pueda ser expiada mediante la confesión. El grado en que una falta es purificada queda determinado por el poder de tu intención y las acciones generadas para expiarla. Por lo tanto, debes generar un fuerte arrepentimiento, y evitar con toda energía cometer todo tipo de faltas.

Algunos practicantes de darma padecen numerosas experiencias indeseables en esta vida, pero esto es bueno porque quiere decir que el karma negativo cuyo resultado tendrían que haber experimentado en futuros

renacimientos, ha madurado en ellos ahora. Estos practicantes, por ejemplo, pueden sufrir una disminución en su nivel de vida, pero eso significa que cierto karma que habría conducido a tomar un renacimiento como un espíritu ávido, ha madurado en ellos en esta vida. Algunos seres negativos parecen tener muchísima suerte porque tienen una larga vida. Este es el resultado de algún potencial virtuoso de sus vidas pasadas que ha madurado en ellos en ésta; más adelante descenderán a estados en los que serán atormentados por el sufrimiento. Uno de estos ejemplos es Dromtönpa —un verdadero ser dármico— que contrajo la lepra al final de su vida. Así que no te confundas

y permanece contento cuando caigas enfermo. Experimentas una pérdida enorme cuando destruyes algo de tu virtud con el enfado, pero también te beneficias en gran medida cuando purificas alguna falta. Para purificar una falta debes tener el conjunto completo de los cuatro poderes oponentes.

El poder de la base es reconocer exactamente ante quién te vas a confesar. En nuestra tradición esto quiere decir que, debido a que acumulas una falta en relación a una base en concreto, la purificación de esa falta depende de esa misma base, del mismo modo que cuando te caes al suelo, dependes del suelo para levantarte. Así pues, dado que las faltas que cometes están

relacionadas o con los budas o con los seres, el poder de la base es tomar refugio en los budas y demás deidades y desarrollar la bodichita hacia todos los seres. Ambas prácticas ya han sido explicadas.

El poder del rechazo es el arrepentimiento. Si tienes arrepentimiento también te abstendrás de cometer esa falta otra vez. Debes conocer la ley de causa y efecto para que este poder tenga cierta fuerza. Supongamos que tres personas han ingerido comida envenenada. Una de ellas muere, otra está enferma, y la tercera no sufre (por el momento) los síntomas del veneno. Esta última persona sentirá un gran arrepentimiento,

intentará por cualquier medio extraer el veneno de su cuerpo y decidirá no volver a probar ese alimento nunca más. Los seres han acumulado las mismas faltas, que es similar al veneno. Algunos de ellos se encuentran ya en los reinos inferiores. Otros están sufriendo continuamente las enfermedades graves y crónicas de los tres venenos, lo cual es similar a la segunda persona que ha caído enferma. Ellos también van a caer en los tres reinos inferiores. Nosotros hemos cometido las mismas acciones kármicas, por lo tanto deberíamos sentir arrepentimiento y no volver a cometerlas nunca más.

El poder de abstenerse de las acciones erróneas quiere decir que hay

que restringirlas. Y debes hacerlo correctamente: tu resolución ha de ser extremadamente firme y no debes quedarte indiferente después de estudiar los beneficios de confesar las faltas. La forma de ejercitarse en la reducción de las faltas es la siguiente: las acciones erróneas que tienes tendencia a cometer, como utilizar un lenguaje violento, amenazan con demostrar, además, que tu promesa de no volver a cometerlas nunca más, es falsa. Si no ejercitas la restricción, los cuatro poderes quedarán incompletos. Abandona totalmente aquello que puedas abandonar. No obstante, todavía hay cosas que únicamente eres capaz de abandonar por un año y otras que sólo puedes

abandonar por un mes. Pero si cada día tomas la decisión de abandonarlas, entonces abandonarás acciones que sólomente podrías abandonar por un día. La razón para adiestrarte de este modo es ser capaz de romper con la continuidad de hacer tales acciones. Ésta es una instrucción de mi precioso gurú, particularmente hábil y absolutamente útil.

Respecto al poder de aplicar todos los antídotos —los medios para purificar las acciones por las que has generado arrepentimiento— decimos que existen seis tipos principales. Estos son: toda acción virtuosa efectuada en relación a los nombres de los tatagatas, a cualquier mantra, a cualquier sutra, a

la meditación en vacuidad, a hacer ofrecimientos y a toda acción virtuosa relacionada con las imágenes. Quizás no digas: “Las admito, las confieso...”, (palabras de *La Confesión de las Transgresiones*), pero si efectúas alguna acción virtuosa —incluso recitar cierto número de mantras *om mani peme hum* — con el fin de purificar una falta, entonces esa acción corresponde al poder de aplicar todos los antídotos. Si nosotros, los monjes y monjas ordinarios, tomamos como un acto de purificación el hecho de soportar las dificultades del calor o el frío con el fin de atender a nuestras clases, estos actos también son ejemplos de este poder.

Debes utilizar los cuatro poderes.

El más sencillo de los seis tipos de poder de aplicar todos los antídotos, es el de las acciones efectuadas en relación a los nombres de los budas; la práctica de los yoguis del pasado consistía en hacer postraciones mientras recitaban *La Confesión de las Transgresiones* (también conocido como *El Sutra de los Tres Nobles Montones*). Esta recitación contiene los cuatro poderes y su beneficio es tal que Ye Rimpoché, cuyas buenas acciones fueron tan extensas como el propio espacio, la utilizó para incrementar sus acumulaciones y efectuar la purificación. Así pues, la gran práctica de Ye Rimpoché era hacer su confesión mientras recitaba este sutra. Hasta los grandes iniciados como

Namka Guialtsen de Lodrag, purificaban sus oscurecimientos de este modo. Todos los iniciados eruditos posteriores hicieron esta práctica, y el gran iniciado Losang Namguiel dijo que era la más noble. Cuando has purificado tus faltas tu mente está en calma como una persona que ha saldado el interés de un préstamo muy elevado.

Las personas que están haciendo un elevado número de postraciones, deben establecer correctamente sus pensamientos durante la rama del homenaje, pero lo único que tienen que hacer (físicamente) es unir las palmas de sus manos, pues es mejor incorporar la práctica de un gran número de postraciones a la rama de la confesión.

Haces esta práctica del siguiente modo: primero recitas tres veces el mantra para multiplicar la virtud: *Om sambara sambara vimanasara maha vajra hum. Om mara mara vimanakara maha vajra hum.* Seguidamente recitas *La Confesión de las Transgresiones*.

Aunque las deidades en este sutra son ya miembros del campo de méritos, haz la siguiente visualización para destacarles de especial forma. Del corazón de tu gurú irradian treinta y cuatro rayos de luz. Diez de éstos se dirigen hacia arriba, diez hacia abajo, siete van hacia la derecha de tu gurú, y otros siete hacia su izquierda. Hay treinta y cuatro tronos preciosos, uno sobre cada rayo. Los tronos están

soportados por elefantes y decorados con perlas. El elefante es el animal más poderoso, por lo tanto los tronos están sostenidos por elefantes como signo de que estos budas tienen el mayor poder para purificar las faltas. Las treinta y cinco deidades tienen cuerpos de distintos colores y empuñan diferentes objetos simbólicos, pero, para simplificar, los divides en cinco grupos de siete. Las deidades de cada grupo tienen el mismo color de cuerpo y los mismos implementos que uno de los cinco Budas Diany. El primer grupo de siete toma la forma de Akshobia; el siguiente, de Vairochana; después, Ratnasambava; Amitaba y Amogasiddha. En este método hay dos excepciones. El

Buda Shakiamuni pertenece de hecho al primer grupo de siete, pero con la figura de Shakiamuni en el corazón del gurú será suficiente. El rostro del Rey de los Poderosos Nagas (Gueyaraya) es blanco, el resto de su cuerpo es azul, y muestra el gesto de subyugar a los nagas: tiene los dedos mayores levantados y tocándose. Todas estas figuras deben estar, de algún modo, delante del campo de méritos.

Existen tres modos de recitar este sutra. Uno es recitar todo el sutra desde el principio hasta el final, el número de veces requerido. También puedes recitar solamente la primera parte varias veces, empezando con nuestro maestro el Buda Shakiamuni y concluyendo con el Buda

Rey del Señor de las Montañas (Shailendraraya). En este caso, repites los nombres un número de veces y sólo haces una repetición de la segunda parte del sutra. O, imaginemos que vas a recitar el sutra veinticinco veces en una sesión de meditación; entonces recitas el nombre de cada uno de los tatagatas veinticinco veces. Con esta tercera instrucción resulta más sencillo dirigirse a cada buda en particular y recibir su ayuda individualmente. Al igual que en el segundo sistema, cuando has acabado de recitar los nombres, únicamente tienes que decir el resto del sutra una sola vez.

Recitar el nombre de cada tatagata conlleva numerosos beneficios. Los

encontrarás en los comentarios pertinentes. Se ha dicho que si se añaden los nombres de los siete Budas de la Medicina a los otros treinta y cinco, todas las oraciones realizadas durante estos tiempos degenerados y mientras que las enseñanzas budistas existan, serán satisfechas (ver *Cuarto Día*). Deberíamos estar ansiosos por obtener bendiciones y beneficios inmediatos, así que haz más postraciones mientras recitas los nombres de estos siete budas.

Las repeticiones de la palabra “Tatagata” que aparecen en nuestra versión de *La Confesión de las Transgresiones* no se hallan en el sutra original, pero sería incorrecto recitar los nombres de estos budas sin un

epíteto; por lo tanto, debes añadir el título “Tatagata” delante de cada uno de los nombres, tal como solía hacer Ye Rimpoché.

Después, debes recitar *La Confesión General* u otras versiones. Este texto dice “el apego, la hostilidad...”, sus causas son los tres venenos. Las tres puertas son el cuerpo, la palabra y la mente y su naturaleza sería entonces no virtuosa.

Por cierto, *La Confesión de las Transgresiones* dice: “Confieso todas y cada una de mis faltas”; éste es un modo de confesar las transgresiones de cada uno de los tres tipos de votos. Su finalidad es atraer nuestra atención hacia las faltas que siempre estamos

cometiendo para que consideremos
seriamente su expiación.

*La Real Oración de las Nobles
Acciones dice:*

Bajo el poder del apego,
la hostilidad,

Y el oscurecimiento de
la ignorancia, he errado

Con mi cuerpo, palabra
y mente.

Confieso todo ello
individualmente.

CUARTA RAMA: REGOCIJO (51)

El regocijo es una práctica del bodisatva, por tanto es difícil para nosotros generar aunque sea un poco de regocijo en nuestro pensamiento. Pero si lo hacemos bien, no existe un medio mejor de incrementar nuestra acumulación de méritos. Una vez, el mendigo Surara se regocijó de las donaciones que el Rey Trasenayit hacía al Buda y a sus shravakas; el mendigo recibió más mérito que el rey. Como dice Ye Tsongkapa:

Para dar un gran ímpetu
a tu acumulación de mérito
Empleando el más mínimo

esfuerzo,

Se dice que lo mejor es
regocijarse en la virtud.

En otras palabras, no es necesario que agotes tu cuerpo y tu palabra, ya que puedes acumular una inconmensurable cantidad de mérito regocijándote tranquilamente.

El Rey Prasenayit pidió una vez al Buda que diera enseñanzas sobre algún darma que él pudiera practicar mientras se ocupaba de sus obligaciones reales. El Buda le dijo que practicara tres cosas: el regocijo, el desarrollo de la bodichita y la dedicación de su virtud. Pero el regocijo debe estar libre de los

pensamientos de celos o de rivalidad. Si alguien a quien no caemos bien hace algo virtuoso, nosotros decimos motivados por los celos: “Está haciendo esto únicamente para quedar bien. No tiene absolutamente ningún beneficio”. No debemos hacer tal cosa. Si nosotros, los monjes ordinarios por ejemplo, nos regocijamos adecuadamente cuando nuestro compañero de habitación hace cien ceremonias de ofrecimiento, no hay duda de que recibiremos cierto beneficio. Si su nivel de ordenación o realización es inferior al nuestro, recibiremos dos veces el beneficio que él creó; si es como nosotros, obtendremos el mismo beneficio; y si es superior, todavía recibiremos la mitad.

¿Qué podría ser más provechoso? Y si nos regocijamos en las acciones de los budas, bodisatvas, etc., del pasado, recibiremos una décima parte de los beneficios que ellos acumularon, dado que sus continuos mentales son muy superiores a los nuestros. Si nos esforzamos en hacer prácticas virtuosas a lo largo de toda nuestra vida como humanos, únicamente conseguiremos una fracción de las virtudes raíces alcanzadas en un solo día por un bodisatva del primer nivel, mientras que las virtudes raíces de un buda estarían muy por encima de nosotros. Pero si nos regocijamos en las virtudes de estos bodisatvas, podríamos obtener la mitad de las que ellos tienen. Esta técnica

mental es el método más eficaz para llevar a cabo una gran acumulación de mérito. El darma está floreciendo aquí en la Provincia Central, y mucha gente hace postraciones, ofrecimientos, circunvalaciones, servicio a sus maestros, prácticas de meditación, estudios, etc. Si nos regocijamos en todas estas acciones, recibiremos una cantidad inmensa de beneficio. *La Real oración de las Nobles Acciones* dice:

Me regocijo en todos los
méritos De los victoriosos de
las diez direcciones,
De sus hijos, de los
pratiekabudas,

De los que todavía
deben aprender, de los que no
han de aprender más,
Y de todos los seres.

En este punto, los gurús tratarían este tema en el siguiente orden: regocijarse en acciones tales como el momento en que los que pronto van a ser budas desarrollaron la bodichita por primera vez; después, regocijarse en las acciones de los antiguos eruditos e iniciados de la India y de Tíbet; y regocijarse incluso en las recitaciones de tu compañero de habitación. No obstante, existen otros dos modos de meditar en esta rama: (1) el regocijo en

la propia virtud y el (2) regocijo en las virtudes de los demás.

EL REGOCIJO EN LA PROPIA VIRTUD (52)

Este punto tiene dos subtítulos: (1) el regocijo en las virtudes acumuladas en tus vidas pasadas que puedes determinar mediante la cognición válida inferencial; (2) el regocijo en las virtudes acumuladas en tu vida presente que puedes determinar mediante la cognición válida directa.

EL REGOCIJO EN LAS

VIRTUDES ACUMULADAS EN TUS VIDAS PASADAS QUE PUEDES DETERMINAR MEDIANTE LA COGNICIÓN VÁLIDA INFERENCIAL (53)

En esta vida has recibido un buen renacimiento físico. Observa las condiciones favorables que has heredado para la práctica del darma, y piensa una y otra vez en el modo en que, en los renacimientos anteriores a éste, guardaste moralidad, practicaste generosidad, paciencia, etc., y lo hiciste extremadamente bien. Piensa en ello continuamente. No te equivocaste respecto al modo de hacer algo que fuera útil para ti, pues en esta vida has

obtenido un magnífico renacimiento humano perfecto. Así que ahora, ¡oh monje! ¡ya sabes lo que hay que hacer para obtener un renacimiento similar la próxima vez! Ciertamente el yogui del pasado dijo:

Tus valiosas vidas
pasadas

Te han dado tu precioso
cuerpo humano actual.

Por lo tanto, venerable
monje,

¡No te despeñes por el
precipicio en tu próxima
vida!

Si examinamos nuestro modo de comportarnos en el presente, podremos ver dónde renaceremos en nuestras vidas futuras. No necesitamos pedir a los que poseen poderes de clarividencia que hagan adivinaciones.

EL REGOCIJO EN LAS VIRTUDES ACUMULADAS EN TU VIDA PRESENTE QUE PUEDEN SER DETERMINADAS MEDIANTE LA COGNICIÓN VÁLIDA DIRECTA (54)

Debes traer a la memoria toda la virtud que hayas desarrollado personalmente: cualquier recitación;

cualquier práctica de generosidad; cualquier servicio que hayas llevado a cabo; todos tus estudios, tu contemplación, tu práctica de escuchar; tu asistencia a cualquier ceremonia pública o práctica de debate. Entonces, libre de la arrogancia —pues tus virtudes raíces disminuirán si generas orgullo— regocíjate en todas estas acciones. Ésta es la clase de recuento que debes hacer.

A menudo calculamos nuestras finanzas, pero, al margen de lo mucho que incrementemos nuestras posesiones, únicamente recibimos un poco de la felicidad de esta vida. Si aumentamos nuestras virtudes obtendremos buenos renacimientos físicos como dioses o

seres humanos, y el beneficio continuará hasta que alcancemos la Iluminación. Nuestras faltas nos llevarán a lugares como el infierno Vajra, que está muchas *yoyanas* bajo tierra.

Kiabye Pabongka Rimpoché relató a continuación la historia de *Gueshe Ben Gunguiel* que solía calcular sus virtudes y faltas cada día, (ver *Decimotercer Día*).

Esta es la clase de cálculo que debemos hacer a partir de ahora. Pues será demasiado tarde cuando el gran recuento (de nuestras faltas y virtudes) sea efectuado en presencia de Yama.

REGOCIJO EN LAS VIRTUDES

DE LOS DEMÁS (55)

Esto significa regocijarse en la virtud de tus enemigos, amigos y extraños; o en las virtudes de los seres de los cinco tipos de renacimientos; o en las acciones de los santos del pasado cuando lees las historias de sus vidas. Con esta forma de regocijo desarrollas nuevos méritos; cuando te regocijas en tu propia virtud, incrementas los méritos anteriormente acumulados. Como dice Gungtang Rimpoché:

“Cómo acumular
abundante virtud mientras te
relajas: ¡Regocijándote!”.

Vivimos en el Tíbet, un país con dharma; así que bastará con practicar el regocijo mientras caminamos, nos sentamos o descansamos. Pero nuestro regocijo debe ser como el del bodisatva: con el anhelo de beneficiar a los demás. Imagina que todos los miembros de una familia dependen completamente del padre en lo que respecta a su nivel de vida. Nada haría más feliz a su padre que ver a su hijo mayor capaz de mantenerse por sí mismo. Así pues, esta es la pequeña diferencia entre la práctica en general y esta forma específica del bodisatva.

QUINTA RAMA: HACER SÚPLICAS PARA QUE GIRE LA RUEDA DEL DARMA (56)

Al principio, el Buda nuestro maestro no hizo girar la rueda del darma durante las siete semanas después de su Iluminación, pero como se ha dicho:

Ellos (los cinco
discípulos)

Tenían fe en Brahma
Quien hizo súplicas al
Buda;

Y así, la rueda se puso
en movimiento.

En otras palabras, el dios Brahma pidió al Buda que enseñara, y entonces el Buda hizo girar la rueda del darma por primera vez, enseñando las cuatro verdades nobles a sus cinco primeros discípulos. El Buda enumeró las cuatro verdades tres veces; por lo tanto, habló de doce aspectos. Esto es lo que llamamos girar la rueda del darma transmitido. Después de esto, Ajñatakaundinia fue el primero de los cinco en alcanzar el estado del arhat, y los otros cuatro obtuvieron el estado de aquél que entra en el continuo. De este modo, los discípulos lograron que se pusiera en movimiento la rueda del darma integrado en sus continuos

mentales; no obstante, uno debe haber recibido anteriormente la rueda del darma transmitido. Y ésta, a su vez, tiene que ser precedida de una petición para que se haga girar la rueda del darma transmitido. Ésta es la razón por la cual una de las siete ramas es hacer súplicas para que gire la rueda del darma. Como dice Vasubandu en su *Tesoro de Metafísica*:

Primero que se ponga en movimiento la rueda del darma,

Después viene el camino de la visión...

Este pasaje se explica más adelante con mayor detalle.

Cuando haces súplicas para que se ponga en movimiento la rueda del darma, y si tienes un mandala, dispones nueve montones sobre la base y los visualizas como una rueda de oro de mil radios mientras haces la súplica. Puedes también imaginar que eres el gran Brahma. Entonces emanas innumerables réplicas similares a esa que se dirigen a los budas de las diez direcciones. Si te resulta muy difícil, puedes emanar una réplica de ti mismo por cada uno de los miembros del campo de méritos. Y si todavía es demasiado para ti, imagina simplemente que tú con un solo cuerpo,

ofreces una rueda al campo de méritos.

*La Real oración de las Nobles
Acciones continúa:*

¡Oh, lámparas de los
mundos de las diez
direcciones!

Vosotros que
alcanzásteis el no apego

Y el nivel de los budas
iluminados,

Yo os suplico, ¡oh
protectores:!

¡Haced girar la rueda
suprema!

SEXTA RAMA: HACER PETICIONES AL CAMPO DE MÉRITOS PARA QUE NO ENTREN EN EL NIRVANA (57)

Hay un sutra que dice: “Los budas nunca entran en el nirvana...”. En otras palabras, los budas en general no entran en el nirvana, ni tampoco desaparece el darma; pero desde el punto de vista de la apariencia común, el nirmanakaya supremo entra en el nirvana. Por tanto, uno debe hacer súplicas al Buda, el maestro, para que esto no ocurra. No hacerlo es una falta grave. Poco antes de entrar en el nirvana, el Buda dijo a

Ananda: “Los tatagatas están demasiado habituados a depender de las cuatro audacias y las cuatro piernas milagrosas. Los budas poseen un cuerpo que es como el vajra, de modo que pueden vivir por un eón o más, si así lo desean”. Pero Ananda no comprendió el significado de las palabras del Buda porque estaba poseído por un demonio, de modo que no hizo súplicas a nuestro maestro: como resultado y según la apariencia común, el Buda partió al nirvana cuando tenía unos ochenta años. Así pues, es vital hacer esta súplica antes de que sea demasiado tarde. Aquí, debes poner cinco montones sobre la base de tu mandala e imaginar que es un trono vajra. Puedes visualizar que

ofreces un trono vajra a cada una de las figuras del campo de méritos, y si te resulta muy difícil, imaginas que ofreces un solo trono vajra que se disuelve en el trono del campo de méritos.

La Real Oración de las Nobles Acciones dice:

A aquéllos que desde el
punto de vista de la
apariencia común,

Tratan de ir a su nirvana,
Con las manos juntas yo
os imploro:

Permaneced durante
tantos eones

Como átomos existen en

este mundo

Para ayudar y traer
felicidad a todos los seres.

Cuando haces la rama de las
súplicas y la de las peticiones, debes
imaginar que los miembros del campo
de méritos aceptan ambos ruegos.

SÉPTIMA RAMA: DEDICACIÓN (58)

Es muy importante dedicar, a
continuación, el propio mérito. Los
kadampas, en su texto sobre el
adiestramiento de la mente dicen:

Las dos cosas que hay
que hacer:

Una al principio, una al
final.

Esto se refiere a establecer la
propia motivación (al principio) y
dedicar el mérito (al final). Las
dedicaciones son necesariamente una
forma de oración, pero para que una
oración sea una dedicación debe tener
algo que dedicar.

Aquí hay seis puntos a señalar: (1)
¿Qué es lo que dedicas? Tus virtudes
raíz. (2) ¿Por qué las dedicas? Para que
no se pierdan. (3) ¿A qué fin las
dedicas? Al logro de tu suprema

Iluminación. (4) ¿En beneficio de quien las dedicas? En beneficio de todos los seres. (5) ¿Cómo las dedicas? Tal como explica el *Ornamento para la Realización*: “Mediante el método y la percepción correcta”. En otras palabras, haces la dedicación con la clase de pensamiento que combina método y sabiduría. Para ello debes tener, por ejemplo, una percepción correcta de los tres componentes de la acción de dedicación, es decir, que lo que se dedica, la finalidad a la que se dedica, y los seres en cuyo beneficio se dedica, carecen de existencia inherente. Esto evita que te aferres a lo que se dedica como si existiera verdaderamente. (6) La naturaleza de la dedicación: se

realiza en conjunción con el deseo de que tus virtudes raíz no desaparezcan; une tu dedicación al deseo de convertir la virtud en una causa para tu completa Iluminación.

Este tipo de oración tiene un gran poder. Por ejemplo, nosotros no carecemos actualmente del darma debido a la virtud de las oraciones que efectuó el Buda, nuestro maestro. Shariputra llegó a ser el más sabio de los sabios debido al poder de sus dedicaciones, oraciones... Nuestra virtud es como el caballo; nuestras oraciones, como las riendas. Con materiales puros como el oro y la plata se puede hacer una estatua de una deidad o un recipiente ordinario, todo depende

del artesano. Del mismo modo, los resultados de nuestra virtud serán grandes o pequeños, dependiendo de nuestras oraciones y dedicaciones. Había una vez un hombre que tenía las más poderosas virtudes raíz; éstas tenían el potencial de ser causa para renacer seis veces como un brahmin. Pero en el momento de la muerte vio un elefante particularmente bonito y desarrolló aferramiento. El resultado fue que nació como Bumisudrda, el elefante que Indra utiliza como montura.

Desde muy pequeño, siempre he recitado esta oración:

Allí donde las preciosas

enseñanzas no hayan llegado,
O donde hayan
declinado desde entonces,
Pueda yo, movido por la
gran compasión,
Dilucidar estos
beneficiosos tesoros.

Como resultado, ¡ahora siempre
estoy dando enseñanzas! Siento no haber
rezado en cambio, para practicar la
concentración unidireccional en la
ladera de una desierta montaña. En tus
oraciones, no dediques tu virtud para
tener felicidad en esta vida. Si no
dedicas la virtud, tu enfado podría
destruirla. De *Comprometerse con las*

Acciones de los Bodisatvas:

No importa cuántas
acciones excelentes,

Prácticas de generosidad
u ofrecimientos a los tatagatas

Puedas haber realizado
durante mil eones;

Todas ellas se malogran
en un arrebato de enfado.

Esto quiere decir que el enfado
destruye las virtudes raíz acumuladas
durante mil eones. Chandrakirti, en
Siguiendo el Camino Medio dice:

Cuando te enfadas con
los hijos de los budas

Destruyes en un instante
La virtud acumulada
mediante la generosidad y la
ética

A lo largo de cien eones.
Por lo tanto, no hay peor
falta que la de perder la
paciencia.

Aquí se nos dice que el enfado
destruye las virtudes raíz acumuladas
durante cien eones. Destruimos el valor
de mil o de cien eones de virtudes,
dependiendo de nuestro nivel de
realización y del objeto de nuestro

enfado. Si aquéllos que no son bodisatvas generan enfado hacia los bodisatvas, se considera que destruyen las virtudes raíz acumuladas durante mil eones. Si los bodisatvas más avanzados se enfadan con bodisatvas inferiores a ellos, destruyen cien eones de virtudes raíz.

Los medios para evitar que las virtudes raíz sean destruidas por el enfado se explican en *El Sutra Solicitado por Sagaramati*:

Así como una gota de
agua vertida en un gran
océano

No desaparecerá hasta

que el océano se haya
agotado,

Del mismo modo, la
virtud dedicada para la
Iluminación,

No desaparecerá hasta
que se haya alcanzado ese
estado iluminado.

Nuestras virtudes raíces son como
la gota; las virtudes raíces de los
victoriosos y de sus hijos son como el
océano. Al dedicar los méritos,
mezclamos nuestras virtudes raíces con
las de ellos. De este modo, esas virtudes
no habrán desaparecido cuando
alcancemos la Iluminación.

Kiabye Pabongka Rimpoché relató la analogía de los dos mensajeros que mezclaron sus distintas cantidades de harina de cebada^{[20](#)}.

La cita arriba mencionada no se encuentra en la famosa versión que conocemos de ese sutra, pero el Buda enseñó muchos sutras, y es posible que Sagaramati hubiera solicitado más de uno.

Un sutra explica cómo hacer la dedicación de méritos: “Compártelos con todos los seres”. El *Ornamento a la Realización* (de Maitreya) dice:

Lo mejor es llevar a
cabo

Esta forma
extraordinaria
De dedicarlos
completamente.
Esta forma es un aspecto
De la percepción
correcta
Y se caracteriza
Por la comprensión
correcta.

En otras palabras, haz esta práctica porque es extraordinaria: evita que uno se aferre a la idea de que las cosas son establecidas como verdaderas.

La forma más conocida de dedicar la virtud para la propia Iluminación

completa es el pensamiento: “Que por esta virtud pueda alcanzar la completa Iluminación para beneficio de los demás”. No obstante, todavía estamos compartiendo estas virtudes raíz con todos los seres, y es como mezclar estas virtudes con las virtudes raíz de los victoriosos; virtudes raíz que resultaron de sus extensas acciones por el bien de los demás y que jamás se ha dado el caso de que se agotaran. Además ofrecemos nuestras virtudes raíz para que contribuyan con esas acciones efectuadas en beneficio de los demás. Por lo tanto, es vital hacer oraciones para que esas virtudes lleven a todos los seres a la Iluminación. Maitreya dice en *Un Ornamento para los Sutras*:

“Las dedicaciones estables están hechas con una aspiración”.

En otras palabras, antes de recitar la dedicación, uno tiene un pensamiento—un factor mental— que será el responsable de que las propias virtudes raíces no desaparezcan.

Una palabra sobre los testigos de la acción de dedicación: suplica a los victoriosos y a sus hijos que sean tus testigos, como pedirías a alguien que se presente ante la corte en tu nombre. Antes de disolver la visualización de la

asamblea secreta del tantra de Guyasamaya se recitan ciertas oraciones: su propósito es pedir a los miembros de la asamblea que actúen como testigos.

Tan sólo tenemos una pequeña cantidad de virtud, pero si la dedicamos para nuestra Iluminación completa, esta virtud no desaparecerá antes de que alcancemos ese estado iluminado.

Existen tres modos de dedicar la virtud: dedicarla para la expansión de las enseñanzas del Buda en los continuos mentales de los demás y en el tuyo propio, para que tu gurú cuide de ti en todas tus vidas futuras y para alcanzar la incomparable y perfecta Iluminación. Debes dirigir cualquier dedicación en

alguna de estas tres grandes direcciones. Como se ha dicho: “Las plegarias de los hijos de los victoriosos, tan vastas como el Río Ganges...”. En otras palabras, mantener el santo darma se vuelve causa de que las enseñanzas se propaguen. Por “santo darma” nos referimos tanto a las enseñanzas transmitidas como a las realizadas. Así que uno dedica su propia virtud para la expansión de ambas. Y en *La Oración de las Nobles Acciones*:

La pequeña virtud que
haya acumulado

Mediante el homenaje,
las ofrendas, la confesión,

El regocijo, las súplicas

y las peticiones,

Toda esta virtud la
dedico para mi Iluminación.

En otras palabras, el resultado de hacer esta dedicación es tu completa Iluminación. Pero tanto el hecho de mantener el noble darma en tu continuo mental como el resultado que ello conlleva —alcanzar la Iluminación completa— dependen de que te encuentres bajo el cuidado de un guía espiritual. Por tanto:

El hecho de haberme
encontrado con las

enseñanzas

Del maestro supremo es
debido

A la bondad de mi gurú:

Así pues, dedico esta
virtud

Para que todos los seres

Se encuentren bajo la
protección de nobles guías
espirituales.

Esto quiere decir que es suficiente
dedicar tu virtud para encontrarte bajo
el cuidado de un gurú. Así pues, dirige
tus dedicaciones en una de las tres
direcciones arriba mencionadas.

Las palabras “pequeña virtud”

destruyen la opinión engreída que tenemos de nosotros mismos: así no generamos orgullo. “La virtud que haya acumulado” se refiere a todo el karma que hemos acumulado. La frase: “Toda esta virtud la dedico para mi Iluminación” es la dedicación propiamente dicha de esa virtud para alcanzar la completa Iluminación.

No hay diferencia entre dedicar la virtud para que sea una causa y dedicarla para que conlleve un cierto resultado; del mismo modo que no hay diferencia entre pedir cebada, el ingrediente principal, o pedir *tsampa* (un plato a base de cebada tostada), la comida resultante. Sin embargo, no sabemos como hacer correctamente

estas dedicaciones, por lo que también
recitamos:

Así como el heróico
Manyusri sabía cómo hacerlo,
Y así como
Samantabadra también sabía,
Yo dedico toda esta
virtud para

Que pueda aprender a
seguir todos sus métodos.

Dedico todas mis
virtudes raíces

En cualquiera que sea el
modo ensalzado como el
mejor

Por todos los tatagatas

de los tres tiempos.

Las dedico para estas nobles acciones.

Se nos ha dicho que ésta es indudablemente la mejor oración que los budas de los tres tiempos han hecho jamás. Después, esos budas trabajaron para satisfacer esta oración. Se nos ha dicho que estos dos versos contienen un millón de oraciones incontables efectuadas por los hijos de los victoriosos que dedicaron su virtud del mismo modo que Manyusri y Samantabhadra. Pero no olvidemos que, además, debemos efectuar esta rama en conjunción con la percepción correcta

de acuerdo con la visión.

He aquí el modo en que la oración de las siete ramas actúa como antídoto de los tres venenos. El homenaje actúa en contra del orgullo; los ofrecimientos, contra la codicia; la confesión, contra los tres venenos; el regocijo, contra los celos; la súplica para que gire la rueda del darma, actúa en contra de ser privado del darma; la petición de que no entren en el nirvana, contra desacreditar al gurú inadvertidamente; la dedicación es un antídoto contra el enfado. También, las siete ramas incluyen los procesos de acumulación, purificación e incremento. Cuatro ramas y media elaboran las acumulaciones. La rama de la confesión es la purificación. La mitad de la rama

del regocijo y toda la rama de la dedicación incrementan las propias virtudes raíces.

Los libros de texto no son claros sobre este punto, pero, según la tradición oral de Kiabchog

Dagpo Rimpoché, cada una de las siete ramas deja impresiones kármicas distintas. La rama de las postraciones deja impresiones que otorgarán la protuberancia de la cabeza, de lo que ya he hablado anteriormente (ver *Quinto Día*). El ofrecimiento deja impresiones que permitirán tener riqueza o el siddhi del “tesoro del espacio^{[21](#)”}; la confesión, deja impresiones para lograr el completo abandono de los dos tipos de oscurecimientos; el regocijo, tener un

cuerpo carismático; la súplica para que gire la rueda del darma, la voz de Brahma (de un buda); las impresiones de la petición de no entrar en el nirvana permitirán obtener el cuerpo vajra o el conocimiento sobre el modo de prolongar la vida; la dedicación, adquirir todas las cualidades de un buda en general.

Después ofreces otro mandala, o antes de recitar la siguiente súplica o después:

“Tomo refugio en el gurú
y en las Tres Joyas Preciosas.
Por favor, bendecid mi
continuo mental. Os suplico

que concedáis vuestras bendiciones para que yo y todos los seres que fueron una vez mis madres, quedemos libres de todo tipo de pensamiento erróneo (desde ser irrespetuosos con nuestros guías espirituales hasta nuestro aferramiento a los signos dualistas en la entidad de la persona). Por favor, bendecidnos para que podamos desarrollar sin dificultad toda clase de pensamiento correcto (desde respetar a nuestros guías espirituales y demás). Por favor, bendecidnos y

pacificad todas nuestras
circunstancias
obstaculizadoras tanto
externas como internas”.

La práctica consiste, no obstante, en ofrecer el mandala en primer lugar. Si vas a pedir algo de vital importancia a un gran rey, primero deberás ofrecerle un obsequio considerable. Queremos pedir al campo de méritos tres cosas muy importantes, así que deberemos ofrecerle un mandala. Estas tres grandes peticiones no son en beneficio propio como tener larga vida o buena salud. Una de ellas es dejar de tener todo tipo de pensamientos erróneos como el de no

respetar a nuestro guía espiritual; otra es capacitarnos para desarrollar todos los pensamientos correctos, y la tercera es pacificar la totalidad de nuestros obstáculos internos y externos. Desde el punto de vista tántrico deberíamos decir: “... desde ser irrespetuosos con nuestros guías espirituales hasta tener la más sutil de las apariencias dualistas que ocurren durante las fases de las visiones, la luminosidad interna, y el umbral” (todo ello sucede justo antes de que uno entre en el estado de la clara luz).

El texto que utilizamos para los ritos preparatorios no menciona esto último después de las palabras: “... desde ser irrespetuosos con nuestros

guías espirituales...”, pero creo que podemos sustituir las palabras que siguen por esta versión tántrica. Se dice que no hay nada dármico que no pueda ser incluido en las tres peticiones arriba mencionadas. Los obstáculos externos para la práctica son las guerras, los reyes que persiguen el darma... Los obstáculos internos son las enfermedades y los secretos son los causados por nuestra incapacidad mental para hacer uso del darma o para adaptarse a él. En nuestra práctica habitual añadir las palabras: “Por favor, bendecidnos...”

MÁS PETICIONES QUE SIGUEN
LAS INSTRUCCIONES ORALES,

REALIZADAS PARA ASEGURAR
QUE TU CONTINUO MENTAL HA
QUEDADO SUFICIENTEMENTE
IMPREGNADO POR TUS
MEDITACIONES (59)

Ya he dicho anteriormente que el mejor método para desarrollar realizaciones en el continuo mental es hacer peticiones al gurú, considerándolo como inseparable de tu deidad meditacional. Desarrollaremos experiencias y realizaciones espirituales en nuestro continuo mental en base a las bendiciones que recibamos; y las bendiciones de los victoriosos y de sus hijos se absorberán en nuestro continuo mental como resultado de nuestras

peticiones.

Estas peticiones se han expresado de maneras muy diversas pero, de todos los pasajes, el que sigue es el más bendecido. Se dice que es una lástima no utilizar esta versión en nuestras recitaciones.

[Petición al gurú raíz]

Mi precioso gurú raíz,
aposéntate

Sobre el loto y disco de
luna en mi coronilla;

Cuida de mí, movido por
tu gran compasión,

Y concédeme los siddhis
de cuerpo, palabra y mente.

*[Petición al Linaje de
las Acciones Extensas]*

Nuestro Maestro, el
Bagavan, el Salvador
Inigualable;

Maitreya, el Invencible,
el Sagrado Regente del
Victorioso,

Aria Asanga, ya
anunciado por el Victorioso:

Hago peticiones a tres
budas y bodisatvas.

Vasubandu, joya suprema
de los eruditos de
Yambudvipa,

Aria Vimuktisena, que

halló el camino medio,
Vimuktisenagomin, que
todavía suscita la fe:

Hago peticiones a los
tres que abrieron los ojos del
mundo.

Paranasena, que alcanzó
el más asombroso estado,

Vinitasena, que adiestró
su mente en caminos
profundos,

Vairochana, apreciado
por sus poderosas acciones:

Hago peticiones a los
tres amigos de los seres.

Haribadra, que expandió

el camino del

Perfeccionamiento de la
sabiduría,

Kusali, que sostuvo
todas las instrucciones del
Victorioso,

Ratnasena, que cuidó de
todos con amor:

Hago peticiones a los
tres capitanes de los seres.

Suvarnadvipi, cuya
mente poseía la bodichita,

Dipamkara Atisha, que
sostuvo la tradición de los
predecesores,

Dromtönpa, que clarificó
el camino noble:

Hago peticiones a los
tres pilares de las enseñanzas.

*[Peticiones al Linaje de
la Visión Profunda]*

Shakiamuni, exponente
sin par, salvador supremo,

Manyusri, que encarna la
omnisciencia de los
victoriosos,

Nagaryuna, el aria más
eminente para ver el
significado profundo:

Hago peticiones a las
tres joyas supremas de los
filósofos.

Chandrakirti, que

clarificó los pensamientos del
Aria,

Vidiakokila, el mejor
discípulo de Chandrakirti,

Vidiakokila el joven, un
verdadero hijo de los
victoriosos:

Hago peticiones a los
tres poderosos intelectos.

Dipamkara Atisha, que
percibió correctamente la

Profundidad de la
dependencia mutua y

Sostuvo el modo de los
predecesores,

Y Dromtönpa, que
clarificó el camino noble:

Hago peticiones a las
dos joyas de Yambudvipa.

El pasaje que comienza: “Nuestro maestro, el Bagavan, el Salvador Inigualable...” se refiere al Linaje de las Acciones Extensas. “Shakiamuni, exponente sin par, salvador supremo...” se refiere al Linaje de la Visión Profunda. Ambos contienen peticiones a nuestro maestro, pues él inició los dos linajes. El segundo pasaje se refiere también a la parte profunda: a su omnisciencia magnificente. “Exponente sin par” es un modo de alabar a Shakiamuni que enseñó la doctrina de la originación interdependiente.

Cuando tienes que consultar un asunto de gran importancia a un funcionario, necesitas una persona con buenos contactos para que actúe como tu abogado. Así pues, una réplica surge de la figura de tu gurú raíz enfrente de ti, en el aspecto en el que aparece cuando lo ves normalmente. Imagina que este duplicado se sitúa sobre la coronilla de tu cabeza, y que hace numerosas súplicas a los victoriosos y a sus hijos en tu nombre. Cuando recitas la primera repetición de la última línea del verso: “Mi precioso gurú raíz (...) los *siddhis* de cuerpo, palabra y mente”, la réplica se sitúa sobre tu cabeza y hace peticiones al campo de méritos contigo. Durante la segunda repetición,

descienden los néctares purificadores y otra réplica del gurú se disuelve en ti.

De hecho, en la tradición de los ritos preparatorios de *Las Palabras del Propio Manyusri*, uno no recita dos veces la cuarta línea de todos los versos, pero en los ritos preparatorios de *El Camino Veloz* y *El Camino Fácil*, sí que se hace.

Cuando recitas por primera vez la última línea del verso: “Mi precioso gurú raíz...” imagina que eres purificado de todos los obstáculos a tu desarrollo de los estadios correspondientes a las partes extensa y profunda del camino en tu continuo mental. Cuando inicias la recitación de las primeras líneas de los versos dirigidos al Linaje de las

Acciones Extensas, piensa que eres purificado de los obstáculos que impiden tu desarrollo de los estadios de la parte extensa del camino en tu continuo mental; respecto a la sección del Linaje de la Visión Profunda, imagina que ocurre lo mismo con el aspecto profundo del camino.

Cuando recitas estas líneas por segunda vez, piensa que las réplicas de los gurús que has mencionado se disuelven en ti, y que desarrollas realizaciones de los caminos profundo o extenso.

Seguidamente vienen los gurús del Linaje de la Tradición Kadampa del *Lam Rim*.

*(Peticiones al Linaje de
la Tradición del Lam Rim)*

Gampopa, el espléndido
y poderoso yogui,

Neusurpa, profunda
concentración unidireccional,

Tagmapa, que sostuvo
todas las ramas del vinaya:

Hago peticiones a los
tres luceros que alumbran
estas remotas regiones.

Namka Sengue, que
practicó con gran diligencia,

Namka Guialpo, que fue
bendecido por los seres
nobles,

Sengue Sangpo, que

abandonó los ocho intereses
mundanos:

Hago peticiones a
Guielse Sangpo.

Con su bodichita vio a
todos los seres como a su
hijo,

Fue bendecido y cuidado
por el dios de los dioses
(Vajrapani),

Un guía supremo de los
seres en tiempos
degenerados:

Hago peticiones a
Namka Guialtsen.

Observa que estos gurús del linaje vienen a continuación de los gurús del linaje de las Acciones Extensas. Esto podría inducirnos a creer: “¿Pertenece al linaje de las Acciones Extensas?”. Pero no es ese el caso, a pesar de que estos gurús vayan detrás de aquel linaje.

*Peticiones al Linaje de
la Tradición Clásica*

*Gueshe Potowa, regente
del Victorioso,*

Sharawa, cuya sabiduría
no tiene igual,

Chekawa, detentor del
linaje de la bodichita:

Hago peticiones a los

tres que respondieron a los
anhelos de los seres.

Chilbupa-Bodisatva,
señor de las transmisiones y
las realizaciones,

Lalung Wangchug, gran
erudito imbuido de las
escrituras,

Gönpo Rimpoché,
protector de los seres de los
tres reinos:

Hago peticiones a los
tres grandes rectores.

Sangchenpa, cuya ética
era inmaculada,

Tsonawa, que mantuvo

las cien mil secciones del
vinaya,

Möndrapa, que
perfeccionó la vasta
metafísica:

Hago peticiones a los
tres grandes salvadores de los
seres.

Señor de los darma
extenso y profundo,

Que protegiste a todos
los seres afortunados,

Cuyas buenas obras
expandieron las enseñanzas:

Hago peticiones a un
gurú glorioso.

Este último verso es una petición a Chökiab Sangpo, el abad de Dragor (ver *Primer Día*). La oración del linaje continúa:

*Petición al Linaje de la
Tradición de la Instrucción*

*Tsultrimbar, gran
príncipe de los iniciados,*

Sonue Oe, que cultivó a
su guía espiritual,

Guiergompa, cuya mente
se adiestró en el camino del
vehículo supremo:

Hago peticiones a los
tres hijos de los Victoriosos.

Sanguiebön, tesoro de
asombrosas cualidades,

Namka Guialpo,
bendecido por los nobles,

Sengue Sangpo, que
abandonó los ocho intereses
mundanos:

Hago peticiones a
Guielse Sangpo.

Con su bodichita vio a
todos los seres como a sus
hijos,

Fue bendecido y cuidado
por el dios de los dioses,

Un guía supremo de los
seres en tiempos

degenerados:

Hago peticiones a
Namka Guialtsen.

Estos linajes parecen confusos, pero no es así. Esta recitación encaja con la siguiente instrucción oral. Después de que el linaje de las Acciones Extensas llegara hasta Atisha, él lo combinó con el linaje de la Visión Profunda. De este modo, Atisha también transmitió el linaje de la Visión Profunda a Dromtönpa, su discípulo principal. Los tres linajes kadampa se enumeran separadamente. Gampopa es el primero de la Tradición Kadampa del *Lam Rim*; este linaje llegó hasta Namka

Guialtsen. La Tradición Clásica se extiende desde Potowa hasta Chökiab Sangpo. Y la Tradición de la Instrucción va desde Chen Ngawa Tsultrimbar hasta Namka Guialtsen. En este punto los tres linajes se unieron en una sola corriente. Empezamos con las peticiones a Ye Rimpoché, una forma modificada de su mantra, para recibir una bendición muy especial:

Avalokiteshvara, gran
tesoro del amor que percibe
correctamente,

Manyusri, poderosa
omnisciencia sin mancha,

Tsongkapa, joya suprema

de los eruditos de la Tierra de
las Nieves:

Hago peticiones a
Losang Dragpa.

En la visualización del campo de méritos, Maitreya y Manyusri están rodeados por los gurús del linaje de las Acciones Extensas y el de la Visión profunda respectivamente, y ambos linajes acaban en Atisha y Dromtönpa. Visualiza la Tradición Kadampa del *Lam Rim* justo delante de ambos linajes de las Acciones Extensas y de la Visión Profunda; este grupo consiste en Gampopa rodeado por Neusurpa y los demás, y forman como un grupo de

enseñanzas. La Tradición Clásica — Gueshe Potowa rodeado por los otros nueve gurús del linaje— pueden estar tanto a la derecha como a la izquierda de la Tradición del *Lam Rim*²². Visualiza a Chen Ngawa rodeado por los siete gurús de la Tradición de la Instrucción, al otro lado del grupo de la Tradición del *Lam Rim*.

Ye Rimpoché se sienta delante de estos tres grupos. Los gurús del grupo de neo-kadampas están alineados a ambos lados de Lama Tsongkapa.

Peticiones al Linaje
Guelugpa
Yampel Guiatso, gran

príncipe de los iniciados,
Kedrub Rimpoché, sol
de filósofos e iniciados,
Basoye, que sostuvo el
conocimiento de la
instrucción secreta:

Hago peticiones a estos
tres gurús sin par.

Chöky Dorye, que
alcanzó la unificación,
Guialwa Ensapa, que
logró los tres kayas,
Sanguie Yeshe, que
detentó las transmisiones y
las realizaciones:

Hago peticiones a estos
tres grandes sabios iniciados.

Losang Chöky Guialtsen,
que enarboló la bandera

De la victoria de las
enseñanzas,

Könchog Guialtsen, su
discípulo más próximo,

Losang Yeshe, que
iluminó el camino noble:

Hago peticiones a estos
tres venerables lamas.

Ngawang Yampa, que
expandió las enseñanzas de
Shakiamuni,

Losang Niendrag,
considerado como su
discípulo principal,

Yonten Taye, poseedor
de infinitas cualidades
buenas:

Hago peticiones a estos
tres gurús bondadosos.



Las ocho diosas de ofrecimientos
([pág. 148](#))

Tempa Rabguie, que
expandió las enseñanzas de
Losang Yeshe,

Lodrö Sangpo, que
trabajó por la liberación de
todos los seres,

Losang Guiatso, diestro
en el modo correcto de
enseñar:

Hago peticiones a estos
tres gurús incomparables.

A mi gurú raíz,
supremamente bondadoso
Yimpa Guiatso;

El inigualable, que
sostuvo las enseñanzas y las
prácticas,

Que otorgó las
transmisiones y las
realizaciones

A cuatro clases de
afortunados receptivos:

Con gran respeto de
cuerpo, palabra y mente, hago
peticiones.

Él, que tanto estudió, que
extendió

El mandala de la
instrucción oral

Y reveló prácticas
ocultas de los dos estadios:

Hago peticiones a Tensin

Kedrub.

El lama encarnado más
bondadoso, cuyo cuerpo

Contenía todo refugio
pasado, presente y futuro;

Cuya palabra enseñaba
con la elocuencia de
Manyusri;

Cuya mente era un
océano de sabiduría
espontánea

Respecto a los tres
adiestramientos superiores y
causa y efecto:

Hago peticiones a
Losang Lundrub Guiatso^{[23](#)}.

Vosotros sois los ojos
que nos permiten penetrar en
la totalidad de las vastas
enseñanzas,

Sois el mejor portal que
conduce a la liberación a los
afortunados,

Vosotros, motivados por
el amor, empleásteis medios
hábiles:

Hago peticiones a estos
guías espirituales,
otorgadores de luz.

Esta petición es bastante corta,
pero cada verso contiene todos los

puntos principales de la historia de la vida de cada gurú. Si memorizas estos versos, te regocijarás y querrás estudiar. Cuando repitas la última línea de cada verso por segunda vez, o mientras recites las otras líneas que contienen brevemente sus biografías individuales, piensa que estás recibiendo las mismas cualidades que ellos obtuvieron de las enseñanzas transmitidas y realizadas.

Tradicionalmente se añade un verso más al final: “Glorioso lama, en tu biografía...”. Después, si no haces una meditación retrospectiva sobre el *Lam Rim* separadamente, debes recitar *El Fundamento de todas las Buenas Cualidades* (de Ye Rimpoché). No obstante, si todavía piensas hacer una

meditación de retrospección, no hace falta que lo recites. También, es conveniente disolver la visualización del campo de méritos. El proceso de disolución es el siguiente: visualiza que del corazón de Gurú Vajradara fluyen rayos de luz que iluminan a las demás figuras. Entonces, del mismo modo que se evaporan las gotas de agua sobre un espejo, las figuras situadas en la parte inferior del campo de méritos, es decir, los cuatro maharayas, etc., se absorben progresivamente en las figuras situadas más arriba. Así, hasta llegar a las deidades que se encuentran en los cuatro pétalos del loto más alto. Estas cuatro deidades se absorben en la figura de Vajradara en el corazón de Gurú

Shakiamuni. Los gurús del linaje de la Visión Profunda se absorben en Gurú Manyusri; el linaje de las Acciones Extensas, en Gurú Maitreya; el linaje de las Prácticas

Consagradas, en Gurú Vajradara; y tus gurús personales de los que has recibido enseñanzas, se absorben en la figura de tu gurú raíz en su aspecto cotidiano, como lo ves normalmente. Mientras mantienes la claridad de la visualización piensa: “Qué afortunado soy por haber visto a todos estos budas y bodisatvas”. A continuación, Maitreya y Manyusri se disuelven en luz que se absorbe en la figura central. Vajradara se disuelve en la figura central como un ser de sabiduría. Sin embargo, la figura

de tu gurú raíz en su aspecto ordinario no debe disolverse en luz; éste es un gesto poco propicio cuando tu gurú vive todavía. Así que, tanto si vive como si no, se absorbe en Vajradara en el corazón de la figura central, del mismo modo en que uno introduce un grano de cebada en una porción de mantequilla. El árbol que satisface los deseos, el trono de leones y todo lo demás, se disuelve en la base del loto de la figura central. Entonces, la figura principal se disuelve en luz que a su vez se absorbe en tu gurú situado sobre la coronilla de tu cabeza. Luego, la base de loto utilizada por la figura central se disuelve en la base del loto de tu gurú sobre tu coronilla. A continuación

visualizas que tu gurú raíz sobre tu cabeza se transforma en nuestro maestro Shakiamuni; considéralo como la encarnación de todos los refugios y efectúa para él una versión corta de la oración de las siete ramas y un ofrecimiento del mandala. Seguidamente, haces fervientes peticiones exclusivamente a tu gurú. Haz estas peticiones ciñéndote a un solo gurú: como si estuvieras atado con un ronzal a una estaca clavada en la tierra. No pienses que quizá sería mejor hacer la petición a algún otro lama. No tiene sentido hacer esta petición a muchas personas.

Realiza la petición como se la harías a la personificación de las Tres

Joyas y de todos los refugios. Los versos siguientes han sido tomados de *El Libro Milagroso de los Guelugpas*, por lo tanto están especialmente bendecidos.

 Mi más divino gurú,
 señor de los cuatro kayas,
 A ti te ruego:
Shakiamuni-Vajradara.

 Mi divino gurú, señor
 del darmakaya libre de
 obstrucción,
 A ti te ruego:
Shakiamuni-Vajradara.

 Mi divino gurú, señor
 del gozoso sambogakaya,

A ti te ruego:
Shakiamuni-Vajradara.

Mi divino gurú, señor de
los diversos nirmanakayas,

A ti te ruego:
Shakiamuni-Vajradara.

Mi divino gurú,
encarnación de todos los
gurús,

A ti te ruego:
Shakiamuni-Vajradara.

Mi divino gurú,
encarnación de todas las
deidades,

A ti te ruego:
Shakiamuni-Vajradara.

Mi divino gurú,
encarnación de todos los

budas,

A ti te ruego:
Shakiamuni-Vajradara.

Mi divino gurú,
encarnación de todo el darma,

A ti te ruego:
Shakiamuni-Vajradara.

Mi divino gurú,
encarnación de toda la sanga,

A ti te ruego:
Shakiamuni-Vajradara.

Mi divino gurú,
encarnación de todos los
dakas,

A ti te ruego:
Shakiamuni-Vajradara.

Mi divino gurú,
encarnación de todos los

darmapalas,

A ti te ruego:
Shakiamuni-Vajradara.

Mi divino gurú,
encarnación de todos los
refugios,

A ti te ruego,
Shakiamuni-Vajradara.

Fíjate que todas las líneas tienen la misma longitud; no estropees su métrica diciendo: “Mi más divino gurú, señor del darmakaya libre de obstrucción...”. Durante las prácticas del adiestramiento mental, cuando meditas en la igualdad entre uno mismo y los demás, dado que Aria Avalokiteshvara es la suprema

deidad de la compasión, debes cambiar estos versos por los siguientes: “Mi más divino gurú, señor de los cuatro kayas, A ti te ruego: Gurú Avalokiteshvara...”. Haz lo mismo con Manyusri cuando medites en la visión.

Con esto concluimos la explicación de los preparativos. En este punto, sigues uno de los temas de meditación del *Lam Rim*, que van desde la devoción por tu guía espiritual, hasta los temas de la quietud mental y la visión superior. No disuelvas la figura de tu gurú situada sobre tu cabeza. El gurú permanece ahí durante tu meditación. Si pierdes la concentración, vuelve a visualizarlo y ofrécele un mandala.

Así pues, ahora debes empezar la parte principal de la sesión de meditación. Medita en el *Lam Rim* que prefieras, una versión extensa o breve: *El Camino Fácil*, *El Camino Veloz*, etc. Realiza, también, las prácticas del adiestramiento de la mente. Después, haz peticiones para desarrollar la realización de la sección específica del *Lam Rim* en la que has estado meditando; del cuerpo del gurú descienden los cinco néctares: piensa que te purifican de los obstáculos que tienes respecto a esa sección en concreto. Los néctares también hacen que desarrolles esa parte del camino en tu continuo mental. Ten en cuenta que los ritos preparatorios que se hallan delante

de las palabras. “A ti te ruego: Shakiamuni-Vajradara”, son los mismos para todos los temas de meditación a seguir.

El pasaje: “Desde el tiempo sin principio, yo y todos los seres conscientes, que han sido mis madres, hemos nacido en samsara, y desde entonces, jamás hemos dejado de experimentar los muy diversos sufrimientos del samsara...”, ha sido tomado directamente de *El Camino Fácil*. Si estás meditando en la intención superior, omite las palabras: “hemos nacido en samsara, y desde entonces” cuando digas esta oración.

CÓMO SEGUIR LA PARTE

CENTRAL DE LA SESIÓN (60)

Ahora, durante la parte central de la sesión, meditamos. Llamamos meditación a las técnicas de familiarización aplicadas sobre un objeto específico. Si tenemos pensamientos que carecen de fe en nuestro guía espiritual, dirigimos nuestra atención hacia los pensamientos de fe en él. Utilizando esta técnica nos familiarizamos con dichos pensamientos y desarrollamos control sobre ellos. Esto es meditar.

Nuestras mentes han caído bajo el poder de los engaños, de modo que dirigimos nuestra atención hacia algo que los detenga.

Existen dos tipos de meditación: meditación analítica y meditación de concentración. La meditación analítica consiste en reflexionar sobre citas, razonamientos, lógica formal, etc., una y otra vez. Voy a explicar esto de un modo muy simple. De hecho, nosotros hacemos meditación analítica todo el tiempo, pero la dirigimos en la dirección equivocada: meditamos analíticamente en los tres engaños.

Tomemos el ejemplo del enfado. Cuando no piensas en tu enemigo no surge el enfado; únicamente te enfadas cuando te acuerdas de él. Entonces, internamente recuerdas las cosas que hizo, las injusticias que cometió contigo, e incluso el modo en que te había

mirado. Externamente, tu cara enrojece y empiezas a sudar. Si ese enemigo tuyo estuviera delante de ti, ¡indudablemente le golpearías en la cabeza! En otras palabras: has efectuado una meditación analítica. Y lo mismo ocurre con el apego, etc.

Cuando hacemos debate, involuntariamente pensamos en utilizarlo con el único fin de vencer a los demás. Si analizamos la forma de pensar de nuestras mentes, veremos que no es más que la meditación analítica de la que estoy hablando. En cierto modo, nosotros somos unos grandes meditadores; efectuamos la meditación analítica exclusivamente para generar los engaños y los tres venenos y, como

resultado, obtendremos algo muy distinto de lo que logran los otros grandes meditadores: se nos ha dicho que corremos el peligro de ir a un mundo donde todas las montañas y los valles están al rojo vivo. En lugar de hacer esa meditación analítica tan perjudicial, meditamos analíticamente sobre lo que constituye el perfecto renacimiento humano, la dificultad de obtenerlo, sus beneficios...

Debes conocer bien cada uno de los encabezamientos del *Lam Rim*. En la sección que trata sobre la meditación en el renacimiento humano perfecto y la dificultad de conseguirlo, por ejemplo, meditamos en cosas concretas. Crearás una gran interferencia si desarrollas tu

meditación de un modo excéntrico, haciendo lo que te complace a lo largo de la sesión porque piensas: “Es dharma, no puede pasar nada”. Es como verter soda en un tarro de sal. Esa meditación se echa a perder a causa de la agitación y el sopor. Después, las prácticas virtuosas que efectúes a lo largo de tu vida estarán dañadas. Si eso ocurre, pensarás: “¡He meditado en este punto!”. Pero no debes confiar en tales pensamientos.

No dejes que eso ocurra. Por ejemplo, en la meditación sobre impermanencia y muerte, será suficiente con meditar sobre las citas, los razonamientos, la lógica formal y los ejemplos dados sobre el tema. Puedes

también ampliarla con algunos puntos, como el caso de la persona que hoy ha muerto en tu pueblo. Toma, además, las enseñanzas orales de tu gurú como la raíz, y añade a éstas incluso cosas tales como el folio que te encontraste en el santuario al borde del camino. Si piensas en el tema desde diversos ángulos obtendrás realizaciones con facilidad, del mismo modo que desarrollaste sentimientos hostiles al examinar los hechos desde distintas perspectivas.

Tus meditaciones son únicamente analíticas mientras que no alcances la serenidad mental. Una vez has obtenido la quietud mental puedes realizar la meditación de concentración, en la cual

diriges la mente sobre un solo objeto. Algunas personas dicen que la meditación de concentración es para los mendicantes, mientras que la analítica es para los estudiosos; o que la meditación analítica es perjudicial para la meditación de concentración, etc. Esto no son más que disparates.



*¡Adiéstrate en la bodichita si
quieres obtener rápidamente la
Iluminación completa! ([pág. 42](#))*

Tercera Parte

Los Fundamentos del

Camino

Séptimo Día

Kiabye Pabongka Rimpoché
comenzó así:

Como dijo el gran Bodisatva
Shantideva:

Puedes liberarte del gran
río del sufrimiento

Dependiendo del barco
del renacimiento humano.

Será difícil obtener una
vez más un barco como éste;

¡Oh tú, el ciego, esta vez
no te quedes dormido!

Ahora has obtenido el renacimiento perfecto, el de un ser humano, un renacimiento que es como un barco navegando hacia la liberación del gran océano del samsara. La clase de felicidad que no puede ir más allá de la muerte no es deseable, y si no consigues el anhelo eterno para todos tus renacimientos venideros, te resultará difícil encontrar un cuerpo físico similar en el futuro, otro barco que te libere de este gran océano de sufrimiento. Así pues, debes satisfacer tus anhelos eternos ahora, y tienes que saber cómo hacerlo. Establece tu motivación pensando: “Yo alcanzaré el estado completo de un buda para beneficio de

todos los seres que fueron mis madres en el pasado. Por lo tanto, voy a escuchar esta profunda enseñanza sobre los tres niveles de motivación del *Lam Rim* y después la pondré en práctica correctamente”.

He aquí los encabezamientos correspondientes...

Después de explicar los encabezamientos que ya habíamos visto, Pabongka Rimpoché continuó:

El cuarto encabezamiento principal, “El orden en que se debe enseñar las instrucciones a los discípulos”, tiene dos subtítulos: (1) la raíz del camino: devoción por el guía espiritual, y (2) el adecuado adiestramiento gradual que debes

emprender una vez has depositado tu confianza en él. Ahora voy a explicar el modo de entregarte a un guía espiritual.

Uno no puede explicar el material de los ritos preparatorios cuatro veces seguidas, pero es necesario hacer tal cosa cuando se enseña la parte principal del discurso del *Lam Rim*, que comienza con la sección de la devoción al guía espiritual. Esto incluye un resumen al comienzo de la sesión del día siguiente. Yo trato de seguir esta tradición.

Como bien sabes, los carpinteros y los escultores, por ejemplo, deben estudiar primero con un maestro antes de que se les permita trabajar por su cuenta. Así pues, no hace falta decir que debes confiar en un guía espiritual para

conocer adecuadamente el camino que satisfará tus anhelos eternos al llevarte hasta el mismo nivel que los budas. Algunas personas creen que pueden conocer el camino mediante la lectura de los libros y sin tener un gurú, pero esto no es suficiente: debemos depender de un guía cualificado. Supongamos que vas a ir a la India; para ello necesitarás indudablemente un guía, sin embargo, no te servirá cualquier guía; deberás buscar a alguien que haya estado en la India anteriormente. Del mismo modo, el guía espiritual debe ser una persona capaz de llevarte por el camino que conduce al estado de buda. Si dependes de cualquier persona, de malas compañías, etc., no serás guiado del modo adecuado

y podrías extraviarte en el camino. Por lo tanto, es imprescindible depender de un guía espiritual al principio. Recuerda también las palabras de Ye Rimpoché: el guía espiritual es “la raíz del camino”.

El modo de confiar en un guía espiritual se inicia con cuatro encabezamientos: (1) las ventajas de confiar en un guía espiritual; (2) las desventajas de no confiar en un guía espiritual, o de permitir que tu devoción decline; (3) entregarte con el pensamiento; (4) la entrega mediante las acciones.

LAS VENTAJAS DE CONFIAR

EN UN GUÍA ESPIRITUAL (61)

Sólo te sentirás verdaderamente feliz de entregarte a un guía espiritual cuando hayas reflexionado sobre las ventajas de confiar en él y en las desventajas de no hacerlo.

Los beneficios de confiar en un guía espiritual se explican en *El Camino Veloz* y, según la tradición oral de nuestros gurús, se exponen en ocho subtítulos.

TE APROXIMARÁS AL ESTADO DE BUDA (62)

En la tradición oral de mi propio

gurú Dagpo Rimpoché, dividimos este encabezamiento en dos: (1) te aproximarás al estado de buda practicando las instrucciones que él te enseñó; (2) también te aproximarás a la budeidad haciendo ofrecimientos al gurú y sirviéndolo.

TE APROXIMARÁS AL ESTADO DE BUDA PRACTICANDO LAS INSTRUCCIONES QUE ÉL TE ENSEÑÓ (63)

Un beneficio general de confiar en un guía espiritual, es que te aproximarás a la budeidad. Aunque los otros caminos y sus estadios requieren numerosos

eones incontables para lograr el estado de buda, algunas personas pueden ser conducidas a ese estado en una sola vida porque se han entregado correctamente a su guía espiritual. Los tantras superiores lo consiguen con extrema rapidez, y el yoga del gurú es también la verdadera esencia del camino tántrico. Esto podemos verlo, por ejemplo, en la historia de la vida de Ye Milarepa.

Podría citar versos tales como: “Por su bondad, el estado del gran gozo...” o, “Mediante su compasión, la esfera del gran gozo...”. Esto quiere decir que si te entregas correctamente a tu maestro, por su bondad y compasión, él te otorgará el estado del darmakaya —la esfera del gran gozo— en tan sólo

una breve vida, que no es más que un instante en estos tiempos degenerados. La vida humana es como un instante cuando la comparamos con la duración de las vidas de los seres que se encuentran abajo, en los infiernos, y arriba, en el reino de los dioses.

Y para ilustrar esto, Kiabye Pabongka Rimpoché contó la historia del viaje de Asanga a Tushita^{[24](#)}.

La vida humana dura un instante si la comparamos con el tiempo que pasamos en samsara.

Sin verdadera devoción por tu gurú, no desarrollarás ni siquiera la más pequeña realización sobre los estadios del camino, a pesar de que la práctica que cultives pertenezca a los tantras

superiores. Pero si te entregas a él adecuadamente, pronto obtendrás el estado de unificación, aun sabiendo que para obtener dicho estado son necesarios en general muchos eones. Como dice el *Lam Rim, La Esencia del Néctar*:

La gran unificación es
extremadamente difícil de
obtener

Incluso después de
perseverar con una fuerza de
ciento por uno

Durante océanos de
eones innumerables. Pero se
ha dicho

Que se puede lograr
fácilmente, en una breve vida
y

En esta era degenerada,
al confiar en el poder del
gurú.

También en la tradición del sutra
uno recorre el camino rápidamente si su
devoción al gurú es excepcional.

*Entonces, Pabongka Rimpoché
contó la historia de la vida del
Bodisatva Sadaprarudita.*

Si nos encontráramos con un buda,
pensaríamos: “Este buda es superior a
mi gurú”. Es una reacción natural, pero
Sadaprarudita vio incontables budas y

no se sintió satisfecho; él buscaba a un gurú. Este punto es de vital importancia. Si no encontramos a un gurú con el que establezcamos una relación kármica para todos nuestros renacimientos futuros, nos habremos perdido lo mejor. Si haciendo ofrecimientos en esta vida consiguiéramos que Indra nos otorgara una joya que colma todos los deseos, estaríamos satisfechos. Sadaprarudita, no obstante, mutiló su propio cuerpo y derramó su sangre para servir a su gurú Dharmodgata. Con ello, su elaboración de los dos tipos de acumulación recibió un gran impulso. Sadaprarudita ya había alcanzado la concentración unidireccional llamada “darma continuo” cuando tuvo estas visiones de

muchos budas; de hecho, se hallaba en el gran nivel del camino mahayana de la acumulación. Más tarde se encontró con Dharmodgata que le enseñó el darma; Sadaprarudita dominó el octavo nivel del bodisatva después de desarrollar por primera vez la paciencia en el nivel del darma del camino de la preparación. Y alcanzó ese estado tan rápidamente debido a su incomparable devoción hacia su guía espiritual. Se dice que otros bodisatvas tienen que emplear un gran eon interminable para elaborar sus acumulaciones durante los siete primeros niveles impuros de los diez niveles del bodisatva.

Así pues, tener o no una adecuada devoción al gurú, determina si se

alcanzará o no el estado de buda rápidamente. Te aproximarás al estado de buda si confías en el gurú, es decir, si pones en práctica las instrucciones que te da. Y si confías en alguien que te puede enseñar el camino completo, alcanzarás el estado de buda más rápidamente que si dependes de alguien que tan sólo puede enseñarte la intención inferior. Se dice que si un discípulo que es un recipiente adecuado (es decir, alguien que puede soportar las austeridades) se encuentra con un gurú capacitado para enseñar la totalidad del camino, todas las dificultades se desvanecerán. Es casi como si los propios budas lo hubieran dispuesto así. Padampa Sanguie dijo:

Llegarás a cualquier
lugar que desees
Si el gurú te lleva allí;
Por lo tanto, la gente de
Dingri le ofrece
Reverencia y respeto
como pago por el viaje.

Nagaryuna dijo:

Si una persona se
despeñara desde la cima
Del rey de las montañas,
Caería de todos modos
aunque pensara: “No caeré”.

Si recibes enseñanzas
beneficiosas

Mediante la bondad de
tu gurú,

Estarás liberado de
todos modos,

Aunque pienses, “No me
liberaré”.

Esto quiere decir que si te
despeñaras desde lo más alto de una
gran montaña, no podrías evitar tu caída
a pesar de que pensaras: “Puedo
retroceder”. Asimismo, si tu devoción al
gurú es profunda, ello te conducirá hasta
la liberación del samsara, aunque
pienses: “No seré liberado”. Pero no

podrás recorrer siquiera el más sencillo de los caminos si no confías en un gurú.

TAMBIÉN TE APROXIMARÁS A
LA BUDEIDAD HACIENDO
OFRECIMIENTOS AL GURÚ Y
SIRVIÉNDOLO (64)

Para alcanzar la budeidad, es necesario acumular una inconmensurable cantidad de sabiduría primordial y mérito. Pero tal cantidad se acumula fácilmente; lo mejor es hacer ofrecimientos al gurú. Como hemos escuchado:

Hacer ofrecimientos a un
solo poro del cuerpo del gurú

Proporciona méritos
superiores que los
ofrecimientos dirigidos

A los budas de las diez
direcciones

Y a los bodisatvas.

Así pues, los budas y los
bodisatvas ven

Cuando alguien hace
ofrendas a un maestro.

En otras palabras, como se afirma
en numerosos tantras y comentarios, es
más beneficioso hacer ofrendas a un
solo poro del cuerpo del gurú que a

todos los budas de las diez direcciones
y a sus hijos. Sakia Pandita dice:

La acumulación de
mérito adquirida siguiendo
las seis perfecciones

Y sacrificando cabeza,
brazos y piernas durante
miles de eones,

Se reúne en un solo
instante mediante el camino
del gurú.

¿No deberías alegrarte
cuando has de servirle?

En otras palabras, sacrificando

nuestra cabeza, brazos y piernas durante mil eones, podemos reunir una enorme acumulación de mérito; pero podemos obtener el mismo resultado en un solo instante, mediante el pequeño esfuerzo de satisfacer al gurú. Te acercas al estado de buda porque es muy fácil acumular rápidamente esa cantidad de mérito.

Es más poderoso hacer ofrendas a los seres humanos que a los animales; es aún más poderoso hacer ofrendas a los shravakas; y todavía, más poderoso hacer ofrendas a los pratiekabudas; hacer ofrecimientos a los budas y los bodisatvas es incluso más poderoso; pero nuestro objeto de ofrecimiento más poderoso es el gurú. En cierta ocasión,

Gueshe Tölungpa dijo:

“Acumulo mayor mérito dando comida al perro de Lopa (mi gurú), que impartiendo enseñanzas a la sanga de Tölung sobre el modo de hacer ofrendas”.

Cuentan que este gueshe solía recuperar la mantequilla que quedaba adherida a su bol después de comer, y se la daba al perro de Lopa.

Un tantra dice: “Es mejor ofrecer a un poro del gurú que a todos los budas de los tres tiempos”. Ten en cuenta que

la frase: “Ofrecer a un poro del gurú” quiere decir ofrecer al caballo de tu gurú, a su perro guardián, a sus sirvientes, etc. No se refiere a los poros de su cuerpo ordinario.

ELLO SATISFACE A LOS
VICTORIOSOS (65)

Existen dos modos de reflexionar sobre este encabezamiento:

LOS BUDAS DE LAS DIEZ DIRECCIONES ESTÁN DESEOSOS DE ENSEÑARTE EL DARMA, PERO NO TIENES FORTUNA SUFICIENTE

PARA VER SIQUIERA EL NIRMA
NAKAYA SUPREMO, SIN
MENCIONAR EL SAMBOGAKAYA,
PUES ÉSTOS SÓLO APARECEN
ANTE SERES ORDINARIOS DE
KARMA PURO (66)

El Buda manifestó su cuerpo para nosotros en la suprema forma del nirmanakaya, pero nosotros no fuimos lo suficientemente afortunados como para recibir de él (en ese aspecto) las enseñanzas del darma. Por lo tanto, necesitamos que un cuerpo iluminado, adecuado a nuestro nivel de buena fortuna, nos enseñe el darma. Así pues, los victoriosos de las diez direcciones se manifiestan como gurús por nuestro

bien; algo parecido a un comité moderno que elige a un portavoz. Cuando nos entregamos correctamente al gurú, los budas lo saben y están satisfechos. El *Lam Rim, La Esencia del Néctar* dice:

Cuando confías
adecuadamente

En tu guía espiritual,
pronto

Quedarás liberado de la
existencia cíclica.

Como una madre que ve
a su hijo recibiendo ayuda,

Todos los vencedores
están satisfechos

Desde lo más profundo

de sus corazones.

En otras palabras, los victoriosos nos aman como una madre a su único hijo. Los budas saben esto y se sienten satisfechos cuando seguimos a nuestros gurús adecuadamente: la raíz de toda salud y felicidad y el único medio de liberarnos de los sufrimientos del samsara y de los reinos inferiores.

SI NO CONFÍAS
CORRECTAMENTE EN TU GURÚ,
NO SATISFARÁS A LOS BUDAS, NO
IMPORTA CUANTAS OFRENDAS
LES HAGAS (67)

El Quinto Dalai Lama citó las siguientes líneas en *Las Palabras del Propio Manyusri*. Si tu devoción es correcta:

Yo moraré en los
cuerpos

De las personas que
posean estas cualidades.

Cuando estos otros seres
realizados

Aceptan tus ofrendas y
están satisfechos,

Tu continuo mental se
purifica

De los oscurecimientos

kármicos.

En otras palabras, puede ser que no hayas invocado convenientemente a los victoriosos, pero ellos, de todos modos, han tomado sus lugares en el cuerpo de tu gurú. Cuando el gurú está satisfecho por tus ofrendas, ellos también. No obstante, si hicieras ofrecimientos únicamente a los victoriosos y a sus hijos, sólo recibirías los beneficios de hacerles ofrendas, pero no recibirías los correspondientes a satisfacerles. Hacer ofrecimientos al gurú proporciona los beneficios del ofrecimiento en sí y de satisfacer a los budas.

LOS DEMONIOS Y LAS MALAS COMPAÑÍAS NO TE PERTURBARÁN (68)

Como dice un sutra, debido a tu adecuada entrega a un guía espiritual tu mérito aumenta en gran medida. Y gracias a este incremento, no serás perturbado ni por demonios ni por malas compañías. *El Sutra del Gran Juego* nos dice:

Los deseos de aquéllos
con mérito serán satisfechos;

Han vencido a los
demonios

Y pronto alcanzarán la

Iluminación.

También se nos ha dicho: “Ni los dioses ni los demonios pueden perturbar a aquéllos que tienen méritos”.

DETENDRÁS
AUTOMÁTICAMENTE TODO
ENGAÑO Y ACCIÓN ERRÓNEA (69)

Cuando confíes en un guía espiritual, sabrás cómo modificar tu comportamiento y actuarás realmente en consecuencia, de la misma forma en que ahora evitas las acciones erróneas automáticamente cuando estás viviendo

cerca de tu guía espiritual o en casa de tu maestro. *El Sutra de la Presentación de los Pasos* nos dice:

“A los bodisatvas que se encuentran bajo el cuidado de virtuosos guías espirituales, les es difícil hacer las cosas que hace la gente impulsada por el karma y los engaños”.

El Lam Rim, La Esencia del Néctar dice:

“Cuando confíes
respetuosamente en él,

detendrás automáticamente
todo engaño y acción
errónea...”.

TU VISIÓN PROFUNDA Y TU REALIZACIÓN RESPECTO A LOS NIVELES DEL CAMINO AUMENTARÁN (70)

Tanto Dromtönpa como Amé
Yangchub Rimpoché sirvieron
diligentemente a Atisha (uno como
asistente y el otro como cocinero). En
términos de concentración y
realizaciones, su visión profunda y sus

experiencias eran superiores a las de Mahayogui, el cual practicaba exclusivamente la meditación; y también en los estadios del camino habían obtenido mayor desarrollo que él. Atisha lo vio con su clarividencia y dijo a Drom: “Tú recorres el camino simplemente sirviendo a tu gurú, un monje de cabellos grises”.

Algunas personas creen que los gurús son los grandes abades, o los que enseñan el darma desde tronos elevados, como los maestros vajras que dan iniciaciones. Esto no es así. También debes confiarte adecuadamente al maestro que te enseñó a leer, y a ese que comparte la habitación contigo.

Cuando Atisha estaba enfermo, Drom no consideraba los excrementos de su maestro como algo sucio: los sacaba fuera con sus propias manos. Como resultado, desarrolló súbitamente una gran clarividencia: era capaz de leer los movimientos más sutiles de las mentes de unas hormigas a una distancia de dieciocho días de vuelo de un buitre. Incluso hoy día se le conoce en todas partes como el abuelo de las enseñanzas kadampa. Y las buenas actividades del propio gran Atisha se desarrollaron exclusivamente por el poder de su correcta devoción al gurú.

El que las buenas actividades de un santo sean extensas o no, depende de su devoción. Zoenue Oe, que procedía de

Yayul, confió en Gueshe Chen Ngawa y le sirvió bien. Un día, estaba sacando la basura fuera de la casa y, cuando apenas había dado tres pasos, desarrolló la concentración unidireccional del darma continuo.

En una ocasión, Sakia Pandita pidió a su tío, el venerable Dragpa Guialtsen, que compusiera una obra sobre el yoga del gurú. Dragpa dijo: “Tú sólo me consideras como a tu tío, no como a un gurú”. Y se negó a escribir esa obra. Más tarde Dragpa cayó enfermo, y Sakia Pandita lo cuidó. Entonces, Dragpa escribió sobre el yoga del gurú. A partir de ese momento, Sakia Pandita consideró a su gurú como a un buda, no sólo como un familiar; y se

convirtió en un pandita erudito en las cinco ciencias.

Tempa Rabguie, quien más tarde ocupó el trono de Ganden, se preocupaba tantísimo cuando su tutor enfermaba que poco faltaba para que se muriera él mismo. Tempa realizó la visión por cuidar tan bien de su tutor.

Un día, Purchog Ngawang Yampa cargó con un enorme saco de estiércol seco utilizado como combustible para cocinar hasta la casa de Drubkang Gueleg Guiatso. Purchog había sufrido muchas penalidades y Drubkang Gueleg Guiatso le brindó una antigua capala que contenía la “ofrenda interior” consagrada para que bebiera de ella. Purchog bebió la ofrenda y su continuo

mental fue bendecido; debido a ello, desarrolló una intensa renuncia y rechazo hacia el samsara.

Así pues, si confías en un gurú tus realizaciones y experiencias del camino se incrementarán en gran medida. El *Lam Rim, La Esencia del Néctar* dice:

Las experiencias y las
realizaciones

Sobre los estadios del
camino

Se desarrollarán e
incrementarán como
resultado.

NO SERÁS PRIVADO DE GUÍAS
ESPIRITUALES VIRTUOSOS EN
TODOS TUS RENACIMIENTOS
FUTUROS (71)

*Gueshe Potowa dice en El Libro
Azul de las Palabras de Poder:*

Muchos no examinan su
Relación con el darma.
Examínala, y después
respetas
Al gurú que cuida de ti.
Las cosas son de tal
modo, que en el futuro

No serás privado del
dharma,
Pues el karma no
desaparece.

Esto quiere decir que si tienes una correcta devoción por tu guía espiritual, esa acción producirá un resultado similar a ella: no serás privado de guías espirituales virtuosos en todas tus vidas futuras. Si consideras a tu guía espiritual actual —que es un ser ordinario normal— como a un buda real y te entregas a él del modo correcto, más adelante te encontrarás con gurús como Maitreya y Manyusri y escucharás sus enseñanzas. Por esta razón el *Lam Rim, La Esencia*

del Néctar dice:

En esta vida, ofrecer a tu
gurú el adecuado respeto

Hará que te encuentres
con guías espirituales
supremos

En todas tus vidas
futuras, y escucharás de ellos

La totalidad del darma
inequívoco

Debido a los resultados
congruentes con la causa.

NO CAERÁS EN LOS REINOS

INFERIORES (72)

Si tienes una correcta devoción por tu guía espiritual, agotarás el karma que arroja, aquél que te habría llevado a los reinos inferiores. Esto ocurre también cuando el gurú te riñe. Cada vez que Gueshe Lasowa visitaba a Gueshe Tölungpa, por ejemplo, no obtenía más que una reprimenda. Nyagmo, uno de los discípulos de Lasowa, criticó a Gueshe Tölungpa, pero Lasowa respondió: “No hables así. Cada vez que hace esto es como ser bendecido por Heruka”.

Drogon Tsangpa Guiare dijo:

Si eres golpeado, es una

iniciación:

Si lo consideras como
una bendición, serás
bendecido.

Una fuerte reprimenda es
como un mantra airado

Que elimina todas las
interferencias.

En otras palabras, agotas el karma
para renacer en los reinos inferiores. *El
Sutra para Kshitagarba* nos dice:

“Por hacer esto,
purificas el karma que te
habría hecho vagar por los

reinos inferiores durante incommensurables millones de eones; este karma madurará en esta vida en términos de cosas dañinas para el cuerpo y la mente: epidemias, hambre... El karma se purifica incluso mediante una reprimenda o por pesadillas. Y puedes eliminar el karma en una mañana ofreciendo tus méritos raíz a un número incalculable de budas o guardando tus votos”.

Piensa en estas citas.

SATISFARÁS SIN ESFUERZO TODAS LAS METAS ESTABLECIDAS TANTO A CORTO COMO A LARGO PLAZO (73)

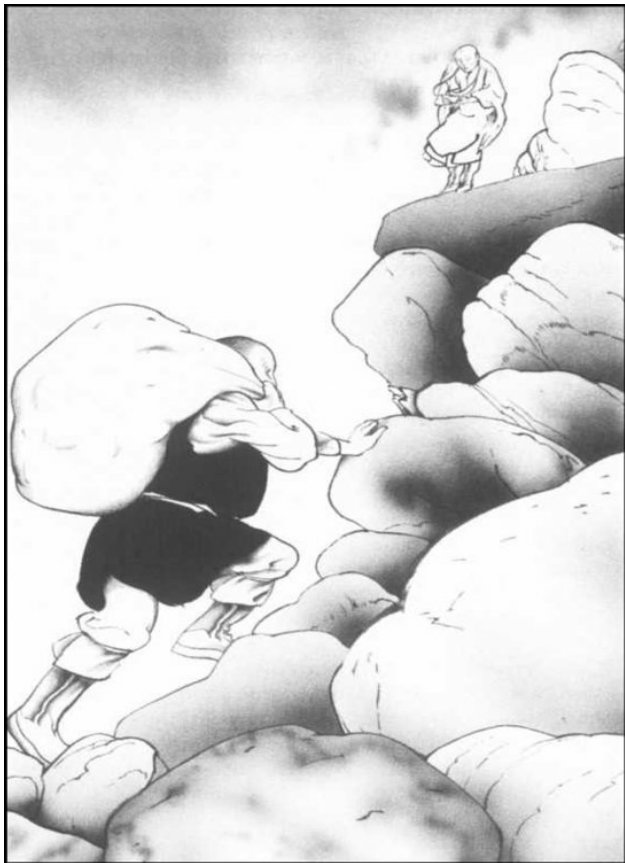
En resumen, la devoción correcta a tu gurú es la raíz de todas las cualidades mundanas y supramundanas. Podría incluso considerarse como un requisito para no caer en los reinos inferiores. Todo lo que necesitamos para el logro del estado de buda nos viene dado sin esfuerzo cuando confiamos en un guía espiritual. Ye Rimpoché dijo: “Oh tú, venerable y bondadoso gurú, fundamento de las buenas cualidades...”.

Del Lam Rim, La Esencia del Néctar:

En resumen: cuando
confías en un guía espiritual,
Estás libre de los
estados desfavorables,
Y obtendrás
renacimientos buenos
Como dioses y seres
humanos.

Finalmente, todo el
sufrimiento del samsara
cesará

Y alcanzarás el estado
supremo y excelente.



*Purchog Ngawang Yampa acarrea
combustible para su gurú ([pág.](#)
[183](#))*

Atisha dijo que había tenido ciento cincuenta y dos gurús, pero nunca, ni una sola vez, perturbó la paz mental ni siquiera de uno de ellos. Así pues, sus buenas obras en la India y en el Tíbet fueron tan extensas como el espacio debido a su excelente devoción por sus guías espirituales.

LAS DESVENTAJAS DE NO
CONFIAR EN UN GUÍA ESPIRITUAL
O DE PERMITIR QUE TU DEVOCIÓN
DISMINUYA (74)

Las desventajas de no confiar en un

gurú son las opuestas a las ocho ventajas arriba mencionadas: esto es, no te aproximarás a la budeidad...

Permitir que tu devoción disminuya conlleva ocho desventajas. Es una acción incorrecta grave consentir que tu devoción por tu gurú desaparezca cuando has empezado a confiar en él; por lo tanto, sólo debes recibir enseñanzas del darma cuando hayas investigado profundamente las cualidades de esa persona.

SI, INADVERTIDAMENTE
DIFAMAS A TU GURÚ, ESTÁS
INSULTANDO A TODOS LOS
VICTORIOSOS (75)

El gurú es la encarnación física de todos los budas y ha venido con el propósito de subyugarte; en cierto sentido el gurú es un delegado. Así pues, si inadvertidamente lo difamas, estás criticando a todos los budas. Debemos tener cuidado de no desacreditar a un solo buda, así que, ¡imagina cuánto más cuidado debemos tener para no insultar a todos los budas! Al decir “gurú” nos referimos a una persona que desea enseñar; y “discípulo” es alguien que quiere escuchar, incluso si se trata de un solo verso.

Tenemos una estricta devoción por nuestros gurús más famosos, pero tratamos a otros, tales como a aquél que

nos enseñó el alfabeto, de cualquier manera. Esto es incorrecto: Ye Drubkang Gueleg Guiatso no desarrolló ninguna realización, hasta que no vio como a un ser puro a la persona que le había enseñado el alfabeto, un monje que había devuelto los hábitos. El *Lam Rim*, *La Esencia del Néctar* dice:

Todos los budas realizan
sus buenas tareas

A través de los guías
espirituales. Ellos aparecen
ante ti

Como tu propio gurú.
Por lo tanto, ser irrespetuoso
con tu gurú

Es ser irrespetuoso con todos los victoriosos. Así se ha dicho.

El efecto madurado es por tanto muy pesado...

El comentario sobre *El Tantra de Kalayamari* dice:

Alguien que después de oír aunque sólo sea un verso de enseñanza

No considere (a esa persona) como a un lama

Nacerá cien veces como un perro

Y después, en el peor de
los infiernos.

*Y en Los Cincuenta Versos sobre el
Gurú de Ashvagosha:*

Si difamas a tu gurú
Después de comprender
que es tu protector
Y hacerte su discípulo,
Difamas a todos los
budas.

El sufrimiento, pues,
será siempre tu destino.

CUANDO GENERAS
PENSAMIENTOS HOSTILES HACIA
TU GURÚ, DESTRUYES TUS
MÉRITOS RAÍZ, Y RENACERÁS EN
EL INFIERNO DURANTE TANTOS
EONES COMO NÚMERO DE
INSTANTES DE ENFADO (76)

Si te enfadas con tu gurú, destruyes una cantidad de méritos raíz equivalentes al número de instantes que duró tu enfado, desde el principio hasta el fin. Deberás, entonces, permanecer en los infiernos por el mismo número de eones. De *El Tantra de Kalachakra*:

Cuenta los instantes que

estuviste enfadado con tu
gurú.

Has destruido virtudes
raíces acumuladas durante
eones;

Experimentarás un
intenso sufrimiento en el
infierno,

Por ese mismo número
de eones.

Supongamos que te enfadas por un
espacio de tiempo similar al del
chasquido de los dedos. (Se considera
que la duración del chasquido de los
dedos es de sesenta y cinco instantes),
habrás destruido virtudes raíces

acumuladas a lo largo de sesenta y cinco grandes eones, y deberás permanecer en el Infierno Sin Tregua durante esa misma cantidad de tiempo. Por lo tanto, si eres irrespetuoso o difamas a tu gurú, te enfadas con él o le disgustas, tienes que expiar estas negatividades en su presencia mientras que todavía vive; si ha fallecido, debes expiarlas delante de algunas de sus reliquias.

NO ALCANZARÁS EL ESTADO
SUPREMO A PESAR DE CONFIAR
EN EL TANTRA (77)

*El Tantra Raíz de Guyasamaya
afirma:*

Un ser puede haber
cometido

Grandes faltas, como los
crímenes atroces,

Pero todavía puede tener
éxito en el vehículo supremo,

El gran océano del
vajrayana.

No obstante, alguien que
difama a su maestro con toda
su alma,

Podrá practicar, pero no
obtendrá resultados.

Aunque seas un gran pecador y

hayas cometido los cinco crímenes atroces y otras faltas, pronto alcanzarás la meta suprema si practicas, por ejemplo, el camino del tantra de Guyasamaya. Pero si difamas a tu gurú de corazón, se dice que no alcanzarás la meta suprema aunque practiques intensamente.

AUNQUE BUSQUES LOS BENEFICIOS DEL TANTRA, TU PRÁCTICA SÓLO LLEGARÁ A LOS INFIERNOS Y SIMILARES (78)

Por mucho que practique una persona que ha roto los compromisos tántricos con su maestro, únicamente

alcanzará los infiernos. *El Tantra del Ornamento de Vajrahrdaya* nos dice:

Quienquiera que difame
a su maestro perfecto,

Aunque sea el mejor
practicante de todos los
tantras,

Aunque haya
abandonado toda la sociedad
y el dormir

Y practique bien por mil
años,

Alcanzará los
infiernos,....

NO DESARROLLARÁS LAS
CUALIDADES QUE TODAVÍA NO
HAS DESARROLLADO Y AQUELLAS
QUE YA POSEES DEGENERARÁN
(79)

Criticar inadvertidamente a tu gurú
te impide desarrollar nuevas
realizaciones en esta vida, y las que ya
has desarrollado disminuirán. Acharia
Krshnacharya, desobedeció ligeramente
una orden de su gurú Yalandarapa, y en
consecuencia no alcanzó la meta
suprema en esa vida. Rechungpa
desobedeció a Milarepa tres veces y no
logró el propósito supremo; se dice que

lo alcanzó después de tres renacimientos.

Había una vez un *acharia* de baja casta que tenía un discípulo de casta elevada. Este discípulo era capaz de volar. Un día voló sobre su gurú y pensó: “Ni siquiera mi gurú puede hacer esto”. Su poder desapareció inmediatamente y cayó. El Pandita Naropa olvidó la orden que le había dado su maestro y debatió con unos *tirtikas*. Por esa razón no logró la meta suprema en esa vida, tuvo que esperar a llegar al bardo. Manyusri predijo que dos novicios de Kotan alcanzarían la meta suprema en esa misma vida, pero ambos desarrollaron visiones erróneas sobre el Darmaraya Songtsen Gampo.

Debido a sus dudas respecto a él, en lugar de alcanzar el *siddhi* supremo (del estado de buda) al regresar a su tierra natal, sólo adquirieron el *siddhi* de poder llenar sacos con oro. Así pues, tener visiones erróneas sobre el gurú, pospone el desarrollo de la visión profunda y de las realizaciones y debilita las causas que producen los *siddhis* mayores.

Si te mezclas con mala gente, tu visión profunda y realizaciones se desvanecerán. Debes tener cuidado con esto. La mayoría de la gente de estos tiempos se aferra únicamente a esta vida; todo el mundo sobrevalora esta vida. Incluso la clase de personas que tú aprecias y que crees que te han ayudado,

son de hecho mala compañía. La “mala compañía” no se viste con tela de saco ni tiene cuernos en la cabeza; “mala compañía” se refiere a las personas que te impulsan a hacer algo no virtuoso diciendo que es por tu propio bien, o que te impiden hacer algo virtuoso. Ignora a esa gente, no importa de quien se trate. Considérala como peligrosa, como si se tratara de elefantes locos o de las hordas mongoles, y evítala. Todavía existen algunas personas que tienen escasos deseos y que están satisfechas. A ellas se les dicen cosas como: “¡Renuncia tan sólo a esto, no es bueno renunciar demasiado!”. Esto puede parecer plausible, pero aquéllos que dan tales consejos son de hecho

mala compañía. Sin embargo, no los contradigas, ni les insultes; ese no es el modo correcto de practicar.

EN ESTA VIDA PADECERÁS
ENFERMEDADES INDESEABLES...
(80)

*En Los Cincuenta Versos sobre el
Gurú se lee:*

Difama a tu maestro y,
¡Gran loco! Morirás
Por plagas, dolorosas
enfermedades,
Espíritus, epidemias y

venenos.

Serás asesinado por
Reyes, fuegos,
serpientes, veneno,
inundaciones,

Brujas, ladrones,
demonios, duendes;

Después, tú, ser
consciente, irás al infierno.

Jamás perturbes las
mentes

De tus maestros;
Si haces tal cosa por
causa de tu ceguera

Ciertamente te quemarás
en el infierno.

Se ha dicho muy
seriamente que los que

difaman

A sus maestros
permanecerán

En cualquiera de los
infiernos terroríficos,

Como el Infierno Sin
Tregua.

Esto es, si de un modo inadvertido
difamas a tu maestro, sufrirás muchos
tipos de enfermedades en esta vida.

En cierta ocasión, en la antigua
India, Acharia Budajñana estaba dando
una enseñanza de darma. Su gurú, un
mahasiddha, era un porquero. El gurú
llegó durante la enseñanza y Budajñana
aparentó no verle. Más tarde, Budajñana

mintió a su gurú diciendo: “No te había visto”; en ese mismo instante sus ojos se salieron de sus órbitas y cayeron al suelo.

Tsultrim, un vecino de Dagpo Yampel Lundrub Rimpoché, era irrespetuoso con Rimpoché. Más tarde, en el Paso de Goker, un ladrón asesinó a Tsultrim aplastándole la cabeza con una roca.

Uno de los discípulos de Neusurpa rompió sus compromisos tántricos; cuando murió, tuvo terroríficas visiones.

EN TUS PRÓXIMAS VIDAS
VAGARÁS ETERNAMENTE EN LOS
REINOS INFERIORES (81)

Este es el peor castigo para la gente que difama a su gurú, dice *El Tantra de la Iniciación de Vajrapani*. Los sutras cuentan muchas historias sobre los infiernos, pero este tantra no dice que una persona que ha difamado a su gurú nacerá en estos infiernos; el tantra dice:

“Vajrapani preguntó: ¡Oh Bagavan! ¿Cuáles son los efectos madurados de difamar al propio maestro?”. El Bagavan dio la siguiente respuesta a la petición de una explicación sobre estos

efectos madurados: “¡Oh Vajrapani!, no te lo diré, pues aterrorizaría al mundo, a los dioses y a todos. Pero, ¡Oh Señor de lo Esotérico!, mencionaré sólo esto”:

¡Héroes,
prestad atención,
escuchad!

Yo digo que
esa gente
permanecerá

En cualquiera
de los grandes
infiernos que
enseñé cuando

hablé de los
crímenes atroces,
¡Y esto,
durante infinitos
eones!

Nunca, por
tanto, difames a tu
gurú.

En otras palabras, el Buda no se atrevió a entrar en detalles porque sabía que el mundo se desmayaría. Sólo dijo que esas personas permanecerían en el infierno Sin Tregua durante muchos años.

Se ha dicho que nunca es correcto difamar a tu gurú. Aparte de no difamarle tú mismo, ni siquiera es correcto mirar a otra persona que ha hecho tal cosa, como ilustra la historia siguiente. Una vez, mientras Lingrepa, un gran erudito, estaba enseñando el darma, entró un discípulo de Chang, su traductor. Este discípulo había roto sus compromisos tántricos. De pronto, la boca de Lingrepa quedó paralizada; no podía dar enseñanzas y tuvo que abandonar la sala.

EN TODAS TUS VIDAS
FUTURAS TE VERÁS PRIVADO DE
GUÍAS ESPIRITUALES (82)

Ésta es la opuesta a una de las ventajas de confiar en un guía espiritual anteriormente mencionadas. No sólo no te encontrarás con un gurú, sino que además renacerás únicamente en lugares donde no existe la oportunidad de escuchar siquiera una palabra de darma. En resumen, como dice Ye Rimpoché: “Así pues, toda buena fortuna que puedas tener...”. Es decir, toda tu buena fortuna mundana es el resultado de confiar en un guía espiritual; cualquier desgracia es el resultado de no entregarse al maestro o de dejar que la devoción disminuya. Si tu devoción desaparece, serás privado de guías espirituales virtuosos no sólo en esta

vida sino también en las vidas futuras.
Como dice el *Lam Rim*, *La Esencia del Néctar*:

Aunque ocasionalmente
puedas obtener un
renacimiento

En los reinos superiores,
los resultados de tu falta de
respeto

Serán congruentes con la
causa:

Nacerás en lugares
donde no hay oportunidad,

No oirás ni una palabra
del santo darma,

Ni una palabra de un

guía espiritual.

No sólo no pensamos en nuestra devoción al gurú, sino que ni siquiera analizamos nuestras acciones, por lo cual efectuamos gestos propicios y desfavorables en relación a nuestros gurús. Milarepa hizo un gesto desfavorable al obsequiar a Marpa con un recipiente de cobre vacío. Cuando Marpa le ofreció cerveza por primera vez y Milarepa se la bebió toda, fue un gesto propicio. Y también, el hecho de que Marpa se postrara ante la deidad tutelar (en lugar de hacerlo ante su gurú Naropa), fue un gesto desfavorable.

Kiabye Pabongka Rimpoché habló detalladamente sobre el modo en que Dromtönpa confió en Setsuen y Atisha; en cómo Atisha se entregó a Suvarnadvipi; Milarepa a Marpa; y del modo en que Ye Tsongkapa aplicaba láminas de oro a las paredes de la habitación donde Kyungpa Lepa le daba sus iniciaciones; etc.

Así pues, la devoción al guía espiritual es de vital importancia. Incluso los más pequeños de los gestos propicios y desfavorables tienen sus consecuencias.

Kiabye Pabongka relató entonces la historia de Gyaeltsab Rimpoché, describiendo el modo en que había

tratado de debatir con Ye Rimpoché antes de que ambos se encontraran por primera vez^{[25](#)}.

Los motivos de Gyaeltsab Rimpoché eran desafortunados, no obstante, resultó ser una acción auspiciosa. Pueden ocurrir muchas cosas; las buenas intenciones pueden resultar ser desfavorables. ¡Hay que tener cuidado!

Cuando empleamos el nombre de nuestro gurú, decimos “*Kusu* (que se puede traducir como “Señor”) tal y tal” o “*Kusu* esto y aquello”. No hables así de tu gurú; debes utilizar alguna forma honorífica para su nombre como “Su Reverencia”. Cada vez que Atisha decía el nombre de Suvarnadvipi, juntaba sus

manos y le llamaba “El gran Suvarnadvipi”. Y cuando alguna otra persona pronunciaba ese nombre, se ponía de pie inmediatamente. “No trato de hacerme notar”, decía, “pero me siento mal cada vez que oigo utilizar el nombre de mi precioso gurú de forma casual”. Si tu gurú vive todavía no debes utilizar la frase honorífica: “Cuyo nombre pronuncio con dificultad”.

Entonces, Kiabye Pabongka revisó los encabezamientos arriba mencionados dos veces: una con cierto detalle y otra brevemente.

Octavo Día

*Kiabye Pabongka Rimpoché citó
el siguiente verso de Ye Rimpoché:*

Todos aquéllos que,
desapegados de la felicidad
mundana,

Desean dar significado a
su renacimiento perfecto y

Siguen un camino que
satisface a los victoriosos,

¡Oh afortunados!
Escuchad con mentes claras.

La primera línea corresponde a la visión correcta de acuerdo con la intención media; la segunda se refiere a la sección de la intención inferior del camino; la tercera, a la bodichita y la intención superior...

Después de hacer esta introducción destinada a establecer nuestra motivación, volvió a repasar los encabezamientos que ya habíamos visto, y revisó los dos principales del cuerpo central del discurso del Lam Rim. Ambos hablan de la devoción por el guía espiritual. Luego continuó:

Estos apartados tratan su contenido únicamente desde la perspectiva de la

meditación. *El Camino Veloz y El Camino Fácil* no especifican el modo en que se debe examinar un posible guía espiritual; por lo tanto, ahora voy a explicar este punto siguiendo *Las Palabras del Propio Manyusri*.

Si, como he dicho anteriormente, confiar en un guía espiritual tiene tantos beneficios y no confiar en él tantos inconvenientes, ¿cómo debemos, pues, confiar en el gurú?

Confiar en cualquier guía espiritual no es suficiente, debes entregarte a un maestro que pueda enseñar la totalidad del camino. Alguien que no tiene más que unas pocas buenas cualidades —ser extremadamente bondadoso, por ejemplo— puede no ser capaz de

enseñar todo el camino. Y si el gurú no posee un dominio completo de los sutras y los tantras, a pesar de que sus discípulos tengan fe, sabiduría y perseverancia, pasarán toda su vida practicando solamente unas cuantas cosas: tomar refugio, algunas prácticas de deidades, la meditación en la energía de los vientos y en los canales, etc. Su oportuno renacimiento humano no habrá podido ser significativo. Por lo tanto, debes confiar en un guía espiritual totalmente cualificado.

Existen muchas cualidades individuales: la habilidad para dar los votos de pratimoksha, los tántricos, de la bodichita, etc. Aquí, voy a referirme a las cualidades de un guía espiritual que

puede enseñar la totalidad del *Lam Rim*. Antes de confiar en un maestro, debes averiguar si posee estas cualidades. No sólo debes investigar las aptitudes de cualquier gurú que desees tomar como tu guía espiritual, sino que también, todos aquéllos que deseen dar guía espiritual sobre el vinaya, los sutras o los tantras, deben examinarse a sí mismos con el fin de comprobar si poseen las cualidades necesarias para ser un gurú en esas materias. Si no están perfectamente cualificados, deben hacer lo necesario para llegar a estarlo. Disponer de todos los utensilios tántricos, como el vaso de larga vida o el instrumental del ritual del baño (ver *Quinto Día*), y conocer las ceremonias de memoria no hacen de uno

un gurú totalmente cualificado.

Existen distintos conjuntos de cualidades: uno de ellos es para ser un abad y un maestro de ordenación capaz de enseñar el vinaya, otro para ser un guía espiritual del mahayana común, y un tercero para ser un maestro vajra de los tantras secretos. Aquí voy a describir principalmente las cualidades de un gurú del mahayana común. En *El Ornamento a los Sutras*, Maitreya nos dice:

Confía en un guía
espiritual

Subyugado, pacificado,
totalmente pacificado,

Que tenga más
cualidades que tú,
Perseverancia, gran
conocimiento de las
escrituras,
La realización de la
mismidad,
Que sea un hábil orador,
tenga amor,
Y haya abandonado la
decepción
(respecto al progreso del
discípulo).

En total son diez cualidades: los
continuos mentales de los gurús han de
estar *subyugados* por la ética. Sus

distracciones mentales deben haber sido *pacificadas* por la concentración unidireccional. Su aferramiento a la autoexistencia ha de estar *totalmente neutralizado* por la sabiduría. Cuando colocamos una barrita de incienso entre la madera, ésta adquiere su fragancia; tú también adquieres las faltas y las buenas cualidades de un gurú. El gurú, pues, debe tener más cualidades que tú. La realización de la mismidad es como sigue. Han descubierto la visión a través de la sabiduría adquirida mediante sus estudios. La “visión” es la correspondiente a la Escuela Prasanguika. Ésta es la sabiduría superior; no me estoy refiriendo a la sabiduría que se adquiere al descubrir la

visión a través de la Escuela Svatántrica y otras inferiores (ver *Vigesimosegundo Día*). El resto de la cita es fácil de comprender.

Los gurús han de poseer todas estas cualidades, y, como mínimo, deben tener estas cinco: un continuo mental subyugado por cada uno de los tres adiestramientos superiores (ética, concentración y sabiduría) amor y compasión, y la realización de la mismidad. Gueshe Potowa dijo:

“Todos los miembros de la familia de Yerpa, mi maestro, creían que Yerpa no había estudiado gran cosa y

que carecía de paciencia cuando se sentía frustrado, todo lo cual no cuenta para nada. Yerpa tiene las cinco cualidades y todos los que se encuentran con él se benefician. Nyantonpa no tiene ninguna habilidad para enseñar, aunque es capaz de explicar la totalidad de los temas requeridos. Uno podría pensar que no cualquiera que asista a la enseñanza de Nyantonpa podrá comprenderla, pero no es así. Nyantonpa posee las cinco cualidades y todos los que están cerca de él se

benefician”.

Aunque esta clase de personas escasearán hasta el final de los tiempos, la cuestión aquí es que debes confiar en alguien que tenga sobre todo buenas cualidades en lugar de defectos, que anteponga las vidas futuras a la presente, y los demás a él mismo. Si en lugar de hacer esto te encuentras con un guía no virtuoso, podría pasarte lo que a Angulimala, a quien un guía espiritual inadecuado le enseñó un camino perverso y después le impulsó a cometer faltas horrendas. Así pues, en primer lugar, examina profundamente al gurú, y sólo si ves que es digno de ello confía

en él.

Los discípulos también deben poseer cinco cualidades: han de ser honestos, sin apego por su propio grupo, ni hostilidad por otros grupos; poseer la sabiduría que distingue entre lo correcto y lo incorrecto; estar ansiosos por las enseñanzas; tener un gran respeto por su gurú; y escuchar con sus mentes correctamente dirigidas (es decir, tener una motivación válida). Si disponen de estas cinco cualidades, progresarán en el darma.

Entonces, ¿cómo debemos desarrollar la devoción por el gurú?

ENTREGARTE CON EL

PENSAMIENTO (83)

Este punto consta de dos subtítulos: (1) la raíz: adiestrarte en tener fe en tu gurú; (2) recordar su bondad y desarrollar respeto por él.

Estos dos encabezamientos emplean tanto las escrituras como la lógica, constituyendo así una fortaleza invulnerable. Si meditas en ellos, te sentirás dichoso de entregarte correctamente a tu guía espiritual. Si no meditas en ellos, sólo querrás pedirle enseñanzas, sin tener otro tipo de relación.

LA RAÍZ: ADIESTRARTE EN

TENER FE EN TU GURÚ (84)

Este punto consta de tres encabezamientos.

Aquí, “fe” significa tener la actitud de que el gurú es realmente un buda. Ésta y la comprensión de que todos los seres han sido tu madre en algún momento, son los dos temas de meditación del *Lam Rim* más difíciles de realizar. Sin embargo, aunque resulten difíciles, no desarrollarás los otros caminos en tu continuo mental a menos que pongas esfuerzo en estos dos.

La fe es generalmente la base o la raíz del desarrollo de todo lo positivo. *El Sutra de la Lámpara sobre las Tres Joyas* dice:

La fe es la preparación,
da a luz como una madre:

Alimenta todas las
cualidades buenas y las
incrementa. (...)

En cierta ocasión, un hombre demandó a Atisha dos veces: “Atisha, por favor, dame una instrucción”. Atisha no dijo absolutamente nada y el hombre formuló su petición una vez más, en otra ocasión gritando. “¡Eh! ¡Eh!” dijo Atisha. “Me temo que mis oídos están sanos, ¡muy sanos! He aquí mi instrucción: ¡Ten fe! Fe! Fe!”.

El gran Guialwa Ensapa dijo:

Tus experiencias y realizaciones serán grandes o pequeñas

Como es grande o pequeña tu familiaridad con la fe.

Tu bondadoso gurú es la fuente de los *siddhis*.

Contempla sus cualidades e ignora sus faltas.

Sostén sus instrucciones en la palma de tu mano,

Y promete mantenerlas hasta el final.

En otras palabras, desarrollar realizaciones depende de que tengas fe y de si tu fe es grande o pequeña. Debes tener la fe de considerar al gurú como un verdadero buda si deseas obtener el *siddhi* supremo de la Iluminación; por lo tanto, definitivamente no debes malinterpretar la instrucción que recibes.

Pero en el caso de que malinterpretes la instrucción, todavía podrás adquirir los *siddhis* comunes menores si crees en ella. En la India, un hombre pidió instrucción a un gurú. El gurú dijo: “Marileya”, que quiere decir “Vete”. El hombre no lo comprendió y lo tomó como una instrucción. Mediante la

reiterada repetición de esta palabra, consiguió curar sus propias enfermedades y las de los demás.

Otra persona tomó las palabras *om vale vule vunde svaha* por el mantra de la diosa Chunda. Las “v” son incorrectas. Deben ser “ch”. El hombre solía recitar esas palabras y, durante una época de carestía, fue capaz de cocinar rocas y alimentarse de ellas.

Si no tienes fe, no obtendrás nada de tu sabiduría. Existen tres tipos de fe; en esta sección del Lam Rim debes adiestrarte en “la fe purificadora”: la fe que considera al guía espiritual como un verdadero buda.

La técnica para desarrollar este tipo de fe se basa en el linaje que parte

de Ketsang Yamyang y sus discípulos, y consta de tres partes. Estas son:

LA RAZÓN POR LA QUE DEBES CONSIDERAR A TU GURÚ COMO UN BUDA (85)

Debes verlo como un buda porque deseas una ganancia y no una pérdida. Como quieres obtener un beneficio, si consideras a tu gurú como un buda, tanto si lo es como si no, alcanzarás sin esfuerzo todos tus deseos de esta vida y de las vidas futuras; lograrás realmente una gran ganancia. He aquí un ejemplo: una anciana tenía fe en un diente de perro, porque creía que era un diente del

Buda y el diente producía “píldoras reliquias”.

El Libro Azul de las Palabras de Poder dice:

Las bendiciones del gurú
no son realmente

Grandes ni pequeñas:
todo depende de ti.

Es decir, la bendición del gurú por sí misma puede ser grande o pequeña, pero la bendición que tú recibes depende de tu capacidad de verle como un buda, un bodisatva, etc. Obtener siddhis o no obtenerlos, depende de tu

veneración por él. Atisha dijo que el Tíbet no tenía iniciados porque los tibetanos consideraban a sus gurús como personas ordinarias.

Puede ser que tu gurú sea un buda, pero si no adiestras tu fe, no verás sus cualidades; y así sólo experimentarás pérdidas: diversos tipos de sufrimiento. El Buda tenía un número infinito de cualidades, pero Devadata y Upadana sólo percibían el aura de luz que emanaba de su cuerpo, de la extensión de un brazo, no podían ver las demás cualidades del Buda, y tuvieron por ello que experimentar pérdidas. Gueshe Potowa dice:

Si careces de respeto
por los gurús,

Ni siquiera entregarse al
propio Buda será de ayuda,

Como le ocurrió a
Upadana.

LA RAZÓN POR LA CUAL ERES CAPAZ DE VERLO DE ESTE MODO (86)

No sólo necesitas considerar a tu
gurú como un buda, sino que además
puedes verlo realmente así. Para ello
existen dos medios: aun en el caso de

que aprecies únicamente una parte de sus cualidades, puedes poner fin a tu carencia de fe; y esta fe aplastará entonces cualquier falta trivial que puedas ver en él. Debes utilizar estos dos medios para lograr que las faltas que ves en él refuercen tu fe. Piensa en ello.

En El Tantra de la Iniciación de Vajrapani encontramos:

Percibe las cualidades
de tu maestro.

No te valgas de sus
faltas.

Adquirirás siddhis
Cuando percibas sus

cualidades;

No obtendrás siddhis

Si te vales de sus faltas.

En otras palabras, debido a nuestras impresiones kármicas negativas, nos fijamos únicamente en las faltas de nuestro gurú. No obstante, si prestamos atención a sus buenas cualidades detendremos de inmediato todos los pensamientos que perciben sus faltas, del mismo modo que el sol eclipsa la luna en el cielo. Esto podemos ilustrarlo con lo siguiente: tú no ves tus propias faltas ya que no piensas en ellas. Puede que veas algunas faltas menores en tu gurú, pero sólo con

pensar en los medios hábiles que él emplea para subyugar a sus discípulos, debería ser suficiente para reforzar tu fe.

Además, por el momento somos principiantes y para nosotros nuestros gurús son personas ordinarias. Cuando alcancemos la concentración unidireccional del darma continuo, nos encontraremos con los nirmanakayas supremos. Cuando estemos en el primer nivel del bodisatva, veremos los sambogakayas, y un día, hasta el universo entero se manifestará ante nosotros completamente puro.

EL MODO ADECUADO DE
CONSIDERARLO (87)

Aquí, debemos demostrar que el gurú es un buda utilizando las escrituras y la lógica, con el fin de generar una convicción inamovible. Este punto tiene cuatro subdivisiones.

VAJRADARA DECLARÓ QUE EL GURÚ ES UN BUDA (88)

Existe el peligro de que alguien piense: “Los guías espirituales *no son* budas verdaderamente, así que debemos replantear esta sección del *Lam Rim* sobre la devoción hacia el guía espiritual”. Pero la finalidad de este apartado es evitar que establezcamos

conceptos erróneos como éste en las partes más recónditas de nuestra mente.

Debes pensar del siguiente modo. El gurú es un buda pero no lo percibes como tal. La razón es la siguiente: Vajradara está actualmente entre nosotros, manifestándose en la forma de los gurús. *El Real Tantra de Hevajra* dice:

En tiempos futuros, mi
forma física

Será aquélla de los
maestros...

También, durante cinco
milenios

Tomaré el aspecto de
maestros.

Piensa que son yo
mismo,

Y desarrolla respeto
hacia ellos

En esos tiempos...

En los futuros tiempos
degenerados

Mi forma será la de los
patanes;

Éstos son los distintos
medios que emplearé,

Me manifestaré en esos
aspectos.

Un sutra nos dice:

¡Oh, qué significativo es
percibirme!

En tiempos futuros, me
mostraré

Físicamente como los
abades.

Moraré en la forma de
los maestros.

En otras palabras, muchos sutras y
tantras dicen que el propio Vajradara se
manifestará en el aspecto de maestros
durante los tiempos degenerados.
Movido por su amor enseñó: “Me

encontraréis” y “No desesperéis: me reconoceréis”. Esto, literalmente significa lo que dice, y hay que asumir que los tiempos actuales son esos “tiempos degenerados”. Vajradara nos percibe con su amor y sabe el estado patético al que hemos llegado impulsados por el karma y los engaños. Así pues, Vajradara se manifiesta entre nuestros propios gurús. En nuestro renacimiento presente somos capaces de saber cómo modificar nuestro comportamiento, cómo practicar las instrucciones. Por lo tanto, él sabe que no existe un tiempo mejor para trabajar por nosotros.

Si crees que esto no es así y buscas para cada gurú razones por las cuales

niegas que sea una de las emanaciones de Vajradara, el proceso de eliminación te dejará sin absolutamente ninguna emanación; lo cual contradice las citas arriba mencionadas: debe haber, al menos, una emanación del Buda entre ellos. Reflexiona sobre esto. Si aplicas únicamente las razones por las que no son budas, no encontrarás la emanación de Vajradara; por lo tanto, tu pensamiento es erróneo. En contrapartida, debes pensar: “Todos mis gurús son emanaciones del Buda”.

Estas citas bastarían para convencer al tipo de persona a la que le resulta sencillo creer. No obstante, todavía será mucho más convincente si ahora lo demostramos mediante la

lógica.

LA PRUEBA DE QUE EL GURÚ ES EL REPRESENTANTE DE LAS ACTIVIDADES DE TODOS LOS BUDAS (89)

Como he mencionado en la sección anterior sobre el campo de mérito, la luna en el cielo en forma de reflejos individuales sobre la superficie del agua contenida en numerosos recipientes. Del mismo modo, la sabiduría primordial de las mentes de todos los budas —la sabiduría primordial que es una combinación de gozo y vacuidades inseparable del *darmadhatu* (la esfera

de la verdad), y aparece en diversos aspectos ante el discípulo: como shravakas ante los discípulos que son mejor subyugados por los shravakas; como pratiekabudas ante los discípulos que son mejor subyugados por los pratiekabudas, y como bodisatvas o budas ante los discípulos que son mejor subyugados por bodisatvas o budas. En *El Sutra del Encuentro entre Padre e Hijo* leemos:

Por el bien de los seres
Ellos se manifiestan
como Indra y Brahma;
Para algunos, se
manifiestan como demonios.

Las personas mundanas
no pueden comprenderlo.

En otras palabras, los budas toman diversos aspectos; como demonios o como Brahma para la gente a la que se subyuga mejor en el aspecto de demonios o Brahma. E incluso como pájaros o animales salvajes para aquéllos a quienes se subyuga mejor como pájaros y animales. Ellos se manifiestan ante nosotros, dentro de los límites de nuestra buena fortuna, como guías espirituales ordinarios. No disponen de otro medio para guiarnos; podrían manifestar aspectos superiores al de un gurú ordinario, como el del

sambogakaya, pero no alcanzaríamos a verlos. Y si se manifestaran en aspectos inferiores, como pájaros o animales, tampoco sería de utilidad, pues no creeríamos en ellos. Como se ha dicho en *La Puya al Gurú*:

Yo te hago oraciones,
compasivo refugio y
protector:

Tu eres el mandala de
los tres kayas enjoyados

De los sugatas; pero con
tus medios hábiles

Guías a los seres en el
aspecto de un ser ordinario,
Como una mágica red

que nos atrae.

Es decir, los tres kayas de todos los budas están contenidos en los tres misterios del gurú (ver *Decimosegundo Día*). El gurú es una emanación de todos los budas creada con el fin de llevar a cabo buenas actividades. Imagina que el bailarín principal de un ritual monástico se pone el disfraz de Acharia (un papel cómico) y baila su parte. Después, se viste como Darmaraya y baila la parte correspondiente. Lo único que ha hecho es cambiar de disfraz, pero sigue siendo el mismo bailarín. O puedes escribir muchas cosas distintas con la misma tinta roja, pero todas ellas tendrán la

misma naturaleza: tinta roja. Por lo tanto, piensa: “Nuestros gurús son emanaciones de Vajradara; son sus medios hábiles para subyugarnos”.

La yesca no prende si no utilizas una lupa para atrapar los rayos del sol. También puedes disponer de distintos tipos de alimentos, pero no llegarán al estómago si no entran por la boca. Tú, del mismo modo, recibes las bendiciones y el karma blanco de los budas mediante la devoción al gurú. El gurú es el instrumento de todas las actividades de los budas porque es él quien te conduce para efectuar todas tus acciones positivas.

Siendo así, no tengas miedo de que tu gurú sea un buda. Las buenas

actividades de los budas son las bendiciones que otorgan cuando trabajan por los seres. Debes recibir estas bendiciones dependiendo del gurú. Si esto es de verdad así, los gurús no pueden ser seres ordinarios: tienen que ser budas. Si fueran seres ordinarios, entonces, el medio para las buenas actividades de los budas tendría que ser un ser consciente; lo cual significaría que los budas necesitan de la asistencia de los seres ordinarios. Los budas no precisan de tal ayuda. Cuando los budas trabajan por el bien de los seres, no necesitan siquiera de la ayuda de los shravakas, los pratiekabudas o los grandes bodisatvas; entonces, ¿cómo podemos decir que los budas son

asistidos por seres conscientes?

Así pues, los budas se manifiestan como seres ordinarios para que los seres conscientes tengan la suficiente fortuna de verlos. También se manifiestan como barcas, puentes..., pero estas cosas aparecen ante nosotros como meras obras de carpintería; no somos capaces de detectar nada más en ellas.

Sakia Pandita cita el ejemplo de la lupa:

Aunque los rayos del sol
sean cálidos,
El fuego no prenderá sin
una lupa;

Del mismo modo, no
puedes recibir

Las bendiciones de los
budas sin un gurú.

Y Da Oe Rinchen, un lama karguiu,
utiliza la misma ilustración:

Coloca una lente clara
entre

Los rayos del sol
Y dirígelos sobre la
yesca...

Los discípulos reciben las buenas
actividades de los budas dependiendo

de un gurú. Si el gurú no fuera un buda, los budas no pedirían su colaboración, del mismo modo que los ricos no necesitan de los pordioseros. Debes pensar en ello: los gurús y los budas son exactamente lo mismo; y la razón es que, de no ser así, los budas estarían dependiendo de los gurús.

LOS BUDAS Y LOS BODISATVAS TODAVÍA ACTUAN EN BENEFICIO DE TODOS LOS SERES (90)

Vajradara se manifiesta en la actualidad y trabaja por el bien de los seres. Los budas conocen sin error la

situación de los seres, los aman todavía más que una madre a su único hijo, y siempre hacen todo cuanto está en sus manos para llevar a cabo tareas positivas. ¿Cómo podría darse el caso de que no trabajaran por nuestro bien estando los tiempos actuales como están?

Cuando los budas desarrollaron por primera vez la bodichita, lo hicieron exclusivamente por nuestro bien. Y en beneficio de todos los seres llegaron incluso hasta la Iluminación. Ahora que han alcanzado su fruto, les resultaría imposible no continuar beneficiándonos. Ningún buda nos abandonaría insensiblemente dejando de trabajar por nuestro beneficio. Todos ellos nos

ayudan sin duda alguna. Si es cierto que los budas nos benefician, no tienen otro modo de hacerlo que el siguiente:

Los sublimes no
eliminan el pecado con agua;

No liberan a los seres
del sufrimiento

tocándoles con sus
manos;

No transfieren a los
demás

Sus realizaciones sobre
el sí mismo

Ellos liberan enseñando
La verdad del sí mismo.

Las emanaciones de los budas están llevando a cabo esa tarea; no hay nadie más que enseñe los medios de obtener un renacimiento superior y la excelencia definitiva, los beneficios supremos. En *La Oración de Ketsang Yamyang* encontramos:

Los budas y los
bodisatvas del pasado

Todavía trabajan en
favor de los seres.

Piensa que esto no es
una mera afirmación:

Es cierto en lo que
respecta a los gurús

cualificados.

Mi propio gurú dijo: “¡Hay un buda guardián sobre la cabeza de cada ser!”.

NO PUEDES ESTAR SEGURO DE LAS APARIENCIAS (91)

Tienes que aceptar que tus gurús actuales son verdaderamente los budas, y los representantes de todas las acciones de los budas. Aun así, no ves a tus gurús como budas. Dices: “Los veo como seres ordinarios porque veo en ellos estos y aquellos aspectos negativos”. Vamos a analizar estas

palabras.

Lo que vemos es incierto y no es de fiar. Nuestra perspectiva deriva de nuestro karma. Hemos adquirido ciertas clases de karmas y no otras, pero no podemos saber qué karma tenemos y de qué karma carecemos. Chandrakirti dice en *Siguiendo el Camino Medio*: “Un espíritu ávido piensa que la corriente de un río es pus...”.

Es decir, cuando tres tipos distintos de seres kármicos —un dios, un ser humano y un espíritu ávido—, ven un cuenco conteniendo un líquido que calma la sed, uno de ellos ve néctar, otro ve agua y el tercero ve pus o sangre. Para los espíritus ávidos, la luna en

verano da calor y el sol en invierno frío. El Tantra de Kalachakra y el Abidarma (metafísica), fueron formulados para dos tipos de discípulos; en una enseñanza, se describe el Monte Meru como redondo, y la otra lo describe como cuadrado. Aria Asanga vio al venerable Maitreya como un perro con las patas traseras paralizadas e invadidas de gusanos. Budajñana vio a Acharia Manyusrimitra como un monje que vivía con una mujer, que cultivaba el campo y comía sopa de gusanos. Toda la gente del lugar creía que Tilopa no era más que un loco pescador; nunca sospecharon que se trataba de un gran iniciado, e incluso Naropa lo vio asando peces vivos. Krshnacharia vio a Vajravarahi como

una mujer leprosa. Así que debemos estar contentos de que nuestro guía espiritual no aparezca ante nosotros como un caballo, un perro, o un asno, sino que lo veamos como un ser humano. Chen Ngawa Lodro Guialtsen dijo:

Considerando nuestra
gran cantidad de karma
negativo

Y sus oscurecimientos
resultantes,

Podemos sentirnos
aliviados

Al ver al gurú como un
ser humano.

Tenemos mucho mérito

Para no verlo como un
perro o un asno.

Respétalo desde lo más
profundo de tu corazón,
¡Oh hijo de Shakiamuni!

Además, las apariencias no son de
fiar, dado que todas las cosas aparecen
como verdaderamente existentes, uno
puede extraer la conclusión errónea de
que existen así.

Una vez, un monje fue a por agua
para aliviar su sed y tuvo la visión de un
espíritu ávido. El espíritu no podía ver
el Ganges a pesar de que, en realidad,
estaba andando sobre él.

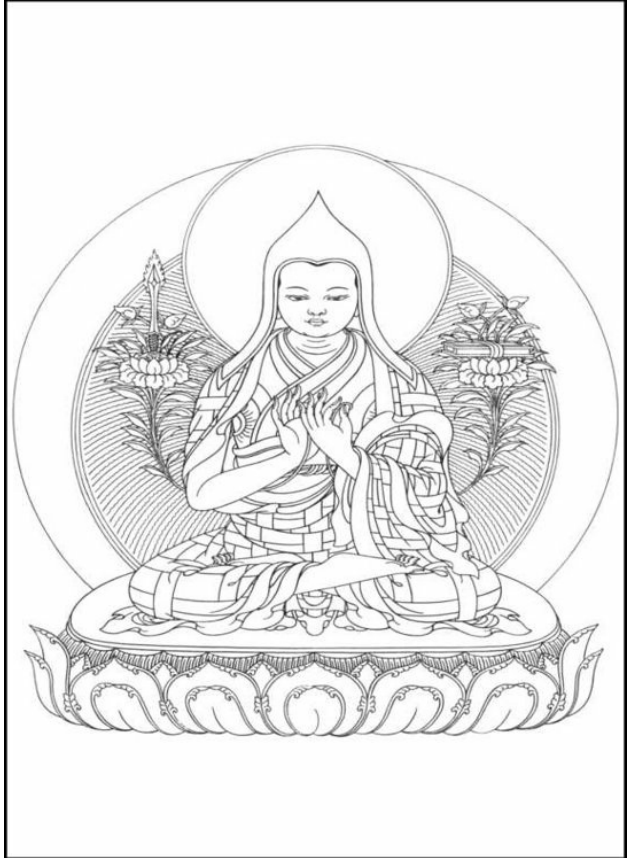
Por otra parte, el hecho de no

poder ver a los espíritus no es prueba de que no existan. Aquí debo mencionar la explicación que se encuentra en el *Comentario sobre las Cosas Válidas* de Darmakirti, en la sección sobre la lógica formal que trata de los fenómenos invisibles no percibidos.

No tienes la suficiente fortuna como para ver al gurú como un buda real porque careces del continuo mental de una persona que dispone de la fortuna de poder hacerlo. Es decir, tú no tienes la cognición válida especial que ve al gurú de ese modo. Esto completa nuestro análisis.

Cuando alguien no parece un buda, no es obligado concluir que no es un buda; y en el caso de que alguien

realmente parezca ser un buda de verdad, tampoco puedes estar seguro de ello. En cierta ocasión, cuando el Arhat Upagupta, el cuarto patriarca budista, estaba enseñando darma, el demonio Kamadeva causó un alboroto. Upagupta subyugó al demonio y dijo: “Nunca me he encontrado con el Buda, así que, por favor, emana una apariencia exacta a la de él”. El demonio emanó una forma de buda con todas las marcas y los signos, sin omisiones ni adiciones. Upagupta estaba a punto de postrarse ante el demonio, pues ahora estaba viendo al Buda en persona, pero el demonio destruyó la emanación antes de que pudiera hacerlo.



En la antigüedad, los grandes iniciados como Nagaryuna, parecían seres ordinarios desde el punto de vista de la apariencia ordinaria, pero en realidad eran budas.

No obstante, si aparecen conceptos erróneos sobre las faltas del gurú, *no* debes eliminarlos insde golpe. Por ejemplo, antes de lavar la ropa sucia, debes examinar todas sus manchas. Del mismo modo, debes *permitir* que surjan esas concepciones erróneas sobre las faltas del gurú. ¿Por qué? Porque no sabes si el gurú tiene estas supuestas faltas o no. Como he señalado antes, ¿por qué no han de estar equivocadas las apariencias kármicas? Una concha

blanca aparece amarillenta a una persona que tiene una enfermedad de la bilis; alguien con una enfermedad del elemento viento ve una montaña nevada de color azulado; para una persona que está sentada en una barca, los árboles de la costa parecen moverse; la gente con cataratas tiene la ilusión de ver cabellos que caen...

Si incluso estas causas triviales y temporales de error pueden oscurecernos de ese modo, ¿por qué no vamos a estar equivocados respecto de las cosas existentes, si estamos impregnados de inconmensurables causas de error como son el karma y los engaños?

Yo conozco un lama encarnado que

contrajo una enfermedad de la bilis mientras estaba de peregrinaje. En una pensión había tres cajas de plata que contenían reliquias. Éstas aparecieron ante él como si fueran de oro. No obstante, más tarde, cuando se restableció de la enfermedad de la bilis, las cajas parecían otra vez de plata.

Cuando Guialwa Ensapa visitó la gran estatua de Maitreya en Rong, debatió con algunos eruditos sakias, pero ellos no comprendían un punto difícil relacionado con la terminología budista. Ensapa citó en sánscrito *El Sutra de los Ocho Mil Versos de la Perfección de la Sabiduría* para aclarar el significado de esos términos, pero los sakias no le creyeron. Dijeron que era

un espíritu maligno, y no un hombre de la Escuela Guelugpa. Así pues, no debes mirar las apariencias; busca las buenas cualidades de las personas, sus realizaciones y su renuncia.

Los budas son los únicos que perciben el darmakaya (el cuerpo de la verdad). Ni siquiera los aria bodisatvas pueden percibirlo. Estos, no obstante, pueden ver el sambogakaya. Incluso para ser capaz de ver el nirmanakaya supremo debes ser, definitivamente, un ser ordinario de karma puro. El *Lam Rim La Esencia del Néctar* dice:

Mientras no estés libre
Del velo del karma y los

oscurecimientos,

Aunque todos los budas
vinieran realmente ante ti,

No tendrías la buena
fortuna de ver

Sus supremos cuerpos
adornados

Con las marcas y los
signos;

Únicamente dispones de
la fortuna

De ver lo que aparece
ante ti en la actualidad.

Durante la vida del Buda, había
tirtikas que no podían ver sus marcas y
signos, sólo veían en él una masa de

faltas. Devadata consideraba las acciones del Buda como un mero fraude. La perspectiva correcta es ver al gurú como una medida de nuestro mérito. El bandido más famoso del Golog Arig superior, viajó hasta Lhasa para ver la estatua de Shakiamuni que se encontraba en el templo principal; pero no era capaz de ver siquiera las lámparas de mantequilla, y mucho menos la estatua. La encarnación previa de Oen Guialse Rimpoché le dijo que purificara su karma y sus oscurecimientos. Entonces el bandido mandó hacer mil veces la ceremonia de ofrecimiento y circunvaló santuarios sagrados, pero aun así no podía ver la estatua. Sin embargo, en ese momento fue capaz de ver las lámparas

de mantequilla.

Cuando Losang Dönden Rimpoché del Colegio de Goman (una parte del Monasterio de Drepung) estaba impartiendo la transmisión oral de *La Palabra Traducida del Buda*, un monje de la audiencia no podía oír la transmisión ni ver el libro. En su lugar, vio carne picada frente a Rimpoché. Mientras Rimpoché daba la transmisión, el monje imaginaba que Rimpoché estaba comiendo la carne, y al final del día, creyó que la gente la recogía del suelo.

Todo es posible cuando la perspectiva de uno es la mera apariencia kármica. La cantidad de karma y oscurecimientos purificados determina

el nivel de la apariencia.

Tu perspectiva no es digna de fiar: por lo tanto, lejos de juzgar a tu gurú, no juzgues a nadie: ni a tus compañeros, ni a tus amigos, ni a tu perro guardián, ni a dioses ni demonios. Únicamente puedes juzgarte a ti mismo. Rebasa este límite y estarás sujeto a las dudas.

Cuando Guialwa Ensapa estaba a punto de alcanzar la unificación, había gente que le llamaba Ensa el Loco.

El Darmaraya Karmayama se manifestó como un discípulo de Ye Rimpoché. En una ocasión, Ye Rimpoché iba a dar una conferencia sobre ciertos puntos profundos y difíciles referentes a los tantras secretos, y Karmayama le detuvo. Esto

disgustó a Guialtsen Sangpo, y Kedrub Rimpoché tuvo que decirle que no debía quejarse.

El Buda dijo: “Solamente los seres como yo pueden juzgar el mérito de una persona”.

En la India, un monje novicio partió hacia la Isla de Vachigira para confirmar el rumor de que en aquel lugar todos los hombres eran dakas y las mujeres, dakinis. Pero cuando estaba allí no pudo ver buenas cualidades en ninguna persona y en cambio generó fe por un charlatán. Naro Bonchung dijo lo siguiente sobre Milarepa:

La gente que no ha visto

al famoso Milarepa

Dice de él cosas
extraordinarias:

“¡Es como los grandes
iniciados de la India!”.

Cuando van a verle
Encuentran a un anciano
desnudo y adormecido...

Estas historias ridiculizan todo
cuanto vemos. Por lo tanto, no sabemos
nada ni siquiera de nuestros más íntimos
amigos. Así pues, para estar a salvo,
adiéstrate en ver todo como puro.
Muchos eruditos creían que el gran
Shantideva, un verdadero hijo de los
victoriosos, vivía para tres cosas

solamente: comer, dormir y evacuar. No podían ver sus buenas cualidades. Nuestra perspectiva es asimismo indigna de confianza.

No puedes estar seguro de que lo que ves como una falta sea realmente una falta. El modo en que ves y conoces las cosas van unidos. Upadana, un monje que conocía los tres tipos de textos, estaba equivocado en sus pensamientos y visiones, pues pensaba: “Veo al Buda como lo que es: sus enseñanzas sobre las causas kármicas son fraudes para su propio provecho. No es verdad que ya no tenga faltas”. Si Upadana puede equivocarse, ¿que deberemos pensar de nosotros mismos!

Cuando un maestro no duerme y

efectúa recitaciones noche y día, los alumnos a los que les gusta mucho dormir, verán esto, en lo más profundo de su ser, como una falta. Si los alumnos beben cerveza, se sentirán afortunados si su maestro también lo hace; lo considerarán como una buena cualidad. Así pues, no sólo es posible que lo que tú ves como faltas no lo sean, sino que además no puedes asegurar qué cosas son buenas cualidades. No puedes estar seguro de que el gurú no aparenta simplemente una falta como una enseñanza para tu bien. *El Sutra del Encuentro entre Padre e Hijo* y *El Gran Sutra sobre el Nirvana del Buda* hablan extensamente del modo en que los budas se manifiestan como personas hostiles,

avaras, tullidas, locas, inmorales, etc., allí donde ello sea de beneficio.

En general, los sutras y los tantras pueden ser literales o interpretativos; existen varias opiniones sobre si una escritura debe ser entendida literalmente o no. Pero cuando el Vencedor Vajradara dice que en el futuro aparecerá en el aspecto de los gurús, ésta es una declaración literal definitiva, algo que nosotros también debemos afirmar. Podemos comprender que, aparte del gurú, no existe otro que nos enseñe el camino a la liberación y la omnisciencia. Sería poco convincente y contradictorio si pensáramos: “Mi gurú, quien según Vajradara es un buda, no es un buda porque tiene esta y esa falta”.

Todo lo anterior es una prueba positiva. En base a ella puedes comprender que el gurú ha sido un buda desde el principio. Cuando estés convencido de que las referencias lógicas y de las escrituras arriba mencionadas, prueban que el gurú es un buda habrás desarrollado la realización sobre el modo de entregarse al guía espiritual y experimentarás cierta unión del gurú con todos los budas.

Respecto a la unión de tu propia mente con la del gurú: cuando estás totalmente iluminado, tu mente y la del gurú —que es el gran gozo y el darmakaya— se mezclan y devienen una. En ese momento estás iluminado y te conviertes en un gurú por naturaleza:

alcanzas el estado de gurú. Tu cuerpo, palabra y mente están íntimamente mezclados con los del gurú. Ésta es la razón por la cual debes tener una estrecha relación con él. Tu mente ha de aproximarse continuamente al estado de unión con la mente de tu gurú.

DESARROLLAR RESPETO
HACIA ÉL RECORDANDO SU
BONDAD (92)

Según Ketsang Yamyang y sus discípulos, este punto consta de cuatro encabezamientos: (1) el gurú es mucho más bondadoso que todos los budas; (2) su bondad al enseñar el darma; (3) su

bondad al bendecir tu mente y tu continuo mental; (4) su bondad al atraerte a su círculo mediante obsequios materiales.

EL GURÚ ES MUCHO MAS BONDADOSO QUE TODOS LOS BUDAS (93)

Consta de dos partes:

ES MUCHO MAS BONDADOSO QUE TODOS LOS BUDAS EN GENERAL (94)

Las buenas cualidades del gurú son

las mismas que las de los budas; no obstante, la bondad del gurú es generalmente mayor que la de todos los budas. En el pasado, un número infinito de budas guiaron a innumerables seres a lo largo de inconmensurables eones, pero nosotros no nos encontrábamos entre ellos. *La Puya al Gurú* dice:

Yo te suplico,
compasivo refugio y
protector:

Tú enseñas exactamente
el noble camino de los budas

A los seres difíciles de
subyugar de estos tiempos
degenerados

Que no fueron adecuados
para ser subyugados por los
Innumerables budas del
pasado.

Al mundo han venido 75. 000
budas, según otros 76. 000 ó 77. 000
budas, únicamente para ser el objeto de
la elaboración de las acumulaciones del
Buda, nuestro Maestro. Además,
sólamente en este eón, los budas
Krakuchanda, Kanakamuni, Kashiapa, y
otros, guiaron a un número ilimitado de
discípulos, pero a nosotros no pudieron
subyugarnos. Ahora, el gurú nos enseña
el camino inequívoco en su totalidad; ni
siquiera las anteriores manifestaciones

de los budas pudieron hacerlo mejor. Así pues, aunque el gurú y los budas son iguales respecto a sus cualidades, el gurú es superior a los budas por su bondad.

Gueshe Potowa dijo que el gurú es como una persona que da de comer a un moribundo en tiempos de hambruna, mientras que los budas son como aquéllos que dan tajadas de carne en épocas de abundancia. Imaginemos que hemos escapado de la pobreza y una vez siendo ricos alguien nos da comida y bienes. Cuando nos encontremos en los caminos superiores, también nosotros tendremos visiones de muchos budas y recibiremos de ellos la inspiración, pero en este estado tan lamentable en el que

nos encontramos ahora, eso no nos ayuda. El gurú, como aquella persona que nos da comida cuando somos pobres, nos da enseñanzas cuando nos encontramos a punto de caer por el precipicio de los reinos inferiores. Éste es un medio de guiarnos para que tengamos alguna posibilidad de alcanzar el estado de buda. He aquí la bondad del gurú. Kedrub Rimpoché dice: “Gurú supremo e incomparable, que eres más bondadoso que todos los vencedores...”. Es decir, podemos tener fe en otros budas y bodisatvas, pero no nos hemos encontrado con ellos. Ahora que estamos privados del darma, el gurú nos enseña ese mismo darma; por lo tanto, el gurú es más compasivo.

EN CONCRETO ES AÚN MÁS
BONDADOSO QUE EL BUDA
SHAKIAMUNI (95)

El Emperador Universal Aranemi tenía mil hijos, y cada uno de ellos desarrolló la bodichita prometiendo cuidar de un grupo específico de discípulos. Pero vieron que subyugar a los discípulos en esos tiempos trastornados donde la duración de la vida era tan sólo de cien años resultaba difícil, y en consecuencia los ignoraron. Nuestro Maestro, que por aquel entonces era el brahmin Samandraraya, desarrolló también la bodichita en esa época y se

comprometió a subyugar a los seres de esos turbulentos tiempos. Por lo tanto, nuestro maestro Shakiamuni fue el más bondadoso para los seres de esos tiempos lejanos, cuando los humanos vivían unos cien años. Pero para los seres ordinarios como nosotros, el gurú es incluso más bondadoso que Shakiamuni.

Después del Buda, hubo en la India numerosos maestros e iniciados, tales como los siete patriarcas de las enseñanzas, los ocho *mahasiddhas*, las seis joyas de la India y las dos joyas supremas. Y el Tíbet tenía muchísimos santos: en la primera expansión de las enseñanzas estaban Padmasambava, el Rey Trisong Detsen, Shantarakshita, y el

resto de los veinticinco discípulos de Padmasambava; a lo largo de la segunda propagación del darma estaban los cinco Señores de los Sakias, Marpa, Milarepa, Atisha y sus discípulos, Ye Tsongkapa y sus discípulos, etc. Pero ninguno de ellos nos enseñó personalmente el néctar del darma, el medio para rescatarnos del gran océano del sufrimiento.

En resumen, como dice Shantideva en Comprometerse con las Acciones de los Bodisatvas:

Innumerables budas que
trabajaron
Por el bien de todos los

seres,

Han partido, y debido a
mis acciones no virtuosas

Yo no me encontraba
entre aquéllos a los que
sanaron.

En otra palabras, debemos pensar
del siguiente modo: “No nacimos en los
lugares propicios, ni fuimos a los
lugares que ellos visitaron. Además,
todos los santos del pasado, o no podían
guiarnos o nos dejaron por imposibles.
Somos los desechos de los desechos.
¡Qué compasión tan grande tiene nuestro
gurú al liberarnos!”.

SU BONDAD AL ENSEÑAR EL DARMA (96)

En cierta ocasión, el gran bodisatva se entregó a los feroces *yakshas* junto con sus hijos, hijas y familiares, a cambio de un verso de darma. Cuando nuestro Maestro renació como Vilingalita, se clavó mil púas en su propio cuerpo con el fin de recibir enseñanzas de darma. Cuando renació como el Rey Ganashava, quemó su propia carne con mil lámparas de aceite y saltó a un foso en llamas. Cuando fue el Rey Paramavarna utilizó su piel como papel y su costilla como pluma. El gran Atisha soportó grandes dificultades durante su viaje por el océano durante

trece meses para recibir estas enseñanzas de *Lam Rim*, sin tener en cuenta los peligros de la tormenta, los monstruos marinos, etc. Las personas como Marpa y Milarepa soportaron numerosas dificultades para recibir las enseñanzas del darma. Hoy en día todavía resulta difícil viajar hasta la India; pero los traductores del pasado arriesgaban sus vidas viajando hasta allí para recibir enseñanzas de darma; siempre ofrecían a sus gurús mandalas de oro a cambio de las enseñanzas. El mero hecho de recordar las penalidades que habían sufrido les hacía estremecer. Qué amabilidad, entonces, la de tu gurú que te enseña el camino completo. ¡Ni siquiera los budas podrían darte una

mejor enseñanza sin exigir que soportes la más mínima penalidad! Atisha dijo:

“¡Qué gran cantidad de mérito debes tener para recibir un darma tan profundo sin experimentar ninguna penalidad! ¡Ten seriedad y practica bien!”.

Supongamos que una persona está en peligro de muerte porque ha ingerido una medicina, un alimento y un veneno. El doctor demostrará una gran bondad si le hace vomitar el veneno, transforma el alimento ingerido en medicina y

convierte la medicina que ha tomado en una ambrosía de inmortalidad. Pues bien, nosotros hemos efectuado acciones no virtuosas que nos llevarán a los reinos inferiores: esto es similar al veneno ingerido. El gurú nos hace purificar esas acciones. Normalmente acumularíamos virtud para las cosas de esta vida: larga vida, buena salud, obsequios y fama. El gurú nos hace cambiar de dirección y tener una motivación correcta, hacer oraciones puras y dedicar nuestra virtud. Nuestra virtud ha sido convertida en algo que es beneficioso para nuestras vidas futuras. También nos hace transformar la virtud acumulada para lograr renacimientos superiores y la liberación, en la suprema

y perfecta Iluminación. ¿Quién podría ser más bondadoso? En el *Lam Rim La Esencia del Néctar* encontramos:

Si dicen que no podemos
compensar

La bondad de quien nos
enseña un verso,

Ni siquiera haciendo
ofrecimientos durante tantos
eones

Como letras tiene el
verso,

¿De qué modo se puede
compensar la bondad

De quien nos enseña el
camino noble en su totalidad?

¡Cuánta amabilidad la de
aquél que

Libera a un hombre de la
prisión

Y lo establece en la
riqueza!

Pero el gurú nos enseña
los medios

Para liberarnos de los
tres reinos inferiores;

Él es bondadoso en
verdad, pues nosotros

Disfrutaremos, entonces,
De toda la abundancia
deseada como dioses y seres
humanos.

Él enseña bien los
medios supremos

De pacificar todo
infortunio de samsara y
nirvana.

Nos conduce a un estado
sagrado: Los tres kayas.

¿Hay alguna bondad
mayor?

SU BONDAD AL BENDECIR TU
MENTE Y TU CONTINUO MENTAL
(97)

Todas las realizaciones que
desarrollas en tu continuo mental surgen
de las bendiciones del gurú porque le

has hecho peticiones. Si tomas el yoga del gurú como la fuerza vital del camino, avanzarás rápidamente: ésta es la verdadera razón de la bendición del gurú. Cuando Tilopa golpeó a Naropa en el rostro con un mandala de barro, la habilidad de Naropa de mantener la concentración unidireccionalmente se extendió inmediatamente a siete días. Incluso el hecho de que todavía podamos recordar diversas enseñanzas de darma que antes no conseguíamos recordar, por ejemplo, es debido a la bendición del gurú.

Este año, el día veinticuatro del cuarto mes, recibí un claro signo de que mi precioso gurú, mi refugio y protector, me había bendecido; esa bendición es lo

que está haciendo que nuestra presente enseñanza de *Lam Rim* se desarrolle tan bien. En una ocasión, mi refugio y protector estaba dirigiendo una ceremonia de ofrecimiento en Dagpo con unos veinticinco gueshes. Yo también participaba, pero estaba tan conmovido, que mis ojos estuvieron llenos de lágrimas durante toda la *Puya al Gurú del Gozo y la Vacuidad Inseparables*²⁷. También esto fue una bendición del gurú. Si haces peticiones a tu gurú, lograrás todas las cosas buenas y todo cuanto desees en esta vida y en las futuras. Mahasiddha Tilopa dijo: “Lo más útil de todo es el gurú, ¡Naropa!”. Y Guialwa Gotsang dijo:

Muchos meditan en el
estadio de generación

Pero la meditación en el
gurú es la más elevada.

Muchos hacen
recitaciones

Pero las peticiones al
gurú son superiores a todas.

Si le haces peticiones
siempre,

Experimentarás, con
toda certeza,

La inseparabilidad con
él.

*Kiabye Pabongka contó entonces
algunas historias: habló de cómo, en*

*cierta ocasión, un hombre de Retreng
había ofrecido lámparas de
mantequilla a una estatua de
Dromtönpa y sus deseos se vieron
satisfechos; del modo en que Atisha fue
bendecido por Dombipa; y de cómo
Drubkang Gueleg Guiatso bendijo a
Purchog Ngawang Yampa; etc.*

SU BONDAD AL ATRAERTE A SU CÍRCULO MEDIANTE OBSEQUIOS MATERIALES (98)

La gente de hoy día espera obsequios; el gurú, en consecuencia, atrae a las personas a su círculo mediante los obsequios materiales, y

después las dirige hacia el darma.

Cuando mi precioso gurú, mi refugio y protector habitaba en un santuario, fue enviado un criado de la familia de Drimé Tengpa, un hombre del Kongpo Superior, fue enviado para pedir una adivinación con dados; cargaba con un odre lleno de mantequilla como ofrecimiento. El lugar donde se encontraba mi gurú estaba en lo alto de la montaña, así que, cuando el hombre alcanzó la cima de la montaña, estaba totalmente agotado. Llegó ante la presencia de mi gurú diciendo: “¡Este lama debe ser como un animal salvaje para vivir en lo alto de una montaña como ésta!”. Mi gurú le dio té, buena comida, y ofrendas; el hombre

desarrolló fe en él y más tarde tuvo que admitir: “Pero ese lama da una gran bendición. ¡Sus ofrecimientos estaban deliciosos!”. Así, fue introducido en el círculo de mi gurú y desarrolló una sólida fe.

Los “obsequios materiales” se refieren a objetos de muy diversa índole. Por ejemplo, un maestro que cuida de sus discípulos.

Atisha dijo que todas sus buenas cualidades se debían a sus gurús. Con ello quiso decir que la totalidad de nuestras buenas cualidades han sido obtenidas gracias a la bondad del gurú. Nosotros no analizamos las cosas, y creemos que nuestra felicidad, comodidad y reputación actuales han

surgido de nuestros propios esfuerzos, pero no es así. Toma el ejemplo de dos hermanos; a uno de ellos lo meten en un monasterio y se convierte en un miembro de la sanga, un objeto en el cual el otro hermano toma refugio. Cuando ambos hermanos se encuentran por casualidad en un templo, actuarán de acuerdo con sus propios destinos: uno dármico, el otro mundano.

Si eres un monje y tienes pocas responsabilidades, es debido a la bondad de tu abad y maestro de ordenación que te dio los votos, pues tú no eres como nuestro Maestro que devino totalmente ordenado de un modo natural (sin la intervención de un abad). Ahora puedes leer muchos cientos de

páginas al día y analizar su significado; esto se debe a la amabilidad de la persona que te enseñó el alfabeto. Si no has obtenido ninguna iniciación que te haga madurar o te prepare, ni siquiera se te permite leer libros de tantra. Alguien que tiene una iniciación ha atravesado el umbral de los tantras secretos, algo incluso menos frecuente que la venida de los budas. Es a través de su bondad como el maestro vajra pone en tu continuo mental semillas que madurarán ciertamente en resultados —los cuatro kayas— dentro del plazo de dieciséis vidas si tus votos se encuentran aún intactos. Debes enumerar las acciones bondadosas de tu gurú, y pensar: “Me dio esto, eso, aquello...”. Pero esto no es

todo. Has obtenido un cuerpo humano, puedes ser feliz en este renacimiento, puedes tener riqueza, etc. Todo es el resultado de seguir la ética y de practicar la generosidad en las vidas pasadas; y el hecho de que efectuaras esas prácticas se debe a las acciones bondadosas de los maestros. Así pues, toda la felicidad de la que puedas disponer surge de la bondad de tu gurú.

Así, podrías pensar: “No es siempre el mismo gurú, sino gurús distintos en tiempos diferentes, cada uno de los cuales ha contribuido individualmente con sus propias acciones bondadosas”. Pero estos gurús emanaron de la misma base: las mentes de todos los budas, la sabiduría

primordial del gozo y la vacuidad combinadas, que es indiferenciable del *darmadhatu*. Todos los gurús son el propio Vajradara apareciendo en distintos aspectos. En el Tíbet, por ejemplo, existió un ser que fue el progenitor de nuestra raza²⁸; hubo gente que estableció la ley; traductores del darma; reyes y ministros que expandieron y sostuvieron las enseñanzas; maestros, traductores, eruditos y encarnaciones del Dalai Lama. Todos ellos eran, simplemente, distintos aspectos de Aria Avalokiteshvara, el Detentor del Loto. Nuestros gurús son del mismo modo, una entidad. Ye Rimpoché dice:

“Hay que comprender que lo mencionado antes es la conocida instrucción llamada “yoga del gurú”. Pero nada se obtendrá si tan sólo se medita en ella unas pocas veces”.

Es decir: para llegar a comprender que el gurú es la encarnación de todos los budas, que él *es* todos los budas en otro aspecto, debes practicar *La Puya al Gurú*, pero si no comprendes su significado y únicamente recitas las palabras, no obtendrás nada de ello.

Así pues, cuando entiendas que las mentes de todos los budas son una con la esencia del darmakaya —gozo y

vacuidad— y que han surgido de éste en el aspecto del gurú, comprenderás que todos los budas —las cien familias de budas, las cinco familias, las tres y la familia de budas— son el gurú en diferentes aspectos. Si no comprendes esto, tampoco sabrás si debes manifestar gran respeto ante los célebres gurús que enseñan desde tronos elevados. Además, por ejemplo, correrás el gran peligro de no respetar al humilde monje de tu monasterio que te enseñó a leer. Cuando adquieres esta comprensión, el adiestrarte en ver al gurú como puro te adiestrará a verlos a todos de la misma manera; así, satisfacer a uno será exactamente igual que satisfacerles a todos. Y lo mismo ocurrirá con el hecho

de disgustarles: disgustar a uno de ellos es equivalente a disgustarles a todos. Debes considerarlos a todos igualmente bondadosos, y no mostrar favoritismos en tu devoción.

Se nos dice que debemos recitar versos sobre la bondad del gurú cuando contemplamos su gran bondad. Los versos siguientes fueron expresados por Kumara Manibadra en la sección sobre la bondad del guía espiritual de *El Sutra de la Presentación de los Pasos*:

Mis guías espirituales,
mis exponentes del darma,
Están cualificados para
enseñarme todo el darma;

Vinieron con un único
pensamiento: enseñarme

Las tareas que afronta el
bodhisatva.

Son como mi madre en
mi desarrollo;

Son nodrizas que me
alimentan con la leche de las
buenas cualidades;

Se han adiestrado
completamente en las ramas
que conducen a la
Iluminación,

Estos guías espirituales
acaban con mis aspectos
dañinos.

Son como doctores que
me liberan de la muerte y de
la vejez

O como Indra, el señor
celestial del que descienden
néctares;

Incrementan el karma
blanco como la luna
creciente,

Y como el sol brillante,
muestran el camino hacia la
paz.

Son como montañas,
inamovibles ante amigo o
enemigo.

Sus mentes son
imperturbables, como los

océanos.

Son seres queridos que
nos protegen completamente;

Estos fueron los
pensamientos que me llevaron
hasta ellos.

Son bodisatvas, que
desarrollan mi mente;

Hijos de los budas que
me traen la Iluminación;

Ellos me guían, los
budas cantan sus alabanzas;

Vine a ellos con estos
virtuosos pensamientos.

Son como héroes que me
protejen del mundo;

Son mis capitanes, mi
refugio y mi protección;

Son mis propios ojos, mi
comodidad;

Con estos pensamientos,
honro vuestra guía espiritual.

*Del Lam Rim La Esencia del
Néctar:*

He renunciado a mi vida
de familia, esa trampa de
fuego,

Y llevado a cabo en
soledad las acciones del
Sabio;

Gusto del succulento
néctar del darma.

Esta es la bondad de mis
venerables gurús.

Me he encontrado con
las enseñanzas de Tsongkapa,
Difíciles de hallar en mil
eones de búsqueda;

Ésta es la bondad de los
santos tutores.

Estos, mis guías
espirituales,

Son protectores que me
ampanan de los reinos
inferiores,

Capitanes que me

liberan del océano del
sufrimiento,

Guías que me conducen
al renacimiento superior y a
la liberación.

Doctores que curan mi
engaño crónico,

Ríos que extinguen los
grandes fuegos del
sufrimiento,

Lámparas que disipan la
oscuridad de la ignorancia,

Soles que iluminan el
camino de la liberación.

Liberadores de la
prisión asfixiante del

samsara,

Nubes de las que llueve
apacible el sagrado darma,

Amigos queridos que me
ayudan eliminando todo mal,

Padres bondadosos,
afectuosos siempre...

Contempla estos versos mientras
los recitas, y recuerda la bondad de tus
gurús.

“Entregarse mediante las acciones”
será explicado según *Las Palabras del
Propio Manyusri*. No debes confundir
esa sección con los tres últimos ritos
preparatorios.

Entonces Kiabye Rimpoché repasó

cada uno de los temas de meditación, y antes de cada tema hizo peticiones y visualizó los néctares purificadores.



*El ladrón frente a la estatua de
Shakiamuni ([pág. 201](#))*

Noveno Día

Con el fin de establecer nuestra motivación, Kiabye Pabongka Rimpoché impartió una pequeña charla en la que citó al incomparable Atisha:

Que la vida es breve, es algo evidente,

Pero no podemos saber su exacta duración;

Toma de ella las cosas más deseables

Como un cisne separa las sustancias nutritivas del

agua.

Rimpoché volvió a exponer los encabezamientos que ya habíamos escuchado y revisó brevemente el tema de la devoción al guía espiritual.

LA ENTREGA MEDIANTE LAS ACCIONES (99)

En un ornamento para los Sutras encontramos:

Entrégate a un guía
espiritual
Mediante las ofrendas

El servicio Y tu práctica.

En otras palabras, existen tres modos de entregarse mediante las acciones: el modo inferior (los ofrecimientos), el intermedio (el servicio), y el mejor (la práctica). Cuando los alumnos, por ejemplo, confían en su maestro, están llevando a cabo los tres modos de entrega; así pues, la adecuada devoción a un maestro o gurú, se llama gurú-yoga. Si tu entrega al guía espiritual está basada en una relación personal, no necesitas ninguna visualización para efectuar el yoga del gurú. Cuando el maestro no está

físicamente a tu lado, debes generar la visualización del campo de méritos, efectuar la ceremonia del baño y hacer peticiones, postraciones y ofrecimientos. Ofrecer al gurú la práctica de sus instrucciones es el mejor medio de satisfacerle. Milarepa dijo:

No dispongo de riqueza material ni de obsequios para ofrecer.

Mi práctica es mi modo de compensar a mi bondadoso padre-gurú...

Practico con coraje, e ignoro las dificultades;

Éstos son mis obsequios

al padre-gurú.

Las dos tradiciones de *Las Palabras del Propio Manyusri*, las versiones breve (el Linaje del Sur) y la más extensa (el Linaje Central), enseñan que la devoción mediante las acciones se incluye en el cuarto rito preparatorio. En este texto, la devoción al guía espiritual mediante el pensamiento se explica al final del tercer rito.

Según este texto, cuando te encuentras físicamente lejos de tu gurú, el modo de entregarte a él mediante las acciones consiste en efectuar los tres primeros ritos preparatorios: es decir, comienzas por invocar a tu gurú y al

campo de méritos, y después les haces ofrecimientos, etc. De este modo le complaces mediante los ofrecimientos materiales.

Consagras la superficie de la tierra tal como expliqué anteriormente, (ver *Quinto Día*); y a continuación invocas el poder de la verdad. Visualiza la superficie de la tierra de lapislázuli con dobles vajras incrustados en oro. Estos vajras parecen sobresalir del relieve pero en realidad están al mismo nivel que la superficie.

En los Linajes de la Provincia Central, en el centro de la superficie de la tierra se visualiza un palacio cuadrado. Tiene cuatro entradas y carece de fachadas ornamentales, por lo que se

parece al palacio del mandala del Buda de la Medicina. Es un gran palacio; en su centro hay cuatro plataformas dispuestas sobre un amplio trono sostenido por leones, como una estupa sin la cúpula en forma de puchero.

En la primera plataforma (la más alta) y en su parte posterior, visualizas tres tronos de leones; en el trono central se sienta el Victorioso Shakiamuni. En el trono de su derecha está Maitreya, y Manyusri en el de su izquierda. Los gurús de los Linajes de las Acciones Extensas y de la Visión Profunda se hallan detrás de cada uno de estos dos. Hay tres tronos de leones en la parte delantera de la plataforma; sobre ellos, Atisha, Nagtso el traductor, y

Dromtönpa.

En la segunda plataforma hay un grupo de tres tronos de leones. Tsongkapa el Victorioso se halla en el trono central. Sherab Sengue a su derecha y Guedun Drub (el Primer Dalai Lama) a su izquierda.

Hay otros tres tronos de leones en la tercera plataforma. El Gran Quinto Dalai Lama se sienta en el trono central; a su derecha, Yimpa Guiatso; a su izquierda Yampa Choden, un gurú verdaderamente glorioso.

Sobre la cuarta plataforma y en el trono central, se encuentra tu gurú raíz. El texto dice que a su derecha e izquierda deben estar sus discípulos principales, pero según la instrucción

oral, a su derecha visualizamos a su gurú, y a su izquierda, al gurú de su gurú. El resto de tus gurús se sientan sobre cojines de seda.

Una tradición dispone a todos los gurús de los tres tipos de textos sobre los otros tres lados de las plataformas; los budas, bodisatvas, shravakas, pratiekabudas, protectores del darma, etc., en la parte posterior de las plataformas.

En otra tradición, visualizas a los gurús de los Linajes de las Acciones Extensas y la Visión Profunda dispuestos en orden, a derecha e izquierda de los tríos de gurús. Visualizas también al linaje del grupo de textos correspondientes al vinaya en el lado

derecho de las plataformas; los gurús del linaje del grupo de textos de abidarma a la izquierda; y los gurús de los textos de sutra en la parte posterior de la plataforma. No es necesario visualizar a las deidades tutelares...

Si deseas efectuar esta meditación, bastará con pensar que estas figuras están realmente presentes aunque no puedas verlas con claridad. Las figuras que están detrás no quedan ocultas tras los tronos de leones (de los grupos frontales de tres gurús). Estas figuras posteriores están también mirando hacia ti.

La casa de baños tiene cuatro entradas. En su interior se han dispuesto tronos para cada una de las figuras del

campo de méritos. No hay piscina, y la parte central del suelo está más elevada. La oración de la siete ramas y demás prácticas son similares.

El Linaje del Sur es bastante distinto. Visualiza enfrente de ti un gran trono que soporta siete bases; su forma recuerda a una estupa kadampa. Las bases están hechas de siete sustancias preciosas: para más detalles, debes consultar el texto de recitación. Los leones que sostienen el gran trono se hallan en el suelo. Delante de este trono de leones han sido construidas tres escaleras. En la plataforma más alta hay una especie de tapiz o telón que recuerda a los respaldos de los tronos de los altos lamas. En las esquinas

superiores hay dos ornamentos en forma de gancho. De ellos dice el texto: “Están hechos de hierro templado”. Estos adornos parecen mangos. El tapiz está decorado con tallas hechas de una sustancia preciosa. Cada plataforma tiene también pequeñas escaleras doradas que descienden por los laterales y que conducen hasta las escaleras visualizadas delante del trono de leones.

La parte superior del gran respaldo se curva hacia el centro y está coronada por un dorado pináculo de *gañjira* con banderas de la victoria a derecha e izquierda. En el centro de la primera y más alta plataforma hay un trono con respaldo para Shakiamuni. El trono está soportado por seis seres —un naga, un

garuda, etc.— simbolizando las seis perfecciones. Sobre el trono de Shakiamuni hay cinco cojines de brocado. Maitreya se sienta a su derecha y Manyusri a su izquierda sobre tronos con tres cojines cada uno. Estos tronos no están soportados por leones. Tu gurú se sienta delante de ellos en su aspecto ordinario sobre dos cojines. No precisa trono. Su gurú se sienta a su derecha; el gurú de su gurú, a su izquierda. Ambos se sientan sobre un solo cojín. Tus otros gurús que todavía viven se sientan sobre estereras. La parte central de la plataforma queda vacía, como dejando un pasillo.

Tu gurú en su aspecto ordinario muestra el gesto de enseñar el darma con su mano derecha. En su mano

izquierda sostiene un libro tibetano de hojas sueltas, adecuadamente envuelto y con un registro ornamental de cinco capas de seda.

Los gurús de los Linajes de las Acciones Extensas y de la Visión Profunda se hallan a la derecha de Maitreya y la izquierda de Manyusri respectivamente. La Tradición Kadampa del *Lam Rim* continúa al final del Linaje de las Acciones Extensas y, como un importante gesto simbólico, el último lugar del linaje se deja vacío. El resto de tus gurús que no se encuentran en la primera plataforma ocupan las plataformas segunda y tercera.

Los gurús de la Tradición Kadampa de la Instrucción se sientan en línea

sobre la cuarta plataforma, con Cheng Gawa en el centro. Los bodisatvas están en la quinta plataforma. Los budas se hallan en las esquinas, a derecha e izquierda de las cuatro primeras plataformas. Los shravakas están en la sexta, los protectores del darma en la séptima.

Esta tradición pertenece al sutra, así que no se visualizan los gurús del Linaje de las Palabras Consagradas. Si deseas incluirlos, imagina que están presentes en una forma no manifestada.

Los dos Linajes de *Las Palabras del Propio Manyusri* pertenecen al sutra, por tanto no debes visualizar a los seres de compromiso. Las figuras son invocadas como invitados. Para

ilustrarlo: antes de indicar a nuestros convidados al banquete que tomen asiento, debemos procurar asientos para todos ellos. Así pues, consagras las ofrendas y seguidamente invitas a los seres de sabiduría, los cuales toman sus lugares en sus asientos correspondientes. La visualización de la llegada de los invitados “se parece al modo en como el Buda y su asamblea llegaron a Magadabadri”.

Kiabye Pabongka Rimpoché relató esa historia y explicó la práctica en detalle.

Seguidamente lavas sus cuerpos. Esta casa de baños, a diferencia de las anteriores, tiene cuatro puertas de cristal, una en cada dirección cardinal.

No hay piscina central, pero hay numerosos aguamaniles. El techo consta de un conjunto de vigas y una pagoda. De él penden bolsas o recipientes porosos que contienen perfumes. Durante la ceremonia del baño, imagina que el agua es directamente vertida desde los aguamaniles. Los monjes del campo de méritos descienden en grupos de tres. Toman sus lugares en los tronos de la casa de baños como en los casos anteriores, y las ropas de las que se han desprendido permanecen en la forma de rayos de luz amarilla. Luego lavamos a las figuras. Lo demás es similar a los casos anteriores.

Quizás no siempre tengas tiempo de hacer la visualización completa de los

aguamaniles, etc. De hecho, no es necesario hacer la ceremonia del baño cada vez que efectúas los ritos preparatorios; también te liberarás de los oscurecimientos, impurezas mentales, etc., si tan sólo la realizas de un modo esporádico. El resto de la ceremonia del baño sigue la sección que expliqué correspondiente a *El Camino Veloz* (ver *Quinto Día*).

Cuando se da una enseñanza exclusivamente basada en *Las Palabras del Propio Manyusri*, en este punto uno debe explicar la práctica de *no* disolver la visualización del campo de méritos. Por ejemplo, si efectúas una serie de repeticiones de los ritos preparatorios, debes recitar *El Fundamento de todas*

las Buenas Cualidades de Tsongkapa en la última parte de la sesión. Si no has disuelto el campo de méritos, comienza la siguiente repetición del texto de los ritos, después de las palabras de poder para la profusión de las ofrendas. Si ya has disuelto el campo de méritos, entonces efectúa solamente la oración de las siete ramas unas cuantas veces.

En estos días, es más conveniente recitar los ritos preparatorios de *un ornamento para las Gargantas de los Afortunados* en lugar de hacerlo según los ritos expuestos en *Las Palabras del Propio Manyusri*, pues la primera versión es una instrucción particularmente profunda y bendecida, y mejor que ninguna otra.

QUÉ HACER EN LA ÚLTIMA PARTE DE LA SESIÓN (100)

Al final de un tema de meditación del *Lam Rim*, recitas el mantra del Buda Shakiamuni y haces plegarias y dedicaciones.

QUÉ HACER ENTRE SESIONES (101)

No existe un tiempo que no pueda ser incluido, tanto en las sesiones de meditación, como entre sesiones. Es

imprescindible utilizar correctamente estos periodos entre sesiones. Si adiestras tu mente durante la sesión de meditación y después permites que se distraiga entre sesiones, habrás destrozado tu práctica para cuando vuelvas a la sesión de meditación. Pero si el periodo entre sesiones se desarrolla correctamente, tu renacimiento humano perfecto se hará significativo. Ésta es la razón por la que Ye Rimpoché, en sus enseñanzas y escritos, daba la misma importancia al tiempo entre sesiones que a la sesión de meditación propiamente dicha.

Pongamos por caso este mismo tema de meditación. Entre sesiones debes leer comentarios fidedignos

acerca de la devoción hacia el guía espiritual. Por ejemplo, el modo en que Naropa se entregó a Tilopa, Milarepa a Marpa, Dromtönpa a Lama Setsuen y a Atisha, etc. Se dice que tu sabiduría disminuirá si lees otra clase de libros. Leer novelas por ejemplo, incrementa la hostilidad, así que, con el fin de desarrollar tu sabiduría, no leas otras cosas.

Para eliminar completamente la posibilidad de que los engaños emerjan entre sesiones, debemos llegar a ser tan comedidos que ni siquiera utilicemos nuestros sentidos de un modo que puedan provocar la distracción. Pero dado que todavía no hemos alcanzado ese estado, debemos permanecer

continuamente atentos a nuestras tres puertas, e incluso si vemos, por ejemplo, algo atractivo, no permitir que nuestra mente sea guiada por el mal camino.

Para mayor detalle, debes remitirte al capítulo sobre “Mantener la vigilancia” del texto de Shantideva *Comprometerse con las Acciones de los Bodisatvas*. La esencia de dicho capítulo es:

Examina una y otra vez
El estado de tu cuerpo y
mente.

Para ser breve: la
naturaleza de la vigilancia

Es ser un centinela.

En otras palabras, mantener la vigilancia es extremadamente importante.

Es necesario que las acciones de tus tres puertas —los movimientos de tu cuerpo, lo que dices, y la sucesión de pensamientos que pasan por tu mente— sean debidamente consideradas. Imagina que estás en una habitación que tiene únicamente dos puertas. En este caso, sólo habrá dos medios posibles de entrar y salir de la habitación. Así pues, vigilando ambas puertas evitas que los ladrones entren en la habitación. Del mismo modo, si vigilas tus tres puertas y

no abandonas tu memoria, no hay posibilidad de cometer ninguna acción errónea.

Hay una historia sobre Gueshe Ben Gung-guiel: el gueshe protegió su mente y rechazó la cuajada²⁹ gritando: “¡Soy un ladrón!”. Nosotros también debemos permanecer tan vigilantes como él. Si nos pasamos la vida soñando, corremos el riesgo de que nos ocurra un acontecimiento similar a éste: un hombre decidió llamar a su hijo Dawa Dragpa incluso antes de que el niño naciera. En su gozo, el hombre empezó a danzar e inmediatamente murió³⁰.

Atisha dijo: “Vigila tu palabra cuando te encuentres en compañía; vigila tu mente cuando estés solo”. Si

estamos distraídos y carecemos de memoria cometemos faltas. Mientras estamos sentados o conversando, podemos matar un piojo sin darnos cuenta, cuando podríamos haberlo evitado si hubiéramos permanecido vigilantes y cuidadosos: “¡No hagas eso! ¡Es una falta!”. De modo similar, cuando nos reunimos con nuestros amigos y surgen varios temas de conversación, debemos investigar con una parte de nuestra mente. “¿Qué es lo que voy a decir exactamente?”. Si estamos a punto de pronunciar palabras violentas o de sumergirnos en la charlatanería, debemos frenar nuestra lengua. Cuando estamos solos, hemos de analizar mentalmente: “¿En qué estoy

pensando?”. Debemos mantener nuestra memoria y vigilancia diciendo para nosotros: “Si me olvido de proteger mi mente, no me daré cuenta de lo que ocurre en el preciso instante en que ocurre. Así pues, no debo olvidar”.

Una vez, Gueshe Karag Gomchung escribió cuatro letreros y los colocó en las paredes de su habitación. Había escrito lo siguiente: “¡Ningún pensamiento distraído!”. Pero nosotros no somos como él: nosotros valoramos expresiones como “¡Quiero tanto dinero como sea posible!”. Estas son nuestras únicas consignas.

El periodo entre sesiones de meditación es extremadamente importante incluso estando de retiro.

Quizá tengas una piedra al lado de tu puerta para indicar que estás de retiro (ver *Cuarto Día*), y habitas en una montaña cubierta de nieve, pero tus pensamientos pueden no estar alerta. Mi gurú dijo: “Todo aquel cuyo cuerpo está de retiro debe también ser un practicante cuya mente permanece de retiro sobre la memoria y la vigilancia”. Todo cuanto hagas debe estar siempre unido a la memoria y la vigilancia. Es preciso utilizar estos medios hábiles para eliminar la distracción.

Ye Milarepa dijo que las vanalidades mundanas pueden actuar como tus libros. En otras palabras, todo lo que veas ha de estimular tu amor, compasión, renuncia, etc. Por ejemplo,

Ye Drubkang Gueleg Guiatso vio a una abeja que clavaba su aguijón en una hormiga, y de ese modo incrementó su convicción en la ley de causa y efecto.

Cuando vamos al mercado, surgen engaños, como el apego; las faltas nos acompañan con cada uno de nuestros pasos. Cuando regresamos a casa, cargamos sobre nuestras espaldas un pesado saco de faltas. Pero si somos correctamente analíticos y vamos al mercado llevando la memoria y la vigilancia, puede ser un estímulo supremo para nuestra renuncia y realización de la impermanencia. Necesitamos transformar todo lo trivial en un incentivo para la práctica del darma tal como aquí se explica.

Kiabye Pabongka Rimpoché habló de la comida y del modo de regular su consumo. También habló de ofrecer pasteles rituales a los espíritus ávidos diariamente. El texto que habla de ello con mayor claridad se llama “el programa diario” y nosotros debemos seguirlo. Además mencionó el gran beneficio que con ello recibirán también los cuervos (que se comen los pasteles).

EL ADECUADO
ADIESTRAMIENTO GRADUAL QUE
DEBES EMPRENDER UNA VEZ HAS
COMENZADO A CONFIAR EN TU
GUÍA ESPIRITUAL (102)

Este punto tiene dos encabezamientos principales: (1) el estímulo de tomar la esencia de tu renacimiento humano perfecto; (2) el modo de extraer esa esencia.

EL ESTÍMULO DE TOMAR LA ESENCIA DE TU RENACIMIENTO HUMANO PERFECTO (103)

El estímulo surge al pensar en los grandes beneficios del renacimiento humano perfecto y en la dificultad de conseguirlo. Aquí hay dos apartados: (1) una breve explicación para convencerte; (2) una enseñanza concisa sobre el

modo de efectuar la práctica.

UNA BREVE EXPLICACIÓN PARA CONVENCERTE (104)

Los dos últimos encabezamientos, forman un esquema aplicable a todos los temas de meditación que vienen a continuación. Éste es el modo tradicional de combinar el material del discurso formal con la materia de los discursos informales. Debes emplazar cada tema de meditación, tal como el que voy a explicar ahora bajo los encabezamientos anteriormente mencionados, en el lugar del encabezamiento sobre el modo de

efectuar la parte principal de la sesión de meditación. Has de hacer lo que he explicado en la sección sobre la devoción hacia el guía espiritual: enlazas ese tema de meditación con el final de los ritos preparatorios, seguido por la última parte de la sesión...

Si no vemos nada malo en el hecho de mantener la boca abierta todo el tiempo recreándonos en la charlatanería, es porque no pensamos en los grandes beneficios y en la excepcionalidad del renacimiento humano perfecto. Pensar en ello sería un gran estímulo para practicar el darma.

Cuando pienses en los grandes beneficios y en la singularidad del renacimiento humano perfecto te sentirás

involuntariamente feliz, y cuando pienses en la muerte y la impermanencia te sentirás triste sin quererlo.

Aquí hay tres encabezamientos: (1) identificar el renacimiento humano perfecto; (2) pensar en sus grandes beneficios, (3) pensar en lo difícil que resulta obtenerlo.

IDENTIFICAR	EL
RENACIMIENTO	HUMANO
PERFECTO (105)	

Consta de dos partes: (1) las libertades; (2) los dones.

LAS LIBERTADES (106)

Debes identificar el renacimiento humano perfecto para poder desear extraer su esencia. Las piedras de tu chimenea pueden ser de oro, pero si no lo sabes continuarás en la pobreza. También debes identificar las libertades; es decir, el estar libre de los ocho estados desfavorables para la práctica del darma.

Estos ocho estados desfavorables se mencionan en *La Carta* de Nagaryuna:

Sostener visiones
erróneas, ser un animal,

Un espíritu ávido, o
nacer en el infierno;

Carecer de las
enseñanzas del Victorioso,

Haber nacido en un lugar
remoto, o como un bárbaro,

Un idiota o un mudo, o
como un dios de larga vida:

Cada uno de estos
renacimientos es uno de los
ocho

Estados imperfectos y
desfavorables.

Ya que has obtenido un
estado favorable

Libre de éstos,
esfuérzate para evitar renacer
En ellos nunca más.

Existen cuatro estados desfavorables como criaturas no humanas, y cuatro como humanas.

Los cuatro estados desfavorables no humanos son los siguientes: el infierno, que es desfavorable para la práctica del darma debido al intenso sufrimiento del calor y del frío que en él se experimenta.

Si alguien pone sobre tu cabeza un ascua al rojo vivo y te ordena que medites al mismo tiempo, el dolor no te permitirá siquiera empezar a meditar. Si ahora estuviéramos en el infierno, experimentaríamos un sufrimiento cien mil veces mayor al de una rata viva sobre una sartén de hierro al rojo vivo.

Así pues, lejos de practicar el darma, o incluso de oír una palabra de darma, nuestras mentes estarían únicamente ocupadas por el sufrimiento. Debemos sentirnos afortunados al no haber nacido ahí.

Un renacimiento como espíritu ávido es desfavorable para la práctica del darma debido al exceso de hambre y sed. Por ejemplo, si tenemos mucho hambre, aunque nuestro gurú nos diga que practiquemos darma, lo único que desearemos será comer y beber. Por lo tanto este renacimiento es también desfavorable para la práctica del darma. ¡Qué afortunados somos al no haber renacido como espíritus ávidos!

Renacer como animal es

desfavorable para la práctica del darma debido a la estupidez y al oscurecimiento de la ignorancia de los animales. Por ejemplo, si alguien le dice a un perro o a un asno: “Recita un rosario del mantra *om mani peme hum* y te iluminarás”, el animal no entendería nada. Y si los animales no saben siquiera cómo recitar una sílaba del mantra *om mani peme hum*, ¿cómo podrían comprender los demás darmas? Así pues, los animales únicamente experimentan sus formas particulares de sufrimiento, lo cual es desfavorable para la práctica del darma. ¡Qué afortunados somos por no haber renacido como un animal!

Cuando hoy día decimos. “¡Qué

afortunado soy!” nos estamos refiriendo al dinero que hemos conseguido. No obstante, éste no es para nada el significado de “ser afortunado”. Al observar a los animales —los perros o los asnos por ejemplo— no hemos de considerarlos como objetos de curiosidad; debemos pensar: “¡Qué afortunado soy de no ser como ellos!”.

Nacer en los reinos de la forma y sin forma como dioses de larga vida, es uno de los resultados kármicos más afortunados que se pueden obtener. Aun así, cuando los dioses renacen en estos reinos piensan: “He renacido como un dios”, y cuando finalmente abandonan ese renacimiento, piensan: “Ahora abandono este renacimiento”. El resto

del tiempo están absorbidos en una concentración unidireccional tan profunda, que es como si estuvieran dormidos; estos dioses desperdician la totalidad de su renacimiento de este modo tan absolutamente inútil. Como nos dice Asanga en *Los Niveles del Shravaka*, los dioses de otros reinos celestiales podrán tener una fuerte tendencia hacia la virtud, pero normalmente pasan todo su tiempo absorbidos en el placer, por lo cual no reciben el darma. El rey de los doctores, Yivaka Kumarabrta, fue discípulo de Shariputra cuando todavía era un ser humano. Siempre que Yivaka salía a lomos de su elefante y se encontraba con Shariputra, descendía de su montura sin

dudarlo un instante. Más tarde, Yivaka renació en el reino de los dioses y Shariputra fue hasta allí para enseñarle el darma. Sin embargo, Yivaka estaba tan absorto en los placeres celestiales que únicamente levantó un dedo en señal de reconocimiento y después volvió a sus diversiones, negando a Shariputra toda posibilidad de enseñarle el darma. Ésta es la razón por la cual los dioses carecen de la más mínima intención de practicar el darma o la renuncia. Sólo tienen tambores celestiales, pájaros mágicos, etc., que les hablan del darma, pero no tienen gurús como los nuestros para darles instrucciones detalladas.

Los cuatro estados desfavorables de los seres humanos son los siguientes.

Si renaces en una región remota, es decir, una región bárbara, no oirás ni una sola palabra de darma. Si naces en un lugar donde el buda no ha venido, no sabrás cómo practicar darma, y si llegaras a practicar, no lo harías correctamente. ¿Cómo reaccionaríamos si ahora renaciéramos en esas condiciones? Piensa en lo afortunados que somos por no encontrarnos en tales situaciones.

Aún en el caso de que nacieras en un lugar central, es decir, budista, si naces idiota, con una mente defectuosa o confusa, o eres mudo con una palabra imperfecta, no comprenderás el verdadero propósito del darma o simplemente imitarás lo que haya que

hacer sin practicar correctamente.

Ser una persona con visiones erróneas es el mayor impedimento para la práctica del darma. Ésta es la razón por la que Nagaryuna lo menciona en primer lugar en su *Carta*. Sería un gran infortunio si ahora renacieras como un musulmán, por ejemplo, pues jamás adquirirías la virtud de recitar siquiera un rosario de *om mani peme hum*, aunque disfrutaras de una larga vida.

Así pues, hemos conseguido obtener estas ocho, a pesar de que, de hecho, no es fácil obtenerlas todas correctamente. Es muy importante comprender que esto es lo que llamamos “fortuna”. ¿Qué mayor fortuna podría existir que disponer de estas ocho

libertades tan difíciles de crear?

LOS DONES (107)

Hay diez dones: cinco personales y cinco relacionados con los demás.

LOS CINCO DONES PERSONALES (108)

Los Niveles del Shravaka dice:

Nacer como un ser
humano en una tierra central;
Tener todos los órganos
completos;

No estar contaminado
Por los crímenes
atroces;
Y tener una fe duradera.

El primer don personal es nacer como un ser humano. Esta migración es superior a las demás debido a su potencial para llevar a cabo las prácticas necesarias para que nuestros futuros renacimientos sean beneficiosos. Ahora somos indudablemente seres humanos, pero no parece habernos servido de mucho.

Nacer en una tierra central significa —dado que sólo quedan restos del darma— renacer en un lugar en el que

haya, como mínimo, cuatro miembros de la sanga. Tener todos los órganos quiere decir haber nacido con todos los órganos completos. Los hermafroditas, los eunucos, etc., no son candidatos adecuados para los votos pratimoksha, así que, como tú no has nacido como uno de ellos, dispones de “todos tus órganos”. No estar contaminado por los crímenes atroces significa que uno no alcanzará el estado de arhat en esta vida si ha cometido esos crímenes. Nosotros no los hemos cometido, por lo tanto “no estamos contaminados por los crímenes atroces”. Una fe duradera significa tener fe en el vinaya, pero aquí debería referirse a tener fe en los tres tipos de textos y en el método del *Lam Rim*.

Dado que es uno mismo el que ha de poseer estos dones, se les llama “dones personales”.

LOS CINCO DONES RELACIONADOS CON LOS DEMÁS (109)

Ha venido un buda y ha
enseñado el darma;

Las enseñanzas
permanecen y son
practicadas;

Y los demás,
generalmente, tienen buen

corazón.

Un mundo al que no haya venido un buda, no tendrá darma. Si un buda viene a un mundo y muere antes de enseñar el darma, su venida no habrá servido de nada. Nosotros, estrictamente hablando, no disponemos de estos dos primeros dones, pero nuestros gurús viven todavía y sustituyen al Buda, con lo cual, ambos dones quedan prácticamente satisfechos.

Las enseñanzas deben permanecer libres de degeneración, y han de ser practicadas de modo que, a través de ellas, la gente obtenga el verdadero camino de los arias. Por el momento, los cinco mil años de transmisión de las

enseñanzas del Buda no han concluido. Sin embargo, aunque las enseñanzas se transmiten en la actualidad, su fruto sólo florecerá en tu propio continuo mental si *tú mismo* desarrollas la realización de las enseñanzas. Como los antiguos kadampas nos dicen, esto no ha sucedido: no poseemos las enseñanzas externas en nuestro continuo mental, así que no debemos dejar que nuestra propia contribución a las enseñanzas desaparezca.

En otras palabras, las enseñanzas del Buda florecen externamente, pero si las enseñanzas se extinguen en tu propio continuo mental, la parte de las enseñanzas que te corresponde se habrá extinguido.

Las enseñanzas del Buda no sólo deben permanecer, sino que además deben sobrevivir intactas. Entre todos los principios formulados por las tradiciones indias y las tradiciones antiguas y recientes del Tíbet, los más preciosos e inmaculados son aquéllos que combinan la visión pura y las prácticas de sutra y tantra. Por ejemplo, las enseñanzas que impartió Ye Rimpoché, el reformador, encarnación del Protector Manyusri, que son como el oro más puro, en el Tíbet están muy extendidas, y tú te has encontrado con ellas. Que eso te ocurra a ti es algo de lo más excepcional.

Las enseñanzas de Ye Rimpoché sobre el sutra y el tantra son más

elocuentes que cualquier otra enseñanza anterior. Por ejemplo, al final de su vida, el traductor Tagtsan analizó las características específicas de las enseñanzas de Ye Rimpoché y dijo que le habían convencido, que esas enseñanzas acertaban de lleno. Se han hecho otras muchas alabanzas como éstas, pero aunque te hablara durante días y con todo detalle sobre el modo en que estas enseñanzas de sutra y tantra son superiores a las demás, no acabaría. Una vez, un mongol entregó un obsequio al Panchen Lama y se le dijo que recibiría un renacimiento humano. También obtendría el mismo resultado si hacía oraciones para encontrarse con las enseñanzas del Buda. ¡Quién sabe lo que

le habría sucedido si hubiera rezado para encontrarse con las enseñanzas de Ye Rimpoché!

Tú te has encontrado con dichas enseñanzas, y no sólo eso; el cuarto don —las enseñanzas son practicadas— también queda satisfecho pues, no habiendo otras circunstancias obstaculizadoras, te resulta sencillo abandonar la vida del laico y hacerte monje. De hecho, que “las enseñanzas sean practicadas” quiere decir que puedas ver, de forma manifiesta, que la gente obtiene uno de los cuatro resultados (como el de aquél que entra en el continuo, el que retorna una vez, el que nunca retorna, o el de arhat). Así pues, el cuarto don relacionado con los

demás, según se explica en *Los Niveles del Shravaka*, era únicamente aplicable a personas como el monje Udayi³¹, y no al protector Nagaryuna, por ejemplo. Durante el periodo de las “Enseñanzas de la visión profunda” (el primer periodo de las enseñanzas), la gente que obtenía los cuatro resultados daba ejemplo a los demás; incluso ahora, las acciones de los santos nos dan ejemplo, así que este hecho sirve como sustituto para satisfacer el cuarto don.

El quinto don relacionado con los demás —que la gente en general tiene buen corazón— quiere decir que los benefactores, etc., procuran condiciones favorables para los practicantes de darma; y que en general esas personas

son bondadosas. Por lo tanto este don queda también satisfecho. Es extremadamente raro disponer de estos dieciocho puntos tan beneficiosos, y a pesar de ello los tenemos. Los hemos conseguido porque hicimos todas las plegarias adecuadas en nuestras vidas anteriores como seres humanos: hicimos ruegos para recibir los diez dones y no recibir las ocho faltas de libertad. Así pues, ahora disponemos de las ocho libertades y los diez dones.

REFLEXIONAR SOBRE LOS
GRANDES BENEFICIOS DEL
RENACIMIENTO HUMANO
PERFECTO (110)

Consta de tres encabezamientos:
(1) sus grandes beneficios a corto plazo,
(2) sus grandes beneficios a largo plazo;
(3) pensar brevemente en el modo en
que incluso cada momento de este
renacimiento puede ser de máximo
beneficio.

SUS GRANDES BENEFICIOS A CORTO PLAZO (111)

No importa cuál de los reinos
superiores mereces ni cuál de los reinos
inferiores quieras evitar; podrás
conseguir cuanto desees si haces buen
uso de tu renacimiento humano actual. Si

deseas alcanzar un renacimiento superior debes practicar lo siguiente: generosidad para tener riqueza y paciencia para disfrutar de una magnífica comitiva. Todo ello puedes practicarlo ahora, en este renacimiento humano. Quizás te preguntas: “¿Cómo podría yo conseguir un renacimiento superior como un dios o un ser humano y disponer de riqueza y felicidad?”. Sin duda alguna puedes lograrlo. Todo cuanto has de hacer es practicar.

Si en tu próximo renacimiento deseas obtener la forma de Brahma, Indra o de un monarca universal, puedes hacerlo. Si deseas un renacimiento que posea las ocho cualidades buenas surgidas de la maduración kármica o un

renacimiento superior con las siete buenas cualidades, o el renacimiento físico adecuado para las cuatro ruedas del vehículo supremo (las cuatro clases de tantra), puedes conseguirlo.

Con este renacimiento también puedes obtener las causas para nacer en las tierras puras de Sukavati, Shambala, etc. Longdol Lama hizo de su renacimiento humano perfecto algo significativo practicando en un santuario; tenía poco interés incluso por un simple bol de harina de cebada. Él practicaba con el fin de acumular las causas para renacer como el Rey de Shambala. Después de efectuar estas plegarias, consideró que debía hacer una ofrenda al Panchen Lama Pelden Ye-she.

Y Longdol Lama preguntó al Panchen Lama: “¿Conseguiré mi propósito?”.

El Panchen Lama sabía a lo que se refería y dijo: “¡El viejo lama se está volviendo realmente ambicioso! Lograrás tu meta”.

SUS GRANDES BENEFICIOS DESDE EL PUNTO DE VISTA ÚLTIMO (112)

Para alcanzar la liberación debes cultivar el camino dármino de los tres adiestramientos superiores, el primero de los cuales es la ética. Tomemos como ejemplo los votos pratimoksha. Debes practicar la renuncia para desarrollar (o

grabar) estos votos en tu continuo mental, pero desarrollar cosas tales como la renuncia resulta difícil en otros estados migratorios, como en el de los dioses por ejemplo. Por eso los habitantes de Kuru (el Continente Norte) no son aspirantes adecuados para estos votos. Y de entre los seres humanos de los otros tres continentes, los que viven en Yambudvipa (el Continente Sur) son los mejores candidatos.

La bodichita más poderosa se desarrolla en el renacimiento humano. Chandragomin nos dice en su *Carta a un Discípulo*:

Los seres humanos

alcanzan la bodichita más fuerte;

Los dioses y los nagas no consiguen esto en el camino;

Ni los semidioses, ni los garudas,

Ni los detentores de sabiduría, ni los reptiles.

Lo mismo ocurre con los votos de los tantras secretos.

La forma humana es también el renacimiento más poderoso para alcanzar la omnisciencia. Incluso un principiante en este tipo de renacimiento puede, mediante el camino del tantra

secreto, lograr la Iluminación en una sola vida, con un solo cuerpo. Esto es debido a que kármicamente uno tiene que poseer los seis componentes físicos y nacer del vientre de un ser humano del Continente Sur. Nosotros hemos obtenido dicho renacimiento.

Debemos rezar para conseguir otra vez este renacimiento; incluso los bodisatvas que moran en Sukavati rezan para renacer en este continente. No podríamos haber hallado un renacimiento mejor que el que tenemos ahora, la única excepción son aquéllos seres que no han nacido como varones^{[32](#)}.

Se dice que la estatua de Shakiamuni que se encuentra en el templo mayor de Lhasa, tiene en sus

rodillas una joya que satisface los deseos³³. Algunos circunvalan esa estatua y dicen: “¡Pueda yo lograr todo aquéllo por lo que rece!”. ¡Hacen unas súplicas tan triviales! Si tuvieras muchos cientos de miles de joyas que colman los deseos y transformaras algunas de ellas en cojines y otras en almohadas, no te ayudarían a permanecer alejado de los reinos inferiores cuando mueras. Pero, como he explicado anteriormente, a través de este renacimiento puedes alcanzar el gran propósito eterno. Tu nacimiento actual es más beneficioso para tus vidas futuras que tener una joya que satisface los deseos por un día, o durante cien años humanos, pues con él puedes alcanzar la

felicidad eterna.

Cada uno de nosotros ha recibido un renacimiento similar al de Ye Milarepa, la diferencia es que nosotros no practicamos darma. No es posible establecer distinciones cualitativas entre el renacimiento de Milarepa y el nuestro. Podemos comprender, por ejemplo, que existen diferencias entre Milarepa y el rey de los nagas. El rey de los nagas atesora montañas de gemas que colman los deseos, y adorna su cabeza con ornamentos enjoyados. No obstante, ni siquiera es capaz de evitar renacer como un animal, y mucho menos de lograr la acumulación de las causas para su Iluminación. Milarepa era tan pobre que ni siquiera tenía harina de

cebada para comer, pero había obtenido un renacimiento humano perfecto, y con él alcanzó la Iluminación en esa misma vida.

Tales pensamientos dan sentido a este renacimiento humano perfecto; Mahayogui dijo a Gueshe Chen Ngawa que dicha práctica era más que suficiente.

Un renacimiento humano perfecto es por tanto difícil de lograr. Qué tristeza tan grande si no utilizaras de modo significativo este cuerpo humano que has obtenido; sería como un pordiosero que encuentra un saco lleno de oro y lo pierde después de haber utilizado tan sólo una pequeña parte de su contenido.

PENSAR BREVEMENTE EN EL MODO EN QUE CADA INSTANTE DE ESTE RENACIMIENTO PUEDE SER DE MÁXIMO BENEFICIO (113)

La literatura no es precisa respecto a este encabezamiento, el cual complementa a los otros dos en cuanto a los modos en que el renacimiento humano perfecto es tan beneficioso. La instrucción oral es la siguiente.

Este renacimiento tiene el gran beneficio adicional de “contener gran provecho cada día, en cada momento”; crearás causas inconmensurables para tu liberación y omnisciencia si no dejas

pasar siquiera el escaso tiempo que tarda en consumirse una barrita de incienso, sin hacer uso de tu renacimiento esforzándote, por ejemplo, en aumentar tus acumulaciones o purificar tus oscurecimientos. Es un error no lamentarse de desperdiciar el renacimiento humano perfecto y sentir sin embargo la pérdida de una o dos monedas de plata. Ariasura Ashvagosha dijo: “Como un comerciante que parte a una isla llena de gemas y regresa a su hogar con las manos vacías...”. En otras palabras, el comerciante viaja a la isla de las piedras preciosas, no consigue ninguna, se endeuda gravemente y regresa a su tierra con las manos vacías. Sólo obtenemos este renacimiento

humano perfecto una vez. Qué triste sería si no practicaras darma, y acumularas únicamente faltas acabando finalmente en los reinos inferiores.

PENSAR EN LA DIFICULTAD DE OBTENER UN RENACIMIENTO HUMANO PERFECTO (114)

Esta sección tiene tres encabezamientos.

PENSAR EN LAS CAUSAS POR LAS CUALES RESULTA TAN DIFÍCIL DE LOGRAR (115)

Como he dicho, tu renacimiento humano perfecto —que podría ser tan beneficioso— es extremadamente difícil de conseguir: no se obtiene una vez tras otra. Si no resultara tan difícil de lograr, podrías dejarlo pasar sin aprovecharlo de un modo significativo; después, cuando lo obtuvieras otra vez, sería suficiente con asegurarte de utilizarlo adecuadamente. Pero este renacimiento humano perfectamente dotado que has recibido, fue creado por numerosas causas y condiciones. Has sido afortunado debido a la virtud de tu mérito y de las oraciones que hiciste. Será difícil obtener algo similar en el futuro.

En una ocasión, cuando un lama

mongol estaba enseñando el darma, un hombre chino dijo: “Este lama no ha estado nunca en China; ¡allí hay mucha gente!”. Éste no es un razonamiento correcto. A pesar de que haya mucha gente en general, de qué te sirve, si tú vas a los reinos inferiores? Al margen de que existan o no muchos seres humanos en el mundo exterior, debes utilizar la cognición válida inferencial y ver si tienes en tu continuo mental todas las causas necesarias para un renacimiento perfecto: entonces podrás decir si te resultará fácil o difícil recibir tal renacimiento en el futuro. Por ejemplo, en el mundo exterior, toda la cebada, el trigo, etc., que se cosecha en otoño es el resultado de la siembra de

primavera. Más aún, las flores no crecerán en tu maceta si antes no plantas las semillas correspondientes. Para recibir un renacimiento humano perfecto también debes crear numerosas causas.

En general, para recibir simplemente un renacimiento afortunado en los reinos superiores —el de un dios por ejemplo— deben guardarse ciertos preceptos éticos. Como dice Nagaryuna, para obtener un renacimiento humano perfecto como este, las causas son: “Generosidad, que dará riqueza; ética, que proporcionará felicidad...”. *El Sutra Conciso de la Perfección de la Sabiduría* aclara:

Mediante la ética, uno
abandona

Los ocho estados
desfavorables y

Las formas de numerosas
migraciones animales;

Y de este modo, siempre
se obtiene un renacimiento
adecuado.

Con ello comprendemos que la
base para obtener un renacimiento
humano perfecto es la ética pura; la
generosidad y las demás, ayudan. Se
dice que también debes establecer
conexiones kármicas a través de
interminables oraciones sin tacha, o

vivir una vida que no esté contaminada por el deseo. Si no guardas la ética y sin embargo practicas la generosidad, renacerás como un naga. Si mantienes la ética pero no practicas la generosidad, renacerás en la pobreza., etc., etc.

Puesto que no somos críticos con nosotros mismos, ahora afirmamos que nuestra ética es pura; pero como dijo un gueshe mongol: “Cuando tienes los votos, no conoces el vinaya. Conoces el vinaya cuando ya no tienes los votos”.

Si lo analizamos bien, veremos que difícilmente hemos guardado este tipo de ética de modo satisfactorio. Nuestros únicos pensamientos son los engaños, nuestras únicas acciones, el pecado. Si ni siquiera conocemos adecuadamente

las listas de las transgresiones raíces y de las infracciones menores de los votos tántricos, del bodisatva, etc., ¿cómo podemos hablar de guardar esos votos?

Esperar el resultado de un renacimiento humano cuando no se tienen las causas para recibirlo, es como esperar una cosecha de cebada en otoño cuando las semillas que plantaste en primavera eran semillas de plantas venenosas.

En Comprometerse con las Acciones de los Bodisatvas Shantideva dice:

Si se afirma que un solo instante de pecado

Retendrá a uno en el
Infierno Sin Tregua

Durante eones, ¿cómo
puede uno decir

Que irá a los reinos
superiores

Cuando ha acumulado
faltas

Desde los principios del
samsara?

En otras palabras, cuando
comprendas que un solo pecado puede
arrojarte a los reinos inferiores de este
modo, verás que no puedes confiar en
alcanzar los reinos superiores si en tu
continuo mental tienes una montaña de

pecados acumulados desde el sin principio de los tiempos, tan grande como los tesoros almacenados por un rey.

Puedes pensar: “Pero, ¿acaso no tendré un renacimiento libre de faltas gracias a la bondad de mis preciosos gurús?”. Si no practicamos darma, destruiremos todo cuanto nuestros preciosos gurús han hecho por nosotros, del mismo modo que el Buda no pudo evitar que su primo Devadata renaciera en el infierno.

Desperdiciar este buen renacimiento que se recibe tan sólo una vez, y después querer recibir otro renacimiento humano perfecto para utilizarlo de un modo beneficioso, es

similar a un hombre pobre que encuentra una pepita de oro y la tira al agua pensando: “Si tan sólo tuviera otra, ¡entonces haría uso de ella!”.

Es difícil rezar sin tener expectativas (de beneficio) para esta vida. Cuando visitamos la estatua de Shakiamuni que se encuentra en el templo mayor de Lhasa y hacemos oraciones, sólo se nos ocurre pedir por una larga vida, para permanecer libres de enfermedades y para tener buena fortuna. Como dice el texto *Comprometerse con las Acciones de los Bodisatvas*:

Por acciones como éstas

No recibiré un cuerpo humano;

Si no recibo un cuerpo humano,

No haré más que pecar y careceré de virtud.

En otras palabras; lo más probable es que no practiquemos dharma del modo correcto en este renacimiento; y si es así, caeremos en los reinos inferiores. Una vez allí, sólo crearemos las causas para renacer de nuevo en los reinos inferiores, y en consecuencia vagaremos por esos reinos eternamente. Ni siquiera dispondremos de la más pequeña virtud: ni fe, ni sabiduría, ni renuncia. El

renacimiento nos obligará a cometer acciones kármicas no virtuosas como el apego, la hostilidad, el orgullo; todo aquéllo que nos conduce a la degradación. Podremos comprender esto observando a los perros, por ejemplo.

Cuando caes en los reinos inferiores, las dificultades para conseguir la Iluminación son mucho mayores que en nuestro renacimiento actual. Recibir un cuerpo humano ahora, es como haber cargado con una gran roca hasta la mitad de una montaña. Tienes la posibilidad de subir aún más arriba, pero si no eres capaz de avanzar más, al menos no debes dejar caer la piedra, pues después será todavía más duro ascender otra vez hasta la mitad del

camino. De modo similar, si en este renacimiento no consigues alcanzar las realizaciones de los caminos superiores, como la liberación y la omnisciencia, trata como mínimo de no caer en los reinos inferiores. No debes hacer mal uso de este renacimiento humano perfecto, pues si caes en los reinos inferiores, vagarás de un reino inferior a otro y te encontrarás prácticamente sin ninguna posibilidad de liberación. Cuando tomas el camino equivocado, te alejas progresivamente del lugar a donde deseas ir; por lo tanto no debes utilizar este renacimiento para avanzar en la dirección errónea. Pero no digas que es demasiado tarde: si eres ya mayor, no te dejes llevar por la pereza, y

todo irá bien. Recuerda el caso del amo Shriyata (ver *Decimocuarto Día*).

ALGUNAS ANALOGÍAS SOBRE LA DIFICULTAD DE OBTENERLO (116)

Gueshe Potowa dice en sus *Analogías*: “Hierba sobre el tejado; el cuello de una tortuga...”, lo cual quiere decir lo siguiente:

Los renacimientos en los reinos superiores son, generalmente, tan habituales como la hierba que crece en la ladera de una montaña. Pero un renacimiento humano con todas las libertades y los dones es muy poco

frecuente; tan poco frecuente como las briznas de hierba que crecen sobre los tejados de las casas.

En cuanto al “cuello de la tortuga”, imagina que hay un yugo de oro flotando sobre el océano y empujado por el viento. El yugo tiene un solo agujero, y una tortuga ciega que vive en el océano asoma su cabeza a la superficie una vez cada cien años. Es poco probable que la cabeza de la tortuga acierte a pasar a través del yugo. De manera similar, nosotros nos encontramos en el gran océano del samsara, debido al poder de nuestros engaños; los ojos de nuestra sabiduría están cerrados y vagamos normalmente de un estado de los reinos inferiores a otro. De un modo ocasional,

nos liberamos de los reinos inferiores y obtenemos el extraño renacimiento de un ser humano en virtud de la ley de probabilidades. Pero el mundo es enorme y hay mundos en todos los puntos cardinales e intermedios del espacio; uno no puede asegurar en cuál de estos mundos florecen las enseñanzas del Buda y a dónde irán. Las enseñanzas son como el yugo, y encontrarse con ellas es también extremadamente excepcional.

Si la tortuga subiera a la superficie constantemente, se habría encontrado con el yugo de vez en cuando; pero si sólo asciende una vez cada cien años, no lo encontrará más de una vez. Si nosotros, como en la analogía,

obtuviéramos un renacimiento humano a menudo, posiblemente nos encontraríamos con las enseñanzas del Buda donde quiera que tuvieran lugar. Pero no es éste el caso: sólo ocasionalmente obtenemos uno o dos renacimientos humanos.

Si el yugo de oro permaneciera en un lugar, aunque la tortuga no emergiera en el lugar exacto durante largos periodos, al menos tendría la posibilidad de dar con el lugar preciso algunas veces. Pero no es así; el yugo se mueve por las diez direcciones al azar, sobre la amplia superficie del océano. Y, del mismo modo que en la analogía, si las enseñanzas del Buda permanecieran siempre en el mismo

mundo, posiblemente nos encontraríamos con ellas varias veces en los renacimientos humanos. Pero no podemos estar seguros de que las enseñanzas del Buda permanezcan en un determinado mundo y aunque así fuera permanecerían allí por un tiempo limitado.

No podemos decir que el yugo y la tortuga no se encontrarán jamás, pero es extremadamente difícil. Recibir un renacimiento humano perfecto es todavía más excepcional, pero eso no impide que suceda antes del fin del samsara.

Los elementos de esta analogía tienen los siguientes significados. El océano es el estado samsárico; la tortuga

somos nosotros; su ceguera, la ignorancia; el yugo, las enseñanzas de un buda; etc. Esta interpretación sobre la contemplación de la dificultad de recibir este renacimiento humano perfecto, se tiene por una tradición oral que parte de Ye Drubkang Gueleg Guiatso.

Una vez más, las *Analogías* de Gueshe Potowa dicen: “El hijo de Loding...”, Drom Loding tenía un hijo que sabía cómo buscar oro. Este chico partió en viaje de negocios con algunos amigos. La gente de la localidad acudía para escuchar historias sobre el famoso hijo de Loding y exclamaban: “¡Ah! ¡Si al menos fuera el hijo de Loding! ¡Si supiera cómo buscar oro!”. El oía estos comentarios pero seguía con su

comercio. Fue más adelante cuando decidió salir en busca de oro. Del mismo modo, nosotros hemos recibido un renacimiento tan bueno, que es el objeto de las oraciones de los bodisatvas de Sukavati. Pero qué tristeza tan grande si, después de recibirlo, no nos beneficiáramos de él.

Gueshe Potowa dice: “Y el pescado del hombre de Tsang...”. Una vez, un hombre de Tsang llegó a la Provincia Central y fue a comer pescado. De hecho, comió tanto pescado que estaba a punto de vomitar. Dijo: “¡Qué lástima vomitar una comida tan deliciosa!”, y se obstruyó la garganta. Si es una lástima vomitar alguna vez un alimento delicioso, cuánto más triste

será no beneficiarse de un renacimiento tan difícil de obtener que se logra una sola vez en muchos eones.

Seguidamente, Gueshe Potowa habla de: “Una lombriz que hace postraciones...”. Parece imposible que una lombriz roja y escuálida pueda salir a la superficie de la tierra y postrarse ante el Buda. Tan imposible como lo ha sido para nosotros, lombrices, ascender desde los reinos inferiores, tomar una forma humana, e incluso practicar correctamente el estudio y la contemplación del darma.

Reflexiona sobre estas analogías que muestran la rareza y la dificultad de obtener el renacimiento humano perfecto; un renacimiento que ahora

hemos conseguido.

LA NATURALEZA DE LA DIFICULTAD DE OBTENERLO (117)

Son muchos los seres que practican la no virtud y muy pocos los que practican la virtud. Cuando los seres abandonan sus renacimientos en los reinos superiores e inferiores, la gran mayoría de ellos renacen en los reinos inferiores. Son tan pocos los seres que abandonan sus renacimientos en alguno de los reinos y van a los reinos superiores, que el Tatagata, en sus enseñanzas básicas sobre el vinaya, dijo que los seres que van de los reinos

superiores a los inferiores, o que van de los inferiores otra vez a los inferiores, son como las partículas de polvo de toda la tierra. El número de seres que van de los inferiores a los superiores o de los superiores otra vez a los superiores, son como las partículas de polvo que caben en la punta de un dedo. Entre los seis tipos de renacimiento generalmente hay muy pocos seres humanos. Hay menos espíritus ávidos que seres infernales; los animales son aún más escasos; y hay menos animales sobre la tierra que en el mar. Esto es como el hecho de que en un espacio donde sólo caben diez personas, caben también millones de moscas. Hay muchísimos seres en el bardo; tantos,

que se puede comparar a los muchos cientos de miles de moscas que inmediatamente se reúnen alrededor del cadáver de un caballo, o incluso de cien cadáveres como ese.

Y si se renace como un ser humano, es extremadamente excepcional nacer durante los eones de Iluminación; es decir, en un eón en que los budas han venido a un mundo. Y cada eón de Iluminación está aislado entre muchas decenas de miles de eones de oscuridad. Además, dentro de cada eón de Iluminación hay ochenta eones menores: veinte eones menores de vacío, veinte de formación, veinte de estabilización y otros veinte de destrucción. Los budas no se manifiestan en los mundos durante

sesenta de estos eones menores: durante los eones de vacío, de formación y de destrucción. Ni acuden a ellos en ciertos periodos de los veinte eones menores de estabilización: durante el primero y el último de estos veinte eones menores, cuando los humanos tienen unas vidas incommensurables, y en aquellos tiempos en los que la duración de la vida de los seres humanos se está incrementando. Los budas sólo vienen durante las “eras oscuras” cuando la longitud de la vida humana está mermando^{[34](#)}.

Hablemos del tiempo correspondiente a nuestro nacimiento actual en el Continente Sur. Los budas vienen durante los dieciocho eones menores intermedios, cuando la

duración de la vida humana sigue un modelo cíclico. Podríamos haber nacido en el tiempo en que un buda anterior hubiera partido al nirvana, según la apariencia común, y sus doctrinas se hubieran extinguido. Nacer durante el periodo precedente a la venida del próximo buda es lo mismo que nacer en un eón de oscuridad. Pero nosotros no hemos nacido en esos periodos. Se dice que después de que las enseñanzas actuales desaparezcan, pasarán casi cinco billones de años humanos antes de que venga Buda Maitreya, pero tampoco hemos nacido durante esa oscura era intermedia: las enseñanzas del Buda existen todavía y hemos nacido en el Continente Sur, el único lugar donde se

pueden encontrar estas enseñanzas. Hemos nacido en uno de los pocos países de este continente donde las enseñanzas están ampliamente difundidas, y tales países como el Tíbet y Mongolia son una minoría. Hemos nacido en el Tíbet, uno de los fundamentos que permite el desarrollo del darma. Pero, he aquí un ejemplo de lo que sucede en el Tíbet. Gushri Kelsang de Mongolia, dijo en una ocasión:

“Cuando fui al Monasterio de Tashikil, en Amdo, había varios miles de monjes. De estos, unos

quinientos eran gueshes, otros quinientos eran comerciantes, quinientos más no eran ni...

Si en una familia son diez hermanos, sólo dos o tres de ellos entrarán en un monasterio. E incluso entre los que viven en los monasterios, aquéllos que practican darma puramente, poniendo en práctica el *Lam Rim*, son casos excepcionales. Pero a pesar de todo, no hemos nacido en un lugar que carezca de libertad para practicar.

Según la tradición oral de mi precioso gurú, el

renacimiento humano perfecto es tan difícil de conseguir porque es difícil de realizar, porque es por naturaleza algo difícil de crear, y porque sus probabilidades, tal como muestran las analogías, son escasas”.

Kiabye Pabongka Rimpoché explicó a continuación el modo de reflexionar sobre estas tres razones.

El renacimiento que hemos adquirido ahora puede satisfacer nuestros más preciados deseos, sean éstos buenos o malos. Nos encontramos en la línea divisoria entre los reinos

superiores y los inferiores. Es necesario que no centremos nuestras esperanzas en ninguna otra cosa. Somos libres de elegir, así que no debemos confundirnos respecto a que opciones conducen a la felicidad y cuáles a la desgracia. Si nos equivocamos, el error no durará un día o dos, más bien echará a perder nuestras eternas esperanzas a lo largo de todos nuestros renacimientos.

Sería estupendo que no tuvieras que morir. Ahora sólo te quedan dos, tres años, o cuantos sean de vida. Si esto no te motiva a desarrollar la austeridad día y noche para practicar un poco de darma puro, piensa: “¿Soy capaz de arriesgarme a volver a caer en los reinos inferiores?”.

Es de vital importancia impedir que este oportuno renacimiento del que disponemos ahora sea desperdiciado; un renacimiento precioso —este valiosísimo renacimiento que tiene dieciocho cualidades— lo obtenemos una sola vez. Supongamos que un mercader viaja a una isla donde hay muchas piedras preciosas y en lugar de apoderarse de cualquiera de ellas, se pasa el tiempo cantando, bailando, etc., y endeudándose incluso con otros mercaderes. ¿Qué podría ser más insensato que regresar finalmente a su tierra sin riqueza alguna? Ahora, tú podrías acumular las joyas de la liberación y de la omnisciencia. Nadie podría estar más ciego o ser más

estúpido que aquél que no sólo no toma estas gemas, sino que además crea las causas para renacer en los reinos inferiores. Shantideva afirmó:

Después de obtener tal
oportunidad

Ningún engaño podría
ser peor

¡Qué no utilizarla para
fines virtuosos!

¡Nadie podría estar más
ciego!

Debes extraer cierta esencia de
este buen renacimiento que has

adquirido; y este renacimiento es todo cuanto necesitas para ello. Elabora tus acumulaciones y haz un poco de purificación, ¡por lo menos durante el tiempo que lleva beberse un cuenco lleno de té! En el mejor de los casos puedes alcanzar la Iluminación en una vida y con un solo cuerpo. En segundo lugar, puedes obtener la liberación. Y si tampoco consigues ese beneficio, debes como mínimo esforzarte para no renacer en los reinos inferiores. *El Sutra del Rey de las Concentraciones Unidireccionales* dice:

Si aun así, el paciente no
toma esa medicina buena

Y valiosa, que podría
ser su posible cura,
No culpes al doctor;
La medicina tampoco
tiene la culpa.

Es más bien al paciente
a quien se debe culpar.

Lo mismo ocurre con las
personas ordenadas bajo esta
doctrina:

Pueden conocer a fondo
las diez fuerzas,

Las concentraciones, los
diez poderes,

Pero no se esmeran
verdaderamente por meditar.

¿Cómo podrían llegar al
nirvana sin el esfuerzo

adecuado?

Yo os he enseñado el
dharma correctamente.

Si no hacéis buen uso de
vuestros estudios,

Sois como el paciente
que abandonó la medicina

Sin haberla probado
siquiera, pensando:

“Esto no puede curar mi
enfermedad”.

*Comprometerse con las Acciones
de los Bodisatvas dice:*

Haced uso físico de

ellas:

Las meras palabras no logran nada.

¿Obtendrán ayuda los enfermos

Con la simple lectura de la prescripción?

En otras palabras, puede que tu virtuoso guía espiritual te enseñe correctamente el camino que conduce a la liberación y la omnisciencia; pero si no pones sus enseñanzas en práctica, eres como un paciente que no toma las numerosas medicinas que un diestro doctor le ha prescrito, con lo cual no puede curarse. Practicar o no las

instrucciones y enseñanzas que te da tu gurú, es algo que depende absolutamente de ti. Debes esmerarte para hacer de tu renacimiento humano perfecto algo significativo e integrar el darma en tu vida hasta el último día.

Ahora voy a revisar lo anterior y enseñaré brevemente el modo de seguir esta práctica. Haz peticiones a la figura de tu gurú que estás visualizando sobre tu cabeza. Luego medita siguiendo los encabezamientos anteriormente mencionados. El criterio respecto al desarrollo de la realización sobre este tema es el siguiente. Según Gueshe Potowa:

¿Cómo puedes
desperdiciar tu vida tan
felizmente

Cuando sabes lo difícil
que resulta obtener

El perfecto renacimiento
humano?

Ye Tsongkapa dice:

Si supieras lo que cuesta
adquirirlo,

Vivir una vida ordinaria
sería imposible.

Si vieras sus grandes
beneficios

Te lamentarías si
permaneciera sin significado.

Si pensaras en la muerte,
Harías los preparativos
para tus próximas vidas.

Si pensaras en causa y
efecto

Dejarías de ser
imprudente.

Como dijo ese espléndido yogui
que era Gampopa, habrás desarrollado
la realización respecto a lo beneficioso
que es el perfecto renacimiento humano
y lo difícil que resulta recibirlo cuando,
por ejemplo, no te detengas para extraer
un pincho que se ha clavado en tu

pierna, sino que continúes meditando.

Cuarta Parte

La Intención Inferior

Décimo Día

Kiabye Pabongka Rimpoché citó la siguiente alabanza extraída de los escritos de Guedün Tensin Guiatso, el gran iniciado:

Este no es un darma
falso o inventado,

Sino la esencia de las
auténticas enseñanzas orales.

No es un discurso
descabellado, ya que surge

De los textos clásicos
escritos por los grandes

precursores.

No es un trémulo
espejismo

Porque los santos
eruditos e iniciados lo han
experimentado.

No es un peligroso
precipicio,

Sino la amplia vía hacia
la más Suprema Iluminación.

*Pabongka Rimpoché citó este
verso como parte de la breve charla
que dio con el fin de establecer nuestra
motivación. Volvió a exponer los
encabezamientos arriba mencionados,
y después revisó el material*

correspondiente al subtítulo “La entrega mediante las acciones”; una parte de la sección “La raíz del camino: Devoción por el guía espiritual”.

Entre sesiones debes leer libros que te instruyan acerca del renacimiento humano perfecto. Si después de reflexionar sobre la dificultad de obtener este renacimiento humano tan beneficioso desarrollas el deseo de extraer de él alguna esencia, deberás adiestrar tu mente en las tres intenciones del *Lam Rim*. El grado de desarrollo de tu adiestramiento mental en estas tres intenciones, determina el valor de la motivación inferior, media o superior

que extraerás.

Si queremos alcanzar el estado de buda, debemos desarrollar, en primer lugar, las realizaciones de las primeras secciones del camino; si no, no obtendremos las realizaciones correspondientes a las últimas secciones. Por ejemplo, los *kampas* abandonan sus hogares para venir a ver la estatua de Shakiamuni que se halla en el templo mayor de Lhasa. El camino les trae hasta aquí poco a poco; no les es posible saltarse una parte de la ruta. Asimismo, tampoco puedes desarrollar realizaciones de secciones del camino tan avanzadas como la compasión, mientras no hayas alcanzado las correspondientes a las secciones

inferiores: renuncia, etc. Shantideva dice en *Comprometerse con las Acciones de los Bodisatvas*:

Si antes de soñar con
beneficiar a los seres
sentientes

Ni siquiera has soñado
con Beneficiarte a ti mismo,
¿Cómo podrías ser de
beneficio para los demás?

Cuando hablamos de las
intenciones inferior y media, nos
estamos refiriendo al adiestramiento de
la mente en los estadios del camino

compartidos con las intenciones inferior y media; no nos referimos al adiestramiento mental en las partes del camino inferior y media propiamente dichas. Imaginemos que hay tres personas: una se dirige a Tashi Lumpo, otra a Rong y la tercera a Chushur. La primera persona desea ir a Tashu Lumpo, pero antes debe compartir una parte del camino con las otras dos. Las tres tienen en mente cosas distintas: dos de ellas viajan a Rong y a Chushur, y la primera tiene la intención de continuar hasta Tashi Lumpo.

Para alcanzar el estado de buda en beneficio de los seres conscientes debes recurrir expresamente a las secciones de las intenciones inferior y media del *Lam*

Rim. El desarrollo de la bodichita es la verdadera práctica; las intenciones inferior y media no son más que preludios. Puedes pensar: “En ese caso, debe ser suficiente con enseñar la intención superior desde el principio. Dudo de que las intenciones inferior y media sean necesarias”. Existen dos razones para examinar las tres intenciones. Hay gente que no es capaz de adiestrar su mente en la intención superior cuando inicia el camino, por lo tanto necesita practicar gradualmente los estadios de las intenciones inferior y media. Esta propuesta es más beneficiosa para las personas cuyas mentes son buenas, mediocres o inferiores. Además, si no tienes una

cierta familiaridad con las secciones iniciales del camino tu continuo mental carece de renuncia, así que ya puedes ir eliminando todo orgullo que tengas de ser seguidor del mahayana o seguidor de los tantras secretos.

Para generar bodichita —la verdadera práctica— tienes que desarrollar una compasión tal que sinceramente no puedas soportar que los demás se encuentren atormentados por el sufrimiento. Pero para desarrollar esa compasión es preciso conocer el modo exacto en que tú mismo estás afligido por el sufrimiento, y comprender que la naturaleza de todo el samsara es sufrimiento. No obstante, primero has de generar temor hacia los reinos

inferiores, pues sin él no renunciarás a la felicidad celestial o humana. Por lo tanto es necesario que adiestres tu mente en las secciones inferior y media del camino. Este adiestramiento es como los cimientos y las paredes maestras de una casa.

Nosotros todavía no hemos obtenido resultados avanzados, pero los conseguiremos si nos adiestramos en el camino introductorio. Ye Milarepa se adiestró en él bajo la guía de Marpa, y muchos de sus cantos tratan sobre su desarrollo de estas realizaciones. Además el *Lam Rim* es necesario para experimentar el progreso especialmente rápido que prometen los tantras secretos. A esto se refieren los nombres

El Camino Fácil y El Camino Veloz. El hecho de que Milarepa alcanzara la unificación en una sola vida no se debe únicamente al tantra, pues en sus vidas anteriores ya se había adiestrado en el camino de las tres intenciones. En una de esas vidas, por ejemplo, fue el Kadampa Chagtrichog.

A pesar de que la persona que practica los tantras secretos debe haberse adiestrado previamente en la parte compartida del camino, nosotros no hacemos tal cosa: nosotros nos embarcamos directamente en los tantras secretos, no guardamos nuestros compromisos tántricos, y meditamos en los dos estadios. Se ha dicho: “muchos de los que actúan de este modo irán al

Infierno Vajra”.

Conviene ser juicioso desde el principio. Debes pensar: “Estoy preparado para dedicar la totalidad de mi vida como ser humano a practicar un solo tema de meditación del *Lam Rim*”. Pero nosotros somos juiciosos con lo mundano, que es justamente lo contrario de lo que deberíamos hacer. Sé insensato con los asuntos mundanos, no con el darma. Si piensas: “Es imposible conseguir algún resultado en el darma” no practicarás con determinación y no desearás dedicar un mes o un año a un único tema de meditación.

Gueshe Kamaba dijo:

Decís: “Nuestras contemplaciones no logran nada”.

¿Por qué creéis que sucede eso?

¡No mintáis: durante el día estáis distraídos y por la noche, dormidos!

En otras palabras, el hecho de que hayamos dedicado todo un mes a un tema de meditación carece de importancia, no hemos meditado en un solo tema ni siquiera durante un tiempo similar al de una sesión de meditación. ¡Qué poco realista es pensar: “A pesar de todo lo que he hecho, todavía no he

desarrollado la realización!”. Nuestro punto de partida no es practicar con determinación. En cambio, ponemos los ojos en blanco (y hacemos ver que meditamos) mientras hacemos una sola recitación de, por ejemplo, *Los Fundamentos de todas las Buenas Cualidades* de Tsongkapa. Si actuamos de este modo, nuestros deseos de desarrollar la visión profunda y las realizaciones del *Lam Rim* resultan extremadamente ambiciosos. Es aquí donde radica el error.

Karag Gomchung Rimpoché, un kadampa, dijo:

Mira en la distancia.

Sé juicioso.
Afina.

Estas tres cosas son de vital importancia. Debes mirar a la lejana meta de la omnisciencia; ser juicioso respecto a las intenciones inferior y media; y meditar en la justa medida. Recibir enseñanzas orales del gurú y después practicar frenéticamente durante unos cuantos días con una renuncia superficial, es un signo inconfundible de que no habrá progreso.

CÓMO EXTRAER LA ESENCIA
DE TU RENACIMIENTO HUMANO
PERFECTO (118)

Tiene tres secciones: (1) adiestrar tu mente en los estadios del camino compartidos con la intención inferior; (2) adiestrar tu mente en los estadios del camino compartidos con la intención media; (3) adiestrar tu mente en los estadios del camino compartido con la intención superior.

ADIESTRAR TU MENTE EN LOS ESTADIOS DEL CAMINO COMPARTIDOS CON LA INTENCIÓN INFERIOR (119)

Este punto consta de dos subtítulos:
(1) desarrollar el deseo por un

renacimiento favorable, (2) enseñar los medios para obtener felicidad en tu próximo renacimiento.

DESARROLLAR EL DESEO POR UN RENACIMIENTO FAVORABLE (120)

Tiene dos subdivisiones: (1) Recordar que tu renacimiento actual no durará mucho y que morirás, (2) reflexionar sobre la clase de felicidad o de sufrimiento que tendrás en tu próximo renacimiento en uno de los dos tipos de migraciones.

RECORDAR QUE TU
RENACIMIENTO ACTUAL NO
DURARÁ MUCHO Y QUE MORIRÁS
(121)

Tiene tres subtítulos: (1) Las desventajas de no recordar la muerte; (2) las ventajas de recordar la muerte; (3) el modo de recordar la muerte.

LAS DESVENTAJAS DE NO
RECORDAR LA MUERTE (122)

Aquí tenemos seis secciones.

LA DESVENTAJA DE QUE NO

TE ACORDARÁS DEL DARMA (123)

Si no recuerdas la muerte, pensarás únicamente en esta vida, te atraparán sus numerosas demandas (comida, ropa, etc.,) y en consecuencia no practicarás darma. Si recuerdas la muerte del modo correcto te afanarás en prepararte para las próximas vidas del mismo modo que un *kampa* que va a partir de viaje se esmera en hacer los preparativos y el equipaje. Tu insaciable deseo hacia la comida, moda, reputación, etc., es el culpable de que no recuerdes la impermanencia. Cada día que pasa sin que hayas pensado en la impermanencia, es un día desperdiciado de tu vida.

LA DESVENTAJA DE QUE RECORDARÁS EL DARMA PERO NO LO PRACTICARÁS (124)

Ye Tsongkapa dijo:

“Todo el mundo piensa:
‘Algún día moriré’. Aun así,
mantienen el maligno
pensamiento: ‘Pero hoy no
moriré, hoy no moriré’, hasta
el mismo instante de su
muerte”.

Te aferras a la idea de que no vas a morir y piensas: “Oh, podré practicar el

próximo año, y si no, el año siguiente”. Siempre lo estás posponiendo. Piensas en el darma pero no lo practicas; permaneces absorto en pensamientos tales como: “Quiero ese valioso objeto”. Y, mientras tanto, tu vida continúa consumiéndose.

LA DESVENTAJA DE QUE PRACTICARÁS PERO NO LO HARÁS ADECUADAMENTE (125)

Actualmente somos practicantes de darma, pero, como no renunciamos a las banalidades de esta vida, nuestra práctica está muy lejos de ser pura. Estudiamos y contemplamos pero, aun

así, inconscientemente deseamos ser eruditos o famosos. Cuando meditamos, efectuamos recitaciones, etc., pensamos que con ello vamos a eliminar las circunstancias desfavorables de esta vida. Ni siquiera los grandes meditadores ermitaños están libres de desear ser involuntariamente famosos. Como dijo el gran Shantideva:

“Pregúntame cuáles son los resultados de pensar únicamente en esta vida y te diré: son sólo los resultados de esta vida. Si me preguntas que te pasará en tus vidas futuras te diré: renacerás en el

infierno, como un espíritu hambriento, o como un animal”.

En otras palabras, obtendrás unos pocos beneficios en esta vida y tus vidas futuras se desarrollarán en los reinos inferiores.

Si actúas de este modo no te diferenciarás del laico. Un practicante de darma debe, en primer lugar, ignorar esta vida. No te estoy diciendo que te conviertas en un mendigo pues ni siquiera los mendigos ignoran esta vida, también ellos vagan en samsara. Lo que debes ignorar son los ocho intereses mundanos. Todo aquello que esté

mezclado con esos intereses no es
darma. El yogui Chagtrichog preguntó a
Atisha: “¿Debo meditar?, ¿debo
enseñar? o ¿debo meditar unas veces y
enseñar otras?”. Atisha dijo: “Esto no te
servirá de nada”. Entonces Chagtrichog
preguntó qué era lo que debía hacer y
Atisha le respondió: “Abandona lo
mundano”.

Lama Guiampa dijo:

Vosotros, necios, no
habéis tenido éxito

Ni en un solo tipo de
práctica,

A pesar de ello os sentís
orgullosos de ser

¡Practicantes de darma!
Mirad si poseéis el
primero de todos los darmas
En vuestros continuos
mentales: Ignorar esta vida.

Como dijo Gueshe Tölungpa, está bien que un noble practique la generosidad, pero sería mucho mejor si practicara el darma propiamente dicho. En otras palabras, el darma y lo mundano son opuestos incluso en acciones tales como esas.

Gueshe Potowa afirma que no se puede coser con una aguja de dos puntas ahorquilladas. Si no piensas en la muerte, no ignorarás esta vida. Si no

ignoras esta vida estás influído por los ocho intereses mundanos: te sientes feliz cuando recibes obsequios y desgraciado cuando no es así; feliz cuando disfrutas de bienestar y desgraciado cuando no es así; feliz cuando eres famoso y desgraciado cuando no lo eres; feliz cuando eres alabado y desgraciado cuando te critican. Nagaryuna dijo a este respecto:

Al decir intereses mundanos nos referimos a:

Los pensamientos mundanos de obtener

Obsequios o no, bienestar o aflicción,

Buena reputación o
mala, alabanza o crítica.

Sé sensato: Éstos no son
temas para tus pensamientos.

Compararlo con la historia de
Gueshe Potowa y el ofrecimiento de
jade. Lingrepa dijo:

En samsara, la ciudad de
los conceptos previos,

Vagan los zombis de los
ocho intereses mundanos.

Te hallas en una
terrorífica tierra de
cadáveres;

Trata de que tu gurú
efectúe un exorcismo.

Ignora pues esta vida y entrégate al darma con toda tu alma. Y si después te preguntas si serás capaz de obtener un modo de sustento, piensa que harías bien incluso si no lo obtienes y prepárate para ser pobre. Nuestro maestro abandonó su casa y se convirtió en un monje sin hogar; renunció a toda la riqueza de su regia posición, vistió las ropas que encontraba entre los desperdicios, etc. El Buda se entregó completamente al darma. Estaba preparado para convertirse en un pobre. Ye Rimpoché hizo lo mismo. No

obstante, te puede asaltar una duda: “Si soy pobre, es posible que muera por no tener qué comer”. Debes estar preparado para morir como un pordiosero y decirte a ti mismo: “Si muero soportando dificultades por el bien del darma, que así sea”.

Es necesario ignorar esta vida; no existen casos de practicantes de darma que hayan muerto de hambre después de haber dejado de ganar su sustento. Nuestro bondadoso Maestro dedicó méritos equivalentes a sesenta mil renacimientos como emperadores universales para que sus seguidores no murieran de hambre, ni siquiera en tiempos de tanta escasez que las perlas tienen que ser trocadas por harina.

Como dicen:

Si el gran meditador
No cae rodando por la
colina,
Los fideos subirán
rodando hasta él.

Gueshe Ben Gung-guiel también
dijo:

“Cuando era laico,
llevaba en mi cinto una
afilada espada, un arco, y una
lanza. No obstante tenía
numerosos enemigos y pocos

amigos. Cuando era un mancebo tenía campos que podían producir media tonelada de trigo, y me pusieron el mote de “el bandido de la media tonelada”³⁵. Solía atracar a la gente durante el día y saquear poblados por las noches; pero a pesar de ello, la comida y la ropa eran escasas. Ahora que practico dharma no me falta ni comida ni ropa y mis enemigos me dejan en paz”.

Como él dijo:

Si tu aferramiento se
convirtiera

En el cadáver de un ser
humano,

Las cosas que desees
Se amontonarían sobre
él como buitres.

Las buenas tareas de personas como Ye Rimpoché eran tan vastas como el espacio; ello se debe a que ignoraron esta vida y practicaron el darma correctamente. Según cuenta la historia, un sakiapa que no había realizado esto pensó por el contrario que Ye Rimpoché había logrado el poder de acumular riqueza, y hasta se atrevió a preguntarle:

“¿Cuál es el poder más profundo para amasar fortuna?”.

Cuando mueras y se hayan deshecho de tu cadáver, ¿acaso necesitarás alguna posesión material? A la hora de la muerte, resígnate a ella y piensa: “Voy a morir, no puedo hacer nada por evitarlo, así que dejadme morir”.

Kiabye Pabongka Rimpoché continuó hablando de forma más detallada sobre la necesidad de disponer de las diez posesiones mejor custodiadas de los kadampas³⁶. También habló de toda la contemplación descrita por Milarepa: que no tendremos plañideras, ni féretro, ni séquito.

Puedes pensar que habrá que pagar a unas personas para que se deshagan de tu cadáver; de hecho, sentirán náuseas y harán todo cuanto sea necesario para librarse de él. No lo dudes, tu cuerpo será retirado del lecho de muerte.

Así pues, toma la determinación de ignorar los ocho intereses mundanos y recibirás el bienestar, la felicidad y la fama en esta vida como si hubieras ido a su encuentro. Si ansías los ocho intereses mundanos eres una persona mundana. Si ignoras esta vida eres un practicante de darma. Gueshe Potowa preguntó a Dromtönpa: “¿Cuál es la sutil línea divisoria entre el darma y el no darma?”.

Drom respondió: “Es darma si se

vuelve un antídoto contra los engaños y no es darma si no es así. Si los seres mundanos están en desacuerdo con ello, es darma; si están de acuerdo, no es darma”.

La cuestión es que el darma y los asuntos mundanos están en oposición: ¿quién tiene tiempo de hacer sus recitaciones y, a la vez, mantener a su familia? Nuestros cuerpos son pálidos reflejos de aquéllos de los practicantes de darma, y nuestras mentes no se diferencian de las mentes de los laicos mundanos. Hacemos de los ocho intereses mundanos nuestra práctica fundamental.

Una vez alejados de esta vida, la técnica principal para practicar darma

puramente es meditar en la impermanencia y la muerte. Si no ignoras esta vida, cualquier dharma que practiques se volverá sigilosamente hacia la vida presente de una manera inconsciente. No debes permitir que los ocho intereses mundanos te desquicien. Tienes que hacer caso omiso a tu ansia por comida, ropa y reputación. Y lo habrás conseguido cuando desees ser como el Séptimo Dalai Lama Kelsang Guiatso o el Panchen Lama Losang Yeshe. El Séptimo Dalai Lama dijo que sus únicas posesiones eran el vajra, la campana y tres hábitos. Nada más. Y cuenta la historia que ni siquiera una ofrenda de cien lingotes de plata le hizo sentir interés al Panchen Lama Losang

Yeshe.

Probablemente no todos ansiemos estas tres cosas: comida, ropa, o reputación. Algunos de nosotros estamos atrapados por una de ellas solamente; otros, por dos; otros, definitivamente por las tres. Pero la más difícil de abandonar es la reputación. Muchas personas, no importa quienes sean — eruditos, monjes, maestros, meditadores — desean tener una buena reputación o ser famosas. Droguon Rimpoché, Guier Drowe Guonpo, dijo:

En esta vida, puedes ser
Un erudito, un monje, o
un gran meditador;

No obstante deseas ser
llamado

“Erudito” o “monje”.

Puedes poner una nota en
tu puerta

Diciendo que estás de
retiro,

Puedes ser un gran
meditador

Que evita a los demás,

Pero, gran meditador de
esta vida,

Quieres que la gente
hable bien de ti...

Incluso las ofrendas que
efectúas a las Tres Joyas.

Las haces
exclusivamente para que te

vean los demás...

Hay quienes se creen grandes meditadores o eruditos; renuncian a la comida y a la ropa, y se emplean en austeridades tales como tomar solamente la esencia de las flores o los minerales³⁷. Aun así, las personas que en su fuero interno carecen absolutamente del deseo de reputación son realmente escasas. Gueshe Potowa dice en sus *Analogías*: “El zorro y el mono están al acecho cerca del umbral del urogallo...”.

En otras palabras, en lugar de examinar el infierno abrasador que se encuentra ante ti, exploras lugares

lejanos; es decir, exploras los caminos superiores, los niveles del Buda, el tantra, etc., sin darte cuenta de que te consumes por las trivialidades de esta vida. No estás libre de esas cadenas. Es una de las desventajas de no recordar la muerte.

LA DESVENTAJA DE NO PRACTICAR SERIAMENTE (126)

Si no recuerdas la muerte no practicarás dharma seriamente, ni serás capaz de practicar con continuidad. Por el momento no somos muy perseverantes en nuestras prácticas virtuosas; practicamos solamente hasta que nos

aburrirnos de ello. Esto es debido a que no recordamos la muerte y la impermanencia. Gueshe Karag Gomchung recordaba la impermanencia. Nunca llegó a cortar el arbusto de espinas que crecía ante su puerta. Milarepa solía vestirse con trozos de tela y sacos de harina de cebada, y cuando finalmente se caían a pedazos ni siquiera se molestaba en coserlos, hacía varias prácticas en su lugar. Si pensáramos en la impermanencia como ellos, no nos esforzaríamos en otras actividades; nos esmeraríamos en efectuar prácticas virtuosas y no nos sentiríamos desanimados cada vez que empezamos: hacerlas nos traería gran dicha.

LA DESVENTAJA DE ACTUAR DE UN MODO VULGAR (127)

Cuando no recuerdas la muerte, tus ansias por las cosas de esta vida se incrementan, y con el fin de obtener los objetos deseados ayudas a unas personas, dañas a otras, etc.; desarrollas apego, hostilidad e ignorancia, y te peleas y discutes con la gente. Te conviertes en el blanco de todas las habladurías, y finalmente tu propio comportamiento vulgar consigue incluso que te lleves una paliza: todo eso te conduce a la degradación.

LA DESVENTAJA DE TENER QUE MORIR CON REMORDIMIENTOS (128)

Si no recuerdas la muerte, tu práctica de darma será tan sólo un pálido reflejo, y estará oscurecida por tu anhelo hacia las cosas de esta vida. Después, llegará el día en que tendrás que enfrentarte inesperadamente a un enemigo llamado “morir sin haber practicado el darma”. Verás que ninguna de tus posesiones, ninguna de las cosas que tanto has anhelado en el pasado te son de utilidad, y te darás cuenta de que no has extraído nada del divino darma; cosa que indudablemente te habría servido de ayuda. Generarás un

remordimiento insoportable; no obstante, todo se habrá acabado para ti excepto el sufrimiento. Caer enfermo y con fiebre se conoce como “el tiempo de hacer tus plegarias”; del mismo modo, cuando sepas que vas a morir pronunciarás palabras de arrepentimiento. Gueshe Kamaba decía que debemos temer a la muerte ahora. Deseamos morir en gracia, sin embargo nuestro caso será el opuesto: ahora no tenemos miedo, pero en el momento de la muerte nos golpearemos el pecho. En otras palabras, debemos tener miedo a la muerte y la impermanencia desde el principio, entonces no habrá nada que temer cuando muramos. Nosotros hacemos a la inversa. Nunca pensamos:

“Podría morir ahora mismo”, y por ello nos quedamos tan tranquilos. ¡Qué muerte tan horrible la nuestra! Puedes ser rico y disponer de cien monedas de oro, o ser rey de todas las naciones, pero estas cosas no son de beneficio alguno cuando llega la muerte, están vacías. Ahora mismo podríamos contraer una enfermedad virulenta y fatal; sin embargo todavía no hemos obtenido ni una sola cosa con la que podamos contar cuando la muerte nos alcance. Si no muriéramos de inmediato podríamos pensar: “Definitivamente ahora practicaré el darma”, pero nuestra vida estaría llegando a su fin, y ese pensamiento nos sería de tanta utilidad como tener algo de comida en la mano y

estar tan indecisos, que antes de comerla, llega un perro y se la lleva. Hasta aquí hemos visto las seis desventajas.

LAS VENTAJAS DE RECORDAR LA MUERTE (129)

Hay seis ventajas LA VENTAJA DE SER *muy BENEFICIOSO* (130)

Recordar la muerte es muy beneficioso. Como el Buda nuestro maestro dijo en *El Gran Sutra del Nirvana del Buda*: “entre las huellas de los animales, la del elefante es la mejor; entre todas las actitudes, esa de la impermanencia y la muerte es la mejor”.

En otras palabras, practicarás el darma sin error si recuerdas la muerte. Si deseas obtener un buen renacimiento practicarás generosidad, mantendrás tu ética, etc. En resumen, recordar la muerte te conducirá a lo largo de todo el *Lam Rim*, y a través de las tres intenciones hasta la unificación.

El hecho de que el benefactor de Yungtonpa muriera, inspiró a Milarepa, discípulo de Yungtonpa, a practicar darma. Muchos de los grandes eruditos solían tener cráneos como recipientes, trompetas hechas con el fémur de un ser humano, con el fin de mejorar la alerta sobre la impermanencia y la muerte. El vinaya habla de guardar dibujos de esqueletos en las casas de baños..., por

la misma razón. Gueshe Chen Ngawa dijo:

“Si no haces al menos una sesión de meditación sobre la impermanencia por la mañana, me parece que dedicarás todo el día a esta vida”.

Sangtsuen Yerpa afirmó que si no recuerdas la impermanencia por la mañana, dedicarás la mañana a esta vida, y si no piensas en ella a mediodía, dedicarás toda la tarde a esta vida. Si te entregas a esta vida, nada de lo que

hagas será darma.

LA VENTAJA DE SER MUY PODEROSO (131)

Se dice que si recuerdas la muerte y la impermanencia, destruirás lo que no es dármino: apego, enfado, etc. Adquirirás un gran poder para la consumación de tus acumulaciones, y al mismo tiempo conseguirás destruir tus engaños y acciones erróneas.

ES IMPORTANTE AL PRINCIPIO (132)

Recordar la muerte al principio del camino actúa como causa para que comiences la práctica del darma.

ES IMPORTANTE DURANTE
(133)

Durante el camino actúa como una condición para estimularte a que te esmeres en el darma.

ES IMPORTANTE AL FINAL
(134)

Al final hará que tu práctica de darma llegue a su consumación.

LA VENTAJA DE MORIR ALEGRE Y FELIZ (135)

En la hora de la muerte poseerás la confianza que surge de practicar el darma con pureza y serás como el hijo que regresa a la casa de su padre. Longdöl Lama Rimpoché dijo:

“No tengo miedo de ser impermanente. Seré un monje anciano por la mañana y obtendré el cuerpo de un dios esa misma noche”.

Así pues, los practicantes de darma, en primer lugar mueren felices, en segundo lugar, mueren en gracia, y en última instancia, mueren sin pesadumbre. Pensarán: “He practicado el darma correctamente: me resultará fácil morir ahora”, y no tendrán remordimientos. Ye Milarepa dijo:

Huí a las montañas
Porque tenía miedo de la
muerte;
He realizado la
vacuidad,
El modo de existencia
primordial de la mente.
Aunque tuviera que

morir ahora mismo
Nada se perdería.

EL MODO DE RECORDAR LA MUERTE (136)

Tiene dos secciones: (1) la meditación sobre la muerte en nueve partes; (2) la meditación en los aspectos de la muerte.

Ni siquiera los antiguos kadampas disponían de una adaptación tan detallada: consiste en una serie de instrucciones extraídas de las obras de Ye Tsongkapa. Estas obras contienen

numerosas instrucciones únicas, profundas y minuciosas. En ellas encontramos los pensamientos de los tratados clásicos de la India sobre el tantra, contienen puntos específicos surgidos de la propia experiencia de Tsongkapa, sus encabezamientos no están desordenados, etc., etc.

LA MEDITACIÓN EN LA MUERTE EN NUEVE PARTES (137)

Esta tiene tres raíces: (1) pensar en la inevitabilidad de la muerte; (2) pensar en la incertidumbre del momento de la muerte; (3) pensar en que nada, excepto el darma, puede ayudarte en el

momento de la muerte. Se dan tres razones para cada raíz haciendo un total de nueve partes.

PRIMERA RAÍZ: PENSAR EN LA INEVITABILIDAD DE LA MUERTE (138)

La primera de las tres razones dadas para ello es:

PRIMERA RAZÓN: EL SEÑOR DE LA MUERTE VENDRÁ INEVITABLEMENTE Y NINGUNA CIRCUNSTANCIA PUEDE IMPEDIRLO (139)

Morirás inevitablemente. No importa qué clase de cuerpo tengas, a dónde vayas, ni el método que emplees; no puedes detener al Señor de la Muerte. Ni siquiera un cuerpo sano podrá evitarlo; *Los Dichos del Buda sobre la impermanencia* nos dicen:

Si todos, incluso los
budas

Pratiekabudas, y
shravakas (discípulos de los
budas)

Abandonan sus cuerpos,
¿Acaso he de hablar de
los seres ordinarios?

En otras palabras, cuando contamos relatos sobre el Bagavan, el Buda que alcanzó el cuerpo vajra, y sobre los muchos eruditos de la India y del Tíbet que lograron la unificación, podría parecer que todavía se encuentran entre nosotros, sin embargo han partido al nirvana. Si, según las apariencias ordinarias, el Buda, nuestro Maestro, y los demás han muerto y sus cuerpos vajra han sido destruidos, ¿por qué no han de morir las personas como nosotros?

Cuando nuestro Maestro iba a pasar al nirvana, muchas decenas de miles de personas de su séquito partieron al nirvana antes que él. Luego,

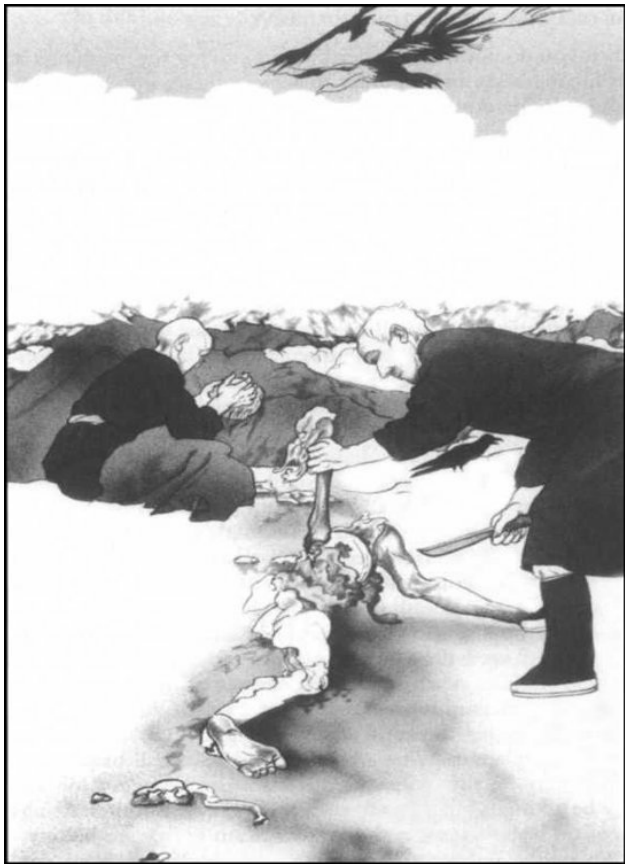
hallándose en Kushinagari, el Buda ordenó que su última plataforma para dormir fuera construida entre dos árboles *shala*. Después subyugó a sus dos últimos discípulos: Pramudita, el rey de los músicos celestiales, y Subadra, el brahmin sacerdote que no era budista. No podían soportar que el Buda pasara al nirvana, así que Subadra abandonó su cuerpo inmediatamente. Cuando nuestro Maestro se disponía a partir, se quitó su prenda superior y exhortó a la gente a que mirara bien, pues no es fácil tener la posibilidad de ver el cuerpo de un tatagata. Su última enseñanza se centró en la impermanencia. Después, con el fin de mostrar que esa meditación era

fundamental, dijo:

Todo fenómeno
condicionado es
impermanente.

Esta es la última
enseñanza del Tatagata.

Y pasó al nirvana. Cuando la mayor parte de los arhats que habían alcanzado la libertad kármica parcial o total se enteraron de lo que había sucedido, ellos también partieron; eran cuatrocientos noventa y nueve.



*Aspectos de la muerte: ofreciendo
un cadáver a los buitres ([pág. 253](#))*

Además, los panditas de la India como los siete jerarcas de las enseñanzas, los ochenta grandes eruditos, los seis ornamentos, los dos supremos, etc., y los panditas del Tíbet, Shantarakshita, Acharia Padmasambava, el Darmaraya Trisong Detsen, Atisha y sus discípulos, Tsongkapa y sus discípulos, y otros, pasaron también al nirvana. Ahora sólo nos queda su reputación. ¿Cómo podríamos escapar *nosotros* de la muerte?

Cuentan que cuando Lama Tsechogling Rimpoché —un tutor del Dalai Lama— daba enseñanzas, eran muchos miles de personas las que asistían a ellas; ahora, ninguno de esos

lamas o discípulos siguen con vida. Y se dice que Chusang Lama Rimpoché dio enseñanzas muy parecidas a la nuestra en este preciso lugar; de él no queda sino su reputación. Dentro de cien años, todo lo que quedará de cuantos estamos aquí será el informe de que algo sucedió en este lugar. Si es cierto que dentro de cien años todas las personas que actualmente habitan en el Continente Sur en China, Tíbet, Mongolia, etc., incluidos los bebés que nacen hoy, habrán fallecido. Sí, es seguro que no vivirá ninguna de ellas, entonces a nosotros no nos espera un destino mejor.

Asimismo, si ha llegado tu hora, no habrá ningún lugar que para ti no signifique muerte. *Los Dichos del Buda*

sobre la Impermanencia nos dicen:

Donde quiera que estés,
no habrá ningún lugar

Que no signifique tu
muerte:

Ni en el cielo, ni en el
mar,

Ni tampoco si habitas en
las montañas.

En una ocasión, el Príncipe
Virudaka, el hijo del Rey Prasenayit,
trataba de exterminar a los Shakias.
Modgalyayana pensó utilizar sus
poderes milagrosos para hacer

desaparecer a Virudaka y a su ejército, pero el Buda dijo que era imposible detenerles. Algunos shakias, hombres y mujeres, fueron ocultados en el interior del bol de mendicante del Tatagata; a otros los escondieron en el interior del palacio del sol. Aun así, los shakias fueron asesinados, y el día de la matanza tuvo lugar hace mucho tiempo.

Huir, sobornar, hacer uso de la fuerza, etc., es totalmente inútil si ha llegado tu hora. De *Los Dichos del Buda*:

Esos que poseen los
cinco poderes de la
clarividencia

De los grandes *rishis*,
capaces de elevarse muy alto
en el cielo,

No pueden ir a ningún
lugar

Que no se halle bajo la
jurisdicción de la muerte.

En otras palabras, si volar, tener poderes milagrosos o los cinco poderes de la clarividencia de los *rishis* pudiera liberarte de la muerte sería suficiente para evitar al Señor de la Muerte, pero tampoco esos seres pueden escapar de él. Ellos también morirán.

Ni siquiera la fuerza detiene al Señor de la Muerte. El león es tan

poderoso que puede vencer al elefante desgarrando su cabeza, pero cuando al león le llega su hora, muere con las zarpas flácidas. Incluso un poderoso emperador universal tiene que morir; todo su poder no le sirve de nada. Nos gustan las riquezas y las propiedades, y suponemos que esas cosas serán suficientes para sobornar al Señor de la Muerte; pero si dicen que no es posible sobornarlo con las joyas que satisfacen todos los deseos de un emperador universal, ¿cómo podemos pensar que otros lo logren? En el *Sutra de la Instrucción dada al Rey* encontramos:

Imagina que en las cuatro direcciones cardinales hay cuatro grandes montañas; son firmes, estables,

consistentes, indestructibles,
inderribables, implacables, y
extremadamente duras; todas ellas se
mueven a un tiempo hacia el mismo
punto; tocan el cielo y se adentran en la
tierra. Vendrán las montañas y todo
quedará reducido a polvo: toda la
hierba, los árboles, las ramas, las
ramitas, y las hojas, todos los seres
conscientes, insectos y elementos. No
pueden ser detenidas ni volando, ni por
la fuerza, la riqueza, las substancias, los
mantras ni las medicinas.

El gran rey —los cuatro grandes
terrores— llegan del mismo modo;
tampoco pueden ser detenidos volando,
ni por la fuerza, la riqueza, las
substancias, los mantras ni las

medicinas. ¿Cuáles son estos cuatro? La vejez, la enfermedad, la decadencia y la muerte. El gran rey de la vejez, vendrá y destruirá tu madurez. La enfermedad vendrá y destruirá tu salud. La decadencia vendrá y destruirá todo tu esplendor. La muerte vendrá y destruirá tu energía vital. Estos cuatro terrores no serán pacificados volando, por la fuerza, por la riqueza, por substancias, por los mantras ni por las medicinas.

En otras palabras, si las cuatro firmes montañas que avanzan velozmente vinieran desde los cuatro puntos cardinales y chocaran entre ellas, pulverizarían la hierba, los árboles, etc. Sería difícil detenerlas. Detener las cuatro montañas de la vejez, la

enfermedad, la decadencia y la muerte sería igualmente difícil.

SEGUNDA RAZÓN: PENSAR QUE NADA SE AÑADE A LA DURACIÓN DE LA VIDA Y QUE SIEMPRE SE SUSTRAE ALGO DE ELLA (140)

Definitivamente morirás. No se puede añadir nada a todo cuanto ha sido precipitado por el karma pasado (esto se refiere a la duración de tu vida). Cada momento estás más y más cerca del Señor de la Muerte. Shantideva dice en *Comprometerse con las Acciones de los Bodisatvas*:

¿Por qué entonces no he
de morir yo,
Si cada día, sin falta,
Esta vida está
mengando continuamente
Y de ningún lado
recibiré Nada para añadirle?

De Los Dichos de Buda

Supón que alguien tensa
una cuerda
Y un niño la recorre
poco a poco;
El niño llegará

finalmente al término de la cuerda.

Lo mismo ocurre con la vida de las personas.

El Séptimo Dalai Lama Kelsang Guiatso dijo:

Después del nacimiento,
no tienes la libertad

De descansar un instante
en la carrera que emprendes

Hacia Yama, el Señor de
la Muerte.

Lo que nosotros
llamamos “vivir” no es más

que un viaje

Por la amplia vía hacia
la muerte.

¡Infeliz es la mente
Del criminal que es
conducido

Al lugar de su ejecución!

En otras palabras, desde el momento de tu nacimiento, te precipitas aún más rápido que los caballos en una carrera hacia el estado de la muerte, y no te detienes ni siquiera para tomar aliento. Es posible que los jinetes que participan en una carrera de caballos puedan disfrutar de un pequeño descanso, pero aquéllos destinados a

morir no tienen ni un instante de reposo en toda la carrera. Cada momento les aproxima a su muerte. De *Los Dichos del Buda*:

Aquellos que van a ser
sacrificados

Se aproximan a su
verdugo

Con cada paso que dan.

Lo mismo ocurre con la
vida de la gente.

Así como el cordero que es
conducido al matadero se aproxima a la
muerte con cada paso que da, en ningún

momento, una vez que hemos nacido, nos desviamos de la dirección de nuestra muerte. Ya hemos agotado mucho tiempo de nuestras vidas. No nos queda gran cosa. Además consumimos nuestra respiración, horas, días, meses y años; el momento de nuestra muerte se aproxima. La hora de partir llega de repente, así que no debemos contentarnos pensando: “No moriré”. Cuando dormimos, quizás estamos relajados y felices, no obstante seguimos corriendo desenfrenadamente hacia el Señor de la Muerte.

TERCERA RAZÓN: PENSAR EN
EL MODO EN QUE MORIRÁS

DEFINITIVAMENTE ANTES DE DECIDIRTE A PRACTICAR EL DARMA (141)

La vida es muy corta y probablemente te encuentres con la muerte antes de que te decidas a practicar el darma. Vamos a suponer que vives sesenta años. La mitad de estos años te los pasas durmiendo. Los otros treinta años son interrumpidos por el tiempo que dedicas a comer, etc. Con ello te quedan unos cinco años para dedicarte a la práctica del darma aun cuando estés siempre de retiro y efectúes, por así decir, cuatro sesiones de meditación al día. En Año Nuevo decimos: “¡Vamos a hacer una fiesta!” y

lo celebramos. Cada mes lleva el nombre de alguna festividad, como el Festival de la Gran Oración; los años pasan rápidamente en un halo de distracciones. Gungtang Rimpoché dijo:

Quizás veinte años
recordando que

Uno debe practicar,

Quizás veinte años
estando siempre a punto de

Iniciar la práctica,

Quizás otros diez años
diciendo,

“Yo nunca practiqué”:

Ésta es la historia de una
vida humana vacía y

desperdiciada.

En otras palabras, cuando eras un niño no pensabas en el darma. Más tarde, quizás quisiste practicar darma y pensaste: “Debo practicar, debo practicar”. Aun así no te decidiste a practicar y no lograste llevar a cabo el darma. Luego, ya de viejo, no haces más que decir: “Todo cuanto puedo hacer ahora es recitar oraciones por mi próximo renacimiento”.

Algunas personas absorbidas por esta vida piensan: “Debería practicar”; y son muchas las que ya han llegado al momento en que se arrepienten de no haberlo hecho. Cuando veamos a estas

personas, debemos comprender el daño que sus acciones les han causado. Hemos de tener el coraje de no considerar como importantes las acciones insignificantes que, cada día, nos dejan sin tiempo para practicar darma. Hemos de practicar tanto darma como podamos antes de que Yama, el Señor de la muerte, nos sorprenda. Purchog Ngawang Yampa dijo:

“Imagina que hay un enorme montón de cebada en el centro de una gran planicie. Las mujeres de la localidad ven que se va a producir una inundación y que ésta se va a

llevar la cebada; aún así, no hacen nada. La riada arrastrará la cebada antes de que puedan salvar un solo grano. En cambio, si trabajan todo el tiempo con tenacidad y sin distraerse, y se llevan tanto grano como puedan, podrán finalmente salvar un cuarto o quizás la mitad del grano. Si tienen suerte, podrán incluso salvarlo todo y satisfacer sus necesidades. Del mismo modo, nosotros debemos practicar el camino de las tres intenciones tanto como podamos antes de que llegue la muerte”.

Si reflexionas sobre estas tres razones pensarás: “Definitivamente voy a morir”; después tomarás la determinación de practicar darma.

SEGUNDA RAÍZ: PENSAR EN LA INCERTIDUMBRE DEL MOMENTO DE LA MUERTE (142)

Hay tres razones para ello.

PRIMERA RAZÓN: LA DURACIÓN DE LA VIDA EN EL CONTINENTE SUR NO ES FIJA Y ESTO ES ASÍ, ESPECIALMENTE EN

ESTA ERA DEGENERADA (143)

Si pudieras estar seguro de cuándo vas a morir, primero llevarías a cabo tus tareas mundanas: subyugar a tus enemigos, proteger a tus seres queridos, etc. Luego, cuando vivieras felizmente, podrías practicar darma. Pero no puedes estar seguro, por lo tanto es extremadamente importante pensar en la incertidumbre del momento de la muerte. *El Tesoro de Metafísica* dice:

Los habitantes de Kuru
viven mil años;
En dos de los otros
continentes

Las vidas disminuyen
Hasta la mitad y hasta la
mitad otra vez.

En otras palabras, en la mayoría de
los otros continentes la duración de la
vida de sus habitantes es fija.

Aquí, la duración de la
vida no está establecida:

Al principio es
inconmensurable,

Y al final es de diez
años.

Se ha dicho que, al principio, la

duración de la vida de los habitantes del Continente Sur era tan larga que no podía ser medida en años; al final, sus vidas durarán solamente diez años. Así pues, en general, la duración de la vida de los seres del Continente Sur no está establecida, y esto es así especialmente durante los tiempos de degeneración.

En general, no pensamos: “No moriré nunca”; pero siempre, hasta el mismo momento de la muerte, pensamos: “Moriré, pero no este año”. Quizás haya razones para pensar de este modo. Algunos pueden creer: “No voy a morir todavía porque soy joven”. Pero ser joven no sirve de nada. El orden en que la muerte nos alcanza no se encuentra en conformidad con la edad: hay muchos

niños que mueren y son sus padres quienes los entierran. También hay mucha gente más joven que tú que ha muerto. Otros mueren nada más nacer.

Hay quienes piensan: “No voy a morir porque no estoy enfermo”. Tampoco esto es definitivo. Los pacientes pueden estar confinados en sus lechos, y aun así, no morir; mientras que mucha gente sana muere de repente. Algunas personas fallecen en medio de una comida, sin haber tenido jamás la más mínima premonición de que morirían antes de acabar de comer. Otras, que asistieron a las grandes ceremonias de un monasterio, fueron al templo por su propio pie, sólo para ser evacuadas en una camilla como

cadáveres. Muchos oficiales del gobierno elaboran grandes programas políticos pero nunca llegan a realizarlos; mueren antes de concluir su trabajo. En las obras completas de muchos santos encontramos la siguiente nota: “obra incompleta”. Únicamente fueron capaces de componer el título junto con algunos fragmentos en verso antes de morir.

Entre los familiares y amigos que habitan en nuestro valle, podemos decir: “Este y aquél han muerto”, pero no pensamos: “Esto también me pasará a mí”. Lo consideramos simplemente como un objeto de curiosidad. Incluso oímos a algunos que dicen: “Tenía un bonito hábito azafrán. ¡Espero que ahora me lo den a mí!”.

La muerte nos fulminará definitivamente en el futuro, aunque no sepamos el momento en que sucederá. Se suele decir:

No puedes asegurar qué vendrá primero:

Mañana o tu próximo renacimiento.

No te esfuerces en los planes de mañana;

Es correcto trabajar por la próxima vida.

De Los Dichos del Buda:

Algunas de las muchas
personas

Que ves por la mañana,
No las verás al
atardecer.

Algunas de las muchas
personas

Que ves al atardecer
No las verás por la
mañana...

¿Cómo puedes estar tan seguro de
que no morirás mañana?

No hacemos ningún preparativo
para la muerte que, sin duda, vamos a
experimentar pero cuyo momento es
incierto. No es seguro que lleguemos a

viejos. Recuerda que es un error completo hacer muchos preparativos para una vejez agradable.

Si no eres capaz de soportar el pensamiento de que puedes morir hoy, mañana o pasado mañana, por lo menos debes pensar en el modo en que la muerte puede sorprender a cualquier persona entre hoy y el próximo año. No puedes estar seguro de quién, entre los que están aquí presentes, va a morir primero: si será alguien que se sienta en la primera fila, o en el medio o atrás.

No recibirás ningún mensaje que te prevenga diciendo: “Ahora, prepárate para morir”. La muerte te alcanzará de repente un día y tendrás que dejar todo lo que estás haciendo. Incluso los

monjes ordinarios tienen que dejar de beber su té de mantequilla y de comer harina de cebada o fideos y partir hacia su próxima vida: Esto refuerza la incertidumbre del momento de la muerte.

El aferramiento a la permanencia te hace creer, equivocadamente, que tienes todavía muchos años por delante, pero llegará el día en que morirás. La gente que va a morir hoy mismo a causa de una enfermedad, todavía piensa: “Hoy no moriré”. Algunos, cuando les llega un año desfavorable según los astrólogos, podrían pensar en la muerte y preguntarse: “¿Moriré este año?”. Pero aunque a ti no te ocurra eso, no hay ningún año entre el primero y el centésimo en el que puedas decir: “Este

año no moriré”. Supongamos que tienes veintiocho años. Debes pensar: “Es posible que muera este año. Esa y aquélla persona murieron a mi edad”.

Quizás digamos: “Juro que definitivamente no voy a morir este año”, pero no podemos hacer tal juramento.

No somos analíticos, y corremos el riesgo de despistarnos si vivimos en grandes ciudades o en comunidades. La muerte y la impermanencia son, por tanto, temas prácticos de meditación, pues no son difíciles de comprender como la ausencia de autoexistencia, por ejemplo. Hay cosas que podemos ver por nosotros mismos. Son tangibles. Mi precioso gurú, mi refugio y protector

dijo:

“Si no mueres dentro de un mes o dos, rezo con el fin de que puedas conseguir beneficios para tu próximo renacimiento; y si no mueres dentro de un año o dos, ¡puedas lograr tus anhelos eternos para todos tus renacimientos!”.

Debes reflexionar sobre esta sección una y otra vez tal como he enseñado, incluyendo todas las citas.

SEGUNDA RAZÓN: EL MOMENTO DE LA MUERTE ES INCIERTO PORQUE EXISTEN NUMEROSOS FACTORES QUE CONTRIBUYEN A LA MUERTE Y MUY POCOS QUE CONTRIBUYEN A LA VIDA (144)

Nuestras oraciones del pasado, nuestros méritos y la compasión de los budas es toda la protección que tenemos. No obstante, son muchos los factores que contribuyen a la muerte. Como moscas zumbando alrededor de la carne podrida, a nosotros nos rodean ocho mil tipos distintos de espíritus perturbadores mientras estamos vivos, y serán factores contribuyentes a nuestra muerte. Ellos se

preguntan: “¿Cuándo podremos comerte? ¿Cuándo podremos arrancar tu último aliento?”. Los cuatrocientos cuatro tipos de enfermedades nos envuelven como la niebla. Los trescientos sesenta tipos de espíritus malignos, los quince espíritus malignos mayores que atacan a los niños, los trescientos sesenta espíritus devoradores, etc., están ansiosos por nuestras vidas.

Y no sólo tienes estos factores contribuyentes externos. Si introduces cuatro serpientes en un mismo recipiente, la serpiente más fuerte devorará a las demás. Si los humores, tales como la energía del viento, la bilis, y la flema, o los cuatro elementos se

descompensan un poco, podría convertirse en un factor que contribuya a la muerte.

Muchos factores contribuyen a tu muerte.

Muy pocos contribuyen a tu vida,

E incluso estos últimos pueden contribuir a tu muerte.

Por lo tanto, practica dharma siempre.

No sólo hay muchos factores internos y externos que contribuyen a la muerte, sino que muchos de los factores

que cooperan con la vida pueden también contribuir a la muerte. Las casas pueden venirse abajo, los barcos pueden hacerse pedazos o hundirse, los caballos pueden derribarte y pisotearte, tus amigos pueden engañarte, la comida puede sentarte mal y así sucesivamente. Hay muchas cosas que pueden actuar como factores que contribuyan a la muerte.

Tu energía vital es como el gas candente en la llama de una lámpara de aceite; como dijo Nagaryuna:

El Señor de la Muerte
habita en las circunstancias
Como el gas candente en

la llama de una lámpara de
aceite.

TERCERA RAZÓN: EL
MOMENTO DE LA MUERTE ES
INCIERTO PORQUE EL CUERPO ES
VERDADERAMENTE
INSIGNIFICANTE (145)

Si nuestros cuerpos fueran
resistentes y sólidos, no sufrirían daño a
pesar de las numerosas cosas que
contribuyen a nuestra muerte. Pero
nuestros cuerpos son como burbujas en
el agua: no necesitamos grandes factores

contribuyentes para morir, podemos morir al pincharnos con una espina. De todas formas, aunque nuestros cuerpos fueran sólidos y resistentes, no nos serviría de nada; Nagaryuna dice en su *Carta*:

Arderán siete soles,
La tierra, el Monte
Meru, los océanos,
Y todos los seres
samsáricos serán
Reducidos a cenizas.
No quedará nada.
¿Qué sentido tiene pues,
hablar de
Las personas

extremadamente
insignificantes y demás?

Muchas son las cosas
que pueden perjudicar la
duración de nuestra vida.

Ésta es todavía más
impermanente

Que las burbujas en el
agua empujadas por el viento.

¡Es increíble que nos
levantemos respirando

Después de habernos ido
a dormir!

En otras palabras, cuando te vas a
dormir, tu respiración burda se absorbe
y el elemento del viento sutil puede

circular libremente por tus orificios nasales; ¡Es increíble que no mueras cuando reanudas la respiración del elemento burdo del viento!

Piensa en lo siguiente: el momento de tu muerte es incierto, por lo tanto es *ahora* cuando debes practicar darma. Es como estar seguro de que un enemigo tiene la intención de matarte pero no sabes en qué momento lo va a hacer; a partir de ese mismo día tratarás de detenerlo.

Si deseas practicar el darma pero tienes cosas que hacer este año y quizás también el próximo, puede que consideres: “Practicaré el darma tras concluir estas tareas”. Si piensas así te estarás engañando a ti mismo. Gungtang

Rimpoché dijo:

“Creo que este trabajo tan sólo me llevará un mes, o un año;

Cuando esté acabado, practicaré un darma puro”.

Este pensamiento es el maligno espíritu destructor

Que engaña a todo el mundo.

Nosotros pensamos: “Practicaré darma una vez haya concluido este o aquél proyecto”. Pero:

El trabajo inacabado es
como el bigote de un anciano.

Cuanto más lo cortas,
más deprisa crece.

En otras palabras, nunca llegas a practicar cuando terminas un proyecto. Aparece otro proyecto en su lugar y retrasas tu práctica hasta que esta nueva tarea esté concluida. Después de esa habrá otra y pensarás: Pospondré mi práctica hasta que esto esté acabado”. Las tareas mundanas son como un río: nunca se detienen. Como dijo Gungtang Rimpoché:

El gran riesgo es: antes
de que llegue el mañana

En el que ibas a
practicar darma,

Llegará el momento de tu
muerte.

Así pues, no te
distrigas;

Si quieres practicar
darma,

Hazlo a partir de hoy.

Si aplazas las cosas y dices:
“Cuando acabe esto practicaré darma”,
o “Practicaré darma mañana”, el trabajo
no se acabará nunca pero la hora de tu
muerte llegará con toda seguridad.

Piensa bien en las tres razones por las que el momento de tu muerte es incierto y de inmediato abandonarás las tareas mundanas y tomarás la determinación de dedicar todo tu tiempo a la práctica del darma. Sin embargo, no es necesario que los estudiantes en los monasterios interrumpan los estudios o las prácticas de debate en grupo para retirarse a una cueva en las montañas: lo que hay que hacer es transformar todas las acciones en darma. Supongamos que tan sólo recitas las palabras de los textos; seguramente habrás recitado el verso: “Yo me refugio en el Buda, el Darma y la Asamblea Suprema...”, miles de veces; no obstante, si cuentas el número de veces que has pensado en él

eficazmente, comprobarás que son muy pocas.

Por mucho esfuerzo que pongas en los negocios, la labranza, etc., éstos nunca se transformarán en darma; pero los que estamos ordenados debemos convertir nuestras acciones en darma. Es una pena si no lo practicamos con regularidad; no pasa nada si simplemente desconocemos ciertas informaciones.

TERCERA RAÍZ: PENSAR EN QUE NADA, EXCEPTO EL DARMA, PUEDE AYUDARTE CUANDO MUERAS (146)

PRIMERA RAZÓN: LA RIQUEZA NO PUEDE AYUDARTE (147)

Puedes ser como Brahma, Indra, o un emperador universal, pero cuando mueras no te llevarás ni a un solo sirviente; no dispondrás de la libertad de quedarte siquiera con una sola posesión. Las posesiones no son útiles en tales circunstancias. Puedes ser el más poderoso de los reyes, el rey de todas las naciones, pero cuando mueras, no podrás llevarte ni un grano de cebada. No te diferenciarás del mendigo: ni siquiera se te permitirá tener un bastón. “El rey dejará tras de sí

sus atavíos; el mendigo deberá abandonar su bastón”. *El Sutra del Árbol Viviente* dice:

Uno puede tener comida
para cien años,

Pero después de la
muerte pasará hambre;

Uno puede tener ropas
para cien años,

Pero después de la
muerte irá desnudo.

*De Comprometerse con las
Acciones de los Bodisatvas:*

Perderé todas mis cosas;
Aun así, no acabo de
comprenderlo

Y cometo diversas faltas
En relación a mis seres
queridos

Y a aquéllos a los que no
aprecio...

Cuando naces, naces
solo,

Cuando mueres, también
estás solo.

¿Qué pueden hacer tus
entrometidos amigos

Si no van a tomar una
parte de tu sufrimiento?

Una vez, un hombre esculpió una roca en forma de cubo. Alguien le preguntó qué era lo que iba a hacer con ella. “Oh, nada”, respondió el hombre. “Simplemente voy a abandonarla”. Tú también deberás abandonar todas las riquezas y las posesiones que hayas acumulado en este renacimiento.

SEGUNDA RAZÓN: AMIGOS Y
FAMILIARES NO PUEDEN
AYUDARTE (148)

Un moribundo puede estar rodeado por sus sirvientes, discípulos y amigos más íntimos, algunos de ellos

sosteniendo sus brazos y otros
sosteniendo sus piernas, pero ninguno de
ellos es capaz de ayudarle. El
moribundo no se puede llevar consigo a
ninguno de los que le rodean; y
recorrerá ese peligroso camino del
bardo él solo. Maitriyjoki, un gran
erudito, dijo:

¡Vuestra majestad! No
importa

Lo rico que seáis,
Cuando partáis y vayáis
A otro renacimiento en
este mundo,
Seréis como un hombre
Asaltado por sus

enemigos en el desierto:
Solo, sin vuestros hijos,
Ni vuestras concubinas...

*De Comprometerse con las
Acciones de los Bodisatvas:*

Cuando estás atrapado
por los mensajeros de Yama,
¿De qué te sirven tus
seres queridos?
¿De qué te sirven tus
amigos?

El Panchen Lama Losang Yeshe
dijo:

Serás separado para
siempre

De tus seres queridos
que guardan luto...

Algunos saben con certeza que van a morir a mediados del próximo invierno; entonces, ¿cuántos de sus planes para el año siguiente llevarán a cabo?

Si ahora nos fuéramos a la India, a China o a algún otro lugar, lo consideraríamos un asunto prioritario. Prepararíamos nuestro equipaje y viajaríamos con nuestros caballos,

mulas y sirvientes. Pero cuando se trate del gran viaje a nuestro próximo renacimiento, nos encontraremos sin amigos, solos, e incapaces de llevar con nosotros ni una sola de las cosas que poseemos.

TERCERA RAZÓN: NI SIQUIERA TU CUERPO PUEDE AYUDARTE (149)

Cuando mueras, de nada servirá que todas las montañas se conviertan en oro y que todos los seres se transformen en seres queridos. Además de abandonar tu riqueza, posesiones y familiares, tendrás que abandonar tu cuerpo; eso

que llamas “mi cuerpo” y que nació contigo de un vientre, que has protegido del hambre y el frío, que no dañarías ni siquiera con una espina, y que has guardado y apreciado como a una gema que satisface los deseos. Como dijo el Panchen Lama

Chöky Guialtsen: “Este cuerpo que tanto has amado y protegido resultará ser un fraude en el momento en que más lo necesites...”. En otras palabras, piensa en el modo en que te separarás definitivamente de este cuerpo que tanto has amado y protegido.

Si has reflexionado sobre estas tres razones, permanecer aterrorizado y deprimido no aportará ninguna solución.

Como dijo Gungtang Rimpoché Tempe
Dronme:

El darma es tu guía hacia
el camino sin decepción;

El darma te abastecerá
para el largo trayecto;

El darma es tu capitán en
el difícil viaje;

A partir de este momento
practica darma con tus tres
puertas.

Ye milarepa dijo:

¡Ange

Niama

Peldarbum!

Escucha, señora de la
riqueza, tú que tienes fe:

¿Cuentas con
provisiones suficientes para
el largo camino

De las vidas futuras que
vienen después de ésta?

Si no tienes bastante,
Practica la generosidad:
Esa será tu provisión...

¡Ange Niama
Peldarbum!

¿Tienes amigos
suficientes

Para afrontar los grandes
terrores

En las vidas futuras que
vienen después de ésta?

Si no tienes bastantes,
Practica el divino
darma:

Ese será tu compañero.

En otras palabras, el darma será tu
guía, tu capitán y tus provisiones para el
viaje que emprendas cuando mueras. Si
no has practicado darma, tu muerte no se
diferenciará de la de un viejo perro
callejero. Éste es un modo de pensar
mucho más correcto.

Aquéllos que van de visita a su
tierra natal no hacen preparativos para
permanecer donde están, sino que ponen

toda su energía en empacar sus maletas. Eso es todo. Tú también debes decidirte a practicar sólo aquéllo que no está mancillado por los oscurecimientos de esta vida.

MEDITACIÓN EN LOS ASPECTOS DE LA MUERTE (150)

Esta es una instrucción de mi precioso gurú. Aunque se centra principalmente en la forma de efectuar las meditaciones correspondientes a una “enseñanza práctica” (ver *Primer Día*) se ha dicho que es beneficioso contemplar del siguiente modo.

Debes recordar lo que se dice en

el texto Refugio Compasivo y en la obra del Panchen Lama Chöky Guialtsen Peticiones Efectuadas con el fin de Liberarse del Peligroso Camino del Bardo.

Examina simplemente lo que ocurrirá cuando mueras. Luego, cuando te aproximes al momento de la muerte, como dice el Panchen Lama en su *Peticiones para el Bardo*:

Cuando el doctor me
abandona,

Cuando los rituales ya
no sirven,

Cuando mis amigos han
perdido toda esperanza por

mi vida,

Cuando todo lo que hago
es inútil,

Pueda ser bendecido
para recordar Las
instrucciones de mi gurú.

En otras palabras, la enfermedad empeora a pesar de disponer de los medicamentos o rituales adecuados; lo que te dice el doctor no es lo que dice a los demás; tus familiares y amigos pronuncian palabras agradables, pero se reúnen secretamente a tus espaldas y todos están convencidos de que vas a morir; tú manifiestas repugnantes síntomas externos e internos: el calor de

tu cuerpo se disipa, te resulta difícil respirar, tu nariz se estrecha, tus labios se deforman, tu rostro palidece, etc. Te arrepientes de las faltas que has cometido en el pasado pero no las has expiado lo suficiente, no has evitado el hacerlas o no has practicado bastante virtud. Tu fatal enfermedad te causa sufrimiento, y los signos de la progresiva disolución de los elementos aparecen ante ti. Experimentas diversas alucinaciones terroríficas que te impiden percibir los aspectos visuales de tu vida presente. Tus agregados son envueltos en una manta, colocados en una esquina de tu habitación y escondidos detrás de una cortina. La gente enciende para ti una lamparilla barata de manteca. Y si

eres un lama te vestirán con tu traje de iniciación para que tengas un aspecto presentable.

Ahora trabajas con mucho ahínco para tener una buena casa, o ropas y alfombras suaves y cálidas, pero cuando mueras tu cuerpo será doblado en tres, atado con una cuerda de cuero, y abandonado en la tierra misma o en las rocas. Hoy día disfrutas de los más deliciosos manjares, pero en el futuro tendrás que alimentarte del olor de los ofrecimientos quemados que se preparan para los muertos. En el presente te llaman “Gueshe”, “Señor”, o “Venerable monje”, pero vendrá un tiempo en el que tu cuerpo será llamado “cadáver” y a ti te llamarán “el difunto tal y cual”. Cada

vez que vosotros, los lamas, veáis vuestro traje de iniciación, debéis recordar que vuestros restos serán engalanados con él cuando muráis. Cuando vemos nuestra manta, debemos recordar que nuestro cadáver será envuelto en ella. Necesitamos recordar todo esto. Ye Milarepa dijo: “El terrorífico nombre de ‘cadáver’ será dado al cuerpo del yogui”. Esto también se aplica a tu cuerpo.

Después de la muerte irás al bardo donde te aterrorizarás de un modo inimaginable. En tus alucinaciones sufrirás tormentas de polvo y fuego, serás enterrado por avalanchas o montones de tierra, rodeado por torbellinos de fuego, arrastrado por el

agua, el viento...

Ciertos lamas declaran impartir a las consciencias de los difuntos una profunda instrucción sobre el bardo, y efectuar el ritual de introducción al lado de la cabeza del difunto. Aun así, el tiempo para dar una verdadera introducción sobre el bardo es ahora: es más beneficioso hacerlo antes de que llegue la muerte. Podemos estar convencidos de que siempre disfrutaremos de la comida y la bebida, pero no será así cuando agonicemos y tengamos que decir: “Ayúdame a incorporarme”. Cierto es que no practicaremos darma en ese momento, pues ni siquiera lo hacemos ahora que estamos vivos y bien. De todas formas,

estos rituales que introducen la consciencia del difunto en el bardo pueden ayudar, pues las bendiciones de los budas son inconcebibles.

El texto *Comprometerse con las Acciones de los Bodisatvas* es una fuente de meditaciones sobre los aspectos de la muerte:

Ve a los cementerios en
donde descuartizan los
cadáveres:

Ello te demostrará que
Los esqueletos de las
otras personas y tu propio
cuerpo

Son cosas perecederas.

En el futuro serás más juicioso.

Cuando alguien muere y sus huesos son desperdigados en un cementerio de buitres, considera que sus huesos no se diferencian de los tuyos. Así, serás más sensato en el futuro. En un principio, esos cadáveres del cementerio de buitres, eran iguales a tu cuerpo: los seres humanos los apreciaban. Los grandes eruditos de la India solían tener fémures humanos y calaveras; y no lo hacían porque desearan parecer terroríficos o amenazadores. Su finalidad era incrementar la alerta respecto a los aspectos de la muerte.

También este cráneo utilizado como recipiente estaba una vez en la cabeza de una persona; ella también apreciaba tanto su cabeza que si se arañaba con una uña decía: “¡Ay!”.

Si eres un monje ordinario, cuando mueras dejarás tu celda vacía y otro monje se instalará en ella diciendo: “Oh, murió hace unos cuantos días y he conseguido su habitación”.

Habrà quien utilice tus hábitos de color azafrán diciendo: “Perteneían a fulano de tal y yo los he comprado”. Del mismo modo, llegará el momento en que definitivamente otras personas, que por el momento no pueden hacer uso de tus muebles, ropas, etc, los comprarán y utilizarán. Por esta razón, el Séptimo

Dalai Lama, Kelsang Guiatso dijo: “Con el tiempo, perderé incluso estas posesiones: Estoy contento de haber tomado prestadas unas gemas como éstas”. En otras palabras, son cosas que te han sido prestadas por un breve periodo de tiempo.

Si no eres capaz de llegar a pensar en tu propia muerte, ve y observa a otra persona que esté agonizando; es imposible que no te acuerdes de esta instrucción en ese momento.

Nosotros no pensamos en ello. Entonces, ¿por qué nos asustamos cuando vemos una cuerda y la confundimos con una serpiente? Éste es el grado de temor que necesitamos tener. Podemos morir antes de haber gastado

un hábito azafrán. Piensa en ello: nuestras vidas son muy cortas.

Esto se explica en *El Sutra de la Instrucción dada al Rey*. En el *Lam Rim El Sombrero Rojo*, Guedun Tensin Guiatso explica el modo en que la meditación en la impermanencia puede ser un antídoto para no sentirte importante cuando tienes acceso a excelentes ropas, manjares, etc. Cada vez que veas tus posesiones, tu vestuario y demás, piensa: “Estas cosas se están disfrazando ante mí como mis posesiones”. Llegará un tiempo en que otras personas se las repartirán y estoy seguro de que dirán: ‘Esto pertenecía al difunto’. Ahora aprecio mi cuerpo y lo cuido, pero vendrá el día en que se

convertirá en lo que llamamos cadáver. Si pudiera ver mi cuerpo en ese momento me espantaría; tocarlo me daría náuseas. Estaría atado con una cuerda y le harían toda clase de cosas”. Piensa en como los restos de tu *tsampa* serán utilizados como ofrendas, el modo en que llevarán a cabo los rituales de introducción al bardo a tu lado... Otra gente sostendrá tu cráneo en sus manos, diciendo. “Éste es su cráneo. No es de muy mala calidad”. Ese momento se acerca, y a partir de ahora debes hacer aquello de lo que no puedas arrepentirte en el futuro.

Uno habrá desarrollado la realización de la muerte y la impermanencia en su continuo mental

cuando desee ser como el mencionado
Gueshe Karag Gomchung.

*Seguidamente Kiabye Pabongka
Rimpoché revisó este material con
cierto detalle.*

Undécimo Día

Kiabye Pabongka Rimpoché nos aconsejó que ajustáramos nuestras motivaciones:

El Sutra de la Gran Representación dice:

Los tres reinos son tan impermanentes como las nubes de otoño.

Los seres nacen y mueren: es como presenciar una obra de teatro.

Las vidas de los seres son tan breves como el

resplandor de un relámpago
en el cielo,

O se precipitan tan
rápidamente como las
cascadas en alta montaña.

En otras palabras, los tres reinos
—la tierra, el Monte Meru y todo lo
demás— son como las nubes de otoño.
Los seres nacen y mueren; es como
asistir a una representación, puesto que
los personajes cambian a cada momento.
Nuestras vidas no duran mucho: son
como el resplandor de un relámpago.
Experimentan la cesación
continuamente, no son estacionarias y
corren tan deprisa como las cascadas en

alta montaña. Por lo tanto debes pensar: “Voy a practicar darma inmediatamente”. El *Lam Rim* es la mejor puerta de acceso al camino recorrido por todos los budas de los tres tiempos. Así pues, debes escuchar este discurso del *Lam Rim* con el fin de alcanzar el estado de buda en beneficio de todos los seres sentientes; y seguidamente ponerlo en práctica...

Entonces, Kiabye Pabongka Rimpoché volvió a exponer los encabezamientos que ya habíamos visto y revisó el material sobre la impermanencia explicado el día anterior.

La sección “Desarrollar el deseo por un renacimiento favorable” tiene un

segundo apartado.

REFLEXIONAR SOBRE LA CLASE DE FELICIDAD O DE SUFRIMIENTO QUE TENDRÁS EN TU PRÓXIMO RENACIMIENTO EN UNO DE LOS DOS TIPOS DE MIGRACIONES (151)

La contemplación en los sufrimientos de los reinos superiores vendrá más adelante, cuando lleguemos a la intención media. Ahora voy a explicar los sufrimientos de los reinos inferiores.

Es indudable que vas a morir, sin embargo no sabes cuándo ocurrirá.

Cuando mueres, tu consciencia no cesa: necesariamente debe tomar un renacimiento. Sólo existen dos lugares de renacimiento: los reinos superiores y los inferiores. Puedes juzgar de un modo inferencial en cuál de ellos renacerás. Como ya he dicho, nos procuramos adivinaciones y horóscopos para que nos digan dónde renaceremos la próxima vez; no obstante, esto es innecesario. El Buda nos ha pronosticado que iremos a los reinos superiores si hemos sido virtuosos y a los inferiores si hemos sido no virtuosos. De *Los Cuentos de Yataka*:

No lo dudes:

Tu próximo renacimiento
en el mundo

Será feliz o desgraciado
Según el karma virtuoso
o no virtuoso.

Así pues, abandona el
pecado

Y adopta la virtud.

Tenemos muchos proyectos para esta vida; nosotros lo llamamos “pensar en el futuro” pero de hecho no tiene nada que ver. Sé más juicioso: investiga en qué te reencarnarás la próxima vez. Si lo haces, verás que no puedes evitar ir a uno de los dos reinos: los superiores o los inferiores, y que no eres libre de

elegir en cuál de ellos renacer. Si pudiéramos elegir, ¿Quién estaría ahora en los reinos inferiores? Así pues, el lugar donde vas a renacer a continuación depende del karma.

Si tienes una mezcla de karma, uno virtuoso y otro no virtuoso, madurará primero el más fuerte. Si los dos tipos son igualmente fuertes, madurará en primer lugar aquél con el que estás más familiarizado. Si estás igualmente familiarizado con ambas clases de karma, entonces, el que hayas producido antes madurará primero. Del comentario de Vasubandu a su *Tesoro de Metafísica*:

El karma hace girar la
rueda de la vida.

El karma más pesado
madura en primer lugar;

A continuación, el más
próximo; después, el más
familiar;

Después, las acciones
kármicas efectuadas con
anterioridad.

Para nosotros, el karma no virtuoso
es el más fuerte de los dos. Nuestros
pensamientos son normalmente los del
apego, etc., y si es así, todo el karma
producido por estos pensamientos es no
virtuoso. Nuestras acciones virtuosas

también caen inadvertidamente bajo el poder de los pensamientos no virtuosos, y muy pocas de estas acciones están dedicadas para nuestras vidas futuras.

Imagina, por ejemplo, que regañas a un alumno. El motivo es un enfado extremo; durante la acción propiamente dicha utilizas palabras que hieren los sentimientos del estudiante; y en la etapa final te alegras de lo que has hecho. En este caso, tanto el *motivo*, como la *acción en sí*, como la *etapa final* son muy poderosos.

La mayoría de nuestras acciones negativas son igualmente muy poderosas, sin embargo nuestras acciones virtuosas son como sigue: Había una vez un hombre que, siempre

que recitaba *Los Cientos de Dioses de Tushita*, permanecía distraído por otros pensamientos. Era incluso capaz de mantener conversaciones con otras personas al tiempo que recitaba el texto muchas veces desde el principio hasta el final. Nosotros también articulamos las palabras de los textos, pero mientras tanto nuestras mentes están absortas en cuestiones mundanas. La poca virtud que podemos tener es destruida por el enfado o las visiones erróneas. Y hasta las acciones no virtuosas más pequeñas doblan su tamaño cada día. Además, en las vidas pasadas, cuando renacimos como insectos, criaturas, monstruos marinos, feroces animales de rapiña, etc., cometimos graves y numerosas

faltas. Éstas, añadidas a las faltas arriba mencionadas que hemos cometido en la vida actual, constituyen el inmenso número de faltas extremadamente poderosas que hemos acumulado. No seremos capaces de remediar todo eso mediante la expiación y la restricción antes de nuestra muerte. Sabemos que se encuentra más allá de nuestras capacidades actuales, lo cual demuestra, a través de la cognición válida directa, que estamos más familiarizados con la no virtud que con la virtud. Nuestra única posibilidad es, pues, ir a los reinos inferiores en nuestro próximo renacimiento. No podremos estar seguros de no renacer en los reinos inferiores mientras no hayamos

alcanzado el nivel de la paciencia del camino de la preparación. Se dice que incluso los grandes bodisatvas han renacido allí.

Imagina que esta noche te acuestas como un monje en la mullida cama de tu preciosa habitación y algo más tarde mueres debido a un triste e inesperado suceso. Cuando llegue el momento en que normalmente te habrías despertado a la mañana siguiente, podrías haber llegado ya a un lugar donde todas las colinas y los valles están envueltos en llamas. ¿Qué harás entonces?

Si meditas en el modo en que puedes renacer en los reinos inferiores de la misma forma en que contemplas un objeto que atrae tu curiosidad, no

tendrás motivación suficiente para desarrollar la renuncia. Como dijo Nagaryuna: “Recuerda el calor o el frío intenso de los infiernos como si hubieras estado allí todo un día...”. Es decir, debes meditar con el fin de obtener la visión profunda de lo que es renacer en éste o aquel reino inferior (esto es parecido a las meditaciones sobre una deidad tutelar del estadio de generación). Debes llegar a sentir miedo.

Tenemos en alta estima las meditaciones en las que nos manifestamos en el cuerpo divino de una deidad tutelar, pero sería mucho más beneficioso si al principio meditáramos durante un tiempo sobre lo que implica

tener un cuerpo infernal. Los sufrimientos de los infiernos calientes facilitarán nuestra primera transformación mental y producirán el primer desarrollo de la renuncia. Éste es un buen resultado. También nos sentiremos tristes; la tristeza tiene grandes cualidades, nos libera del orgullo... Como dijo Shantideva:

La buena cualidad del sufrimiento es que

Elimina la arrogancia mediante la tristeza.

Uno desarrolla compasión

Por los seres del

samsara,

Evita las faltas y se
regocija en la virtud.

Es más fácil desarrollar la renuncia cuando disponemos de un renacimiento perfecto como un ser humano. Por esta razón debemos meditar en el sufrimiento. La meditación en el sufrimiento de los reinos inferiores tiene tres secciones: pensar en los sufrimientos de (1) los infiernos; (2) los espíritus ávidos; (3) los animales.

PENSAR EN LOS
SUFRIMIENTOS DE LOS INFIERNOS

Tiene cuatro subdivisiones.

PENSAR EN LOS
SUFRIMIENTOS DE LOS INFIERNOS
GRANDES O CALIENTES (153)

La situación de los infiernos calientes es la siguiente. El Infierno de la Resurrección Continua se encuentra a treinta y dos mil *yoyanas* bajo Bodhgaya, en la India. Los otros infiernos calientes se encuentran debajo de éste, con cuatro mil *yoyanas* entre ellos. Todo el suelo y todas las montañas de estos infiernos están

totalmente compuestos de hierro candente; el suelo no es plano en absoluto, no se puede comparar con la palma de la mano, como los reinos humanos.

Cuando estás a punto de nacer en los infiernos calientes, ¿qué puedes hacer? Como dijo Gungtang Rimpoché:

La vida humana es
impermanente;

Un breve momento para
dormir

Lleno de sueños sin
sentido:

Algunos felices, otros
tristes.

Cuando de repente te
despiertes

A la vida en los reinos
inferiores,
¿Qué harás?

Es decir, en el momento de la muerte experimentas la alucinación de tener frío y, debido a ello, desarrollas anhelo por el calor. Este anhelo activa el karma que conduce a un renacimiento en los infiernos calientes. Mueres, que es como quedarse dormido. Experimentas el bardo como si se tratara de un sueño. Y luego, de pronto, te encuentras finalmente en los infiernos calientes que es como despertarse.

El fuego del infierno es siete veces más caliente que el fuego de los reinos humanos. Vamos a comparar estos dos tipos de fuego. En relación con el del infierno, el fuego humano es tan frío como el agua refrescada por la madera de sándalo de Goshirsha³⁸.

Una vez, Modgalyayana trajo una pequeña brasa de los infiernos al reino de los humanos y la colocó en la orilla del océano. Todos los seres humanos enloquecían con el calor y no podían soportar que esa brasa permaneciera allí. Si nacieras en el centro de un fuego como ese, no resultaría un problema si tu cuerpo fuera pequeño y quedara inmediatamente consumido por el fuego. Pero tu cuerpo es inmenso, tan grande

como una cadena montañosa. Eso todavía no sería grave si las plantas de tus pies fueran tan callosas como la piel en los pies de algunos de nosotros. Pero no es así: tu cuerpo es como el de un bebé recién nacido.

Así pues, el sufrimiento de los infiernos calientes es, en general, terriblemente insoportable: el sufrimiento de tener un cuerpo —que se quema— de enorme tamaño; el sufrimiento de tener una carne con muy poca tolerancia al dolor como la de un niño recién nacido; el sufrimiento de que el fuego que te quema, es extremadamente caliente... Hay ocho infiernos calientes:

EL INFIERNO DE LA CONTINUA RESURRECCIÓN (154)

En este infierno no hay guardianes. La gente que nace en él son seres sentientes que han tomado renacimiento allí bajo el poder del karma negativo. Cuando estos seres ven a otros se enfurecen instantáneamente. Todo lo que cogen se transforma en un arma, y se cortan y despedazan entre ellos hasta que se desvanecen y se desploman sobre el suelo. Entonces, una voz desde el espacio les dice: “Ahora seréis reanimados”. Un frío viento golpea sus cuerpos, este viento es un factor contribuyente para que su carne y sus huesos dispersos se reúnan. Sus cuerpos

sanan y toman el mismo aspecto de antes. Entonces inician otra vez el mismo proceso. Todos los días experimentan estas muertes o desvanecimientos, cada día tienen muchos cientos de muertes distintas, y son resucitados las mismas veces. Debemos desarrollar la visión profunda sobre lo que debe ser renacer ahí ahora, ser cortado por cuchillos, desvanecerse, ser reanimado... Si en esta vida nos apuñalaran con un pequeño cuchillo, sólo nos matarían una vez y aun así, experimentaríamos un terror y un dolor inconcebibles. En este infierno morimos muchas veces cada día y experimentamos ese mismo terror y dolor en cada ocasión. Además, nuestras

vidas en este infierno son tremendamente largas: no se pueden comparar con las de los seres humanos. Nagaryuna dijo en su *Carta*:

El sufrimiento de ser
atravesado

Por una lanza trescientas
veces

En un solo día

No puede ser comparado
con el sufrimiento más
pequeño del infierno,

No puede rivalizar con
él, no se asemeja a él en
absoluto.

EL INFIERNO DE LA LÍNEA NEGRA (155)

En todos los demás infiernos a partir de éste, hay guardianes infernales tales como los *avas* con cabeza de elefante y los *yakshas* con cabeza de cerdo. Estos guardianes y obreros de los infiernos son grandes como montañas, tienen los ojos inyectados en sangre, son aterrorizadores; gritan palabras como “golpea” y “mata”. En tus meditaciones tienes que sentirte aterrado al pensar que estos seres van a destrozar tu cuerpo. Los guardianes del infierno te cogen y te

tienden sobre un suelo de hierro candente; con cuerdas hechas de hierro al rojo vivo hacen numerosas señales en tu enorme cuerpo dejando en él unas marcas negras. Algunos de los guardianes, sierran, siguiendo estas líneas marcadas, como serraría un carpintero la madera. Otros guardianes cortan por las líneas con sus hachas, otros utilizan machetes. Después de haber sido desmembrado de este modo, los trozos de carne y las gotas de sangre que caen sobre el suelo de hierro candente siguen conectados a tu consciencia aumentando tu sufrimiento.

Las causas para nacer en este infierno son cometer las diez acciones no virtuosas, azotar a la gente...

EL INFIERNO DE ASAMBLAR Y SER TRITURADO (156)

Generalmente uno renace en este infierno debido a la maduración kármica de matar. Dos montañas que parecen, por ejemplo, cabezas de cabra o de carnero se precipitan una contra otra y eres aplastado entre las dos; no tienes ninguna posibilidad de escapar. Las montañas se separan y tu cuerpo recupera su antiguo aspecto. El proceso se repite una y otra vez. Algunos seres son reducidos a polvo entre dos piedras de amolar, otros son machacados con manos de mortero como si fueran

semillas de sésamo; otros son introducidos a la fuerza en un torno de hierro. Podrías ser aplastado entre muy diversos objetos: éstos toman la forma de cualquier utensilio que empleaste en el pasado para matar. Imaginemos que has matado un piojo con tus uñas, más adelante, en el infierno, morirás aplastado entre dos montañas que parecen uñas.

EL INFIERNO DEL LAMENTO (157)

Se te introduce en el interior de una casa de hierro candente. No tiene puertas y hay fuego por todas partes,

dentro y fuera de la casa. Sufres pensando: “No encontraré ningún modo de escapar”. Tu gran sufrimiento te hace gemir.

EL INFIERNO DEL GRAN LAMENTO (158)

Te encuentras en una casa de hierro que se halla en el interior de otra, ambas son similares a la mencionada anteriormente. También tu sufrimiento es dos veces mayor.

Piensas: “Quizás pueda escapar de una de estas casas, pero no podré escapar de la otra”. Y sufres por ello.

Cometer las diez acciones no

virtuosas o beber alcohol
desmesuradamente puede causar el
renacimiento en estos infiernos. Un sutra
nos dice algo parecido:

Bebe alcohol y nacerás
En un lugar de
lamentaciones.

Aquéllos que sirven
bebidas nacerán
En su infierno
circundante.

EL INFIERNO MÁS CALIENTE
(159)

Aquí se te empala en una brocheta en llamas que te entra por el ano y sale por tu cabeza. Todo tu interior está ardiendo y de tu boca, ojos, etc., surgen rugientes llamaradas. Se te asa en un gran caldero de agua hirviendo. Después, tus huesos se vuelven a juntar, tu cuerpo recupera su condición anterior, y todo el proceso comienza de nuevo.

EL INFIERNO AÚN MÁS CALIENTE (160)

Este infierno es dos veces más caliente que el anterior. Aquí asan tu carne, músculos y tripas hasta que se

desprenden de tus huesos. Cuando no queda más que los huesos, eres recompuesto y devuelto a tu estado anterior. Algunos seres son prensados entre dos planchas de hierro y sus cuerpos aplastados. Los cuerpos de algunos seres son atados con alambre de hierro candente, su carne y sus huesos rebosan como la masa de harina cuando se la presiona. A unos se les empala en tridentes de hierro al rojo vivo que atraviesan desde su ano hasta su cabeza; estiran sus lenguas muchas yoyanas, y después hacen surcos en ellas con arados, etc. A otros seres se les coloca entre dos piezas de hierro que parecen las tapas de un libro y aplastan sus cuerpos como libros. En este infierno

hay pues muchísimas formas de experimentar sufrimiento.

Kiabye Pabongka Rimpoché relató el modo en que Kokalika, un miembro del círculo de Davadata, nació en este infierno.

EL INFIERNO SIN TREGUA (161)

Aquí no hay posibilidad de descansar, por lo cual el sufrimiento de este infierno es mayor que el de todos los infiernos calientes arriba mencionados. Cuando quemamos la piedra o el hierro en el fuego, ambos devienen indiferenciables del fuego. Los

cuerpos de los seres que nacen en este infierno son asimismo indiferenciables de las llamas. Podemos decir que hay seres en él sólo por los patéticos sonidos que emiten. Son quemados por once fuegos: los fuegos de los cuatro puntos cardinales del espacio, los cuatro fuegos de los puntos intermedios, los fuegos del zenit y el nadir y el fuego en el interior de sus cuerpos. Estos seres son como mechas carbonizadas. Su sufrimiento es infinito. De la *Carta* de Nagaryuna:

Entre todas las causas de
felicidad,
La supresión del ansia

Es el señor de las
felicidades.

Entre todo los
sufrimientos,

El sufrimiento del
Infierno Sin Tregua

Es igualmente el más
intolerable.

En resumen, en este infierno hay
más dolor que la suma de todos los
sufrimientos que hay en el resto de los
tres reinos incluyendo el Infierno Aún
Más Caliente.

A pesar de que en los infiernos hay
todos estos sufrimientos, nosotros
pensamos: “Yo no naceré allí”. Pero de

ningún modo podemos estar seguros de que no renaceremos en estos infiernos en cuanto dejemos esta vida. No podemos confiar en que no iremos a los reinos inferiores. Hemos acumulado muchas causas para nacer finalmente en el infierno; estas causas son muy poderosas y no han sufrido ninguna degeneración. Los casos en que hemos cometido cualquiera de las diez acciones no virtuosas en su máximo grado, causarán nuestro renacimiento en el infierno, los casos medianos causarán nuestro renacimiento como espíritus ávidos, y los menores, renacimientos en el reino animal. Se dice que renaceremos en el infierno de la Resurrección Continua por haber cometido acciones negativas

contra los votos pratimoksha sin preocuparnos por ello; y en el Infierno Sin Tregua por no importarnos si rompemos los votos mayores de pratimoksha. Así pues, debemos tener cuidado. En nuestro continuo mental tenemos muchas acciones negativas graves: transgresiones de votos menores y acciones erróneas contra los votos de pratimoksha y tántricos, hostilidad contra los bodisatvas, faltas de respeto hacia los gurús... Si hemos roto un voto tántrico mayor, naceremos en el Infierno Sin Tregua por un número de eones similar a los instantes que transcurrieron antes de que restauráramos el voto tomándolo de nuevo y purificándolo. En el pasado no nos preocupamos cuando

rompimos los votos menores de pratimoksha, hemos transgredido las reglas y hemos acumulado karma suficiente como para renacer en cada uno de los ocho infiernos calientes, uno tras otro.

En estos renacimientos debemos experimentar sufrimiento hasta que los resultados de ese karma negativo se hayan agotado, pues no podemos separar nuestra conciencia de ese cuerpo. La *Carta* de Nagaryuna nos dice:

Tales sufrimientos son absolutamente soportables.

Uno los experimentará billones de veces;

Mientras que la no virtud
no se haya agotado
No dejará de vivir esa
vida.

La duración de la vida en los ocho
infiernos calientes es muy larga. La más
corta es la vida de los seres que se
encuentran en el Infierno de la
Resurrección Continua. Cincuenta años
de los seres humanos constituyen un día
de la vida de los dioses del Reino de los
Cuatro Maharayas; treinta de estos días
se cuentan como uno de sus meses; doce
de éstos conforman uno de sus años.
Quinientos años como esos completan
una vida en el Reino de los Cuatro

Maharayas. No obstante, esto no es más que un día en el Infierno de la Resurrección Continua. Treinta de estos días se consideran como un mes en este infierno, doce meses como éste hacen un año. La vida en el Infierno de la Resurrección Continua consta de quinientos años como éste. Podríamos decir que 12 12 es 1. 62×10^{12} años humanos. El texto *Las Palabras del Propio Manyusri* afirma que es 1.66×10^{12} , pero es un error. Debes consultar la edición de este texto del Monasterio Meru o bien los Lam Rim del Linaje del Sur.

Puede resultar extraño decir que estos infiernos calientes están a tantas *yoyanas* de distancia pero que sin

embargo, la distancia entre tú y los reinos inferiores no es mucha, tan sólo el hecho de que todavía respiras. Piensa en ello detenidamente: no puedes estar seguro de que para el próximo año no habrás ido a esos infiernos, o incluso mañana. Y si naces en uno de ellos, ¿qué vas a hacer?

En la actualidad, no somos capaces de soportar la quemadura del fuego ni el pinchazo de una aguja en nuestro cuerpo. ¿Cómo vamos a soportar entonces un renacimiento en esos infiernos? Los lamas kadampas decían que es como si sólo uno de nuestros pies estuviera en el reino de los seres humanos; ya hemos puesto el otro en una caldera del infierno, ya hemos creado la causa para

renacer en el infierno.



Cuando nacemos en los reinos inferiores nos es imposible liberarnos de ellos o encontrar un refugio. Así pues, antes de renacer allí, debemos trabajar con ahínco mientras nos quede algo de tiempo en esta vida. Si no conseguimos lo mejor, la budeidad, o sino, llegar a ser un iniciado, por lo menos debemos esmerarnos en algún método para evitar renacer en los reinos inferiores: expiar nuestras faltas.

LOS INFIERNOS CIRCUNDANTES (162)

Rodeando los infiernos calientes, como la valla de hierro (que rodea este

sistema del mundo), hay cuatro infiernos circundantes: la Zanja Ardiente, el Pantano Pútrido, la Planicie de los Cuchillos Extremadamente Afilados, y el Torrente Infranqueable.

Llega un tiempo en el que el karma de los seres nacidos en los infiernos calientes se debilita. Estos seres escapan entonces de los infiernos calientes y van a los infiernos circundantes. También hay quienes renacen de golpe en los infiernos circundantes.

Cuando algunos de los seres están listos para escapar de los infiernos calientes, se les ocurre la idea de evadirse; escapan por las puertas de los infiernos calientes y llegan a la Zanja

Ardiente. Aquí, sus piernas se queman hasta sus rodillas cada vez que las introducen en la zanja, restableciéndose cuando las sacan de ella. Sus piernas se consumen de este modo cada vez que dan un paso. Tardan muchos cientos de miles de años en cruzar la Zanja, están continuamente atormentados por este sufrimiento, esperando escapar de él.

Cuando consiguen salir de la Zanja entran en el Pantano Pútrido. Se hunden en él hasta el cuello retorciéndose de dolor; muchos gusanos con picos tan afilados como los de los pájaros penetran en sus cuerpos y los devoran dejándolos como coladores.

Los seres tardan muchos cientos de miles de años en atravesar el pantano,

esperando escapar también de él. Entonces llegan a la Planicie de los Cuchillos Extremadamente Afilados. Esta planicie está absolutamente abarrotada de cuchillos de hierro muy afilados cuyas puntas se dirigen hacia arriba. Experimentan el sufrimiento producido por los cuchillos que penetran y cortan sus piernas. Finalmente escapan de la planicie y llegan a un bosque donde las hojas de los árboles son cuchillos y, confundiéndolos con árboles naturales, caminan bajo ellos. Las hojas-cuchillo cortan sus cuerpos que inmediatamente sanan para ser cortados de nuevo. Tales son los sufrimientos que experimentan.

Cuando los seres salen del bosque,

llegan al tronco del árbol *shalmali*, que tiene numerosas y afiladas cuchillas de hierro. Los seres oyen el llanto de las personas que más querían proviniendo de la cima del *shalmali*, pero a medida que ascienden por él, las cuchillas de hierro que apuntan hacia abajo penetran sus cuerpos. Soportando estos sufrimientos consiguen llegar hasta arriba. Cuando alcanzan la cima del árbol, unos pájaros terroríficos arrancan y devoran sus ojos y cerebros. Después, los gritos vienen de abajo y los seres descienden. Las cuchillas de hierro que apuntan hacia arriba penetran sus cuerpos. Cuando llegan a la base, los perros y las bestias salvajes les devoran desde los pies hasta la cabeza. Los seres

experimentan el sufrimiento de ir de arriba abajo de este modo hasta que el karma se agota.

Se dice que estos tres tipos de agresión con cuchillos deben ser considerados como un solo infierno circundante.

Una vez libres de ellos, llegan al Torrente Infranqueable. Las aguas en movimiento están mezcladas con el fuego; queman y cuecen sus cuerpos como el agua hirviendo cuece los guisantes. Experimentan este sufrimiento por mucho tiempo.

Todos nosotros estamos expuestos a renacer en los infiernos calientes. Es esencial, por lo tanto, fortalecer los medios para no renacer ahí, modificando

nuestro comportamiento.

PENSAR EN LOS SUFRIMIENTOS DE LOS INFIERNOS FRÍOS (163)

Los infiernos fríos se encuentran al mismo nivel que los infiernos calientes y se extienden hacia el norte; he aquí la razón por la que esta tierra nuestra es tan fría. Los infiernos fríos están separados entre sí verticalmente por dos mil *yoyanas*. Te preguntarás: “En ese caso, los infiernos fríos no podrían estar al mismo nivel que los calientes porque entre los infiernos calientes hay una distancia vertical de cuatro mil

yoyanas”. Puede que haya cuatro mil *yoyanas* entre las superficies de las tierras de los infiernos calientes, pero cada uno de los infiernos fríos tiene montañas cubiertas de nieve de una altura de dos mil *yoyanas*, por lo tanto los infiernos fríos se encuentran, de hecho, al mismo nivel que los calientes.

El karma para renacer en los infiernos fríos se activa cuando en el momento de la muerte anhelas sensaciones físicas frías. Experimentas el bardo como si se tratara de un sueño; después renaces en los infiernos fríos que es como despertarse. En estos lugares hay montañas cubiertas de nieve, cada una de ellas tiene muchas *yoyanas* de altura. No existe la luz del sol, ni de

la luna, ni del fuego... Es tan oscuro que no puedes ver los movimientos de tus propios brazos. El suelo es un campo de hielo; la ventisca brama en lo alto; entre estos dos, sopla un frío viento. No hay medio de calentarse: no hay fuego, ni sol, ni nada con qué cubrirse.

Hay ocho infiernos fríos, cada uno progresivamente más frío que el anterior. En el Infierno de las Ampollas tu cuerpo produce ampollas. El Infierno de las Ampollas Reventadas es todavía más frío: aquí las ampollas revientan rezumando sangre y linfa. El siguiente infierno es más frío: el cuerpo se queda rígido como una roca, no puedes moverte, y todo cuanto puedes decir es “Brrr”^{[39](#)}. En el siguiente infierno que es

todavía más frío, ni siquiera puedes decir esto, tan sólo puedes hacer el sonido casi imperceptible “Hiu” al fondo de tu garganta. En el siguiente infierno no puedes siquiera hacer este sonido; la boca está herméticamente cerrada y los dientes apretados. El siguiente infierno es más frío todavía; tu cuerpo está tan rígido como un cadáver, se vuelve de color azul y cruje; se quiebra como un loto azul. El siguiente es aún más frío. Tu carne se resquebraja como un loto rojo. En el siguiente, tu carne desarrolla grietas similares a la de los lotos cientos de miles de veces. En el Infierno Brrr, y en los infiernos que se hallan más abajo, los cuerpos de los seres infernales puntean los campos de

hielo y las montañas cubiertas de nieve
como los tachones enjoyados que
decoran las estupas; los cuerpos están
tan helados que no pueden moverse. La
Carta a un Discípulo de Chandragomin,
dice:

Un viento sin igual
Se filtra a través de sus
mismos huesos.

Sus escuálidos cuerpos
tiritan

Completamente
encogidos.

Los insectos, productos
de su karma,

Se alimentan de los

cientos de ampollas
reventadas.

Su grasa, linfa y médula
rezuman.

Esto quiere decir que muchas moscas con bocas venenosas se reúnen en torno a la linfa que rezuma desde las grietas de los cuerpos infernales y les atacan. Y las gotas de sangre que caen al suelo se encuentran todavía conectadas a las consciencias de los seres. Experimentan el sufrimiento de las gotas al caer y resquebrajarse. Además, los seres experimentan sufrimientos tales como ser atormentados por varias enfermedades infecciosas.

Los Cuentos de Yataka mencionan
las causas para nacer en estos infiernos:

Los que sostienen
visiones nihilistas

Morarán durante todas
sus vidas futuras

En esos lugares de
oscuridad y fríos vientos.

Contraerán
enfermedades

Que pudren sus mismos
huesos;

¿Qué tiene de bueno,
pues,

Interesarme por tales
visiones?

En otras palabras, la causa consiste, por ejemplo, en sostener visiones nihilistas y erróneas como la visión de que la ley de causa y efecto no existe. Hemos acumulado muchas causas para nacer en esos infiernos, y no han cambiado desde entonces. Estas causas son robar la ropa de otras personas, quitar las envolturas de las estatuas, o echar fuera, al frío helado, a seres como piojos...

La duración de la vida de los seres en los infiernos fríos es como sigue. Aunque *Los Niveles del Shravaka* de Asanga afirma que la duración de la vida de estos seres es la mitad de los nacidos en los infiernos grandes (o

calientes), *El Tesoro de Metafísica* de Vasubandu, dice:

Vaciar un cajón de
sésamo

Extrayendo una semilla
Una vez cada cien años
Es igual a la duración de
la vida de los seres

Del Infierno de las
Ampollas.

La duración de las otras
vidas

Se multiplica por veinte
cada vez.

En otras palabras, la duración de la vida es tan larga como el tiempo que lleva vaciar un recipiente que contiene ochenta medidas *magada* estandar de sésamo, sacando una semilla de sésamo cada cien años. Una ochentaava parte de una medida contiene quince mil semillas de sésamo (por lo que llevaría 9.6×10^9 años vaciar el recipiente). Ésta es la duración de la vida de los seres que habitan en el primero de los infiernos calientes, el Infierno de las Ampollas. En los infiernos que se encuentran bajo éste, la duración de la vida aumenta veinte veces cada vez.

PENSAR

EN

LOS

SUFRIMIENTOS DE LOS INFIERNOS OCASIONALES (164)

Estos infiernos se encuentran en los reinos humanos, a la orilla del océano...

Una vez, ciertos mercaderes invitaron a Aria Sangarakshita a que les acompañara a una isla. El aria se extravió y se dirigió a la orilla del océano donde había un bello templo. Los quinientos miembros de la sanga que vivían allí le invitaron a entrar. Los monjes se peleaban a medio día pero cuando el medio día pasaba todo volvía a la normalidad. Preguntó cuál era la causa y se le respondió que era el resultado de no haber sido amables con los demás y por pelearse en el pasado

cuando las enseñanzas del Buda Kashiapa todavía existían. El Aria, también vio seres infernales en forma de paredes, pilares, manos de mortero, cuerdas, escobas, pipas de agua, y pucheros de cocina. Más tarde, cuando el Aria regresó de su viaje, preguntó a Shakiamuni acerca de todo esto. Ya hemos hablado de la respuesta del Buda referente a los seres con aspecto de pilares en la sección de los ritos preparatorios (ver *Cuarto Día*). La criatura con aspecto de mano de mortero, sin embargo, había sido un monje en el tiempo de las enseñanzas del Buda Kashiapa. En cierta ocasión se enfadó con un novicio y le dijo: “Has de ser machacado con una mano de

mortero”. El monje se había convertido en una criatura con aspecto de mano de mortero como resultado de esas palabras insultantes.

Kiabye Pabongka Rimpoché explicó que estos seres habían estado experimentando tales sufrimientos desde el tiempo de Buda Kashiapa hasta nuestros días.

Una vez, había un capitán de barco llamado Kotikarna que había nacido con un pendiente montado con una gema de un valor de diez millones de monedas de oro. El capitán Kotikarna se hizo a la mar en busca de piedras preciosas. Se quedó dormido en la orilla del mar y los demás mercaderes continuaron su viaje sin él. Cuando despertó, un fuerte viento

había borrado el camino, y ni siquiera su animal de carga, un burro, era capaz de encontrar el rastro. Kotikarna vagó por los alrededores, incapaz de encontrar el camino. Encontró una casa, como un palacio, en la que había un hombre rodeado por cuatro diosas. El capitán vio que durante la noche el hombre experimentaba tanto gozo como los dioses. Pero durante el día, la casa se convertía en hierro candente lamido por las llamas, las mujeres se transformaban en cuatro perros marrones, el hombre caía de bruces y los perros devoraban su carne poco a poco. Después, cuando se había puesto el sol, todo volvía a su forma anterior. Preguntó al hombre por qué razón ocurría eso, y éste respondió

que había sido carnicero en el pueblo de Sthira, pero que, bajo el consejo de Aria Katiayana, había tomado el voto de no matar durante la noche. No había sido capaz de tomar el mismo voto para el día y ese había sido el resultado. El hombre añadió que tenía un hijo carnicero y pidió a Kotikarna que le llevara este mensaje: “No debes matar; cuando des limosnas al Aria Katiayana, dedica las virtudes raíces para mi beneficio”. Y para que su hijo le creyera, dijo a Kotikarna que había escondido un recipiente lleno de oro en el lugar donde se guardaban las espadas (en casa de su hijo).

Kotikarna continuó su viaje. Encontró una casa maravillosa donde un

hombre y dos bellas mujeres disfrutaban del máximo gozo y felicidad. Pero el capitán vio que algo muy distinto sucedía durante la noche: las mujeres se convertían en serpientes y devoraban al hombre empezando por su cabeza. Kotikarna preguntó al hombre porqué ocurría eso. Este dijo que cuando había sido un brahmin en Sthira había cometido adulterio frecuentemente, pero que había tomado el voto ante Katiayana de no hacer tal cosa durante el día. Ese era el resultado. El hombre dijo: “Ve y habla con mi hijo que vive en Sthira”, y le dio un mensaje a Kotikarna para que se lo entregara de regreso. Como prueba, dijo a Kotikarna que había escondido un recipiente lleno de oro

bajo la cocina.

Después, el capitán continuó su viaje y vio un trono de cuatro patas. Un espíritu ávido lo sostenía en alto...

Y Kiabye Pabongka Rimpoché contó el resto de la historia.

Estos son algunos de los infiernos ocasionales. Hay infiernos ocasionales en los reinos humanos. Una vez, en la India, cuando el venerable Shriman se ocupaba de sus negocios habituales, vio la forma de una bella casa en el cielo; la casa ardía en llamas y en su interior había un hombre, la reencarnación de un carnicero. El ayudante del carnicero se hallaba en el interior de una montaña de huesos experimentando terribles sufrimientos.

Hay una historia sobre un castrador de animales que renació con un cuerpo tan grande como una montaña. Éste fue el grave resultado kármico de sus acciones.

Nosotros hemos acumulado ya muchos instantes de karma cuyos resultados tendremos que experimentar indudablemente en estas formas. Podríamos jurar que todo esto nos va a suceder a nosotros.

Un gran erudito vio un pez enorme en el Lago Yardrog. El pez era el renacimiento de un hombre llamado Tanag Lama de la Provincia de Tsang. En vida solía comerse muchas de las ofrendas que le hacían. El cuerpo del pez ocupaba la mitad de la

circunferencia del Lago Yardrog y era devorado por numerosos parásitos. El erudito mostró el pez a los que allí se encontraban y dijo: “No os comáis las ofrendas. No os comáis las ofrendas”. Nosotros nos comemos las ofrendas porque somos monjes. Dicen que los pavos reales pueden comer veneno, así que si practicamos darma y sabemos cómo comer las ofrendas podemos hacerlo sin tener que padecer después ese tipo de experiencia. Pero no es suficiente con tomar el camino fácil y comernos las ofrendas simplemente porque somos monjes. *La Transmisión del Vinaya* dice:

Es mejor comer
Piezas de hierro fundido
Ardiendo en llamas:
La gente con una ética
relajada
Que no tiene dominio de
sí misma
No debe comer las
limosnas del distrito.

Es decir, cuando las personas de
ética relajada se comen los
ofrecimientos de aquéllas con fe, es
como si estuvieran ingiriendo trozos de
hierro fundido. No obstante, esos que
guardan moralidad y ponen correcto
esfuerzo en sus estudios y en el

abandono (de los engaños) pueden comer esas ofrendas. Si no te estás esforzando en tales cuestiones, comer ofrecimientos es como pedir un préstamo. Es muy fácil no hacer las cosas correctamente y meter simplemente en tu bolsa donaciones y ofrecimientos; pero en el futuro llegará un tiempo difícil en el que devolverás el préstamo con tu propia carne. Incluso cuando los lamas reciben la petición de hacer oraciones por alguien, si lo único que hacen es extender un recibo por el dinero y no recitan las oraciones y las dedicaciones, definitivamente tendrán que devolver el préstamo con la carne de sus propios cuerpos en una vida futura.

He aquí uno de estos casos. Encontraron una rana enorme con muchas otras criaturas más pequeñas alimentándose de ella dentro de un canto rodado. Y un lama de Dergue pidió en una ocasión a sus asistentes que le mostraran todo aquello que el río hubiera echado a la orilla ese día. Resultó ser el tronco de un árbol y, cuando sacaron la corteza, descubrieron una rana muy grande que era devorada por numerosas criaturas mucho más pequeñas. Dicen que la primera criatura era un lama que se había comido las ofrendas que le habían hecho, y que la segunda era el principal asistente de cierto lama de Dergue.

Mi gurú, la encarnación de

Vajradara, me dijo personalmente que cuando fue a Kham vio un enorme animal en el Lago Doshul que parecía una tienda de pelo de yak. Durante el verano la criatura permanecía sumergida, pero en invierno, cuando las aguas del lago se helaban, su lomo sobresalía de la superficie y muchos pájaros y otras criaturas se alimentaban de él.

Estos son infiernos ocasionales, y nosotros hemos creado y seguimos creando causas incontables para renacer en ellos. Por lo tanto debemos pensar una y otra vez en el modo en que tendremos que experimentar tal sufrimiento.

PENSAR EN LOS SUFRIMIENTOS DE LOS ESPÍRITUS ÁVIDOS (165)

En *Las Palabras de Propio Manjusri* se explica en primer lugar el reino animal. Los espíritus ávidos tienen más sabiduría que los animales y poseen el poder de la comprensión; si alguien les enseñara dharma podrían llegar a comprenderlo. Los animales, sin embargo, son lerdos y estúpidos, su renacimiento es inferior y un obstáculo mayor a la práctica del dharma que el de los espíritus ávidos. Ésta es la razón por la cual se explicó primero el sufrimiento de los animales. No obstante, *El Camino Veloz* sitúa a los espíritus ávidos en

primer lugar, pues generalmente sus sufrimientos son mayores que los de los animales.

Aquí tenemos dos subdivisiones: (1) reflexionar sobre los sufrimientos generales de los espíritus ávidos en seis secciones: calor, frío, hambre, sed, agotamiento y miedo; (2) pensar en los sufrimientos de ciertas clases de espíritus ávidos.

REFLEXIONAR SOBRE LOS
SUFRIMIENTOS GENERALES DE
LOS ESPÍRITUS ÁVIDOS EN SEIS
SECCIONES: CALOR, FRÍO,
HAMBRE, SED, AGOTAMIENTO Y
MIEDO (166)

Piensa: “Esta vez no he renacido en los infiernos, pero si naciera como un espíritu ávido estaría tan sumamente atormentado por sufrimientos intolerables —calor, frío, hambre, sed, agotamiento y miedo— que ni siquiera sería capaz de acordarme de que debo practicar darma, y mucho menos podría. No he renacido en ese estado debido a la bondad de mis gurús. ¡Qué grande es mi mérito al ser capaz de meditar en el darma del *Lam Rim* aunque sea de un modo superficial! ¡Qué fortuna la mía!”. Pero en nuestros continuos mentales hemos acumulado mucho karma que nos arrojará a esos renacimientos; este karma es todavía poderoso y permanece

sin modificación. Sabemos que purificarlo completamente antes de morir está más allá de nuestras capacidades actuales.

Y eso no es todo. Nuestros pensamientos son cruciales en el momento de la muerte. Los pecadores habrán cometido muchas faltas durante su vida, pero si mueren con pensamientos únicamente virtuosos en sus mentes, activarán un karma virtuoso de una vida pasada. Si los practicantes de dharma, por ejemplo, generan enfado en el momento de la muerte, activarán un karma no virtuoso. Normalmente, los pensamientos con los que uno tiene una mayor familiaridad en esta vida serán los que se manifiesten en la hora de la

muerte. Nosotros siempre hemos estado más familiarizados con los engaños, los tres venenos, por lo tanto, nuestro karma no virtuoso será indudablemente el que se active en el momento de la muerte.

Uno puede sentir asco por la comida y la bebida en el momento de la muerte y pensar: “Ojalá no vuelva a oír nunca más la palabra comida”. Esto activaría el karma para renacer como un espíritu ávido, bien por apego o bien por rechazo. No puedes estar seguro de que no renacerás en el estado desafortunado de los espíritus ávidos; de hecho, normalmente renacerás como uno de ellos.

Los renacimientos de los espíritus ávidos están situados en Kapilanagara,

la ciudad de los espíritus ávidos, que se encuentra a más de quinientas *yoyanas* bajo tierra. En ese lugar no hay hierba, ni árboles, ni agua en absoluto; el suelo está árido como si hubiera sido quemado por el sol.

Los cuerpos y las extremidades de estos espíritus son de lo más torpe. Sus cabellos están enmarañados en sus enormes cabezas, sus rostros arrugados, y sus cuellos, extremadamente delgados e incapaces de sostener sus cabezas. Tienen unos cuerpos muy grandes, y un número desigual de brazos y piernas, delgados como tallos, que son incapaces de sostenerlos. Su dificultad para caminar es cien veces mayor que la de los ancianos de nuestro reino humano.

No han hallado nada para beber durante muchos años, así que sus cuerpos carecen totalmente de humedad, sangre, linfa, etc. Sus venas y músculos están envueltos en su seca piel como un leño seco envuelto en una piel de cuero marrón. Cuando se desplazan, las articulaciones de sus piernas y brazos chirrían como la madera seca o como dos piedras que chocan entre ellas. Las articulaciones también desprenden chispas. Los espíritus no han comido ni bebido durante cientos de miles de años, por lo tanto su sufrimiento es muy grande. Además, no hay ningún lugar donde no hayan estado en su búsqueda de comida y bebida. Durante sus viajes ignoran las necesidades de sus cuerpos,

por lo cual se encuentran verdaderamente exhaustos. Tienen terror de ver a Yamasuyana (rey de la ciudad de los espíritus ávidos) temiendo por sus vidas. En el calor del verano la luz de la luna les quema, y la luz del sol les da frío en invierno. Por todo esto, su sufrimiento es enorme.

PENSAR EN LOS
SUFRIMIENTOS DE CIERTAS
CLASES DE ESPÍRITUS ÁVIDOS
(167)

Tiene tres partes.

ESPÍRITUS CON OSCURECIMIENTOS EXTERNOS (168)

Estos espíritus ávidos ven agua, árboles cargados de fruta, etc., y por alcanzar estos alimentos recorren, agotados, grandes distancias con dificultad. Sin embargo, cuando llegan allí, todas esas cosas se desvanecen. Cuando algunos espíritus llegan hasta ellas, unos hombres armados que hacen guardia les impiden disfrutarlas. Por lo tanto, además de los sufrimientos producidos por el hambre y la sed, también experimentan un sufrimiento inconcebible debido al agotamiento físico y la depresión mental.

AQUELLOS OSCURECIMIENTOS

CON INTERNOS

(169)

Estos espíritus logran obtener comida de vez en cuando, pero no consiguen hacerla pasar de sus bocas. Sus cuellos tienen nudos, por lo cual tragar los alimentos les resulta muy difícil. Algunos espíritus han de beber pus rancia de sus propios bocios. Como relata la versión completa de la historia de Kotikarna arriba mencionada, la comida que ingieren toma las formas correspondientes a los distintos tipos de karma que han acumulado: piezas

candentes de hierro fundido, cáscaras de grano, pus o sangre, su propia carne, etc. La comida y bebida logra descender por las gargantas de algunos espíritus, pero se transforman en hierro hirviendo cuando llegan a sus estómagos. Y no sólo no disminuye su sed, sino que además les crea sufrimientos sin límite. Existe un tipo de espíritus ávidos al que no le ocurre esto, pero sus estómagos son tan enormes que la comida no les llena. De las bocas de algunos de estos espíritus salen láminas de fuego, los fuegos del hambre; el fuego fatuo no es más que el fuego de las bocas de tales espíritus.

AQUELLOS CON OBSTRUCCIONES PRODUCIDAS POR NUDOS (170)

En cierta ocasión, cuando Ananda se ocupaba de sus asuntos cotidianos, vio a una mujer espíritu. Tenía tres nudos en su garganta y gritaba los cinco tipos de palabras aterradoras. Los espíritus ávidos de esa clase, tienen en sus cuellos una línea vertical de tres nudos que les causa un sufrimiento infinito. Nagaryuna escribe en su *Carta*:

Los espíritus ávidos
también están privados
De las cosas que desean.

Ello da origen a un
sufrimiento continuo

Agravado por el hambre,
la sed, el frío, el calor, la
fatiga y el miedo

Extremadamente
intolerables.

Algunos tienen bocas tan
pequeñas

Como el ojo de una
aguja, no obstante sus
estómagos

Son grandes como
montañas;

Están invadidos por el
hambre,

Aun así, carecen del
poder de digerir

Ni la más pequeña
partícula de porquería.

Unos van desnudos a
pesar de que sus cuerpos

No son más que piel y
huesos.

Son delgados como
árboles de palma.

Los órganos sexuales y
las bocas de algunos de ellos
arden;

La comida que entra en
sus bocas se quema.

La mayoría de los
espíritus ni siquiera pueden
obtener porquería para
comer:

Ni pus, ni excrementos,

ni sangre, ni nada.

Cuando estos espíritus
se encuentran cara a cara,

Se imploran mutuamente
por el pus rancio

De los bocios de sus
gargantas.

En los dos meses más
calurosos del verano, incluso
la luz de la luna

Resulta caliente para los
espíritus ávidos.

La luz del sol es fría en
invierno.

Y los árboles se quedan
sin frutos.

No tienen más que mirar
a los ríos

Para que éstos se sequen
completamente.

La Carta a un Discípulo de
Chandragomin, dice:

Tienen mucha sed, y si
ven

Un límpido riachuelo en
la distancia

Desean beber de él.

Pero sus aguas están
Mezcladas con cabellos,
Plantas acuáticas, y pus
fétido.

El agua se llena de

Barro, sangre y
excrementos.

Un viento levanta olas
cuya espuma

Es tan fría como la cima
de una montaña.

Cuando van a los verdes
bosques

De madera de sándalo
de Malabar,

Estos se transforman en
selvas ardiendo,

Un mar de llamas de
puntas cortantes;

Muchos fragmentos
candentes caen

Cubriendo el suelo.

Incluso cuando van a un

lago,

Aparecen aterradoras
olas con

Deslumbrante espuma en
sus crestas,

Las aguas se convierten
en desiertos,

Un lugar de suplicio con
cegadoras tormentas de arena

Barridas por crueles y
abrasadores vientos.

Cuando las nubes que
traen fuertes tormentas se
acumulan

Sobre los espíritus, las
nubes dejan caer

Dardos de hierro sobre
ellos;

Y los dardos
permanecen hincados en sus
cuerpos.

Diamantes de pedernal,
tan grandes como pepitas,

E intermitentes rayos
anaranjados

Llueven sobre sus
cuerpos.

Cuando están
atormentados por el calor,

Hasta el aguanieve les
parece caliente.

Cuando el viento les
deja indefensos,

Incluso el fuego les
produce frío.

Los intolerables efectos

madurados del karma

Les ciegan completamente; tienen varias Alucinaciones de lo más confusas.

Sus bocas son tan
pequeñas como el ojo de una
aguja;

Sus terroríficos
estómagos, miden muchas
yoyanas.

Si estas patéticas
criaturas bebieran

Las aguas de los grandes
océanos,

Ni siquiera descenderían
por sus gargantas:

Sus bocas venenosas

evaporarían

Hasta la última gota.

Kelsang Guiatso, el Séptimo Dalai
Lama, dijo algo similar:

Sus estómagos son como
montañas;

Sus cuellos bloqueados;
sus miembros

Tan delgados como la
hierba;

Sus áridos cuerpos,
cubiertos de polvo;

Sus articulaciones
producen chispas como

pedernales;

Con una sola mirada,
secan los ríos totalmente;

Están siempre agotados,
Atormentados por el
hambre.

¡Qué una lluvia de
comida, bebida y néctar

Caiga sobre estos
espíritus ávidos!

No podemos estar seguros de no renacer como uno de esos espíritus ávidos el próximo año. Las causas para tener un renacimiento como ese son: ser poco generoso, es decir, ser mezquino

con las propias posesiones; una enorme codicia; un apego tan grande a las propias posesiones que se las acaricia una y otra vez; evitar que otras personas practiquen la generosidad; robar las posesiones de otros; robar; robar ofrendar hechas a la sanga (ver *Cuarto Día*); abusar de la caridad; etc. Otra causa es llamar a la gente “espíritu ávido”; por ejemplo, si llamas a un miembro de la sanga espíritu ávido, renacerás como tal quinientas veces.

Cuando los espíritus ávidos oscurecidos por nudos reciben una gota de agua, se debe a que no habían sido mezquinos con el agua en el pasado. Los demás, jamás tienen la fortuna de disfrutar de ella.

El Acharia Budajñana fue al reino de los espíritus ávidos. Un espíritu femenino extremadamente patético que tenía quinientos hijos, le dio un mensaje para que transmitiera a su marido cuando regresara al reino de los humanos. Dijo: “Doce años atrás mi marido se marchó en busca de comida y mientras tanto he dado a luz a quinientos hijos. No he tomado desde entonces ni una sola gota de agua, por lo que he tenido que soportar grandes dificultades y sufrimientos. Acharia, dile a mi marido que me ayude volviendo rápidamente del reino de los humanos con cualquier alimento que haya encontrado”.

El Acharia le dijo: “¿Y qué hago si hay muchos espíritus ávidos allí? No

sabré quién es tu marido”.

“Tiene algunas marcas que le diferencian de los demás” —Respondió ella— “Perdió un ojo, y uno de sus miembros es deforme”.

Cuando el Acharia regresó al reino de los humanos vio a unos cuantos espíritus ávidos. Uno de ellos era exactamente igual al que buscaba. El Acharia relató su historia y le dio el mensaje.

El espíritu dijo: “He recorrido un largo camino, pero en doce años todo lo que he encontrado es esta comida”. En su apretado puño sostenía una pequeña porción de escupitajo seco, ésa era su más preciada posesión. “Un monje que mantenía su ética escupió esto y lo

dedicó a los espíritus ávidos. Muchos espíritus nos batimos por él y yo vencí”.

A menos que tengamos cuidado, nunca podremos estar seguros de que no vendrá un tiempo en el que tengamos que alimentarnos de flema seca.

Veinticinco años después de que su madre muriera, el monje novicio Utara vio a un terrorífico espíritu hambriento. Aterrado, Utara se disponía a escapar cuando el espíritu dijo: “¡No te vayas!”. “¿Quién eres?”. Preguntó Utara. Y el espíritu respondió:

Hijo mío,
Soy tu madre afectiva
Renacida por mi karma

Entre los espíritus
ávidos

Que carecen de comida
o bebida.

Han pasado veinticinco
años

Desde mi muerte.

No he visto ni una gota
de agua;

No he visto ni un pedazo
de comida.

El novicio pidió al Buda que
dedicara sus oraciones para su madre.
El Buda utilizó sus medios hábiles, y
cuando el espíritu ávido abandonó ese
renacimiento, renació como un espíritu

ávido muy rico llamado Mahidika. Era seis veces más codiciosa que antes y no practicaba la generosidad. El novicio logró convencerla de que ofreciera al Buda una pieza de tela, pero después se arrepintió de haberlo hecho y la robó. Según esta historia, esto ocurrió muchas veces.

Kiabye Pabongka Rimpoché contó la historia de un monje que tenía un precioso hábito azafrán. Se apegó tanto a él que cuando murió se reencarnó en un espíritu ávido que vestía un hábito azafrán.

En estos días, la gente avariciosa está considerada como “inteligente”, pero la avaricia es una causa concreta para renacer como un espíritu ávido.

Nosotros actuamos de un modo mezquino, así que es casi seguro que vamos a renacer como uno de esos espíritus el año próximo, o como máximo, dentro de cuarenta o cincuenta años, y eso si no renacemos en los infiernos.

PONDERAR EN LOS SUFRIMIENTOS DE LOS ANIMALES (171)

Tiene dos secciones (1) ponderar sobre sus sufrimientos generales (2) ponderar en los sufrimientos de animales concretos.

PONDERAR SOBRE SUS SUFRIMIENTOS GENERALES (172)

Los animales experimentan cinco tipos de sufrimientos: devorarse entre sí, ser estúpidos y oscurecidos; calor y frío; hambre y sed; ser explotados u obligados a trabajar.

Los sufrimientos de los animales son los más leves de los tres reinos inferiores, aun así, en esos renacimientos se comen entre ellos y sufren. Los animales de cuerpos inmensos, los monstruos marinos, etc., miden muchas *yoyanas* de longitud. Muchos monstruos marinos son tipos de peces, otros son ballenas capaces de tragarse a los monstruos marinos, y hay

incluso ballenas que pueden tragarse a otras ballenas. Numerosos animales más pequeños plagan los cuerpos de los monstruos comiéndoselos, y cuando llega el momento en que no pueden soportarlo más, restriegan sus cuerpos contra las rocas, bajo el agua; esto mata a los parásitos que viven en sus cuerpos, y los océanos se tiñen de rojo en muchas *yoyanas*.

Las criaturas más grandes devoran a las pequeñas mientras que las pequeñas se alimentan de las grandes. Los animales de los grandes océanos están amontonados unos sobre otros y son devorados por detrás. Las criaturas que renacen en las profundas oscuridades de los océanos entre los

continentes no se reconocen entre ellas, las madres no reconocen a sus crías y viceversa. Comen todo cuanto cae en sus bocas y así deben vivir, alimentándose los unos de los otros.

Incluso los animales que habitan en el reino de los humanos se comen unos a otros: los halcones devoran a los pequeños pájaros, los pájaros se comen a los gusanos, los animales de rapiña y las bestias salvajes se comen entre ellos, los perros de caza siguen el rastro de los animales salvajes y los matan, etc.

No debes contemplar todos estos sufrimientos como si estuvieran ocurriendo ahí fuera; debes meditar en ellos con el fin de obtener la visión

profunda de lo desvalido que te sentirías si renacieras como uno de esos seres conscientes.

Los animales son estúpidos e ignorantes: ni siquiera saben si les llevas a un lugar para ser sacrificados o para darles de comer, y mucho menos saben de todo lo demás. Sufren de frío y de calor. Están completamente achicharrados en verano, y muertos de frío en invierno, etc.

Kiabye Pabongka Rimpoché nos habló un poco más de los inconcebible sufrimientos que experimentan.

Una vez, un lama tomó en su mano un largo y rojizo gusano y le preguntó: “¿Acaso no eres tú un monje kadampa?”.

“Sí, lo soy”, dijo el gusano

hablando como los humanos.

No podemos estar seguros de que no renaceremos como uno de esos gusanos. Por ejemplo, según cuenta la historia, cuando había fallecido el padre de un aldeano *bonpo*, Milarepa predijo a otro hombre del valle que el padre renacería debajo de una boñiga. Quizás nos preguntamos: “¿Cómo se puede llegar a tener un renacimiento como ese?”. Pero de hecho es algo que puede sucedernos dentro de una hora. Cuando renacemos como gusanos tenemos que vivir serpenteando bajo la tierra, a no ser que alguien haya saqueado nuestro agujero. También podemos ser devorados por los pájaros. En ese caso, aun después de que se hayan comido la

parte superior de nuestro cuerpo, todavía no habremos muerto; la parte inferior de nuestro cuerpo continuará serpenteando. ¿Cómo podemos estar seguros de que no viviremos así? Aunque no hagamos nada más, debemos esforzarnos por evitar renacer en un estado tan horrible.

Además, la mayoría de los animales tienen formas y colores desagradables. Algunos son redondos, sin brazos ni piernas. También padecen hambre y sed y no hacen más que buscar alimento todo el día, sufriendo porque no lo encuentran.

Si no podemos soportar que alguien nos llame “viejo perro sarnoso”, ¿qué haríamos si realmente renaciéramos

como uno de ellos? Mira a los perros, lo que comen, lo que beben, donde duermen. Los únicos lugares en donde los perros pueden encontrar comida son aquéllos habitados por los seres humanos; aun así, cuando entran en alguna casa, todo el mundo dice: “¡Ha entrado un perro!”. Y lo echan afuera sin más. ¿Qué otra cosa podría ser esto sino el resultado del karma negativo de un perro? En algunos monasterios los perros aúllan cuando suenan las caracolas para reunir a los monjes. Es un signo de que ciertos monjes han renacido como perros.

En una ocasión, un lama de Dagpo recibió mantequilla de un benefactor laico y carne de otro, pero no las

consagró. Murió y renació como una hembra yak que solía dar mucha leche para la casa del laico que le había ofrecido la mantequilla. Más tarde el yak se cayó por un barranco y fue arrastrado por la corriente. Lo encontró el laico que le había ofrecido la carne. Cuando se hubo comido la carne descubrió un escrito grabado en una de sus costillas: “He pagado mi deuda de carne a tal laico y mi deuda de mantequilla a tal otro”.

Puede que los lamas, los oficiales monásticos, los gueshes eruditos, etc., disfruten de un trato especial en los monasterios, pero la ley de causa y efecto no hace absolutamente ninguna excepción. Si no somos cuidadosos

ahora, no sería difícil que el cabeza de familia cambiara su lugar por el de su asno o su perro guardián. Había una vez un laico que solía hacer sacrificios de animales a un ídolo *tirtika* detrás de su casa siempre que tenía mala suerte; después, las cosas volvían a ir estupendamente. Las palabras que su padre dijo antes de morir fueron: “Haz más ofrendas de animales”. Su padre renació como un toro y su propio hijo efectuó con él “el sacrificio de las seis ramas”.

También hay una historia que cuenta como un laico nació como un pez en el lago que tenía detrás de su casa. No podemos estar seguros de que esto no nos sucederá a nosotros.

El sufrimiento de ser explotado es como sigue. A un burro, por ejemplo, se le obliga a cargar peso aunque su lomo esté cubierto de llagas. Cuando se aproxima a la muerte se le abandona en cualquier parte, y antes de que haya dejado de respirar, los cuervos ya están sacándole los ojos.

Debemos pensar en estas cosas con el fin de comprender plenamente lo imposible que es soportar los sufrimientos de tales renacimientos.

PONDERAR EN LOS
SUFRIMIENTOS DE ANIMALES
CONCRETOS (173)

Tiene dos divisiones: pensar en (1) los sufrimientos de los animales que viven en entornos superpoblados; (2) los sufrimientos de animales más diseminados.

PONDERAR EN LOS SUFRIMIENTOS DE LOS ANIMALES QUE VIVEN EN ENTORNOS SUPERPOBLADOS (174)

La mayor parte de estos animales viven en las profundidades de los grandes océanos, las oscuras profundidades entre los continentes. Algunos de ellos viven en las zonas más bajas y otros en las más altas como pilas

de jarras de cerveza desechadas. Los animales de arriba presionan a los de abajo. Estos últimos tienen dificultades incluso para respirar.

PONDERAR EN LOS SUFRIMIENTOS DE LOS ANIMALES MÁS DISEMINADOS (175)

Son los animales que viven en el reino de los humanos, y tienen ilimitadas formas de experimentar sufrimiento.

Posiblemente todos tenemos causas para tomar estos renacimientos. Y todas ellas son todavía poderosas y muy numerosas. Las causas más poderosas son, por ejemplo, faltar al respeto al

darma y a sus defensores, y llamarse entre célibes por nombres de animales. Esta última queda ilustrada con la historia de Manavagaura (ver *Cuarto Día*).

En cierta ocasión, en la India, una persona actuó como benefactor de los miembros de la sanga que observaban el retiro del monzón, pero la mercancía que ofreció era de mala calidad. Nació en un barro de fétido olor como un gusano con cabeza de monje y tuvo que experimentar sufrimiento de ese modo. Una vez, alguien dijo que cierto monje se parecía a un mono. Por decir tal cosa renació quinientas veces como mono. Estas historias se encuentran en los sutras.

Las grandes faltas nos llevan a renacimientos infernales; las medianas, a los renacimientos como espíritus ávidos; y las más pequeñas, a los renacimientos animales. El modo en que una falta se vuelve grande depende de la intención, el campo de méritos o el objeto material involucrado, etc. Y por faltas grandes no nos referimos a cosas obvias tales como matar a un ser humano. En vidas futuras desapareceremos en los reinos inferiores por causa del karma de bromear inadvertidamente sobre seres kármicamente potentes como nuestros padres, o por insultarles en voz baja. Podremos estar seguros de no renacer en los reinos inferiores sólo cuando

hayamos alcanzado el estadio de la
paciencia del camino de la preparación.
Un Tesoro de Metafísica dice:

Aquéllos que han
alcanzado el estadio de la
paciencia

Nunca volverán a caer
en los reinos inferiores.

Éste no es nuestro caso.
Conocemos nuestras capacidades
actuales: antes de morir no podremos
haber expiado todas las causas que
hemos acumulado para renacer en los
reinos inferiores.

Y una vez hayamos renacido en los reinos inferiores, no conseguiremos ningún medio o refugio que nos libere de ellos. *Comprometerse con las Acciones de los Bodisatvas* dice:

¿Quién podrá
protegerme
De estos grandes
terrores?
Con los ojos
desorbitados
Recorro las cuatro
direcciones
En busca de refugio.
Pero cuando no vea un
refugio

En las cuatro
direcciones

Me entregaré a la más
completa desesperación.

Si estos lugares carecen
de refugio,
¿Qué haré entonces?

Observa y verás que el reino animal es el mejor de los tres reinos inferiores. Pero tampoco los animales pueden recitar siquiera un *om mani peme hum*. No les resulta difícil tener poderosos engaños o los tres venenos, por lo tanto acumulan nuevos karmas negativos desplazándose de un reino inferior a otro. *Comprometerse con las*

Acciones de los Bodisatvas dice
también:

Si no tengo virtud
Cuando dispongo de la
fortuna suficiente para poder
practicar la virtud,
¿Qué haré cuando me
encuentre completamente
cegado
Por los sufrimientos de
los reinos inferiores?
Si no practico la virtud
Y acumulo faltas o
acciones negativas,
Ni siquiera oiré las
palabras

“Reinos superiores”
durante billones de eones.

Dicho de otro modo, si no nos esforzamos seriamente por obtener algún refugio o algún medio para permanecer libres de los reinos inferiores en nuestras vidas futuras antes de que este renacimiento nuestro haya llegado a su término, cuando hayamos caído verdaderamente en los reinos inferiores será demasiado tarde.

Lo único que hay entre nosotros y los tres infames reinos inferiores es el mero hecho de que no hemos dejado de respirar. Dentro de poco tiempo —más adelante en este mismo año, o el año

próximo, o como mucho dentro de unos pocos años— algunos de nosotros podríamos renacer en el infierno donde nuestros cuerpos devendrán indiferenciables del fuego. Otros podrían renacer como espíritus ávidos y no encontrar siquiera una gota de agua o una partícula de comida. Otros renacerán como animales con peludos cuerpos y afilados cuernos sobre sus cabezas. No podemos estar seguros de que no obtendremos tales renacimientos.

Cuando recordamos estas cosas, no debemos verlas como historias que han sucedido en lejanos lugares, ni como meros objetos de curiosidad. La cuestión es comprender profundamente lo que es renacer en esos reinos y llegar

a tener la certeza de que renaceremos en ellos después de esta vida. Imaginemos que estamos presenciando la ejecución del castigo impuesto por el rey a numerosos criminales cuando, de repente, nos cogen a nosotros y, arrastrados por la multitud, recibimos el mismo castigo que los criminales que se encontraban enfrente de nosotros. De modo similar, ahora vemos que muchos, muchísimos seres, experimentan sufrimiento en un lugar llamado “reinos inferiores” y observamos con curiosidad al carnicero cuando lleva a un cordero al matadero, pero imaginemos el sufrimiento y el miedo que experimentaríamos si de repente llegáramos a los reinos inferiores, o nos

convirtiéramos en un cordero y fuéramos sujetos por ese mismo carnicero sintiendo su espada adentrarse entre nuestras costillas. Tenemos que tener este tipo de visión profunda. El Buda, predijo lo siguiente:

“En el futuro, mis shravakas, los seres irán a los reinos inferiores como arena cayendo de un saco volcado”.

Somos como el criminal sentenciado a ser arrojado por un precipicio que se relaja al borde del acantilado. Nosotros lo ignoramos y en

lugar de hacer aquéllo que nos haría arhats nos quedamos tan tranquilos: es un signo de que iremos a los reinos inferiores.

Comprueba si crees que serás como la pequeña cantidad de arena que se queda en las costuras del saco volcado. Si nuestras meditaciones nos proporcionan una visión profunda de lo que es renacer en los reinos inferiores, desarrollaremos renuncia. Así que, a veces, es mejor meditar en los sufrimientos de los reinos inferiores que en las deidades tutelares.



*Acharia Budajñana se encuentra
con los espíritus ávidos ([pág. 274](#))*

El grado de contemplación sobre los sufrimientos de los reinos inferiores que necesitamos es el que se ilustra en la siguiente historia: dos hijos de la hermana de Ananda fueron confiados al cuidado de Maudgalyayana. Los muchachos no estudiaban sus libros, así que Maudgalyayana les mostró los infiernos: como resultado desarrollaron una renuncia natural.

Kiabye Pabongka Rimpoché revisó este material con cierta extensión, y también enseñó brevemente el modo de llevar a cabo esta práctica.

Duodécimo Día

*Kiabye Pabongka Rimpoché
pronunció unas palabras para
establecer nuestra motivación citando
la obra del gran Darmaraya
Tsongkapa:*

El renacimiento humano
perfecto

Es difícil de obtener.

Esta vida no dura mucho.

Familiariza tu mente con
estas cosas

Y apártate de las
banalidades de esta vida...

Entonces, y tras exponer una vez más los encabezamientos anteriores, repasó el material referente al sufrimiento de los reinos inferiores, una parte de la sección “Reflexionar sobre la clase de felicidad o de sufrimiento que tendrás en tu próximo renacimiento en uno de los dos tipos de migraciones”.

Estas meditaciones inducen a que quieras extraer la esencia de este conveniente renacimiento. Cuando pienses en los sufrimientos de los reinos inferiores quedarás aterrorizado y desearás buscar algún refugio que te proteja de ellos, así como un medio de ser feliz en tus vidas futuras. El refugio

que tomas con el fin de protegerte de los reinos inferiores es el gurú y las Tres Joyas. El medio para ser feliz en tus próximas vidas es desarrollar fe en la ley de causa y efecto —esta fe es la raíz de toda salud y felicidad— y modificar después tu comportamiento según esta ley.

ENSEÑAR LOS MEDIOS PARA OBTENER FELICIDAD EN EL PRÓXIMO RENACIMIENTO (176)

Tiene dos apartados: (1) tomar refugio: la sagrada puerta de acceso a las enseñanzas; (2) desarrollar fe en la ley de causa y efecto: raíz de toda salud

y la felicidad.

TOMAR REFUGIO: LA SAGRADA PUERTA DE ACCESO A LAS ENSEÑANZAS (177)

Consta de cinco secciones: (1) las causas de las que depende la toma de refugio; (2) en qué tomar refugio; (3) los criterios de haber tomado el suficiente refugio; (4) los beneficios de tomar refugio; (5) un consejo después de haber tomado refugio.

LAS CAUSAS DE LAS QUE DEPENDEN LA TOMA DE REFUGIO

(178)

Tomaremos refugio correctamente cuando tengamos en nuestros continuos mentales las causas adecuadas para tomar refugio. Estas causas se explican en *La Melodiosa Risa de Losang Dragpa: respuestas a “Cuestiones sobre el Altruismo más Blanco de todos”* de Losang Chöky Guialtsen.

La verdadera naturaleza
de tomar refugio:

Tomar refugio porque
uno tiene un gran temor

Por su destino, y porque
sabe

Que las Tres Joyas son capaces de proteger.

Esto es lo que querías decir tú, el omnisciente.

En otras palabras, necesitamos de ambas causas: tener miedo al samsara y los reinos inferiores, y creer firmemente que, una vez hayamos puesto nuestra confianza en las Tres Joyas, ellas tendrán la habilidad de protegernos de estos terrores. Si no tenemos las dos causas no tomaremos refugio puramente. Si no tememos al sufrimiento no pensaremos en buscar refugio. Si no creemos en los objetos en los que tomamos refugio no nos acordaremos de

que dependemos de ellos; quizás los recordamos, pero sólo con palabras, pues nuestro corazón no estará confiándose a ese refugio. Cada una de las tres intenciones tiene su propia versión sobre la primera causa para tomar refugio. En la intención inferior, es el miedo de ir a los reinos inferiores. En la intención media es el temor al samsara. En la intención superior es un amor y una compasión tan grandes que uno no puede soportar que los demás sufran en samsara. En esta sección del *Lam Rim* la causa para tomar refugio es el miedo a los reinos inferiores.

EN QUÉ TOMAR REFUGIO (179)

Tiene dos partes: (1) la identificación de los objetos en los que tomamos refugio; (2) razones por las que son objetos de refugio apropiados.

LA IDENTIFICACIÓN DE LOS OBJETOS EN LOS QUE TOMAMOS REFUGIO (180)

*En Los Ciento Cincuenta Versos
de Alabanza se dice:*

Toma refugio en
quienquiera que
No tenga ni un solo

defecto,

Absolutamente ninguna
obcecación, y en quien
residan

Cada uno de los
aspectos de las buenas
cualidades.

Cuando pienses en esto,
Respeta a aquéllos que
le alaban

Y acatan sus enseñanzas.

En otras palabras, cuando pienses
en el modo de distinguir entre lo que
debe ser tu refugio y lo que no debe
serlo, querrás tomar refugio en el Buda,
el maestro del budismo, en sus

enseñanzas, y en aquéllos que moran en sus enseñanzas. La mayoría de las personas mundanas buscan refugio en criaturas mundanas: reyes de los espíritus, dioses, nagas, espíritus, etc. Los que no son budistas buscan refugio en Brahma, Indra, etc., pero todos esos seres se hallan todavía en samsara, por lo tanto no son objetos de refugio adecuados.

¿Quién es pues un refugio adecuado? De Los Setenta Versos sobre la Toma de Refugio:

El Buda, el darma, y la
sanga

Son el refugio de los que

buscan la liberación.

Es decir, el único refugio son las Tres Joyas: el Buda, el Dharma, y la Sangha. Pero si no identificamos estos tres del modo apropiado no tomaremos refugio puramente. Carecemos de sentido crítico y pretendemos ser detentores del conocimiento mahayana; sin embargo, cuando algo va mal, enfermamos, etc., o cuando tenemos que llevar a cabo una tarea importante, buscamos refugio en protectores de los dharmas mundanos, en reyes de los espíritus, dioses locales, etc; efectuamos purificaciones con humo o portamos talismanes de madera bajo nuestras

axilas; y nos precipitamos hacia el templo de cualquier deidad. Toda esta actividad externa indica nuestro estado interno. Los budistas deben confiarse a las Tres Joyas. Puede que hayamos conseguido la admisión en un monasterio pero ni siquiera estamos capacitados para ser budistas, y mucho menos detentores del conocimiento mahayana.

Los nagas, los reyes de los espíritus y los demás, no poseen estas tres cualidades: omnisciencia, amor y habilidad. Ni siquiera saben cuándo van a morir. Normalmente pertenecen a la categoría de los animales o de los espíritus ávidos, y sus renacimientos son inferiores al nuestro. No hay nada peor

que confiar en tales seres. ¿Qué método podría ser más nocivo que el de buscar refugio en ellos? Lejos de poder protegernos del samsara y de los sufrimientos de los reinos inferiores, o incluso de ayudarnos un poco a nivel temporal, podrían en cambio causarnos mucho daño. He aquí una historia que lo ilustra. Una vez, un hombre que tenía bocio fue a un lugar frecuentado por los espíritus devoradores de carne. Estos espíritus debían pagar una contribución de carne a otras criaturas, así que tomaron el bocio de ese hombre. Otra persona que tenía bocio acudió a ellos y tomó refugio en los espíritus confiando obtener el mismo resultado, pero los espíritus no le retiraron el bocio sino

que se lo aumentaron. Del mismo modo, los dioses mundanos y los espíritus malignos son unas veces beneficiosos y otras dañinos; nunca puedes confiar en ellos.

Los no budistas toman a Brahma, Indra, Shiva, Rudra, Ganesha y demás dioses como su refugio. Esto es mejor que lo anterior pero, de todos modos, esos seres todavía no se han liberado del samsara ni de los reinos inferiores, así que no pueden proteger a otros. Sin embargo el Buda, el maestro de los budistas, no es como ellos. *Alabanza a Aquéllos Dignos de Alabanza* dice:

Tú proclamaste: “Yo soy

vuestro amigo

Vosotros que carecéis de protección”.

Tu gran compasión abarca a todos los seres.

Maestro, tú tienes gran compasión,

Tienes amor; obras por amor.

Eres diligente, careces de pereza.

¿Quién más podría ser como tú?

Eres el protector de todos los seres conscientes;

Eres un afectuoso familiar para todos.

Explicaré las cualidades del buda de un modo individual en otra sección. De acuerdo con esta sección, el buda tiene tres magníficas cualidades: omnisciencia, amor y habilidad. Los reyes de los espíritus, los espíritus malignos y demás criaturas, no sólo carecen de la más mínima porción de estas cualidades, sino que la suma de todas las buenas cualidades de los refugios mundanos, dioses, nagas, etc., no pueden rivalizar siquiera con las buenas cualidades de un solo shravaka que entra en el continuo.

El Buda es el refugio último porque ha llevado los dos beneficios (el beneficio propio y el de los demás) a su

estado de completo desarrollo. Nuestro Maestro ha eliminado todas las faltas y posee todas las cualidades buenas.

Dicho de un modo simple, se considera como la Joya última del Buda a los dos darmakayas o “cuerpos de la verdad”; y como la Joya relativa del Buda, a los dos kayas físicos (el sambogakaya o “cuerpo del disfrute”, y el nirmanakaya o “cuerpo de la emanación”).

La Joya del darma es como sigue: la Joya última del darma es todo cuanto pertenece a la verdad de la cesación o a la verdad del camino. Éstas son las dos verdades purificadoras (en contraposición con las dos verdades del sufrimiento y del origen del sufrimiento)

en los continuos mentales de los arias. En parte, tomamos como guía la “verdad de la cesación” para indicar la libertad o la “cesación” de algún oscurecimiento en particular, siendo esta libertad una función de un camino particularmente libre de obstáculos. Se considera como la “verdad del camino” al medio con el que los arias alcanzan estas cesaciones y realizaciones en sus continuos mentales. Sin embargo, la gente que no ha estudiado los clásicos y que tiene un modo de pensar inferior, puede identificar las tres intenciones del *Lam Rim* como una burda aproximación a la Joya última del darma.

Las doce divisiones de las escrituras, por ejemplo, son

generalmente aceptadas como la Joya del darma. Y la Joya última de la sanga son los arias que poseen cualquiera de las ocho cualidades buenas de la mente liberada.

Un grupo de cuatro monjes que mantienen los votos de la ordenación completa, es la idea generalmente aceptada de la Joya de la sanga. Si beneficiamos o dañamos a estos seres recibiremos karmas virtuosos o no virtuosos relacionados con la sanga.

Para estar protegidos de ciertos tipos de peligros no es necesario contar con la totalidad de los tres refugios; cada una de las Tres Joyas tiene la capacidad de protegernos. En una ocasión, un hombre de Dokham que

había sido atrapado por un tigre hizo peticiones a Avalokiteshvara. El tigre le soltó inmediatamente y el hombre quedó libre de todo peligro.

Después de que Purna se hiciera monje y alcanzara el estado de arhat, algunos familiares y mercaderes se hicieron a la mar en busca de madera de sándalo de primera calidad, pero el barco empezó a resquebrajarse. Los familiares hicieron peticiones al Arhat Purna y todos fueron salvados de las aguas. El rey de los nagas hizo que cayera una lluvia de cuchillos sobre el Rey Prasenayit; Modgalyayana la transformó en una lluvia de flores.

No obstante, para quedar completamente protegidos del samsara y

de los reinos inferiores necesitamos de las Tres Joyas a un tiempo. Para curar a un paciente de una enfermedad grave se necesitan tres cosas: el doctor, la medicina y las enfermeras. Del mismo modo, para liberarnos de las graves enfermedades de los sufrimientos del samsara y de los reinos inferiores, del peligro de la paz de los arhats hinayana, o de la existencia samsárica, necesitamos definitivamente de todos ellos: el Buda, el Maestro del camino liberador que es como un doctor; el darma, el camino liberador de las tres intenciones que es como la medicina; y la sanga, los amigos de los practicantes del darma que son como las enfermeras. Así pues, estos son los objetos en los

que debemos tomar refugio.

RAZONES POR LAS QUE SON OBJETOS DE REFUGIO APROPIADOS (181)

Las razones principales son las buenas cualidades del Buda. Hay cuatro razones para ello.

PRIMERA RAZÓN (182)

El Buda se ha liberado de todos los peligros. Unas personas que se están ahogando o se encuentran atrapadas en arenas movedizas no pueden rescatarse

unas a otras. Si los budas, en los que tomamos refugio, no se hubieran liberado de todos los peligros, no podrían liberar a otros.

El Buda, nuestro maestro, está libre de todo peligro. En cierta ocasión, Devadata quería asesinarlo y utilizó para ello un artefacto mecánico que lanzaba rocas, pero no consiguió herirle. En Rayagra, Ayatashatru dejó suelto a Danapala, un elefante loco que no estaba domesticado. Todos los arhats se aterrorizaron y se elevaron en el cielo, pero el Buda no tenía miedo y subyugó a Danapala. Un cabeza de familia, llamado Shrigupta, maquinó un plan para hacer caer al Buda en una trampa de fuego, sin embargo el Buda no se quemó.

Shrigupta envenenó la comida del Buda pero tampoco tuvo éxito.

Después de relatar esta historia detalladamente, continuó:

Shrigupta, su esposa, y los demás, consideraban a nuestro Maestro como a un ser ordinario que podía ser intimidado con una trampa de fuego o con veneno. Esto puede ser fácilmente comparado con la sección sobre la devoción hacia el guía espiritual en la que se nos dice que no podemos estar seguros de las apariencias. El hecho de que el Buda se haya liberado de todos los peligros indica que ha abandonado los dos tipos de oscurecimientos junto con sus propensiones.

SEGUNDA RAZÓN (183)

Es hábil en los medios para liberar del peligro a los demás. Si personalmente estuviera libre de todo peligro pero careciera de suficiente habilidad para proteger a los demás, sería tan incapaz de proteger a los demás como una madre de brazos amputados que trata de salvar a su hijo que se ahoga. Pero el Bagavan, el Buda es hábil en los medios de subyugar a sus discípulos. Él liberó a pecadores tan grandes como Angulimala, que estaba invadido por sentimientos de hostilidad; Pramudita, el rey de los músicos celestiales; Uruvilvakashiapa, a quien consumía el orgullo; criaturas tan

poderosas como *yakshini* Hariti y *yaksha* Atavaka; personas con unas facultades tan torpes como Chudapantaka, que estaba imbuido por el oscurecimiento de la ignorancia; gente ya mayor y con escasos méritos raíces como el amo Shriyata; y otros con gran lujuria como Nanda. Así es la habilidad del Buda respecto a los medios para subyugar a los discípulos.

TERCERA RAZÓN (184)

El Buda reacciona compasivamente hacia todos, sin sentimientos de proximidad o distancia. Si no fuera así, ayudaría únicamente a sus seres

queridos y no a sus enemigos. Pero Buda carece absolutamente de sentimientos de proximidad o distancia. No había diferencia entre la ayuda que ofrecía y la proximidad que sentía por Devadata, un enemigo declarado, y Rahula, su propio hijo. Devadata ingirió una gran cantidad de mantequilla medicinal con el propósito de competir con una proeza similar de Buda, pero no pudo digerirla y cayó gravemente enfermo. El Buda, nuestro Maestro, liberó a Devadata de esa enfermedad mediante el juramento de que amaba tanto a Devadata como a Rahula.

El Buda Shakiamuni fue el buda que vino a nuestro mundo actual; no obstante, si lo analizáramos, veríamos

que todos los budas comparten esas mismas cualidades.

CUARTA RAZÓN (185)

El Buda actúa por el bien de todos, tanto si le han ayudado como si no. Nosotros no hacemos esto: nosotros ni siquiera sostendríamos una conversación con los oprimidos, ni tampoco seríamos capaces de decirles unas pocas palabras amables, y mucho menos de prestarles ayuda. Trabajamos por el bien de aquéllos que nos han ayudado y no hacemos nada por los que no lo han hecho; así pues, nosotros no protegemos a los oprimidos. El Buda no

es así; él trabaja en beneficio de todos, tanto si le han ayudado como si no. El Buda cuida de los enfermos. Por ejemplo, en cierta ocasión lavó a un monje gravemente enfermo cuyo cuerpo estaba cubierto por sus propios excrementos y orina. Cuidó de personas tales como el desagradable brahmin que poseía los dieciocho signos de la fealdad y que era un proscrito incluso entre los mendigos. El Buda protegió y se cuidó de aquéllos que nunca tenían suerte como la hija del Rey Prasenayit, Vajri, que era deforme y su rostro se parecía al de un cerdo, o como Svagata (Bienvenido), el hijo del cabeza de familia Mahamati que tenía tan pocos méritos acumulados que su familia

perdió toda su fortuna poco a poco después de su nacimiento. Svagata se convirtió en un mendigo, pero aquéllos pordioseros con los que se juntaba nunca obtenían nada para comer. Se le cambió el nombre por el de Inoportuno. Allí donde iba, nadie daba nada, así que se convirtió en un proscrito incluso entre los mendigos. Y cuando partió en peregrinaje se le impidió regresar.

Kiabye Pabongka Rimpoché habló minuciosamente sobre el modo en que Buda ofrecía su protección.

Así pues, el Buda tiene gran compasión por todos los seres y carece de sentimientos de proximidad o distancia. Es más, actúa en bien de todos, tanto si le han ayudado como si

no, pero sobre todo ama a los pobres miserables. Si no fuera afectuoso o careciera de la gran compasión, podría no ofrecer su protección incluso a alguien que la buscara. Pero el Buda posee estas cualidades y se dice que ofrece definitivamente su protección incluso a aquéllos que no la buscan.

Después de esta breve exposición de las razones para tomar refugio y de los seres en los que se debe tomar refugio, Kiabye Pabongka Rimpoché continuó.

LAS PAUTAS DE HABER
TOMADO REFUGIO (186)

Tiene cuatro subdivisiones.

TOMAR REFUGIO
CONOCIENDO LAS BUENAS
CUALIDADES DEL REFUGIO (187)

Uno debe tomar refugio conociendo las cualidades de cada una de las Tres Joyas. Así pues, este punto consta de tres partes: (1) las buenas cualidades del Buda; (2) las buenas cualidades del darma; (3) las buenas cualidades de la sanga.

LAS BUENAS CUALIDADES
DEL BUDA (188)

El Buda tiene cuatro clases de buenas cualidades: las buenas cualidades (1) de su cuerpo; (2) de su palabra; (3) de su mente; (4) de sus acciones.

LAS BUENAS CUALIDADES DE SU CUERPO (189)

El *Ornamento para la Realización* dice: “Sus manos y pies están marcados por ruedas, las plantas de sus pies son suaves y planas como el torso de una tortuga...”. En otras palabras, su cuerpo está adornado con treinta y dos signos. El mismo texto habla también de “Las

uñas de color cobrizo de los Munis...”. Es decir, el Buda también está adornado con ochenta marcas.

Los “signos” indican que el Buda posee el continuo mental de un gran personaje. Las “marcas” significan la clase de cualidades que posee interiormente. Es muy poderoso pensar en las cualidades naturales de las marcas y los signos, las buenas cualidades de sus causas.

La Preciosa Guirnalda de Nagaryuna nos dice que si reuniéramos todos los méritos acumulados en el mundo por los pratiekabudas, los shravakas que no han de aprender más, los emperadores del mundo, etc., todo este mérito produciría un solo poro del

cuerpo del Buda. Todo el mérito que se necesita para producir la totalidad de los poros del cuerpo de un buda multiplicado por cien, produciría una de las marcas. Todo el mérito que se necesita para obtener las ochenta marcas multiplicado por cien, produciría uno de los signos. El mérito necesario para obtener treinta de estos signos multiplicado por mil, produciría el rizo *urna* (en su entrecejo). El mérito que se necesita para adquirir este último signo multiplicado por cien mil, produciría el *ushnisha*. El mérito para conseguir esto multiplicado por 10^{14} produciría la voz de Brahma de un buda. Además, cada parte del cuerpo de un tatagata, los signos y las marcas, es un maestro de

darma, y por lo tanto efectúa las acciones de la palabra iluminada. Incluso su *ushnisha*, sus poros..., efectúan las acciones de la mente iluminada y por lo tanto perciben los aspectos relativo y último de todo lo conocible.

He seguido simplemente la tradición de los antiguos gurús del linaje del *Lam Rim* para relacionar las cualidades del cuerpo iluminado con tres líneas de un verso de *Cantos desde la Experiencia* de Tsongkapa, en el que cada línea trata del cuerpo, la palabra y la mente iluminados:

Un cuerpo nacido de

diez millones de virtudes y
excelencias,

Una palabra que
satisface los anhelos de
infinitos seres,

Una mente que ve todo
lo conocible tal cual es:

Rindo homenaje a la
cabeza de la tribu Shakia.

Ésta es la razón por la cual el
cuerpo iluminado penetra todo lo
conocible.

Todo lo que es penetrado por su
cuerpo, también lo está por su palabra y
su mente. Por lo tanto: “Todos los
campos de buda aparecen en su cuerpo y

su cuerpo penetra todos los campos de buda”. Estos son los inconcebibles misterios del cuerpo iluminado. Un sutra nos dice: “Allí donde penetre su sabiduría primordial, también lo harán sus cuerpos”. Cuando se contempla el siempre célebre *ushnisha* de la cabeza de un buda, éste mide solamente cuatro pulgadas de altura, pero cuando el Bodisatva Vegadarin se dispuso a medirlo, a pesar de ascender por inconmensurables sistemas de mundos mediante sus poderes milagrosos, no consiguió ver la cima de la protuberancia de la coronilla del tatagata, y estaba demasiado agotado como para llevar a término su propósito. Esto se ha dicho en *El Sutra sobre lo*

Inconcebible.

Los ropajes del buda se mantienen a una distancia de su cuerpo de cuatro pulgadas, aun así, vistas desde fuera siguen la forma de su cuerpo. Sus pies no tocan el suelo, sin embargo dejan huellas de ruedas. Las lombrices que se hallan bajo sus pies experimentan gran gozo durante siete días, y cuando abandonan su estado animal renacen en los reinos celestiales. De *La Alabanza en Semejanzas*:

Tu cuerpo está adornado
por los signos;

Su belleza es néctar para
los ojos,

Como un cielo
despejado de otoño
Adornado con
constelaciones.

Muni, eres de color
dorado,

Y estás bellamente
envuelto en hábitos,

Como el pico de una
montaña dorada

Emergiendo por encima
de un banco de nubes.

Tú, protector, no estás
adornado con joyas;

Tu rostro mandala está
brillando en su plenitud.

Ni siquiera el rostro de
la luna creciente

En un cielo despejado
puede igualarlo.

Tu rostro de loto
Es un loto abierto por el
sol.

Los discípulos, como
abejas, ven el loto

Y vuelan atrevidamente
hasta él.

Tu rostro de color
dorado

Es bello, con blancos
dientes,

Como una dorada
cordillera montañosa

Bañada en la luz de la
luna de otoño.

¡Oh tú!, digno objeto de

nuestras ofrendas,

Tu mano derecha está
embellecida

Por el signo de la rueda;
Ella infunde valor a la
gente

Que teme a la rueda del
samsara.

Muni, cuando caminas
Tus dos pies son como
lotos gloriosos;

Dejan trazos en el suelo.
¡Oh tú!, el loto, ¡qué
bello eres!

Recuerda estas cualidades. Si
necesitas más información, deberás

consultar las explicaciones del *Ornamento a la Realización* y de otros textos.

LAS BUENAS CUALIDADES DE SU PALABRA (190)

Su palabra tiene sesenta matices; un tantra habla de su característica fundamental: “Aunque sólo diga una cosa, ésta aparece individualmente a la multitud”. Tsongkapa, la encarnación de Manyusri, dijo en sus *Versos sobre el Veraz*:

Si la totalidad de los

seres conscientes del mundo

Le pidieran, todos a la vez, que les resuelva sus dudas,

Él, enfrente de todos ellos,

A un tiempo, con un habla,

Y utilizando su único cuerpo, efectuará la acción

De resolver sus concepciones erróneas.

Esto quiere decir que si varios seres le preguntaran al Tatagata cuestiones distintas al mismo tiempo, Él, con una expresión, respondería

simultáneamente a todas las preguntas en la lengua de cada individuo y al nivel de las facultades de cada uno de ellos. El Buda enseñó las tres versiones de *La Perfección de la Sabiduría*, larga, media y breve simultáneamente. Estas tres versiones surgieron en base a las facultades extensas, medias y estrechas de los discípulos.

Además, su palabra es comprendida independientemente de la distancia a la que uno se encuentre. *El Sutra de lo Inconcebible* dice que Modgalyayana viajó más allá de numerosos campos de buda por medio de sus poderes milagrosos para medir el alcance de la voz del Buda, pero por mucho que se alejara siempre

continuaba oyéndola. Por lo tanto, Modgalyayana no pudo medir el poder del alcance de su voz.

Su palabra tiene otras cualidades, como dice *Los Ciento Cincuenta Versos de Alabanza*:

Contemplar tu rostro es
lo más hermoso;

Tu voz es como
Néctar goteando de la
luna.

Tu palabra es como una
nube de lluvia

Que disipa el polvo del
apego.

Ella ahuyenta la

serpiente de la hostilidad

Como el garuda. Vence
una y otra vez

La insolación de la
ignorancia

Como un parasol. Como
un vajra

Conquista
verdaderamente la montaña
del orgullo.

Has visto la realidad,
por lo tanto no engañas.

Puesto que no yerras,
eres coherente.

Bien construida, tan fácil
de comprender,

Tu palabra es elocuente;
Tu palabra destaca sobre

las otras.

Convence a todos los
que la escuchan;

Incluso después, cuando
se la recuerda

Elimina el apego y la
ignorancia.

Conforta a los
desconsolados,

Protege a los
imprudentes,

Y nos despierta de
nuestra propia complacencia;

Así pues, tu palabra se
adapta a todos.

Produce gozo en los
eruditos,

Desarrolla las mentes de

los mediocres

Y destruye la confusión
mental de los inferiores.

Tu palabra es medicina
para todos.

Aun así, esto no es todo. La palabra
iluminada tiene un número infinito de
cualidades, como la de efectuar también
las acciones del cuerpo y la mente
iluminados.

LAS BUENAS CUALIDADES DE SU MENTE

Estas se explican con mayor detalle
en los clásicos que mencionan las

buenas cualidades debidas a las veintiuna divisiones de la consciencia primordial: los diez poderes, las dieciocho cualidades únicas... Quienes estudien y mediten en los clásicos deben contemplar concretamente estas enseñanzas con el fin de derivar algún beneficio.

En pocas palabras, hay dos tipos de buenas cualidades: aquéllas que surgen de la omnisciencia y las que derivan del amor. Dado que los budas son omniscientes, aun cuando se encuentran en absorción meditativa sobre las verdades últimas, son conscientes y perciben todo lo conocible de un modo tan claro como verían el fruto de una *amlaka* sobre la palma de su mano.

Podemos conocer esto mediante la
Alabanza a los Dignos de Alabanza:

Todo fenómeno que se
halle

Dentro de los tres
tiempos,

Todas las fuentes
kármicas de los aspectos,

Se encuentran bajo la
jurisdicción de tu mente

Como un fruto de
amlaka en tu mano.

Todos los fenómenos,
tanto si son mutables

Como inmutables, tanto
si son individuales

Como múltiples, están
expuestos ante tu mente
Sin obstrucción, como si
Se movieran por el
límpido aire del cielo.

Una vez falleció un Shakia llamado Nandaka. Los sacerdotes invocaron al difunto mientras efectuaban los ritos funerarios. La forma del difunto se manifestó y los sacerdotes le dieron comida y bebida: se comportaba exactamente igual que Nandaka. Sus familiares creyeron que realmente se trataba de él, pero nuestro Maestro les dijo que era una apariencia del difunto creada por el músico celestial Viakatva,

el *yaksha* Pariasanakama, etc. Aun así, los familiares no creyeron sus palabras.

Según cuenta un sutra, nuestro Maestro invitó a cada uno de los Shakias a que trajera un grano sin cáscara. Cada persona debía poner su propia marca de identificación en su grano. Fueron tantos los Shakias que ofrecieron granos sin cáscara que con ellos podrían haber derribado a un elefante. El Buda identificó cada grano diciendo: “Este pertenece a tal persona” sin cometer un solo error. Después de esto, todo el mundo le creyó.

La Transmisión del Vinaya nos dice que le dieron al Buda unos trozos de madera que habían sido quemados y después abandonados por mucho tiempo

de modo desordenado bajo las aguas del océano. El Buda reconoció cada pedazo correctamente. Sin ningún otro dato a que atenerse, pudo afirmar que cierta ceniza pertenecía a la madera de tal y tal región, y supo decir si venía de la parte alta del árbol o de su base.

El poder milagroso de la manifestación del cuerpo iluminado es su habilidad para mostrar una emanación a cuantos discípulos puedan estar presentes, diez millones, un billón, o los que sean. El poder milagroso de la palabra iluminada es su habilidad para hablarles a todos; como ya he dicho, su palabra enseña el darma simultáneamente en la lengua de cada uno de los seres y de acuerdo con sus

deseos particulares. El poder milagroso de la concentración unidireccional de su mente iluminada es como sigue: cuando nuestro Maestro tiene un pensamiento mundano, las mentes de otros seres sentientes, incluso de las hormigas, comprenden lo que el Tatagata quiere decir. Pero cuando tiene un pensamiento supramundano, ni siquiera los bodisatvas que se encuentran en su encarnación final pueden entender sus pensamientos. Cuando enseñó los tres *Sutras de la Perfección de la Sabiduría*, transformó todos los mundos en tierras puras. Así pues, se dice que la mente del Buda tiene un número infinito de buenas cualidades.

El Séptimo Dalai Lama describe

las buenas cualidades de su amor:

Una persona puede ser
perversa,

Otras pueden estar
dominadas por el enfado y
tratar de matarte,

Pero tú siempre piensas
en los seres conscientes

Como en tus hijos.

Has dejado atrás todo
pensamiento de dañar.

El amor que tenemos por
nosotros mismos

No se puede comparar
con la lluvia de compasión de
tu mente.

En otras palabras, la clase de amor que nos tenemos a nosotros mismos no se puede comparar siquiera con una fracción del amor de un buda hacia los seres sentientes. Además, su amor no es como nuestra compasión intermitente: nosotros sentimos compasión cuando vemos sufrir a otro ser, pero no cuando no lo vemos. Un buda siempre percibe que todos los seres sentientes están atormentados por el sufrimiento; su gran amor y su gran compasión hacia ellos es continuo, siempre está actuando. La compasión de un buda viene dada, en última instancia, por la fuerza de su familiarización con los adiestramientos desde el momento en que entró en el

camino. Éste es el significado de *Los Ciento Cincuenta Versos de Alabanza* cuando dice:

Todos estos seres no se diferencian:

Están vinculados a los engaños.

Tú has estado vinculado por mucho tiempo a la compasión

Y liberarás a los seres alucinados.

De los Versos sobre el Veraz:

Las mentes de todos los
seres se encuentran siempre
veladas

Por la oscuridad de la
ignorancia.

El Santo Erudito ve a
todos los reclusos

De la prisión del
samsara y genera compasión.

LAS BUENAS CUALIDADES DE SUS ACCIONES (192)

*En El Sublime Continuo del Gran
Vehículo de Maitreya dice:*

Son como Indra, el
tambor,

Las nubes, Brahma, el
sol,

Una gema preciosa. Los
tatagatas son como

El eco, como el espacio,
como la tierra.

Tus contemplaciones deben seguir la enseñanza de este texto referente a estas nueve semejanzas: el reflejo de Indra aparece, (sin depender de ningún esfuerzo o conceptualización por su parte), sobre la superficie de lapislázuli

en la cima del Monte Meru⁴⁰. Cuando los dioses menores ven este reflejo, piensan: “Debo actuar de modo que obtenga ese resultado”. Entonces acumulan las causas para conseguir el estado de un Indra, señor de los dioses. Asimismo, cuando vemos el cuerpo del Buda adornado con las marcas y los signos pensamos en obtener ese estado y tratamos de acumular las causas para ello. Estas son las buenas tareas del cuerpo iluminado.

En el Reino de los Treinta y Tres Dioses hay un gran tambor llamado *vegadarin* que es producto del mérito de los dioses. Sin necesidad de que alguien lo toque, el tambor emite sonidos que enseñan los cuatro sellos del darma;

estos sonidos estimulan a los dioses a buscar la liberación. Los budas, del mismo modo, carecen del esfuerzo asociado con la motivación, aun así, hacen llegar su palabra a todos los seres conduciéndolos a un renacimiento superior o a la excelencia definitiva. La cualidad de la palabra iluminada es su habilidad para enseñar el darma a los afortunados seres que son un recipiente adecuado.

La lluvia desciende de las nubes y las cosechas crecen. Igualmente las buenas tareas de la mente Iluminada son su habilidad para hacer crecer las cosechas de la virtud en los continuos mentales de los discípulos.

El cuerpo iluminado realiza

milagros con el fin de subyugar a los seres conscientes. Las acciones de la palabra iluminada es enseñar el dharma. Los budas efectúan las acciones de la mente iluminada dependiendo de la concentración unidireccional libre de engaño.

En resumen, los bodisatvas que se encuentran en el octavo nivel o en un nivel inferior a éste, deben hacer esfuerzos burdos, los bodisatvas que superan este nivel han de hacer el esfuerzo sutil de tener motivación. Debido a que estos bodisatvas deben hacer tales esfuerzos, sus actividades no abarcan a todos los seres sentientes simultáneamente; pero las acciones de un buda no dependen de esas cosas ni de

la motivación, es decir, de pensamientos como: “Debo trabajar por el bien de los seres sentientes”. Una ilustración: la luna en el cielo no piensa: “voy a reflejar luz”, aun así, su reflejo aparece en el rocío sobre las puntas de las briznas de hierba y en la superficie del agua en muchos cientos de miles de recipientes siempre que el agua permanezca clara y serena. Las buenas tareas de los budas tienen efecto en los continuos mentales de los discípulos de un modo espontáneo y sin esfuerzo, cuando el momento para ser subyugados es el adecuado. De hecho, las buenas tareas de un buda dependen del cuerpo de la verdad de la sabiduría primordial *darmajñanakaya* como una de sus

causas; éste actúa como la condición del entorno. Las buenas tareas de un buda son por tanto consideradas como una consecuencia de sus buenas cualidades positivas.

LAS CUALIDADES DEL DARMA (193)

Si has estudiado los clásicos, piensa en el darma como el medio a través del cual se abandonan los oscurecimientos como una función de los caminos ininterrumpidos durante el camino de la visión. Si no comprendes esto, piensa del siguiente modo. ¿De dónde surgieron los budas que, como

suponemos, poseen estas inconcebibles cualidades arriba mencionadas? Surgieron y surgirán dependiendo del darma realizado, es decir, del camino de la cesación y demás así como del darma transmitido. Piensa que el darma tiene la cualidad de producir estos budas.

Generalmente podemos decir que la Joya del darma son los diez niveles, los cinco caminos, etc. En otras palabras, la verdad de la cesación y los caminos ininterrumpidos dentro de los caminos de la visión y la meditación. No obstante, lo más importante es subyugar el propio continuo mental, así pues, en términos simples y para darte una ilustración aproximada, es correcto tomar el *Lam Rim* como la Joya del

darma. Ya lo había dicho anteriormente.

LAS CUALIDADES DE LA SANGA (194)

Tomemos el ejemplo de un shravaka que se halla en el camino de la acumulación. Fue impulsado a renunciar a la existencia cíclica y después entró en el camino de la acumulación, elaboró los trece requisitos para su tipo de Iluminación, alcanzó las tres primeras de las treinta y siete alas de la Iluminación, se emanó por el bien de los demás, recibió los poderes de la clarividencia, etc. Los shravakas que se encuentran en el camino de la

preparación han comprendido los dieciséis aspectos de las cuatro verdades a través de imágenes mentales directas. Los shravakas del camino de la visión han comprendido la vacuidad de un modo directo sin imágenes mentales; en el camino de la meditación los shravakas abandonan las ochenta y una categorías de los objetos que deben ser abandonados. Cuando los shravakas alcanzan el estado de arhat tienen otras muchas cualidades: pueden asociar muchos objetos físicos; pueden producir numerosas emanaciones meditando unidireccionalmente sobre la tierra, el agua, el fuego, el viento y el espacio con exclusión de todo lo demás; pueden ir a cualquier lugar donde haya un discípulo;

etc.

De hecho, los arhats shravaka tienen cualidades inconmensurables. Después de que nuestro Maestro pasara al nirvana, Ananda subyugó a los *tirtikas* llevando a ochenta mil personas a la verdad en el plazo de siete días. He aquí una historia sobre Upagupta. En cierta ocasión, cuando Upagupta estaba dando enseñanzas, Kamadeva hizo llover comida y joyas y emanó también bailarinas. Aria Upagupta adornó a las bailarinas con guirnaldas de flores justo antes de que iniciaran su danza; consagró esas guirnaldas convirtiéndolas en cosas extremadamente repugnantes. La gente de hoy día considera a los shravakas

como seres inferiores, pero todo aquél que posea sus buenas cualidades debería ser considerado como un gran iniciado.

Los pratiekabudas tienen cien mil veces más cualidades que los shravakas y han elaborado sus acumulaciones durante cien eones.

En comparación, las buenas cualidades de los bodisatvas son infinitas. Cuando se encuentran aún en los caminos de la acumulación y la preparación y actúan todavía movidos por la fe, están incrementando continuamente su estudio, contemplación y meditación sobre el tema de la vacuidad. Se adiestran en la compasión, la bodichita, y la visión profunda debilitando de este modo sus

preconcepciones dualistas manifiestas y completando sus primeras acumulaciones inconmensurables. Cuando los bodisatvas se hallan en el camino de la visión, primero alcanzan la forma extraordinaria de la práctica de la generosidad (la primera de las seis perfecciones). Cuando se encuentran en el noveno nivel del camino de la meditación, obtienen la forma extraordinaria de la totalidad de las seis perfecciones y de los tres adiestramientos superiores por virtud de la correcta percepción de la naturaleza no dual.

Los bodisatvas del primer nivel emanan cientos de cuerpos, cada uno de los cuales está rodeado por cientos de

otros bodisatvas. Estos bodisatvas del primer nivel ven cientos de eones en el tiempo, viajan a través de cientos de mundos, entran en cientos de concentraciones unidireccionales, ven cientos de budas, reciben las bendiciones de estos budas, se emanan ellos mismos en cientos de campos de budas, viajan a cientos de campos de budas, abren las puertas de cientos de dharma, maduran a cientos de seres sentientes y viven cientos de eones. En cada instante, los bodisatvas de este primer nivel están efectuando cientos de ejemplos de estas doce clases de cualidades.

Podemos comparar estas doce cualidades con las de los bodisatvas de

los demás niveles. Los bodisatvas del segundo nivel obtienen miles de estas cualidades; los bodisatvas del tercer nivel, cientos de miles; los del cuarto nivel, billones; los del quinto nivel, diez billones; los del sexto, miles de billones; en el séptimo, 10^{23} ; en el octavo, un número igual a los átomos de un millón de billones incontables de mundos; y en el décimo nivel del bodisatva adquieren una cantidad de cualidades similar a los átomos de un billón de millones innumerables e inexpresables de mundos. En resumen, los bodisatvas de los siete primeros niveles impuros dedican dos eones incontables a la elaboración de sus dos acumulaciones, mientras que los

bodisatvas de los tres niveles puros necesitan un innumerable eón más para completar el resto de las acumulaciones.

Los grandes clásicos explican estas cosas con todo detalle. Así pues, la sanga tiene innumerables cualidades buenas.

TOMAR REFUGIO CONOCIENDO LAS DIFERENCIAS ENTRE LAS TRES JOYAS (195)

Hay seis clases de diferencias.

La diferencia entre las características de las Tres Joyas es la siguiente. Los budas tienen la característica de la Iluminación

manifiesta: perciben de manera absoluta y libre de toda obstrucción el modo de existencia de todo fenómeno, no importa cual sea. Uno tiene la impresión de que la sílaba *yang* (*yangchub*, en tibetano “Iluminación”) tiene el significado convencional de “adiestrarse”, como en memorizar un pasaje que se debe recitar, así que podría decirse que un buda ha obtenido la más alta realización y la ha desarrollado completamente. El darma tiene la característica de ser el resultado de la venida de un buda. Cuando el Buda hizo girar la rueda del darma de las cuatro verdades, sus cinco primeros discípulos desarrollaron diversas realizaciones en sus continuos mentales: el camino de la visión... Lo mismo

ocurrió en otras situaciones (donde el Buda hizo girar la rueda del darma). La característica de la sanga es ser los practicantes del darma.

La diferencia entre las buenas actividades de las Tres Joyas es la siguiente: los budas enseñan el darma dando transmisiones orales; la acción del darma es diferente, hace que abandonemos todo aquéllo que debemos abandonar; la sanga practica el darma, y cuando estos seres obtienen sus resultados, otros lo ven y se adiestran en estas prácticas. Así que los que son sanga y los que no lo son se ayudan mutuamente. Ésta es la buena tarea de la sanga: regocijarse en la virtud de un modo manifiesto.

Cuando tomamos refugio existen diferentes modos de considerar las Tres Joyas. Para rescatar, por ejemplo, a alguien que se está ahogando, necesitamos un barquero, su barquilla de cuero, y los asistentes que le acompañan. Del mismo modo, debemos considerar a los budas como objetos de nuestros servicios y ofrendas; el darma como aquéllo que debe manifestarse en nuestro continuo mental; y la sanga como nuestros verdaderos amigos.

Las diferentes prácticas (asociadas a las Tres Joyas) son los medios para poner en práctica estas tres formas distintas de considerar las Tres Joyas.

Los diferentes modos de invocarlas son recordar las distintas cualidades de

las Tres Joyas. Esto se explica en *El Sutra sobre el Recuerdo de las Tres Joyas* en el pasaje que comienza: “Así pues, los buda...”.

Las diferencias en los modos en que las Tres Joyas incrementan nuestro mérito son las siguientes: con los budas, el mérito incrementa dependiendo de una sola persona; con la sanga, el mérito aumenta en base a muchas personas. Así pues, en los casos del buda y de la sanga, el mérito se incrementa debido a las personas. Con el darma, la diferencia es que el mérito incrementa debido a algo impersonal.

Cuando tomas refugio lo haces porque quieres hacer ofrecimientos, servir al Buda y desarrollar el darma en

tu continuo mental.

TOMAR REFUGIO EN BASE A TUS PROPIAS CONVICCIONES (196)

Uno está convencido de que el Buda enseña el refugio, el darma es el verdadero refugio, y la sanga asiste a los practicantes que han tomado refugio. Esto queda ilustrado con los distintos modos en los que los pacientes depositan sus confianza en el doctor, la medicina y la enfermera.

Si desarrollamos cada sección del darma en nuestro continuo mental mediante los procesos de realización y abandono, nos veremos libres de todo

tipo de peligro. Por lo tanto, el darma es el verdadero refugio.

TOMAR REFUGIO Y NO SEGUIR OTRA RELIGIÓN (197)

En la India antigua, Acharia Udbatasiddasvamin tenía dos hermanos que en un principio no eran budistas. Éstos se fueron a los Himalayas para hacer ofrecimientos a Shiva, pero cuando vieron que el gran dios Shiva estaba tomando refugio en el Buda, se hicieron budistas y llegaron a ser grandes acharias del mahayana. Adbatasiddasvamin compuso *La Alabanza Suprema* que habla de las

buenas cualidades del Buda.

Como dice en su obra, hemos tomado refugio en nuestro Maestro y somos discípulos de sus enseñanzas; hemos tomado este refugio para siempre y no podemos cambiarlo por ningún otro. Los dharma de los *bonpos*, los *tirtikas*, etc., no son budistas y no deben ser considerados como nuestro refugio. Hay una diferencia de superioridad entre los maestros budistas y los no budistas, sus enseñanzas y sus discípulos. Como dice *La Alabanza Suprema*:

He abandonado a los
otros maestros,
Y tomado refugio en ti,

joh Bagavan!

¿Por qué resulta tan fácil
hacer eso? Porque

No tienes faltas y tienes
buenas cualidades...

Cuanto más considero
Los comentarios *tirtikas*
Más se desarrolla mi
mente de fe
En ti, mi Protector.

*Y la Alabanza a Aquéllos Signos
de Alabanza dice lo mismo:*

¿Qué es lo que debemos
tomar,

Y qué debemos
abandonar?

La diferencia es ésta:

Tu palabra, ¡Oh Héroe!

Que está purificada de
todo engaño,

Y la palabra de los
demás.

Aquí en el Tíbet no hay auténticos *tirtikas*, pero existen ciertas personas que afirman ser practicantes y eruditos y sin embargo no ven nada malo en introducirse en el darma bon o bárbaro para buscar el favor de otros, obtener numerosos seguidores, o ser ayudados cuando se encuentran con dificultades.

Están siendo falsos respecto a tomar refugio; han expulsado de sus continuos mentales el acto de tomar refugio y se han excluido de las filas de los budistas.

Hay quienes dicen: “Un poco de budismo y un poco de *bon*”, pero no hay razón para creer que los maestros *bon*, su darma o sus adherentes sean suficientemente válidos para ser refugios; ninguno de los tres posee las cualidades requeridas. Los maestros carecen de las cualidades necesarias, es decir, haber abandonado todas las faltas, etc. Su darma ni siquiera es un medio de reducir los engaños. Afirman que su sanga se basa en los votos pratimoksha pero sus votos carecen de linaje.

La religión *bon* no es un refugio

para los budistas; no es digna de ser un refugio. De todos modos, los budistas y los *bonpos* se dicen cosas unos a otros impulsados por el apego o la hostilidad, lo cual no ayuda demasiado a un debate honesto. Es muy importante que conozcas los orígenes de la religión *bonpo*. Se explican en las historias auténticas de los escritos de los antiguos eruditos. Debes informarte consultando las obras del escritor Tuken Darmavajra tales como *El Espejo sobre la Elocuencia*; en este texto se expone lo que defienden sus distintos maestros y las fuentes de todos sus principios.

Los maestros *bon* y sus enseñanzas y visiones filosóficas han corrompido las meditaciones y visiones no budistas.

También han plagiado las escrituras budistas. Sus falsos darmas fueron inventados hace mucho tiempo, y este método perverso prevalece ahora por doquier; pero no es un refugio adecuado para aquéllos que aspiran a la liberación, ni tampoco es digno de confianza. Teniendo esto presente, Drigung Yigten Gönpö dijo:

“Respecto a las meditaciones y visiones filosóficas *bon*: en su sistema se dice que el universo surgió de unos huevos o fue creado por las deidades Cha, Shiva... Esto ha sido tomado de las

visiones *tirtika*”.

*La Historia de los últimos
Kadampas dice:*

Los *tirtikas* y los *bonpos*
obtienen *siddhis* rápidamente.

Aunque ahora sean
felices,

Más tarde irán

A los reinos inferiores.

Los *tirtikas* y los *bonpos*
son como el fuego:

Te sientes a gusto

Cuando te acercas un
poco,

Pero tócalos y te quemarás.

Ye Milarepa, el señor de los yoguis, dijo:

El origen del *bon* es el darma pervertido.

Una creación de los nagas

Y de los poderosos elementales.

No le llevan a uno al camino último.

El *bon* debe ser muy inferior.

La diferencia entre el
budismo y las demás

Gira en torno a los
refugios:

El refugio de los
budistas son las Tres Joyas;

El de los no budistas,
Indra y Brahma.

El propio Buda
totalmente iluminado Está
libre del samsara,

Así que es capaz de
liberar a otros.

Los dioses mundanos
como Shiva y los demás

Están ligados al
samsara;

Pueden dar a otros

siddhis de corta duración,

Pero ¿cómo podrían dar
la completa liberación?...

Ellos dicen: “Pueda yo
alcanzar el estado de buda

En los mandalas de las
cinco familias de nagas

*Que se mencionan en La
Antología del Naga Blanco.*

No obstante, los nagas se
cuentan entre los animales.

La mayoría de los
bonpos levantan ídolos, como
Kuensang,

Y construyen diversos
mandalas; pero yo creo que

Es un darma pervertido
inventado por

Los Faldones Azules Acharias...

Pabongka Rimpoché explicó estos versos con todo detalle.

Hoy día hay algunas personas que afirman que los dioses *bonpos* Shenrab y Oekar son uno con la deidad budista Avalokiteshvara. Dicen: “Con el fin de que todos los seres conscientes sean discípulos de los budas, han aparecido muchas emanaciones de budas y de bodisatvas entre las filas de los *bonpos*, por lo tanto, seguir el método *bonpo* no es dañino, tan sólo puede tratarse de una buena cualidad”. Tales afirmaciones rimbombantes surgen de su gran ceguera,

pues sus continuos mentales han sido afectados por los instintos negativos elaborados a partir de visiones pervertidas. Si fuera cierto lo que dicen, entonces se deduciría que imitar las acciones de los perros o los cerdos no sería dañino, tan sólo podría ser una buena cualidad, porque es posible que hayan aparecido emanaciones de budas y bodisatvas entre los animales. Aquéllos que deseen lo mejor deben abandonar estos métodos malignos y nauseabundos como desearían las piedras que utilizan para limpiar sus traseros. El único refugio para los budistas son las Tres Joyas. Los budistas deben tomar refugio puramente y es de vital importancia que se entreguen a su

refugio.

En pocas palabras, cuando hablamos de “tomar refugio” no nos estamos refiriendo a recitar exclusivamente unas palabras. Del mismo modo que un criminal busca la protección de un oficial, nosotros debemos temer los reinos inferiores, el samsara, etc., y hemos de estar convencidos de que las Tres Joyas tienen el poder de protegernos. Después, utilizando nuestra mente primaria y sus factores mentales, debemos confiarnos sinceramente a las Tres Joyas. Este es el criterio para tomar refugio correctamente. Desarrollar el refugio en nuestro continuo mental dependerá del desarrollo de estos pensamientos.

Así pues, no seas como la gente que ha recitado la fórmula del refugio billones de veces pero que ni una sola vez ha producido la entidad del refugio en su continuo mental. Debes esmerarte en las técnicas para desarrollar verdaderamente las causas y el propio refugio en tu continuo mental.

Hay dos modos distintos de tomar refugio: simplemente buscando protección y considerando a las Tres Joyas como algo que otros han realizado en sus continuos mentales, y la forma especial de refugio, considerando a las Tres Joyas como algo que puede ser desarrollado en el propio continuo mental y tomando después la decisión de que uno mismo lo va a lograr. Cada una

de las tres intenciones del Lam Rim tiene sus propios modos de tomar estos dos tipos de refugio, pero puesto que nosotros estudiamos y contemplamos los clásicos, debemos tratar de tomar principalmente la forma de refugio especial. No obstante, estudiar muchísimo puede no ser de gran ayuda cuando llega el momento de tomar refugio; si estudiamos y contemplamos como un simple ejercicio intelectual, corremos el riesgo de que nuestra toma de refugio no se diferencie de la de un anciano laico. Aun así, incluso aunque no sepamos nada de los clásicos, debemos contar con las dos causas para tomar refugio y confiarnos a las Tres Joyas. He aquí el modo de hacerlo.

Piensa en cómo se confían los pacientes a su doctor, a su medicina y a sus enfermeras. Si tienes las causas para tomar refugio y te confías de todo corazón a las Tres Joyas, desarrollarás correctamente el refugio en tu continuo mental. Éstas, pues, son las cosas principales. Sin ellas, no obtendremos nada de la recitación de la fórmula de refugio ni de proclamar que somos bodisatvas o detentores del conocimiento. Como decían los antiguos kadampas: “Ese abad que se encuentra frente a ti en el templo puede no haberse unido todavía a las filas de los budistas”.

LOS BENEFICIOS DE TOMAR REFUGIO (198)

Hay ocho beneficios: eres budista, te conviertes en un candidato para todos los votos, extinguirás los oscurecimientos adquiridos por los karmas previamente acumulados, reunirás con facilidad una inmensa cantidad de mérito, no serás perturbado por las acciones dañinas de humanos o criaturas, no caerás en los reinos inferiores, obtendrás sin esfuerzo todos tus propósitos tanto temporales como últimos, y pronto alcanzarás la Iluminación.

En consecuencia, no repitas simplemente las palabras como hacen

otros cuando tomes refugio, ni lo hagas tan solo de forma verbal; debes tomar refugio de corazón. Únicamente te haces budista cuando desarrollas correctamente el acto de tomar refugio en tu continuo mental. El hecho de recitar la fórmula del refugio cientos de miles de veces no te convierte en budista. La gente de hoy día dice: “Debes recitar la fórmula de refugio un número de veces”; en cambio, esos que dicen: “Debes desarrollarlo en tu continuo mental” son muy pocos.

Una vez, en Dagpo, había un monje llamado Atar que estaba haciendo retiro con unos amigos. En ese retiro tenían que recitar la fórmula del refugio un número determinado de veces. Atar, que

daba la debida importancia al significado de tomar refugio, se había quedado rezagado. Los otros eran mucho más rápidos porque únicamente repetían las palabras de la fórmula del refugio; casi habían completado un billón de repeticiones. Temiendo que Atar no completara el número requerido, le preguntaron cuántas repeticiones había efectuado y Atar dijo: “¿Acaso habéis estado acumulando solamente un cierto número de fórmulas de refugio?”. Así pues, si recitas la fórmula al mismo tiempo que mantienes tu atención en la acción de tomar refugio serás madurado por ella de un modo significativo.

Tomar cualquiera de los tres tipos de votos debe ser precedido por el acto

de tomar refugio. En su defecto no recibirás el voto. Del mismo modo que la tierra soporta las casas, las cosechas, los muros, los árboles, los bosques, etc., el acto de tomar refugio es el fundamento para recibir todos los votos.

Puede que en el pasado hayas cometido muchas acciones kármicas y acumulado numerosos oscurecimientos—por ejemplo los crímenes atroces mayores tales como cuando Ayatashatru mató a su propio padre Bimbisara, el cual había obtenido el resultado de aquél que nunca retorna, o los crímenes atroces menores—no obstante, cuando has tomado refugio, purificas dichos karmas y los oscurecimientos resultantes porque has tomado refugio en el Buda.

Después, recitar los nombres de los budas o incluso leer una vez la serie de *Los Sutras de la Perfección de la Sabiduría*, purificará las faltas y los oscurecimientos de muchos eones. El conjunto de textos que pertenecen al sutra habla de estos beneficios una y otra vez. La versión concisa de *El Sutra de la Perfección de la Sabiduría* dice: “Si el mérito de tomar refugio adquiriera una forma, los tres reinos serían demasiado pequeños para contenerlo”. En otras palabras, el mérito que se deriva del acto de tomar refugio es inconmensurable.

Los budas son unos seres tan poderosos kármicamente que con toda seguridad, las virtudes raíz generadas en

relación a ellos se convertirán en la causa del propio logro de la Iluminación completa, aun en el caso de que se haga careciendo de motivos puros.

De El Sutra del Loto Blanco de la Compasión:

“Ananda, así es: Imagina que el cabeza de familia de una hacienda posee un campo limpio, sin piedras, ni raíces de árboles, ni zarzas. Carece de guijarros y de cascotes y la tierra es rica. Preparó ese campo con los utensilios adecuados para el arado. Plantó la simiente cuando la

tierra estaba fresca y fértil. El sol y el viento no la han dañado, no se ha resquebrajado ni se ha podrido, y fue plantada en los surcos del campo en el momento oportuno. Algunas veces le echaba agua, otras veces la dejaba secar, y la protegía de todo. Ananda, este labrador va en otro momento al campo, se detiene en su linde y dice: ‘¡Oh semillas, dejad de ser semillas! ¡Oh semillas, no germinéis, no crezcáis! ¡No quiero vuestro fruto. No quiero recompensas!’.

Ananda, ¿qué piensas tú?
¿Crees que esas semillas van
a dejar de ser semillas a
causa de esas palabras?

‘No, Bagavan’,
respondió. ‘No, Sugata’.

El Buda dijo, ‘¿Acaso el
fruto dejará de ser fruto?
¿Acaso no cosechará
beneficios?’.

‘No, Bagavan’, contestó
Ananda. ‘No, Sugata.’

Entonces el Buda dijo:
‘Ananda, cuando las personas
que ensalzan la existencia
cíclica, que se regocijan en la
existencia cíclica, hacen
ofrecimientos a los budas,

aunque dijeran: Debido a estos méritos, que nunca lleguemos al nirvana, es absolutamente imposible que no lleguen nunca al nirvana'. Ananda, estas virtudes raíz generadas en relación a los budas resultarán en nirvana a pesar de que no se desee. Yo te digo, estas virtudes se estarán transformando hasta llegar finalmente al nirvana. Así pues, siempre que alguien desarrolle virtudes raíz generadas por un solo pensamiento sobre los budas, el fruto de todas esas virtudes raíces será el nirvana'.

‘Yo te digo que esas virtudes raíces se estarán transformando hasta que finalmente se alcance el nirvana’”.

Uno no será perturbado por las acciones dañinas de seres humanos o criaturas. He aquí algunas historias que lo ilustran.

Una vez, un *tirtika* hizo un nudo corredizo con su energía del viento e intentó atrapar a un monje budista. No lo consiguió.

Un hombre de la India fue sentenciado bajo la ley de cierto rey y abandonado en un cementerio. Toda la

gente que había corrido su misma suerte había desaparecido, ciertas criaturas y especies de espíritus les habían matado y devorado. Nadie había regresado con vida. El hombre colocó sobre la coronilla de su cabeza un trozo de tela que había tomado de los hábitos de uno de los miembros de la sanga. Después tomó refugio y no fue perturbado ni dañado por las criaturas.

En una ocasión, un nómada se quedó solo durante un día en un lugar deshabitado y un yeti le atacó. Estuvo a punto de morir. Un lama vio las marcas que todavía tenía en la cabeza y le preguntó lo que le había sucedido. El hombre contó su historia y el lama le dio una instrucción sobre la toma de refugio.

Cuando más tarde se encontró de nuevo con un yeti, el hombre tomó refugio; el yeti olfateó el aire, no captó el rastro humano y se marchó.

El amo Anapindikā recitó algunos versos sobre la toma de refugio una noche en la que vio que el camino le había llevado hasta un cementerio. Las criaturas que en él se encontraban no pudieron dañarle. Pero después se postró delante de un ídolo *tirtika* y perdió su protección.

Un ladrón vio que alguien entregaba una tela a un monje y por la noche regresó para robarla. El monje, que fue más listo que él, le ató las manos y después le golpeó tres veces con un palo mientras pronunciaba los nombres

de las Tres Joyas. El ladrón se escapó y repitió lo que el monje había dicho mientras se hallaba bajo un puente frecuentado por criaturas.

“Suerte que sólo eran tres”, dijo entre dientes. “¡Si hubieran sido más de tres, me habrían matado!”. Esa noche, las criaturas no pudieron cruzar el puente.

Éstas fueron algunas de las historias que relató Kiabye Pabongka Rimpoché.

No debemos tener miedo cuando nos encontramos con dificultades: debemos cobrar ánimo de las Tres Joyas y estar satisfechos con tomar solamente este tipo de refugio.

Tomar refugio también evitará el

renacimiento en los reinos inferiores. Un dios estaba convencido de que iba a renacer como un cerdo, así que buscó la protección de Indra, pero Indra no podía salvarle. Entonces el dios se dirigió al Buda y éste le dio instrucciones sobre la toma de refugio. Murió tomando refugio según las instrucciones. Más tarde, Indra hizo averiguaciones para conocer su paradero. Como los dioses sólo pueden ver con su mente los niveles que son inferiores al suyo, Indra no podía encontrar al dios, así que le preguntó al Buda. Éste le anunció que el dios había renacido en el reino celestial de Tushita.

Ese dios no sólo evitó su indudable renacimiento como cerdo, sino que además renació en un estado celestial

muy elevado. Todo ello, gracias a tomar refugio. Aun así, nosotros no consideramos que tomar refugio sea tan importante. Durante las ceremonias públicas, nos sentamos sin parar de movernos mientras recitamos: “Hasta la Iluminación yo me refugio en el Buda, el Dharma y la Asamblea Suprema...”. Y cuando llega la parte de *Om svabhava shuda sarva dharma svabhava shudo* ham⁴¹, pretendemos meditar profundamente y ponemos los ojos en blanco. Éste es un signo de que desconocemos la puerta de acceso al budismo o un método maravilloso de evitar renacer en los reinos inferiores.

Atisha vio que la toma de refugio y las leyes de causa y efecto eran

importantes por sí mismas, y en consecuencia las enseñaba. La gente le llamaba “Lama Tomar Refugio” y “Lama Causa y Efecto”. Atisha se enteró de ello y dijo: “Estos nombres también favorecerán a las enseñanzas”.

Cuando muramos, meditar en los estadios de generación y consumación puede estar más allá de nuestras capacidades, pero si tomamos refugio adecuadamente es indudable que, por una vez, no caeremos en los reinos inferiores. Como dice Sanguie Oen:

En pocas palabras, si no
he desarrollado

La realización de la

impermanencia y la muerte,
Ni siquiera el
Guyasamaya será profundo.
Pero tres versos sobre la
toma de refugio
Son profundos cuando
son generados
En mi continuo mental a
la hora de la muerte.

Tampoco existe un método mejor
para satisfacer nuestros deseos que el de
tomar refugio. Yangsem Retrengwa dijo:
“No pongas tus esperanzas en la
gente; ¡Haz peticiones a las
divinidades!”.

En otras palabras, los santos del

pasado pudieron satisfacer todos sus propósitos a corto y largo plazo haciendo peticiones a las Tres Joyas divinas. Una vez, este bodisatva de Retreng se vio envuelto en un pleito. Lo ganó gracias a las Tres Joyas.

Pronto alcanzarás la Iluminación. Tomar refugio ahora resultará, en el futuro, en las acciones que le corresponden. En esta vida, siempre que surjan circunstancias desfavorables, automáticamente tomarás refugio. Y puesto que una característica de la mente es seguir aquéllo con lo que está familiarizada, te acordarás del Buda a la hora de tu muerte. *El Sutra del Rey de las Concentraciones* dice:

También, construye
imágenes de los victoriosos,
Y recuerda a Shakiamuni
Cuya sabiduría
primordial es
inconmensurable.

Si uno siempre
desarrolla el hábito de
acordarse de él,

Sus propios
pensamientos se dirigirán
hacia él de un modo
automático...

Con cuerpo, palabra y
mente purificados

Canta siempre alabanzas
al Buda.

Acostumbra tu continuo

mental a pensamientos como éste

Y verás el mundo del Protector noche y día.

Si alguna vez estás enfermo, o te sientes desgraciado,

O te encuentras con el sufrimiento en el momento de tu muerte,

Tu recuerdo del Buda no declinará;

Los sentimientos de infelicidad nunca te apartarán de él.

Obtendremos

renacimientos

humanos perfectos en todas nuestras vidas, nos encontraremos con un refugio y nunca seremos separados de aquéllos que toman refugio. Y cuando nos adiestremos en el camino último, adquiriremos las Tres Joyas en nuestro propio continuo mental. De este modo, pronto alcanzaremos la Iluminación.

UN CONSEJO DESPUÉS DE HABER TOMADO REFUGIO (199)

Tiene dos partes: (1) un consejo referente a cada una de las Tres Joyas por separado; (2) un consejo respecto a las Tres Joyas en común.

UN CONSEJO REFERENTE A CADA UNA DE LAS TRES JOYAS POR SEPARADO (200)

Consta de dos subdivisiones: (1) un consejo sobre lo que no se debe hacer; (2) un consejo sobre lo que se debe hacer.

UN CONSEJO SOBRE LO QUE NO SE DEBE HACER (201)

Por el hecho de haber tomado refugio en el Buda, no debes buscar refugio en dioses mundanos. Aun hoy día existen monjes que, cuando algo no va bien y se encuentran en una situación

desesperada, se arrastran miserablemente ante los ídolos de los dioses mundanos. Son la desgracia de los practicantes de darma. Como ya he dicho, con el mero hecho de tomar dos refugios te excluyes de las filas de los budistas, porque tomar refugio debe preceder al acto de tomar un voto. De todos modos, si es sólo con el fin de pedir ayuda para cuestiones de darma, es correcto ofrecer pasteles rituales, efectuar purificaciones con humo y quemar ofrecimientos para los dioses, nagas, reyes de los espíritus, etc. Pero no debes tomar refugio en ellos. Es como sobornar a alguien y pedirle que te ayude: no tienes que tomar refugio en esos seres.

Por haber tomado refugio en el dharma no debes dañar a los seres sentientes. Aparte de no dañar a los seres, matándolos, golpeándolos o robando sus posesiones, etc., y ni siquiera exigir impuestos injustos, tampoco debes, por ejemplo, poner sobre un animal una carga superior a la normal. Estas acciones son ofensivas y por tanto, incorrectas.

Por haber tomado refugio en la sanga no debes asociarte con los *tirtikas* (que sostienen visiones erróneas). Aquí en Tíbet no hay auténticos *tirtikas* pero hay algunos que se les parecen. Dicen: “¿Tú te crees que existen cosas como las Tres Joyas o la ley de causa y efecto? No son más que habladurías de los

lamas y los gueshes zalameros”. No es correcto asociarse con esa clase de personas. Todavía no hemos logrado estabilidad en nuestras mentes, por lo tanto, existe el peligro de que nos convenzan y cambien nuestro modo de pensar. Debemos mantenernos alejados de esa gente.

Una persona, encontrándose en presencia de Gueshe Potowa, dijo que no era cierto que el Buda hubiera venido a este mundo, el gueshe le convenció diciendo: “En tal caso, puede que tú tampoco hayas tenido antepasados”.

“¡Claro que he tenido antepasados! —dijo el hombre— y lo puedo demostrar. ¡Tendrías que saber que existen documentos!”.

Entonces Potowa dijo: “Aquí podemos establecer una analogía. Hay pruebas de que el Buda vino a este mundo: sus escrituras”. Y el hombre quedó firmemente convencido de que el Buda había venido realmente a este mundo.

UN CONSEJO SOBRE LO QUE SE DEBE HACER (202)

RESPETAR	TODAS	LAS
IMÁGENES	DE	LOS
INCLUIDAS		BUDAS
TRABAJADAS		AQUELLAS
	CON	POCA

Porque has tomado refugio en el Buda, debes tener en cuenta lo que dice Nagaryuna en su *Carta*: El modo en que una imagen del Tatagata haya sido construida o el material de que está hecha, no tiene importancia; los eruditos le ofrecen sus respetos”. En otras palabras, una imagen del Buda puede haber sido mal trabajada o ser de materiales pobres, o puede haber muchos fragmentos de imágenes del Buda en un santuario al borde del camino, así y todo, debes mantener la actitud de que dichas imágenes son verdaderos budas.

Tenemos mucha fe en las imágenes

de cobre, oro, o bronce procedentes de la India; esas son las imágenes que colocamos en el centro de los templos. Pero tenemos poca fe en las estatuas hechas de arcilla, etc.; cuando se rompen, las dejamos sobre los muros divisorios (que en Tíbet se construyen con boñigas) y más tarde las llevamos a algún santuario del camino. Pero los lamas del pasado dijeron que sacar esas imágenes de nuestra casa es como sacar nuestros méritos. Si dejas tus pinturas religiosas sin restaurar, su brocado raído, y la tela central que la cubre hecha un ovillo cuando se hace vieja, es también señal de que tu respeto por las Tres Joyas está podrido hasta la médula.

RESPETAR INCLUSO UNA SOLA LETRA COMO SI SE TRATARA DE LA VERDADERA JOYA DEL DARMA (204)

Puesto que has tomado refugio en el darma, debes respetar incluso la simple letra *N*, por ejemplo, como si fuera la verdadera Joya del Dharma. No hacerlo es muy nocivo: en un renacimiento tras otro serás estúpido o ignorante. Como dijo Gueshe Sharawa:

“Tratamos el darma como si fuera una broma, y nuestra falta de respeto hacia él y sus exponentes es una

causa para que disminuya nuestra sabiduría. Ya estamos bastante ciegos, no vayamos a acumular las causas para estar todavía más ciegos. ¡Qué haríamos si estuviéramos aún más ciegos de lo que estamos!”.

Tenemos más consideración por cinco *ngulkar* (la unidad más pequeña en la moneda tibetana) que por una página de un escrito. Si vemos caer unas monedas por el tubo de un desagüe o lo que sea, intentamos rescatarlas e incluso nos ayudamos con un palo largo, pero no nos inmutaríamos si se tratara de algún

escrito. Debemos emular la siguiente historia. Una vez, cuando Guielwang Choye fue nombrado interventor del estado, el gobierno central le ordenó que presentara un informe financiero para el Año del Tigre de Hierro. Cuando estaba efectuando esta tarea, tenía muchos libros de contabilidad pertenecientes a los numerosos distritos del gobierno esparcidos por el suelo. Cada vez que salía fuera para airearse un poco, antes abría un camino entre los documentos para no pisarlos.

RESPETAR LAS PIEZAS DE LOS
HÁBITOS DE LOS MIEMBROS DE
LA SANGA O INCLUSO LOS

HARAPOS DE COLOR CASTAÑO
DESECHADOS COMO SI SE
TRATARAN DE LAS PERSONAS QUE
LOS UTILIZARON (205)

Porque has tomado refugio en la sanga, tu respeto hacia ella debe ser como el que mostraron Gueshe Dromtönpa Rimpoché y Mahayogui. Esos yoguis nunca pisarían un harapo de color amarillo aunque éste se hallara en medio de un sendero; lo sacudirían y lo llevarían a un lugar limpio. Debes respetar cualquier pedazo de los hábitos de los miembros de la sanga, o incluso los harapos de color castaño que te encuentres en un camino, tanto como respetarías a las personas que los

vistieron. *El Sutra de la Décima Rueda de Kshitagarba* dice:

Una flor *champaka* seca
Es todavía mucho mejor
que las otras flores;
La ética de un monje
puede haber declinado
Y puede que éste sea un
pecador,
Pero todavía es superior
a los *tirtikas*.

Si así es, ¿qué clase de acción errónea estaremos cometiendo cuando no mostramos respeto por dicha

persona? Como dice *El Sutra de la Petición por el Altruismo*:

Aquellos que buscáis las buenas cualidades morando en los bosques;

No señaléis a otros sus faltas.

No tengáis ningún pensamiento como: “Yo soy superior, yo soy mejor”.

Tales acciones son de raíces malignas;

No despreciéis al humilde monje. No obtendréis la liberación durante eones.

Ésta es la jerarquía de

las enseñanzas.

UN CONSEJO RESPECTO A LAS TRES JOYAS EN COMÚN (206)

Hay seis consejos.

Debes tomar refugio repetidamente y evocar las cualidades de las Tres Joyas. Como ya he dicho, recuerda las diferencias entre los maestros budistas y los no budistas y entre sus respectivas enseñanzas. Recuerda también las cualidades compartidas por las Tres Joyas, después toma refugio en ellas reiteradas veces.

Recuerda la bondad de las Tres Joyas. Siempre que comas o bebas, debes ofrecer en primer lugar una porción al Buda, el Dharma y la Sangha de forma que no los olvides. Esas ofrendas son extremadamente beneficiosas porque no existe un campo de méritos superior al de las Tres Joyas. Pero no debes estropear esas ofrendas con la apatía, el descuido, la pereza... Incluso cuando estás ofreciendo cuencos de agua todos los victoriosos lo saben, por lo tanto se dice que debes ser como un nuevo encargado de cocina sirviendo el té delante de la persona que le ha contratado.

Lleva a otros seres a tomar refugio. Debes ayudar a que la gente acumule

karma negativo cuando, por ejemplo, toma refugio en maestros *tirtika* tales como Purana, o en maestros *bon* como Shenrab, en su darma y en sus seguidores y otras malas compañías, movida por su admiración hacia ellos. También debes guiar a las personas que carecen de fe o de respeto por las Tres Joyas pero que son sensibles a la lógica de tomar refugio, hablando de un modo involuntario sobre las cualidades de las Tres Joyas durante una conversación. Debes recordar los beneficios de tomar refugio y tomarlo tres veces durante el día y tres veces por la noche. Es decir, comprende que las Tres Joyas son el refugio perfecto, desarrolla fe en ellas, y toma refugio en ellas seis veces al día.

Confía siempre en las Tres Joyas, hagas lo que hagas. No importa si lo que haces es grande o pequeño, confía en las Tres Joyas, hazles ofrecimientos, y tus tareas serán consumadas. En cambio, no tengas pensamientos negativos, no encubras el engaño, ni tomes refugio en los espíritus locales, ni en los reyes de los espíritus, ni en el *bon*.

No abandones las Tres Joyas aun en el caso de que te cueste la vida, ni tampoco en broma. Si abandonas el refugio que has tomado, te excluyes de las filas de los budistas. Y si ya no eres budista, dejas de ser un novicio, un monje totalmente ordenado, uno que pertenece a la familia del bodisatva, o incluso un practicante de los tantras

secretos. Abandonar tus votos del refugio puede no parecer grave, pero también quiere decir que abandonas todos tus otros votos. Así pues, como he dicho, no abandones ni a causa de una broma, tu lealtad a las Tres Joyas aunque te cueste la vida. De *La Versión Extensa de los Estadios del Camino* de Tsongkapa:

“No las abandones aunque te cueste la vida. Si violas esto, habrás abandonado, en verdad, tu refugio. Asimismo, puede que no hayas abandonado las Tres Joyas, pero has tomado sin

embargo un segundo refugio en maestros y similares que van en contra de las Tres Joyas. En ese caso estarás violando la instrucción de que no debes adherirte a otra religión o abandonar la confianza en tu refugio”.

He aquí un ejemplo de alguien que no abandonó las Tres Joyas a pesar de costarle la vida. En cierta ocasión, unos *tirtikas* dijeron a un budista que guardaba los votos del laico que no le matarían si abandonaba su refugio. El *upasika* no lo hizo, y los *tirtikas* le mataron. Renació en los reinos

celestiales.

*Entonces, Kiabye Pabongka
Rimpoché revisó este material.*

Decimotercer Día

*Kiabye Pabongka Rimpoché citó a
Tsongkapa, el gran Darmaraya:*

No puedes asegurar que
no irás

A los reinos inferiores
después de la muerte...

*Una vez finalizada esta breve
introducción, Pabongka Rimpoché
volvió a exponer los encabezamientos
ya explicados y revisó la primera*

subsección del encabezamiento “Enseñar los medios para tener felicidad en el próximo renacimiento”. Esta primera subsección trata de la acción de tomar refugio. Después enseñó brevemente el modo de llevar a cabo dicha práctica:

En los discursos orales, los sufrimientos de los reinos inferiores y la toma de refugio se presentan separadamente. No obstante, cuando recibimos una “enseñanza práctica”, debemos meditar en la combinación de ambos tal como se explica a continuación.

Visualizas a tu gurú sobre la coronilla de tu cabeza y, después de hacerle peticiones, el gurú emana de su

corazón una visualización completa del refugio —por ejemplo, el campo de méritos— que permanece en el espacio frente a ti. Luego, piensas profundamente en los sufrimientos individuales de cada uno de los infiernos y en aquéllos de los animales y los espíritus hambrientos; cuando sientas terror, toma refugio. Éste es el modo de integrar ambos encabezamientos. Por ejemplo: en este mundo, cuando un criminal de poca monta obtiene la ayuda de un influyente funcionario, el criminal se tranquiliza pensando: “Yo no puedo hacer gran cosa, pero cuento con el apoyo de un alto funcionario”. Ésta es la razón por la que buscó su ayuda. Del mismo modo, si estás aterrorizado por los reinos

inferiores, querrás tomar refugio y depositar tu confianza en el pensamiento: “Me he puesto bajo la protección de las Tres Joyas, un refugio que nunca me decepcionará”.

Si tomas refugio varias veces, basta con repetir el principio de los ritos preparatorios. No obstante, en esta sección del *Lam Rim* debes combinar tres temas de meditación del *Lam Rim*, aunque es también correcto repetir varias veces: “Tomo refugio en el gurú, las deidades tutelares y las Tres Joyas”. Tomemos por ejemplo la meditación sobre los sufrimientos del Infierno de la Resurrección Continua. Los tres temas de meditación se combinarían del siguiente modo:

En primer lugar, y tras desarrollar una buena comprensión de lo que supone renacer en ese infierno, reflexionas sobre la extrema dificultad de soportar tal estado. En ese momento pensarás, “esta vez no he renacido ahí”.

Ahora introducimos el segundo tema de meditación. Piensa que, si bien en esta ocasión no has renacido en ese infierno, has acumulado, no obstante, muchos karmas muy poderosos para renacer en él. La fuerza de estos karmas no ha mermado y no serás capaz de purificarlos todos antes de morir. Al ver que no puedes purificarlos en su totalidad, tienes la certeza de que renacerás en ese infierno. Este pensamiento debe aterrorizarte.

A continuación viene el tercer tema de meditación. Piensa: “el refugio que ha de protegerme de este reino inferior debe poseer un número inconmensurable de buenas cualidades: omnisciencia, amor, habilidad, etc. ¡Qué afortunado soy al haber encontrado tal refugio!”. Y seguidamente, tomas refugio.

Aplica el mismo proceso para los otros reinos inferiores.

Después de dar tres excelentes versiones sobre las enseñanzas de la toma de refugio —una versión elaborada, una mediana y una concisa — Rimpoché continuó.

DESARROLLAR LA FE QUE
CREE EN LA LEY DE CAUSA Y

EFECTO —LA RAÍZ DE

TODA SALUD Y FELICIDAD —.
(207)

Si has tomado refugio en las Tres Joyas, podrás evitar indudablemente uno o dos renacimientos en los reinos inferiores, pero no te habrás liberado de ellos para siempre. Si quieres tener la certeza de no volver a renacer nunca más en los reinos inferiores, debes intentar seguir el consejo que acompaña a la toma de refugio (ver *Décimosegundo Día*). He aquí una ilustración de lo que sucede si no lo

sigues. Cuando un criminal busca la protección de un influyente funcionario, el funcionario puede decirle: “De ahora en adelante, debes hacer esto y evitar esto otro”. Si el criminal no le escucha y sigue cometiendo delitos, no habrá modo de obtener protección, ni siquiera la del funcionario: el criminal se encontrará una vez más fuera de la ley.

Asimismo, si no seguimos los consejos que acompañan a la toma de refugio, las Tres Joyas no podrán hacer nada por nosotros. Ésta es la razón por la cual nuestro Maestro enseñó que el darma es el único refugio que nos protege verdaderamente de los reinos inferiores. El darma propiamente dicho es el acto de modificar nuestro

comportamiento según la ley de causa y efecto.

Si no desarrollas la fe que cree en la ley de causa y efecto, sólo querrás practicar un poco de virtud y abandonar unas cuantas acciones sin virtud. Mientras no modifiques correctamente tus acciones según la ley de causa y efecto, puedes ir a los infiernos en cualquier momento, aunque estés bien versado en los tres tipos de textos o seas un gran erudito o un gran yogui. Una vez, Gurú Avadutipa se giró hacia Atisha cuando atravesaban un puente y le dijo: “Hasta que no abandones el aferramiento al yo y mientras consideres poco importante la ley de causa y efecto, recuerda siempre que tal erudito y tal

yogui renacieron en el infierno”. Se dice que incluso el gran Ra, el traductor, tuvo que pasar unos instantes en el infierno.

Un yogui del tantra de Yamantaka, renació como un espíritu ávido maligno que físicamente se parecía a esa deidad tutelar. El espíritu viajó de India a Tíbet. El gran Atisha dijo: “Si permanece aquí, Tíbet será perjudicado”, así que ofreció al espíritu unos pasteles rituales y le hizo partir.

Devadata sabía mucho darma, pero de nada le sirvió; renació en el infierno Aún Más Caliente. Un brahmin llamado Chanakia que había obtenido visiones de Yamantaka, mató a muchas personas mediante sus poderes paranormales. Dicen que renació en el infierno Sin

Tregua.

Si no sigues la ley de causa y efecto, hacer un retiro tántrico no será de gran utilidad. Un yogui del Pempo inferior que practicaba el tantra de Yamantaka, renació también como un espíritu hambriento con el aspecto de su deidad tutelar. Algunos de sus compañeros practicantes estaban quemando ofrecimientos para los muertos y este yogui se acercó hasta allí para mendigar un poco de comida.

Kiabye Pabongka Rimpoché explicó la historia de un rector del Monasterio de Vikramashila que renació como un espíritu hambriento con una mano deforme.

Así pues, si no eres capaz de

modificar tu comportamiento movido por tu fe en la ley de causa y efecto, ser un erudito o un iniciado no te servirá de gran cosa. Y se ha dicho: “El karma madura de manera inconcebible, incluso los señores del amor renacen como animales”. En otras palabras, se dice que incluso los grandes bodisatvas renacieron en los reinos inferiores cuando ignoraron la ley de causa y efecto. Ésta es la razón por la cual el establecimiento de la motivación es el comienzo de todas nuestras meditaciones; el perfecto renacimiento humano es el comienzo del *Lam Rim*; y la ley de causa y efecto, el inicio para poner en práctica el darma. La ley de causa y efecto ha recibido también el

nombre de “la visión correcta de las personas mundanas”. Aquí, “personas mundanas” se refiere a la gente común; la frase quiere decir que los seres corrientes deben, sobre todo, actuar de acuerdo con estas leyes. Hoy día hay muchísima gente que pretende tener en alta estima esta visión, pero antes de eso uno debe desarrollar la fe que cree en la ley de causa y efecto y después modificar en consecuencia su comportamiento. Si no sigues estos pasos, puedes mascullar tus recitaciones y hacer ver que estás recordando el darma, o puedes esforzarte en imitar la absorción meditativa y pretender que estás meditando en la visión, pero éstos no son más que signos de que no sabes

lo que implica el “darma”.

Hay quienes cometen faltas día y noche e incluso ordenan a otros — sirvientes y discípulos— que efectúen numerosas acciones negativas. Tales personas podrán hacer las cosas aparentemente bien, levantándose temprano y acostándose tarde después de haber concluido sus recitaciones, pero no es éste el modo correcto de efectuar una práctica.

Así pues, para desarrollar esta fe que cree en la ley de causa y efecto debes pensar en ella. Aquí tenemos tres secciones: (1) pensar en causa y efecto de modo general; (2) pensar en algunas de sus peculiaridades; (3) después de reflexionar sobre estas cosas, el modo

de modificar tus acciones.

PENSAR EN CAUSA Y EFECTO DE MODO GENERAL (208)

Tiene dos apartados: (1) pensar en causa y efecto de un modo verdaderamente general; (2) pensar sobre ciertos puntos específicos.

PENSAR EN CAUSA Y EFECTO DE UN MODO VERDADERAMENTE GENERAL (209)

Consta de cuatro subdivisiones: (1) el karma es definitivo; (2) el karma es

extremadamente expansivo; (3) uno no se encuentra con algo si no ha creado el karma para que así sea; (4) el karma, una vez creado no desaparecerá espontáneamente. Fue el propio Bagavan quien habló del karma en estos cuatro aspectos, por lo tanto son de vital importancia.

EL KARMA ES DEFINITIVO (210)

La Transmisión del Vinaya dice: “Cualquier karma que haya sido creado traerá su resultado correspondiente”. En otras palabras, el resultado de una acción virtuosa —la causa— sólo puede

ser la felicidad; esta causa no trae sufrimiento. El resultado de una acción carente de virtud —la causa— únicamente puede ser el sufrimiento; esta causa no trae felicidad. Este es el aspecto definitivo de causa y efecto. Por ejemplo, no hay duda que de la semilla de una planta picante brotará un fruto picante; de la semilla de una planta amarga, un fruto amargo; y de la semilla de una planta dulce, un fruto dulce. *Ahora* es el momento en el que creamos las causas kármicas, así que debemos prestar mucha atención, pues es imposible enderezar las cosas cuando la causa ya ha dado sus resultados.

Cuando estamos enfermos, por ejemplo, el hecho de que se efectúen

rituales en nuestro nombre no siempre es de ayuda; el ritual y la enfermedad tienen sus propios caminos. Si siembras la semilla de una planta picante, la guindilla por ejemplo, y después, cuando la guindilla ha empezado a crecer, plantas vides y melocotoneros a su alrededor para transformar la guindilla en algo dulce, las plantas crecerán independientemente y no darán el resultado esperado.

La ley de causa y efecto es extremadamente sutil porque cualquier causa que acumulamos dará su correspondiente resultado. El monje Priyabadra tenía un cuerpo francamente feo y una voz dulcísima. Estas dos características fueron producidas del

siguiente modo. En una vida anterior había nacido como un criado en una época en que un rey estaba construyendo una gran estupa. La estupa era tan inmensa que el criado dijo: “¿Por qué construyen un estupa tan grande? Nunca terminaremos”. Más tarde, cuando finalizaron su construcción, el criado ofreció una campana a la estupa para purificar lo que había dicho.

Cuando Atisha estaba en el Tíbet, había un tibetano que no daba importancia a las pequeñas negatividades que cometía delante de él. Esto fue demasiado para Atisha, y dijo: “¡Ay!, no debes ser tan descarado. ¡La ley de causa y efecto es sutil! ¡La ley de causa y efecto es profunda!”.

En cierta ocasión un monje derramó un poco de grasa sobre un cojín que la sanga empleaba en las ceremonias públicas. En la siguiente vida, el monje renació como un hombre con la espalda negra.

En otra ocasión, cuando un monje estaba tiñendo sus hábitos, éstos se convirtieron en varios trozos de carne de ternero; se le acusó de robar un ternero y tuvo que pasar seis meses en prisión. Se dice que éste fue el resultado de la siguiente acción: en una vida anterior, había acusado a un inocente pratiekabuda de robar un ternero; el pratiekabuda fue encerrado en la prisión del rey durante seis días.

Sagama, la madre de Mrgaradara,

un ministro de la ciudad de Shravasti, tenía treinta y dos hijos, todos ellos luchadores. Otro ministro del Rey Prasenayit hizo que cayeran en desgracia. El rey ordenó que mataran a los treinta y dos hijos y que llevaran sus cabezas a su madre. Éste fue el resultado del robo y matanza de un toro efectuado por treinta y dos ladrones en el pasado. La propia Sagama había sido la que les había dado cobijo cuando mataron al toro.

*Kiabye Pabongka Rimpoché
explicó estas historias más
detalladamente.*

Éste es el modo en que el karma es definitivo.

EL KARMA ES EXTREMADAMENTE EXPANSIVO (211)

Las causas internas producen efectos mucho mayores que las causas externas. He aquí un ejemplo de una causa externa y sus resultados: Un gran melocotonero surge de un único y minúsculo hueso de melocotón, y cada año el árbol produce cientos de miles de cosas: hojas y frutos. Aun así, a pesar de que éste es un gran incremento, las causas internas producen todavía mayores resultados.

Cuando el Bagavan visitó la ciudad de Niagrodika, una mujer le ofreció un puñado de dulces de sésamo llamados

ladus. El Buda anunció que en una vida futura esa mujer renacería como un buda llamado Susvasti. Su marido dijo irreverentemente: “Por favor, Buda, no digas esas cosas tan sólo porque ella te haya ofrecido un poco de comida”. El Buda explicó el ejemplo de la semilla del árbol *pipal*, que es tan pequeña como una semilla de mostaza y, sin embargo, de ella brota un árbol tan grande que su sombra cubre quinientas carrozas dispuestas de tal modo que no se tocan entre ellas. El Buda dijo entonces que las pequeñas acciones kármicas tienen grandes resultados. Y fue así como el marido llegó a tener fe.

Una vez, un monje dijo a ciertas personas: “Vuestra voz es como el

ladrido de un perro”, o “como el croar de la rana”, o “como el chillido de los monos”. Ese monje tuvo que tomar quinientos renacimientos correspondientes por cada insulto.

En China, un hombre escribió en una ocasión: “Los eruditos de nuestros tiempos son como serpientes”, así que su libro se llamó *El Tratado del Símil de la Serpiente*. Más tarde, el autor fue violentamente sacudido por el dolor: sus piernas y brazos se absorbieron en su cuerpo convirtiéndose en el cuerpo de una serpiente. Después, una cabeza de serpiente salió de una grieta en su cabeza. En ese renacimiento, el autor se convirtió verdaderamente en una serpiente.

En la India, quinientos pescadores atraparon una vez un enorme animal con aspecto de pez que tenía dieciocho cabezas. El Buda dijo que era el resultado de lo siguiente. Ese animal había sido Manavagaura en el pasado y su madre le había impulsado a insultar a los miembros de la sanga, diciendo: “Sois como un perro”, etc. Pero cuando el Bagavan hizo esta declaración sobre las causas del karma de esa criatura, los *tirtikas* le criticaron diciendo: “Gautama, el hombre santo, disfruta con los espectáculos vulgares”. Ya he contado los detalles de esta historia en la sección de los ritos preparatorios (ver *Cuarto Día*).

Estos resultados surgieron de

insultos triviales y no de acciones tales como la de matar a un hombre y escapar después con su caballo.

Antes de que la monja Utpalavarna tomara la ordenación, había tenido dos hijos. Uno de ellos murió ahogado, el otro fue devorado por un lobo. Una serpiente acabó con la vida de su marido. Sus padres y los sirvientes de éstos perecieron en un incendio. Más tarde se casó con un sacerdote. Mientras ella daba a luz, su marido se emborrachó en compañía de otro hombre. Cuando regresó a su casa, mató a su hijo recién nacido y obligó a su esposa a comerse su carne. La mujer se fugó y se encontró con otro amo cuya esposa había fallecido. El amo se casó

con Utpala pero también murió y ella fue enterrada viva con el cadáver, como era la costumbre del lugar. Un ladrón de tumbas la desenterró y se casó con ella. Más tarde, el rey mató a su marido que además era un importante bandido y la mujer fue enterrada una vez más con el cadáver de su esposo. Se dice que tuvo que pasar por todas estas penalidades como resultado de lo siguiente: en un renacimiento anterior, Utpala había sido la concubina principal de un rey y había matado al hijo de la reina jurando muchas veces que era inocente.

Hay muchísimas historias como éstas. La ley de causa y efecto es incluso más sutil y oculta que la vacuidad. Los arhats shravakas y pratiekabudas pueden

comprender y enseñar los sutiles detalles de la vacuidad, pero las sutilezas de la ley de causa y efecto quedan bajo la jurisdicción exclusiva de los budas, y uno debe evaluarlas únicamente a través de sus declaraciones auténticas. De hecho, esta ley es tan sutil que uno debería evitar incluso la más pequeña de las faltas.

De Los Dichos del Buda:

No creas que una
pequeña falta

No volverá a ti en tus
vidas futuras.

Así como las gotas de
agua

Llenarán un gran
recipiente,
Las pequeñas faltas
Que acumula un patán
Le aplastarán
completamente.

Una pequeña virtud también se convertirá en un buen resultado. El emperador universal Mabvata gobernó sobre los cuatro continentes, los reinos celestiales y todo lo demás. Se dice que fue el resultado de haber arrojado un puñado de lentejas como ofrecimiento al Buda Vipashin. Cuatro lentejas cayeron dentro del bol de Vipashin y una sobre la protuberancia de su coronilla.

En una ocasión, cuando el Buda vivía todavía, había un brahmin llamado Survanavasú de cuyas manos brotaban monedas de oro. Se dice que este inagotable suministro de monedas fue el resultado de una vida anterior en la que había sido comerciante de madera. Una vez recibió una moneda de oro en pago por cierta madera que había vendido, y se la ofreció al Buda Kasiapa dentro de un recipiente de arcilla lleno de agua.

Kanakavatsa era un rector de la sangha. En el momento de su nacimiento aparecieron espontáneamente siete elefantes dorados en la cámara del tesoro de la familia. Los excrementos y la orina de los elefantes eran de oro, así que Kanakavatsa podía vivir bien. El

Rey Ayatashatru los había robado siete veces, pero no le sirvió de nada porque los elefantes se hundían en la tierra y volvían con su dueño. Se dice que éste fue el resultado de una vida pasada en la que Kanakavatsa había restaurado y pintado con oro una estatua de arcilla del elefante en el que montaba el Buda Kanakamuni.

Cuando la monja Shukla nació del vientre de su madre, ya vestía ropajes de exquisito lino. Cuando tomó la ordenación, sus ropas se transformaron en hábitos. Dicen que éstos fueron los resultados de una vida anterior en la que había sido mendigo. Ella y su marido tenían una sola prenda para los dos y debían turnarse para salir a la calle. Así

y todo, ofrecieron esa prenda al Buda Kanakamuni aun cuando podría haber supuesto su muerte. Esta acción maduró en un resultado tangible para ambos en esa misma vida: el rey y sus concubinas les proporcionaron ropa.

No debemos despreciar la práctica de las pequeñas virtudes. De *Los Dichos del Buda*:

No creas que la pequeña
virtud

No va a volver a ti en tus
vidas futuras.

Así como las gotas de
agua

Llenarán un gran

recipiente,
Las pequeñas virtudes
Que acumulan los
inquebrantables
Les colmarán
completamente.

Estas dos secciones sobre el modo en que el karma es fijo y cómo se incrementa, hace que uno se decida a practicar la virtud y a abandonar las faltas, y tome la decisión de practicar incluso la más pequeña de las virtudes y abandonar la más pequeña de las faltas.

UNO NO SE ENCUENTRA CON

ALGO SI NO HA CREADO EL KARMA PARA QUE ASÍ SEA (212)

Cuando hay una guerra o cualquier otro tipo de conflicto, algunas personas dicen: “No tenía ningún talismán que me protegiera y, a pesar de ello, aunque el enemigo disparó muchas veces yo salí ileso”. Esto puede parecer asombroso, pero es porque uno no se encuentra con algo cuyo karma no ha creado.

Hay quienes salen ilesos de la batalla al principio, pero más tarde mueren en ella. Algunos dirán: “Su talismán debe de haberse debilitado”, pero eso indica que no comprenden la ley de causa y efecto. El talismán no tuvo nada que ver: al principio esas

personas no se habían encontrado con una situación no creada por su karma. Más tarde sí. Cuando uno se encuentra con una situación creada por el propio karma, no morirá aunque le quemen en la hoguera. En cierta ocasión, el cabeza de familia Agnibu fue quemado en las llamas junto con el cadáver de su madre, pero no murió y más tarde alcanzó el estado de arhat. Ayatashatru robó siete veces los elefantes de oro de Kanakavats, sin obtener ningún beneficio, pues cada vez que los robaba los elefantes se hundían en la tierra.

Shiamavati, la concubina del Rey Udayana, había alcanzado el resultado de aquél que nunca retorna y por lo tanto podía volar. Las quinientas damas de su

comitiva habían visto la verdad (es decir, obtenido el camino de la visión). Aun así, cuando el brahmin Akala prendió fuego a sus aposentos —debido a que en una vida anterior habían incendiado la cabaña de un brahmin— no podían volar más que una pequeña distancia. Shiamavati dijo: “¿Quién nos gobierna aparte del karma, ese que nosotras mismas hemos creado y acumulado?”. Y se lanzaron al fuego como mariposas nocturnas muriendo en las llamas. Había también una sirvienta llamada Kubytara que no poseía ningún poder milagroso pero que no compartía ese karma. Escapó de las llamas refugiándose en una acequia llena de agua.

Cuando Virudaka emprendió la guerra contra los Shakias, los setenta y siete mil Shakias habían alcanzado la realización de aquél que entra en el continuo. No obstante, esto no impidió que murieran asesinados. Los pocos que no habían creado el correspondiente karma huyeron muy lejos y escaparon, mientras que el gran nombre de los Shakias quedaba desacreditado.

Una lluvia de tierra aplastó completamente la ciudad de Ravana. El rey, sus ministros y sirvientes murieron enterrados por esa lluvia, sin embargo, dos ministros lograron escapar.

Estos son algunos ejemplos de personas que no se encuentran con algo porque no poseen el karma para ello.

EL KARMA, UNA VEZ CREADO,
NO DESAPARECERÁ
ESPONTÁNEAMENTE (213)

Como nos dice un sutra:

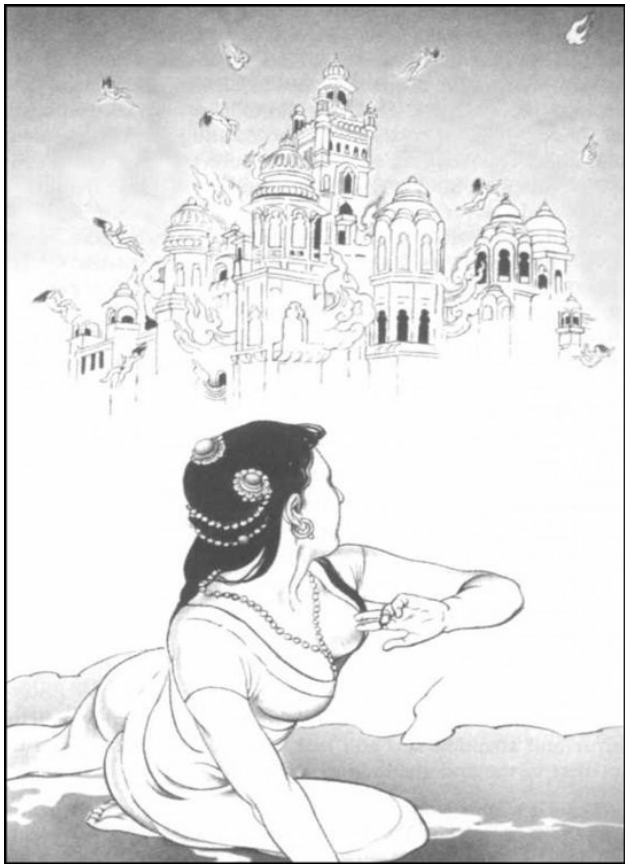
El karma de los seres
encarnados

No se desvanece a lo
largo de cientos de eones,

Si los requisitos y el
tiempo son los correctos,

El karma madurará en
sus resultados.

El karma no se echa a perder después de un largo periodo de tiempo, ni disminuye, ni tampoco deviene inexistente, etc. Tarde o temprano madurará en su resultado como ocurrió en el caso de Aria Vibudata. Vibudata había alcanzado el estado de arhat pero no era capaz de obtener limosnas, y cuando las conseguía, desaparecían por alguna razón. Sus últimas palabras fueron: “La sopa de cenizas”. Después abandonó su cuerpo.



El amo Shriyata tenía en su continuo mental tan pocas virtudes raíz que contribuyeran a su liberación, y las que tenía eran tan pequeñas, que un arhat como Shariputra no podía verlas. Shriyata había obtenido estos méritos raíz del siguiente modo. En una vida anterior, había renacido como una mosca. Una día, siguió el olor de un excremento seco de animal que se hallaba en un canal de drenaje, se posó en él, y casualmente circumvaló una estupa cuando el excremento fue arrastrado por el agua.

Una vez, un cerdo fue perseguido por un perro alrededor de una estupa. Después de su muerte renació como un

dios.

Cuando el Rey Virudaka corría tras los Shakias, el Buda, el Bagavan tenía, según las apariencias comunes, una molestia en su espalda. En una vida anterior, siendo un niño, varios pescadores atraparon dos peces enormes para comer y él se alegró de ello. Ese dolor de espalda fue el resultado. La historia cuenta que el propio Virudaka murió quemado en el fuego a pesar de vivir completamente rodeado por el agua.

El Buda predijo que un Jain llamado Dukitaka moriría a causa de una comida mal digerida. El *jain* hizo ayuno, pero de todos modos murió debido a una indigestión de agua y caña de azúcar.

Nagaryuna había obtenido el conocimiento de la inmortalidad, pero en una vida anterior había cortado el cuello de una hormiga al cortar la hierba y, debido a ese karma, murió decapitado.

El Sravaka Modgalyayana era el mejor haciendo milagros. Pero unos sacerdotes, cuyas cabezas estaban totalmente afeitadas a excepción de un mechón de pelo en sus coronillas, consiguieron apalearle con sus bastones. Todo el cuerpo de Modgalyayana parecía una espadaña doblada. “Su carne y sus huesos estaban hechos papilla”. Shariputra le preguntó por qué no había utilizado sus poderes milagrosos. Modgalyayana respondió

que había quedado completamente subyugado por el poder del karma; ¿cómo iba a hacer milagros si ni siquiera era capaz de engañar al karma para salir de una situación comprometida? En una vida anterior insultó a su madre; el karma no había desaparecido por sí mismo y éste fue su resultado.

En cuanto a los resultados del karma negativo, si no puedes purificar tu propio karma negativo mediante los cuatro poderes de la confesión y la restricción, éste no te dejará escapar ni siquiera en tu última vida como bodisatva. Como se explica en *El Sutra sobre el Sabio y el Necio, Los Cien Versos de los Sutras, Historias de Cien*

Vidas, La Transmisión del Vinaya..., después de haber acumulado una falta, o una virtud, el resultado no desaparecerá. El karma no puede devenir inexistente, por ello se dice que debes modificar tus acciones incluso al nivel más sutil.

Las dos secciones siguientes son una explicación acerca de las faltas y una contemplación sobre las técnicas que impedirán que tu virtud sea destruida por el enfado. En cualquier caso, debes decidirte a modificar tu comportamiento según la ley de causa y efecto. Los cuatro encabezamientos arriba mencionados están principalmente destinados a generar fe en la ley de causa y efecto. Cuando, movido por la fe, desees modificar tu

comportamiento según la ley de causa y efecto, debes pensar en el camino de las diez ramas del karma —un esquema preliminar general que describe la virtud y las faltas— pues ello facilita la tarea de modificar tu comportamiento. De *Abordando el Camino Medio*:

Aparte de la ética, no
existe causa

De renacimiento
superior o excelencia
definitiva:

Ni para los seres
comunes, ni para los
shravakas

Surgidos de la palabra

iluminada,

Ni para los seres que
tienen la certeza de obtener

La Iluminación por sí
mismos,

Ni para los hijos de los
victoriosos.

En otras palabras, el camino en diez puntos del karma es el fundamento de los renacimientos superiores para las personas que han entrado en el camino; es el fundamento para la clase de iluminación que disfrutan las personas con tendencia a ser shravakas y pratiekabudas; y es el fundamento para la Iluminación completa y suprema de

los bodisatvas. Por consiguiente, es de vital importancia que los seres ordinarios que se hallan inicialmente en la intención inferior, guarden la ética de modificar su comportamiento según los aspectos blanco y negro de la ley de causa y efecto.

PENSAR EN ALGUNAS DE LAS PARTICULARIDADES DE LA LEY DE CAUSA Y EFECTO (214)

Tiene tres secciones: (1) pensar en el aspecto negro de la ley de causa y efecto; (2) pensar en el aspecto blanco de la ley de causa y efecto; (3) enseñar acerca de las puertas que

involuntariamente conducen a un karma poderoso.

PENSAR EN EL ASPECTO NEGRO DE LA LEY DE CAUSA Y EFECTO (215)

Consta de tres secciones: (1) el proceso kármico negro propiamente dicho; (2) diferencias entre el karma pesado y el karma ligero; (3) enseñar cuáles son los resultados de estos karmas.

EL PROCESO DEL KARMA NEGRO PROPIAMENTE DICHO (216)

Si la ley de causa y efecto es tan importante incluso a niveles muy sutiles, ¿cuál es pues la base para modificar el comportamiento? *El Tesoro de la Metafísica* nos dice:

El proceso del karma en diez puntos,

Tanto si es blanco como negro,

Fue enseñado para que sirviera

Como un resumen general del karma.

Según este texto, las acciones virtuosas y las que carecen de virtud pueden ser resumidas en diez clases. No sólo los laicos, también las personas que han recibido la ordenación deben modificar su comportamiento. Ésta es la razón por la que Longdöl Lama Rimpoché era tan puntilloso en cuanto hacer que la gente conociera las diez acciones carentes de virtud que él mismo había cometido; de hecho estaba atrayendo su atención hacia ellas.

Comprometerse con las Acciones de los Bodisatvas dice:

Aunque piensas que
quieres evitar el sufrimiento,

De hecho te apresuras
hacia el sufrimiento.

Quizás desees felicidad
Pero a través de la
ignorancia

Destruyes la felicidad
como si de un enemigo se
tratara.

En otras palabras, posiblemente
deseamos felicidad, sin embargo no
comprendemos el modo de crear virtud,
la causa para obtener felicidad.
Seguramente no deseamos sufrimiento,
pero no comprendemos que debemos
abandonar las acciones erróneas, la
causa del sufrimiento. Así pues,

destruimos la felicidad —aquello que deseamos verdaderamente— como si se tratara de nuestro enemigo. Modificamos nuestro comportamiento erróneamente.

Algunas personas de pensamiento inferior pueden pensar: “Yo no sé cuáles son las diez acciones que carecen de virtud”. Pero si somos capaces de aprendernos veinte o treinta canciones, es imposible que no conozcamos las diez acciones sin virtud después de haber oído hablar de ellas. Iremos a los reinos inferiores no porque no sepamos darma o no lo hayamos estudiado, sino porque conocemos el darma pero no lo practicamos. Es *vital* poner el darma en práctica.

Las diez acciones sin virtud, las

acciones que debemos abandonar, son:

El karma del cuerpo
tiene tres aspectos,

El de la palabra tiene
cuatro, y el de la mente, tres.

Expía cada una de estas
acciones sin virtud.

*En otras palabras, las tres
acciones sin virtud del cuerpo son
matar, tomar lo que no te ha sido dado,
y la conducta sexual incorrecta. Las
cuatro de la palabra son mentir,
difamar, decir palabras insultantes y la
charlatanería. Las tres de la mente son*

codicia, malicia y visiones erróneas. Cada una de estas acciones sin virtud tiene cuatro componentes: base, intención, acción y etapa final.

MATAR (217)

La *base* de la acción de matar requiere de otro ser —aquél a quien se mata— que no sea uno mismo, un cordero por ejemplo. La *intención* consta de tres partes: *reconocimiento*, *motivo*, y *engaño*. Aquí el *reconocimiento* se refiere a reconocer sin error que una cosa es lo que es. El *motivo* es desear matar. El *engaño* es cualquiera de los tres engaños. Un

ejemplo de la acción de matar impulsada por la hostilidad sería enfadarse con un enemigo, por ejemplo, y clavarle un cuchillo. Un ejemplo de matar motivado por el apego es matar a un cordero porque uno está apegado a su carne, piel, etc. Un ejemplo de matar impulsado por el oscurecimiento de la ignorancia es que un *tirtika* o alguien similar mate a un ser consciente para hacer un ofrecimiento de carne y sangre pensando o pretendiendo que no es una acción errónea. La *acción* es llevar a cabo la acción de matar utilizando veneno, uno de los cinco tipos de armas, o cualquier otro objeto que se emplee para ello. La acción de *matar* no necesita ser siempre algo evidente como

apuñalar con un cuchillo: también podría efectuarse a través de magia negra, mantras, etc. La *etapa final* es la muerte del otro ser.

Cuando se reúnen estos cuatro componentes en su totalidad, se completa el proceso kármico de matar. Ordenar a otro que efectúe esa acción es similar a hacerlo uno mismo. *un Tesoro de Metafísica* dice: “Con los ejércitos y demás grupos ocurre prácticamente lo mismo: todos ellos han efectuado la acción en igual medida”. Es decir, si ocho personas matan un cordero, no recibe cada una de ellas una *parte* de la falta; cada persona recibe la falta *completa* de matar un cordero. Cuando un general envía a sus soldados a la

guerra y mueren mil hombres, cada soldado comete la falta de matar a tantos hombres como podría matar un solo soldado, el general, sin embargo, obtiene la falta completa de matar a los mil hombres.

Es posible que aquí, en la Provincia Central, estemos dando buen ejemplo, pero estoy seguro de que por todo el país hay gente que ha tomado los votos de la ordenación y que encarga a otros que sacrifiquen el ganado en su lugar diciendo: “Son nuestros siervos”. Pero tanto el matarife como la persona que da la orden de matar cometen la falta de matar. Si el monje hubiera matado al animal con sus propias manos, sólo una persona cargaría con esa

acción negativa. Cuánto mejor hubiera sido que lo matara él mismo sin pedir a otro que participe en la matanza. La otra persona no habría acumulado esa falta adicional. Podemos pensar que no acumulamos la falta de matar realmente a un ser consciente, pero *sí* que la acumulamos porque también es una falta muy grave hacer que otros maten en nuestro lugar.

En cierta ocasión, un grupo de monjes y novicios reunió una cabra, un cordero y un toro en un aprisco. Cuando los animales iban a ser sacrificados, la cabra dijo a los otros dos: “Nos quieren matar”.

“Ellos toman refugio cada día”, dijo el toro. “Juntan sus manos, cierran

los ojos y dicen: ‘Que todos los seres conscientes tengan felicidad y su causa’. ¡No nos matarán!”.

“Son discípulos del Buda”, dijo el cordero. “Cuando emprendieron el camino de las enseñanzas, prometieron guardar el consejo que acompaña a la toma de refugio. El consejo principal es no dañar a los seres conscientes. ¡No hay duda, no van a matarnos!”.

Los animales continuaron hablando mucho rato. Más tarde, al amanecer del día siguiente, el matarife laico llegó a casa de los monjes. Los animales le vieron llegar y escucharon.

“Hoy estoy muy ocupado”, dijo el matarife acalorado. “¿Podríais pedir a alguna otra persona que os ayude?”.

“No tengo nada para la comida de hoy”, insistió un monje. “Échame una mano y mata hoy a estos tres animales”.

El carnicero tuvo que prometer que así lo haría.

Los tres animales comprendieron claramente que iban a morir. Los dos que habían dicho que no sería así, lloraban desesperados. En ese momento entró el monje, pasando las cuentas de su rosario, tomando refugio y recitando *om mani peme hum*; había venido a ver si la cabra, el cordero y el toro estaban suficientemente gordos.

Los tres animales dijeron que no era correcto que los monjes mataran a los seres conscientes ni que ordenaran a otros a hacerlo. “Lo mejor sería que no

nos matárais. Si nosotros morimos, monje, tú mismo estarás matándonos”.

El monje no hizo nada. Cuando el carnicero regresó, ató las patas de los tres animales con una cuerda; golpeó al toro con un mazo dejándole inconsciente, a la cabra y el cordero los atravesó con un cuchillo desde las costillas hasta sus gargantas y empleó unos afilados garfios para cortar sus principales vasos sanguíneos. De este modo los animales experimentaron inconcebibles sufrimientos. El toro gritó con patética voz: “Todos los budas de las diez direcciones, escuchadme. Tengo malas noticias. Los monjes de esta tierra no son más que un pálido reflejo de lo que es un monje pues matan a los seres

conscientes, seres conscientes que una vez fueron sus madres”. El estandarte de la victoria del darma fue arriado y el estandarte de los demonios, alzado en lo alto. Todos los budas y los bodisatvas se entristecieron.

Éste fue el diálogo entre el monje, la cabra, el cordero y el toro, ¡y todo eso por una comida para unos pocos monjes! *Un Espejo Claro* explica una versión más larga.

Acciones como ésta denigran las enseñanzas; es extremadamente importante evitar matar a los seres conscientes. Mi propio gurú, mi refugio y protector, era especialmente hábil en hacer que la gente se arrepintiera y abandonara la acción de matar a otros

seres. Y cuando yo viajé a Kham, pude acabar con la matanza masiva de animales que Sog Tsenden y otros monasterios solían efectuar para obtener fondos. Pensé que eso era lo mejor que podía hacer por el darma en esta vida.

TOMAR LO QUE NO TE HA SIDO DADO (218)

La base es algo que pertenece a otra persona. La intención se compone de tres partes: el *reconocimiento* debe ser inequívoco; el *motivo* es desear tomar ese objeto porque no te lo van a dar; el *engaño* es uno de los tres venenos. Un ejemplo de enfado sería

robar la propiedad de un enemigo. Un ejemplo de apego es sentirse atraído por la propiedad de otra persona y robarla mediante subterfugio. Un ejemplo del oscurecimiento de la ignorancia es la tradición entre los que no son budistas que dice: “Cuando la fortuna de un brahmin disminuye, afirmamos que para él robar es darma”. En otras palabras, no consideran que esa acción sea errónea.

Para efectuar la *acción*, no hace falta permanecer escondido durante la noche, por ejemplo. Tomar lo que no te ha sido dado podría ser el caso de un monje que abusa de la caridad; un oficial que da un castigo inmerecido; la clase de generosidad que da un penique

con la esperanza de recibir después una libra, etc. Cuando un monje rompe las reglas monásticas, se le obliga a hacer postraciones y otras prácticas; ello sirve para que los demás no cometan ninguna de las acciones erróneas anteriormente mencionadas.

Resumiendo: quieres obtener algo que no te pertenece a pesar de que su propietario no quiere desprenderse de ello. Lo consigues mediante diversos sistemas engañosos de modo que la otra persona sea incapaz de retenerla fuera de tu alcance. No sólo corremos un gran riesgo al cometer este tipo de robo, sino que también somos ladrones si hacemos cualquiera de las siguientes acciones. Podríamos dejar que alguien dispusiera

de la propiedad o las posesiones de alguna otra persona, incluso si éstas no valen más que unos cuantos *zho*. O alguien nos podría prestar algo, y más tarde, cuando su propietario se hubiera olvidado de ello, considerarlo como nuestra posesión. O podríamos pensar: “Sería estupendo que se olvidara de ello”, y descubrir que ha sido así.

La *etapa final* ocurre cuando piensas que has obtenido el objeto deseado. En ese momento eres un ladrón. Si eres un monje novicio, es parecido a romper un voto mayor, si eres un monje totalmente ordenado, rompes un voto mayor.

CONDUCTA INCORRECTA (219)

SEXUAL

Para los laicos la *base* es: cualquier orificio incorrecto, o todos los orificios excepto la vagina; cualquier tiempo incorrecto, por ejemplo, cuando la mujer está embarazada o durante un día de preceptos; en cualquier lugar inapropiado, como delante del gurú o cerca de una estupa; cualquier pareja incorrecta, como la propia madre o padre.

Para las personas que han recibido los votos de la ordenación, toda actividad sexual es una conducta sexual incorrecta.

En el *reconocimiento*, uno no debe

tener la más mínima duda de que su conducta sexual es incorrecta; pero cuando se rompe un voto mayor de celibato, se dice que no importa si se estaba equivocado o no.

El *engaño* es uno de los tres venenos. El *motivo* es desear ser perverso. La *acción* es los dos órganos entrando en contacto, etc. La *etapa final* se completa cuando se experimenta el orgasmo.

MENTIR (220)

Se puede mentir sobre ocho cosas:
(1) algo que uno ha visto con la consciencia visual, oído con la

consciencia auditiva, o sentido con las consciencias olfativa, gustativa o táctil individualmente; (2) algo que uno ha visto con las consciencias visual, etc., colectivamente; (3) algo que uno no ha visto con las consciencias visual, etc., individualmente; (4) algo que uno no ha visto con las consciencias visual, etc., colectivamente; (5) algo que uno ha experimentado con la consciencia mental; (6) algo que uno no ha experimentado con la consciencia mental; (7) algo que uno sabe; (8) algo que uno no sabe.

Debes dirigirte a un ser que entienda lo que dices en el lenguaje de un ser humano. Los componentes de la *intención* son los siguientes. El

reconocimiento es reconocer que estás diciendo, por ejemplo, que no viste algo, cuando de hecho lo viste. El *motivo* es querer decir tal cosa. El *engaño* es uno de los tres venenos.

La *acción* es decir palabras engañosas, o por ejemplo, mentir moviendo la cabeza sin decir nada. La *etapa final* es cuando la otra persona ha comprendido lo que pretendías.

Sin embargo, no sería correcto dar una respuesta honesta si ciertos asesinos potenciales te preguntan: “¿Por dónde ha ido nuestra víctima?”. No obstante, aquéllos que todavía tienen cierto recelo al respecto, deben hacer lo siguiente. Cuando te pregunten: “¿Ha pasado por aquí ese hombre?”, debes decir algo

irrelevante para quitártelos de encima: “Esta noche me daré una vuelta para ver si le veo”.

DIFAMAR (221)

La base puede ser tanto las personas que se llevan bien entre ellas, como las que no. El *reconocimiento* ha de ser inequívoco, el *motivo* es querer crear división; el *engaño* es uno de los tres venenos. La *acción* es del siguiente modo. Deseas distanciar a unas personas que se llevan bien, o que no se produzca una reconciliación entre aquéllas que no se llevan bien; da lo mismo si tu difamación es cierta o no. Hay gente que

considera estas acciones como una buena cualidad pero no lo son. Crear desunión entre la gente ocasiona mucho daño y, por lo tanto, no puede ser una acción correcta.

La *etapa final* es cuando la gente entiende el significado de tus palabras. Aun así, el karma no será completo si la difamación tiene el efecto opuesto. El karma no será el de la difamación si tus palabras no dividen a la gente —que las personas no se lleven bien entre ellas— porque lo que has dicho no ha sido comprendido.

PALABRAS INSULTANTES (222)

La *base* de las palabras insultantes puede ser tanto un ser consciente que sirve de base para el desarrollo de la malicia, como un objeto inanimado tal como una espina.

El *reconocimiento* debe ser inequívoco. El *engaño* es uno de los tres venenos. El *motivo* es desear decir esas palabras. La *acción* es hablar de las faltas en la ética, raza, cuerpo, etc., de otra persona. Podrías decir la verdad o mentir; por ejemplo, podrías decir: “Estás ciego” tanto a una persona que está ciega como a una que no lo está. Cuando hablas de los defectos en la ética, la raza, el cuerpo..., de una persona, aun en el caso de que lo digas en broma, habrás cometido la acción

errónea de decir palabras insultantes si hieres los sentimientos de esa persona.

La *etapa final* es cuando el significado de las palabras ha sido comprendido. Las palabras deben ser comprendidas, por lo tanto, el proceso kármico no se completará si las palabras están dirigidas a objetos inanimados.

LA CHARLATANERÍA (223)

La *base* es algo trivial. El *reconocimiento* es reconocer que el tema del que quieres hablar es insustancial. El objeto de la charlatanería puede ser o no un rey famoso; cualquier cosa puede servir de

base para la charlatanería. El *motivo* es desear hablar. El *engaño* es uno de los tres venenos. La *acción* es hablar sobre el rey, el ejército, o lo que sea.

Hoy día, nosotros los monjes discutimos sobre muchos temas cuando nos reunimos en grupo en los campos del monasterio: el gobierno, China, India, etc. Esto es charlatanería. La charlatanería es la más pequeña de las diez acciones carentes de virtud, pero es el mejor medio de desperdiciar nuestras vidas humanas. El mal de la charlatanería echa a perder las ceremonias religiosas públicas, y los monjes continuamente se reúnen en sus habitaciones y pasan las horas de las comidas hablando demasiado. Atisha

dijo: “Cuando estés en compañía de otros, observa tu palabra; cuando estés solo, observa tu mente”. Es decir que debes tener cuidado aunque sólo tengas un amigo.

Las historias y las discusiones sobre los tratados no budistas son charlatanería.

Aunque consigas que otras personas efectúen por ti seis de las acciones sin virtud de cuerpo y palabra —a excepción de la conducta sexual incorrecta— tú también estás implicado en el proceso kármico.

LA CODICIA (224)

La base es otra propiedad o posesión. Supongamos que vas al mercado, ves una buena mercancía y piensas: “¡Si pudiera tener eso!” y casi estás hasta enfermo de deseo.

El *reconocimiento* es reconocer que el objeto específico que sirve como base de tu codicia es ese objeto en concreto.

El *motivo*, *acción*, y *etapa final* deben ser asumidas como funciones de ese pensamiento. El *motivo* es pensar: “Cómo desearía que ese valioso objeto fuera mío”. El *engaño* es uno de los tres venenos. La *acción* es cuando el pensamiento se hace más fuerte: “Voy a conseguirlo para mí”. La *etapa final* es cuando el pensamiento se hace todavía

más fuerte y tomas la decisión de utilizar algún medio para que ese objeto llegue a pertenecerte.

Podemos incluso codiciar nuestras propias posesiones.

Por ejemplo, cuando vamos a los mercados de Lhasa, generamos codicia cientos de miles de veces, porque todas las cosas que hacemos allí las hacemos sin memoria. Debemos aplicar el antídoto a la codicia y pensar que estos bienes ilusorios carecen de esencia.

MALICIA (225)

La *base*, los *engaños*, y demás componentes de la malicia son los

mismos que los de las palabras insultantes. El *motivo* puede ser desear infringir daño, por ejemplo apaleando o matando a la base —el objeto a quien va dirigida nuestra malicia—, o deseando cosas como: “Estaría muy bien si esa persona se arruinara”. La *acción* es poner más energía en ese pensamiento. La *etapa final* es decidir dañar a esa persona.

Nosotros efectuamos las actividades tántricas de la paz, el incremento, el poder y la furia; si no las llevamos a cabo con motivos buenos y estables o únicamente por el bien de todos los seres conscientes, corremos el riesgo de que se vuelvan formas de codicia, malicia, etc. Por lo tanto

debemos tener cuidado.

VISIONES ERRONEAS (226)

La *base* debe ser algo que existe: la ley de causa y efecto, las cuatro verdades, las Tres Joyas... Una visión errónea es considerar estas cosas como inexistentes; negarlas, por ejemplo, es decir que no existen.

Un *tirtika*, el *rishi* Akshipada deseaba a su propia hija y quería dormir con ella, así que compuso *Los Cien Mil Versos* en los que afirmaba que no había más renacimientos que el presente. Otros ejemplos son las dieciséis visiones erróneas malignas y fabricadas,

etc.

El *reconocimiento* es igual que las otras nueve formas de reconocimiento a excepción de que ésta no reconoce que el objeto que se niega es de hecho cierto. La *acción* es la intención de negar el objeto que sirve como base. La *etapa final* es cuando uno decide que no existe.

Nosotros tenemos pocas probabilidades de sostener visiones erróneas, pero podría suceder que llegáramos a tenerlas influenciados por las malas compañías, es decir, por personas con una escasa acumulación de mérito. Ahora que podemos identificar correctamente estas diez acciones que carecen de virtud, es crucial evitarlas

escrupulosamente.

LAS DIFERENCIAS QUE CONTRIBUYEN A LA CREACIÓN DE UN KARMA PESADO Y LIGERO (227)

Hay seis diferencias:

PESADO POR NATURALEZA (228)

Las siete acciones kármicas de cuerpo y palabra se ordenan empezando por la primera y más pesada —matar— y acabando con la más ligera de todas.

La razón de este orden es que refleja la cantidad de sufrimiento que experimentarán otros seres. Un ejemplo: no importa lo diferentes que seamos los unos de los otros, nadie aprecia sus posesiones más que su propia vida. Por lo tanto, matar a una persona le causa más sufrimiento que tomar de ella algo que no nos ha sido dado. No obstante, respecto a las tres acciones sin virtud de la mente, la más ligera es la primera y la más pesada, la última.

PESADO DEBIDO A LA INTENCIÓN (229)

Cuando la intención es producida

por un engaño muy fuerte pero la acción sin virtud —emplear palabras insultantes, por ejemplo— es ligera por naturaleza, entonces esa acción se vuelve pesada. Como cuando uno dice “Viejo perro sarnoso” impulsado por un enfado muy fuerte.

PESADO DEBIDO A LA ACCIÓN (230)

Un ejemplo sería matar sádicamente. También, matar un elefante por ejemplo, es una falta más pesada que matar un insecto. Matar animales de cuerpo grande o con mucha fuerza física es una falta más grave porque sufren

más. En algunos lugares queman insectos, ranas y aves de corral vivos. Estas acciones son pesadas por naturaleza y también debido a las acciones en sí.

PESADO DEBIDO A LAS BASES (231)

Es una falta pesada, por ejemplo, lanzar miradas lascivas a los seres kármicamente potentes, como el propio gurú, el maestro de ordenación, los bodisatvas, los miembros de la sanga, los familiares...

PESADO POR HACERLO CONTINUAMENTE (232)

La charlatanería, por ejemplo, es pesada porque uno realiza esa acción continuamente.

PESADO PORQUE NO SE HA APLICADO NINGÚN ANTÍDOTO (233)

Las faltas en el continuo mental de una persona que nunca efectúa la más mínima virtud son extremadamente pesadas. En toda acción hay de uno a seis grados de pesadez. Dos ejemplos de grados de pesadez son: echar una mirada lasciva a un bodisatva cuando uno se enfada mucho, o matar un animal

sádicamente. Cantar y bailar motivados por un gran apego es un ejemplo de un solo tipo de pesadez. Los seis tipos de pesadez estarán presentes cuando un carnicero, por ejemplo, que siempre está cantando y jamás hace nada virtuoso, se enfada gravemente con sus padres y los mata sádicamente. No importa lo ligeras que sean nuestras faltas, siempre estamos aumentando su pesadez.

ENSEÑAR CUÁLES SON LOS RESULTADOS DE ESTOS KARMA (234)

Hay tres tipos de resultados:
resultados madurados, resultados

coherentes con la causa, y resultados circundantes.

Cuando se comete cualquiera de las diez acciones sin virtud, uno debe experimentar cuatro resultados en lugar de tres, porque los resultados coherentes con la causa se subdividen en dos clases: experiencias coherentes con la causa y la acción coherente con la causa.

Las grandes acciones sin virtud nos llevarán a un renacimiento en el infierno; las medianas a un renacimiento como espíritu ávido; las pequeñas, a un renacimiento animal. Tomemos, por ejemplo, la acción de matar. El resultado madurado podría ser un renacimiento en el infierno. Más tarde, uno se libera de los infiernos y renace

como un ser humano, pero su vida es corta y sufre numerosas enfermedades: las experiencias coherentes con la causa. Y es posible que le haya gustado matar desde pequeño: la acción coherente con la causa. El resultado circundante ocurre en el entorno: la comida, la bebida, las medicinas, etc., tienen escaso poder. Después de haber nacido en el infierno y vivir en él con unos cuerpos indiferenciables del fuego, podríamos nacer como un ser humano a quien le place matar. Nuestras acciones de matar perpetúan este proceso y somos arrojados una vez más a los reinos inferiores. Los resultados más descorazonadores de todos son las acciones coherentes con la causa; ésta es

la razón por la cual se dice que debemos esforzarnos en los medios de evitar las acciones coherentes con causas sin virtud y promover las acciones que son coherentes con causas virtuosas.

Ahora vamos a hablar de las otras acciones carentes de virtud: tomar lo que no nos ha sido ofrecido, etc., en su orden. Las experiencias coherentes con la causa son: por robar carecerás de posesiones, o tendrás que compartirlas con otros; por tener una conducta sexual incorrecta serás incapaz de retener a tu lado a tus seguidores, sirvientes y esposas; por mentir los demás no te creerán; por difamar tendrás pocos amigos, carecerás de seguidores, sirvientes, etc; por decir palabras

insultantes los demás hablarán mal de ti; por la charlatanería tus palabras tendrán poco peso y los demás no harán mucho caso de lo que dices; por la codicia no alcanzarás tus propósitos; por la malicia tu entorno será aterrador; y por tener visiones erróneas permanecerás ciego ante la visión correcta.

Ciertos pecadores disfrutaban de una larga vida en la que todo va sobre ruedas; algunos practicantes de dharma padecen enfermedades, tienen una vida corta, etc. Hay muchas causas para ello: las causas de estos efectos se encuentran en las vidas anteriores. Cuando nos sucede algo indeseado en este renacimiento pensamos que se debe a circunstancias más inmediatas, pero no

es así. Normalmente estas experiencias son resultados del karma de vidas pasadas.

Las acciones coherentes con la causa son como sigue. En esta vida hay personas que ya desde pequeños les gustaba robar; esto viene de haber tomado objetos que no les habían sido dados en las vidas pasadas. Hay niños que tienen una gran habilidad para hacer robar a otros; esos niños disfrutaban robando. Las otras acciones coherentes con la causa son análogas y fáciles de comprender. Las acciones coherentes con las causas de la codicia, la malicia y las visiones erróneas son un incremento del apego, la hostilidad y la ignorancia.

Las condiciones circundantes debidas a haber tomado objetos no ofrecidos son: cosechas y frutos escasos; rigurosas heladas, granizo, etc.; poca leche o yogur, etc. Debido a la conducta sexual incorrecta tienes que vivir en lugares fangosos o sucios, por ejemplo; por mentir habrá numerosas estafas en el entorno; por difamar tendrás que habitar en lugares con muchos desniveles; por palabras insultantes renacerás en un lugar lleno de raíces de árboles y zarzas; por la charlatanería las cosechas fracasarán y lloverá en tiempo indebido; por la codicia todos tus placeres se eclipsarán; por la malicia habrá muchas guerras, enfermedades y escasez; por tener

visiones erróneas tus manantiales y tus objetos preciosos se agotarán.

Así pues, cuando has estudiado, sabes lo que ocurre mediante los resultados de las acciones sin virtud. Si a pesar de ello sigues deleitándote en ellas conscientemente, es como si saltaras de un precipicio con los ojos bien abiertos.

La tierra era buena hace un tiempo; ahora ya no es buena, ya no es fértil. Se debe al karma. En el pasado, en este eón afortunado, la tierra era magnífica, pero se ha ido degradando poco a poco y ahora está erosionada por hondonadas y barrancos.

PENSAR EN EL ASPECTO BLANCO DE CAUSA Y EFECTO (235)

Tiene dos secciones: (1) enseñar el proceso del karma blanco; (2) enseñar sus resultados.

ENSEÑAR EL PROCESO DEL KARMA BLANCO (236)

Si únicamente evitamos las diez acciones carentes de virtud, no completaremos el proceso kármico blanco. El proceso kármico blanco se verá completado cuando uno identifica las diez acciones sin virtud, evita

cometerlas una vez analizadas sus desventajas, y tiene a continuación la determinación de abandonarlas completamente, la forma última de restricción. La virtud de no matar, por ejemplo, consta de cuatro partes: base, intención, acción y etapa final. Tomemos la acción kármica blanca de no matar un cordero. El cordero es la *base* del karma. Ves las desventajas de matar al cordero y deseas no matarlo pensando: “No estaría bien”. Éste es el *motivo*. Cuando este pensamiento se hace todavía más fuerte y comprendes que matar al cordero sería una acción negativa, tratas de abstenerte completamente de esa acción; esta tentativa es la *acción* del karma blanco

de renunciar a matar al cordero. El proceso kármico se completará cuando estés absolutamente decidido a no matarlo: ves las desventajas de matar al cordero y decides que te abstendrás absolutamente de hacerlo. Es el equivalente de una acción kármica del cuerpo. Ésta es la *etapa final* del karma blanco de no matar un cordero.

Supongamos que vas a robar algo que no te ha sido dado. El *motivo* para no robarlo sería el pensamiento: “Este valioso objeto es la base de mi sufrimiento y degradación; esta acción negativa será la causa que me enviará a los reinos inferiores, por lo tanto, hacerlo no es correcto”. La *acción* es tu tentativa de abandonar esa acción

kármica. El proceso kármico quedará completado cuando estés totalmente decidido a abandonar esa acción. Aplica los mismos principios a las demás acciones no virtuosas, tales como la conducta sexual incorrecta...

ENSEÑAR SUS RESULTADOS (237)

Tiene tres secciones.

EL RESULTADO MADURADO (238)

Debido a un karma altamente

virtuoso renaces como un dios de los reinos superiores es decir, en los Reinos de la Forma y Sin Forma; por karmas de mediana virtud, naces como un dios del Reino del Deseo; y por el karma virtuoso pequeño, renaces como un ser humano.

RESULTADOS CONGRUENTES CON LA CAUSA (239)

Hay dos tipos de resultados. Las *experiencias congruentes con la causa* son: larga vida, gran riqueza, armonía con tu mujer, los demás prestan atención a lo que dices, armonía con los amigos, etc.

En ciertas personas podemos ver las *acciones congruentes con la causa*. Por ejemplo, las reencarnaciones de los santos que desde su nacimiento desarrollan naturalmente la renuncia y la compasión.

RESULTADOS CIRCUNDANTES (240)

Éstos se comprenden fácilmente: son los opuestos a los resultados circundantes de las diez acciones carentes de virtud arriba mencionados: comida, bebida, medicinas de gran poder...

ENSEÑAR ACERCA DE LAS PUERTAS QUE INVOLUNTARIAMENTE CONDUCEN A UN PODEROSO KARMA (241)

Este punto tiene cuatro secciones.

PODEROSO DEBIDO AL CAMPO (242)

La generosidad deviene más y más poderosa cuando se practica con las personas corrientes, con nuestros padres, con los practicantes de la virtud, con los bodisatvas laicos y ordenados, con los budas y con nuestros propios gurús respectivamente. Mirar con

desprecio a un bodisatva es una falta mucho más grave que encarcelar y sacar los ojos a todos los seres conscientes de los tres reinos. Es más beneficioso juntar las manos movidos por la fe como muestra de respeto hacia un bodisatva, que liberar de la prisión a todos esos seres y devolverles los ojos. Asimismo, si un monje mata a un animal, quebranta un voto menor, si mata a un ser humano quebranta un voto mayor.

PODEROSO PORQUE UNO
HABÍA SIDO UN CANDIDATO PARA
LOS VOTOS (243)

Un sutra dice que la virtud es más

extensa cuando uno ha tomado los votos que cuando no lo ha hecho. Y lo mismo ocurre con las acciones sin virtud: para una persona que ha tomado los votos de la ordenación, cometer una pequeña acción negativa es una falta más pesada que para un laico deleitarse en las diez acciones sin virtud. Ésta es la razón por la que resulta tan grave cometer acciones erróneas para las personas que guardan los votos de la bodichita y los votos tán —tricos. Hay quienes dicen: “Tomar los votos y eludirlos es una falta muy grave”, pero puede no ser así. De *Abordando el Camino Medio*: “No hay causa para el renacimiento superior aparte de la ética”. Es decir, si deseas obtener un renacimiento humano en una

vida futura, decididamente debes tomar los votos y mantenerlos. Si no lo haces y sólo practicas, digamos, la generosidad, podrías renacer como un animal, un naga, por ejemplo.

Si tomas un voto, recibirás virtud continuamente. Y si tomas un voto carente de virtud, recibirás la no virtud continuamente; un carnicero y una mujer que sirve alcohol, son ejemplos de personas que han tomado un voto carente de virtud; sus faltas aumentarán constantemente, incluso cuando duermen o se relajan.

Supongamos que hay dos personas que viven juntas y que sólo una de ellas ha tomado el voto de no matar. Puede que ninguna de las dos mate nunca, pero

la persona que no ha tomado el voto no recibe la virtud que deriva de abandonar la acción de matar, mientras que la virtud de la persona que tiene el voto aumenta diariamente. Del mismo modo, la gente con votos de laico, novicio o de la ordenación completa, puede que no haga ningún esfuerzo especial por crear virtudes raíz, pero al menos recibe un incremento en cinco, treinta y seis, o doscientos cincuenta y tres tipos de virtud respectivamente, incluso cuando duerme. Y esto afecta en un grado incalculable, más que en cualquiera de los casos anteriores, a los que guardan los votos de la bodichita. Como dice *Comprometerse con las Acciones de los Bodisatvas*:

Después, incluso
mientras duermen,

O en momentos de
descuido,

Su mérito tendrá mucho
poder.

Mucho mérito viene a
ellos continuamente,

Y llegará a ser tan
inmenso como el propio
espacio.

Aquéllos que tienen los votos
tántricos, incrementan sus méritos
todavía cien mil veces más que éstos.

Así pues, la persona que no ha tomado ningún voto no crea ninguna de estas virtudes raíz especiales. Contrasta esto con la persona que guarda los votos y que percibe cada día un incremento de su virtud obteniendo con ello un gran beneficio. Las personas de mente estrecha deben pues liberarse de esos conceptos erróneos: incluso los laicos han de ser estimulados a tomar los votos por un día, los votos de ayuno por un día, y los votos de la bodichita.

Hay dos clases de prohibiciones: naturales y declaradas. Las prohibiciones naturales son las que tienen las siguientes características: la primera es su causa: los motivos carecen de virtud. Otra es su naturaleza:

su naturaleza es pecaminosa y encarnan la no virtud. Y la tercera característica es su resultado: una parte de su naturaleza es que son capaces de manifestarse en un resultado desagradable. No importa si uno ha tomado votos o no, si estos elementos están presentes, esa persona generará una falta prohibida.

El segundo tipo de prohibición, la prohibición declarada, es toda acción kármica u oscurecimiento resultante que va en contra de unas reglas dispuestas por el Buda, y se las considera como aquéllas que tienen las siguientes características. La primera es su causa: el motivo es un pensamiento neutral o virtuoso. Su naturaleza es otra de sus

características: encarnan una naturaleza neutral. Y una tercera característica es su resultado: parte de su naturaleza es que no son capaces de madurar en resultados desagradables.

Si rompes un voto menor, y la causa —tu motivación— está vinculada a pensamientos carentes de virtud —los de ignorar tus votos...— cometerás una falta y romperás un voto menor: es decir, una prohibición natural y una prohibición declarada. Si rompes un voto menor con una intención neutral, rompes el voto menor por ir en contra de una regla establecida por el Buda pero no cometes la falta, la prohibición natural. Si un monje mata un animal comete una falta —la prohibición

natural de matar un animal— y rompe un voto menor —la prohibición declarada, pues matar un animal es una transgresión menor de los votos de un monje.

Las faltas y las roturas de votos menores pueden tener la misma naturaleza, no obstante, siguen siendo cosas distintas. No importa lo mucho que se aplique un antídoto —como el de los cuatro poderes— a un voto menor transgredido, aunque uno sea capaz de purificar la falta que es de su misma naturaleza, hacer esto no restaurará correctamente el voto menor infringido que es de la misma naturaleza que la falta. Asimismo, aunque uno restaure adecuadamente el voto menor que ha quebrantado, si no expía la falta

mediante los cuatro poderes no podrá purificarla.

Recibimos los votos pratimoksha de nuestro abad, de nuestro maestro de ordenación y de los miembros de la sanga; por lo tanto debemos renovar estos votos en presencia de los monjes o miembros de la sanga. Las acciones erróneas cometidas en contra de los votos de la bodichita deben ser confesadas delante de los propios gurús, los victoriosos y sus hijos; las acciones negativas efectuadas en contra de los votos tántricos deben ser confesadas y purificadas en presencia del conjunto de deidades del mandala correspondiente.

Cuando vamos a crear grandes virtudes raíces, por ejemplo efectuando

ofrecimientos o acumulando nuestra colección de mérito, es mucho más beneficioso hacerlo guardando, al menos, los votos mahayana por un día.

PODEROSO POR LAS COSAS QUE SE HAN HECHO (244)

Es mejor ser generoso con el darma que serlo con los objetos materiales; es mejor ofrecer la propia práctica que ofrecer algo material...

PODEROSO DEBIDO A LA INTENCIÓN (245)

Si recitamos la oración a Tara una sola vez o bien ofrecemos una sola lamparilla de manteca con la motivación de la bodichita, nuestra virtud se hará muy poderosa, más poderosa aún que si ofrecemos cien mil velas de mantequilla sin bodichita.

Estos encabezamientos enseñan las cosas que en general debes evitar —las acciones carentes de virtud— y lo que debes practicar —la virtud— .

Si quieres adiestrarte bien en una práctica debes saber cómo acumular una gran cantidad de virtud sin demasiado esfuerzo y cómo reducir tu no virtud. Si un monje, por ejemplo, efectúa una vez los ritos preparatorios en conjunción con el pensamiento de la bodichita, esa

acción será poderosa en los cuatro modos: debido al campo, por haber sido un candidato para los votos, por lo que ha hecho y por su intención.

También existe una diferencia entre el karma *que arroja* y el karma *que completa*. El karma que arroja es tanto la virtud que causa el renacimiento en los reinos superiores, como la no virtud que causa el renacimiento en los reinos inferiores. El karma que completa no es tan fijo: uno puede tener un karma virtuoso que arroja y el karma que completa ser o virtuoso o carente de virtud. O el karma que arroja puede carecer de virtud y el que completa ser virtuoso o sin virtud. Hay, pues, cuatro posibilidades.

Los dos tipos de karma deben ser virtuosos para obtener un renacimiento humano feliz, por ejemplo renacer como un emperador universal. Un renacimiento humano echado a perder por lo desagradable y la dificultad — renacer como un pordiosero por ejemplo — es el caso de un karma virtuoso que arroja y un karma sin virtud que completa. Renacer en el infierno es un ejemplo de un karma sin virtud que arroja y que completa. Y renacer como el caballo o la mula del Dalai Lama o del Panchen Lama, o ser sus perros favoritos son ejemplos de karmas sin virtud que arrojan y karmas virtuosos que completan.

Una única acción kármica puede

arrojarnos, sucesivamente, a numerosos cuerpos. Por ejemplo, insultar a alguien diciéndole: “Eres como una rana”, puede traer como resultado el renacer quinientas veces como una rana; o muchas acciones kármicas pueden resultar en tomar un solo cuerpo...

Hay otros tipos de karma: el karma que uno está obligado a experimentar, el karma que uno no está obligado a experimentar, el karma acumulado a través de cierta acción, acciones efectuadas que no han acumulado karma y el karma acumulado sin haber hecho nada.

Los resultados del karma que uno va a experimentar con certeza pueden manifestarse en tres periodos de tiempo

distintos. Con resultados tangibles: debido a algún motivo o campo de mérito especial uno experimenta los resultados durante la misma vida en la que acumuló el karma. Con el karma que debe experimentarse después del renacimiento, uno experimenta los resultados de una acción kármica en el próximo renacimiento. Con el karma que debe madurar al cabo de una serie de renacimientos, uno no experimenta los resultados de una acción kármica en el próximo renacimiento, sino en el siguiente o en los posteriores. Para comprender esto con mayor detalle debes remitirte a obras tales como *Las Versiones Extensa o Media de los Estadios del Camino* de Tsongkapa.

PENSAR EN ALGUNAS DE LAS PECULIARIDADES (246)

Debemos pues temer los resultados de las acciones carentes de virtud y mantener la ética de abandonar las diez acciones sin virtud. Si practicamos correctamente las diez virtudes no caeremos en los reinos inferiores y obtendremos en cambio un renacimiento como un ser humano o un dios. Así y todo, esto no es suficiente para alcanzar la liberación y la omnisciencia. No obstante, si pudiéramos obtener el renacimiento superior especial que tiene las ocho cualidades maduras,

entonces nuestro avance en el camino
podría ser mucho mayor. Por lo tanto,
debemos alcanzar el renacimiento de las
ocho cualidades maduras. El gran
Tsongkapa dijo:

No avanzarás gran cosa
Mientras no obtengas un
renacimiento

Con todas las
características

Para practicar el camino
supremo.

Adiéstrate en tener
causas

Para todas ellas.

Aquí tenemos tres encabezamientos: (1) las cualidades maduras; (2) sus funciones; (3) las causas para lograrlas.

LAS CUALIDADES MADURADAS (247)

Hay ocho cualidades: larga vida; un bello cuerpo; ser de buena familia; mucha riqueza; una palabra digna de confianza; gran fama y poder; ser varón; ser fuerte en cuerpo y mente.

En este mundo, los buenos frutos de un campo surgen de buenas semillas. No te equivoques: nuestra riqueza, el hecho

de que tengamos un renacimiento superior tan bueno, etc., surge igualmente de las acciones kármicas efectuadas en nuestras vidas pasadas. Y no basta con recoger los frutos de la cosecha de este año; uno debe esforzarse por plantar la simiente para el próximo año. Carecer de curiosidad acerca de nuestros renacimientos futuros, o pensar en ellos y después aterrorizarnos no nos ayudará. Tampoco conseguiremos absolutamente nada si obtenemos solamente la causa para un renacimiento superior ordinario; debemos adquirir la causa para disfrutar de un tipo especial de renacimiento que sea conveniente para la práctica del darma. Es más, debemos conseguir las

ocho cualidades maduras: larga vida,
un bello cuerpo...

LAS FUNCIONES DE LAS CUALIDADES MADURADAS (248)

La primera de estas ocho cualidades —larga vida— te permitirá progresar en el darma porque puedes dedicar mucho tiempo a crear virtudes raíz en tu propio beneficio y en el de los demás.

Gracias a la segunda cualidad —un bello cuerpo— atraerás a los discípulos con solo mirarlos. Atisha era un ejemplo de esto.

La tercera —ser de buena familia

— hará que los demás presten la adecuada consideración a tus órdenes.

La cuarta —tener riquezas—. Puesto que dispondrás de múltiples recursos y de una gran comitiva, primero atraerás a los seres conscientes mediante tus posesiones materiales y después los harás madurar mediante el dharma. Por lo tanto, esta cualidad colabora enormemente en tu trabajo por los demás seres.

La quinta —una palabra digna de confianza— permite a los demás comprender la verdad, la vacuidad.

La sexta —gran poder y fama— hace que los demás ejecuten tus órdenes rápidamente y que no las desobedezcan, como si se trataran de las órdenes de un

rey.

La séptima —ser varón— quiere decir que no temerás a las muchedumbres y que cuando vivas en lugares desérticos tendrás escasos obstáculos en la práctica del darma, etc.

La octava —contar con un cuerpo y una mente fuertes— tiene las siguientes funciones: necesitas un cuerpo fuerte para practicar grandes austeridades como hizo Milarepa; entonces podrás practicar darma en la adversidad. Con una mente fuerte no te desesperarás. Sea lo que sea lo que haya que hacer para beneficiarte a ti mismo y a los demás, siempre te sentirás feliz al hacerlo. Desarrollarás una poderosa sabiduría conceptual y ésta actuará como causa

para que obtengas rápidamente los poderes de la clarividencia.

LAS CAUSAS PARA LOGRAR ESTAS CUALIDADES MADURADAS (249)

Recibir estas ocho cualidades es bueno para los practicantes de darma, pero quizás te preguntas: “¿Las conseguiré yo?”. No hay duda de ello; es lo mismo que los campesinos que plantan la simiente en primavera sabiendo que obtendrán el fruto en otoño. Si en este renacimiento creamos las causas para recibir las ocho cualidades maduras y hacemos

oraciones puras que se transfieran a las próximas vidas, obtendremos como resultado estas ocho cualidades en las vidas futuras. Ello se debe a que los resultados se manifiestan cuando se ha reunido un conjunto completo de causas.

Analicemos ahora las ocho cualidades. Las causas necesarias para obtener la primera, una larga vida, son abandonar la acción de matar o desear dañar a los seres conscientes; salvar una vida; preservar la vida y acabar, por ejemplo, con el sufrimiento de los pececillos cuyo estanque se está secando; dar comida; liberar a un monje de una tarea pesada; dar medicinas a los enfermos o cuidar de ellos...

La causa principal para tener un

bello cuerpo es practicar la paciencia, pero también hay otras: ofrecer resplandecientes lamparillas de manteca a las imágenes; erigir nuevos objetos que representan el cuerpo, la palabra y la mente iluminados; restaurar estos objetos cuando se encuentran en mal estado; renovar su color dorado y sus ornamentos; proveer nuevos tejidos para cubrirlos; dar ropas nuevas y joyas a otras personas...

Una causa para renacer en una buena familia es no tener una opinión envanecida de ti mismo —no importa si eres laico o monje— o de tus buenas cualidades, raza, ética, sabiduría, comitiva, ropa, etc. Otras causas son actuar con humildad y abandonar todo

orgullo o sentimiento de superioridad; mostrar un gran respeto hacia seres kármicamente poderosos como tu gurú, tu maestro de ordenación, tu abad y los miembros de la sanga. Una persona con los votos de la ordenación debe respetar a todo aquél que la supere en conocimiento o edad. Los eruditos también han de aceptar el servicio o las postraciones que los jóvenes les ofrecen movidos por su respeto hacia su saber. Y cuando un joven va a recibir los votos de un monje, debe ser tratado como un igual. Aunque exista la costumbre de mostrar respeto a los practicantes o a las encarnaciones de lamas, también deben ser respetados los eruditos y los ancianos. Y dichas acciones tienen que

ser efectuadas con la misma corrección con la que se hacía en tiempos del Buda.

El gobierno tibetano del Palacio de Tushita, utiliza las leyes sin mancha de dioses y humanos que contienen numerosos puntos de extrema importancia: los jóvenes deben respetar a los mayores; uno debe apreciar a las personas que poseen buenas cualidades o a esas que han sido muy bondadosas con él, (por ejemplo, los padres). Hay que ayudar a la gente que ha caído en la enfermedad, en la pobreza y en otras situaciones similares. El hecho de seguir estas reglas aumentará la felicidad general de este mundo.

En *La Transmisión del Vinaya* encontramos la historia de cuatro

animales. Eran amigos y se respetaban entre sí de acuerdo con sus edades. Debido al comportamiento ético de estos animales, la gente de Kashi (Benares) disfrutaba de una gran felicidad a pesar de que los cuatro amigos pertenecían al reino animal. No es necesario añadir que nosotros los practicantes de darma, los que hemos recibido los votos de la ordenación, etc., debemos hacer otro tanto. ¡La felicidad resultante será aún mayor!

Las causas para ser rico son: presentar los símbolos de cuerpo, palabra y mente iluminados revestidos con nuevas telas o repintados; dar ropa, comida, bebida, joyas y demás ofrecimientos a quienes lo pidan; ayudar

a aquéllos que no piden para sí mismos; y hacer ofrendas o practicar generosidad tanto como sea posible con las personas que poseen buenas cualidades o con las que están atormentadas por el sufrimiento.

Las causas para tener una palabra en la que se pueda confiar son: ser meticuloso con la palabra y esmerarse en abandonar las acciones carentes de virtud.

Algunas causas para tener un gran poder son: ser respetuoso y hacer ofrecimientos a los seres kármicamente poderosos, como el propio abad, el maestro de ordenación, las Tres Joyas, los padres, la gente que tiene más edad que uno mismo, rezar para recibir estas

distintas cualidades...

Las causas para renacer como un varón son: preferir renacer como varón; no apreciar el estado femenino porque se ven en él suficientes inconvenientes como para repudiarlo; eliminar el anhelo por tener un cuerpo femenino deseable. Otra causa es invocar los nombres de grandes bodisatvas como en este verso:

Rindo respeto y
homenaje
A Jñanagurú, Prabaketu,
Pranidanamati,
Shantindriya, y
Manyusri.

Otras causas son no hablar mal de la gente que nos censura, salvar a los seres de ser castrados y otras acciones parecidas.

Las causas para ser fuerte de mente y cuerpo son: llevar a cabo penosas tareas que otros no hacen por estar demasiado ocupados o por tener obstáculos o estar incapacitados física o mentalmente para hacerlas; ayudar a los demás, no pegar ni azotar a otros; dar comida y bebida a los seres conscientes...

Si haces oraciones para que tu renacimiento dotado con estas ocho características maduras sea también un instrumento de la virtud, podrías

llegar a ser como Atisha o los dharma rays del pasado. Si no efectúas estas nobles plegarias, tu renacimiento podría ser no virtuoso: aunque obtengas un estado físico con las ocho características maduras, puedes convertirte en una gran fuerza que trabaja para la no virtud, el rey de alguna remota tierra por ejemplo. Para que esto no ocurra, es de vital importancia hacer súplicas poderosas evitando un renacimiento tan poco virtuoso como ese.

A pesar de que las enseñanzas del dharma sobre la transitoriedad son importantes al principio, al final y en el tiempo intermedio, la práctica fundamental en esta sección de la

intención inferior es la de modificar el propio comportamiento según las leyes de causa y efecto.

DESPUÉS DE REFLEXIONAR
SOBRE ESTOS TEMAS, EL MODO
DE MODIFICAR TUS ACCIONES
(250)

Consta de dos partes: (1) la enseñanza general; (2) en particular, cómo purificarse con los cuatro poderes.

LA ENSEÑANZA GENERAL
(251)

Durante tus meditaciones, debes reflexionar una y otra vez sobre las explicaciones acerca de la virtud y la carencia de virtud. Entre sesiones debes modificar tu comportamiento de un modo vigilante y escrupuloso. Gueshe Ben Gung-guiel solía contar sus acciones virtuosas y sus faltas (al final de cada día) con cuentas blancas y negras; luego modificaba su comportamiento consecuentemente. Tú debes hacer lo mismo.

De Comprometerse con las Acciones de los Bodisatvas:

Qué conveniente es
pensar diligentemente

Todo el tiempo, tanto de
día como de noche:

“De la no virtud surge el
sufrimiento;

¿Cómo hacer pues para
liberarse de ella?”...

El Muni dijo que la fe
Es la raíz de todo lo que
es virtuoso.

La raíz de la fe siempre
ha sido

La meditación en los
efectos kármicos madurados.

En otras palabras, cuando conozcas
los aspectos blanco y negro de causa y
efecto, siempre cultivarás la vigilancia y

la escrupulosidad. Cuando estés en peligro de matar, mentir o cometer cualquier acción negativa, no irás más allá.

Si te purificas de tus faltas pequeñas, las expías y evitas volver a cometerlas, entonces, como encontramos en *La Carta* de Nagaryuna:

Los que una vez fueron
temerarios,

Pueden después volverse
cuidadosos;

Entonces son tan
atractivos

Como la luna en un cielo
despejado.

Ése fue el caso de
Nanda, Angulimala,
Ayatashatru y Shankara.

Ya he explicado este verso en la sección de los ritos preparatorios (ver *Sexto Día*). Nanda estaba dominado por la lujuria, Angulimala mató a novecientos noventa y nueve hombres, Ayatashatru asesinó a su padre que había alcanzado el estado de aquél que no retorna, y Shankara mató a su propia madre. No obstante todos ellos purificaron sus faltas. Tus faltas acumuladas en el pasado también pueden ser purificadas, por lo tanto es extremadamente importante combinar la

expiación de las faltas con la práctica de abstenerse de cometerlas otra vez.

En resumen, en esta sección de la intención inferior debes dar especial importancia a la ley de causa y efecto poniendo en práctica los puntos principales. Incluso el gran Atisha desarrolló su habilidad para hacer esto.

Una vez, en Pempo, había un hombre que tenía por costumbre recitar *El Sello de Pangkong*⁴² y otro hombre que había empeñado una copia del *El Sutra de los Mil Versos de la Perfección de la Sabiduría*. Inmediatamente después de sus muertes, los secuaces de Yama les condujeron bajo tierra y les llevaron ante su presencia. El segundo hombre mintió,

pero fue en vano: se le mostró el espejo de Yama. El espejo reveló quién había vendido el sutra, quién lo había comprado, las lentejas que el hombre había comprado con las ganancias e incluso el niño que había recogido las lentejas cuando éstas se desparramaron. Ese hombre fue arrojado a un caldero gigante. El hombre que solía recitar *El Sello de Pangkong* tomó refugio y, de este modo, regresó del mundo de los muertos. Gueshe Potowa le dijo: “¡Cuenta tu historia a los demás!”.

Puedes pensar: “En mi próximo renacimiento, las faltas que haya acumulado no me perjudicarán pues mi abad, maestro de ordenación, etc., no las conocen”. Pero *El Sutra del Rey de las*

Concentraciones
dice:

Unidireccionales

Las estrellas, la luna y
todo lo demás pueden caer,

La tierra, sus montañas,
sus ciudades pueden
sucumbir,

El propio espacio puede
transformarse en otra cosa,

Pero tú, el Buda, no
pronunciarás falsas palabras.

Dicho de otro modo, la exposición
del Buda sobre la ley de causa y efecto
es la verdad y no defrauda jamás.

Ni la más mínima virtud o falta desaparecerá por sí misma, por lo tanto debes modificar tu comportamiento correctamente. Aun así, debido a tu excesiva familiaridad con cada una de las pequeñas faltas desde un tiempo sin principio, has sido manchado por ellas y, por consiguiente, debes expiarlas y evitarlas utilizando los cuatro poderes oponentes.

EN PARTICULAR, CÓMO PURIFICARSE CON LOS CUATRO PODERES (252)

Aunque ya he explicado este punto en la sección anterior sobre los ritos

preparatorios, el tema es tan importante que voy a volver sobre estos mismos encabezamientos una vez más.

El primero es *el poder del rechazo*; esto quiere decir estar profundamente arrepentido de las faltas acumuladas en el pasado. El poder del rechazo es el más importante de los cuatro poderes ya que si tenemos éste, los demás le seguirán espontáneamente. Dicho poder es el resultado de tener fe en la ley de causa y efecto.

El poder de aplicar todo antídoto, como ya he dicho, es de seis tipos, todos ellos fueron mencionados en el *Compendio de Instrucciones* de Shantideva. De todos modos, cualquier práctica virtuosa efectuada con el fin de

purificar la falta será un ejemplo de este poder.

El poder de evitar las acciones negativas implica tener la firme resolución de evitarlas y pensar: “Aunque en ello me vaya la vida, a partir de ahora no las volveré a cometer”. Al principio resultará difícil abandonar todas las acciones negativas para siempre, no obstante habrá algunas que podrás abandonar definitivamente. En cuanto a las acciones negativas que no eres capaz de abandonar de este modo, debes cultivar la determinación de evitarlas. Piensa: “Hoy *no* las voy a cometer”, y renueva esta determinación cada día.

El poder de la base es tomar

refugio y desarrollar la bodichita. Por ello, efectuamos estas dos oraciones al inicio de las meditaciones en Vajrasatva y las recitaciones de su mantra o de *La Confesión de las Transgresiones*.

Hemos amasado toda clase de faltas desde un tiempo sin principio; nuestra acumulación de faltas es como la provisión de tesoros de un rey. Aun así, como ya he mencionado en la sección de los ritos preparatorios, si las expiamos rigurosamente mediante los cuatro poderes y evitamos cometerlas de nuevo, seremos capaces de purificar incluso el karma que de otro modo hubiéramos tenido que experimentar. Lo mejor es expiar nuestras faltas utilizando los siguientes textos: *La Confesión de*

Akashagarba, *La Confesión de las Transgresiones*, combinado con postraciones completas, o *El Sutra de Confesión de Suvarnabhasottama* tal como se explica en el volumen de obras diversas que se encuentra en *Las Obras Completas de Tsongkapa*; y si no utilizamos éstos, otros similares.

Se dice que el proceso de purificación será de máxima efectividad si al final de la expiación uno siente que todas y cada una de sus faltas han sido purificadas y al mismo tiempo visualiza la ausencia de existencia inherente tanto como pueda.

El hecho de permanecer indiferentes ante nuestras propias faltas no nos beneficiará, ni tampoco tener

miedo de ellas. Es de vital importancia que los principiantes como nosotros expiemos las faltas, y que lo hagamos enérgicamente y durante mucho tiempo hasta que los signos de purificación mencionados en *Las Palabras de Poder de Kandakari* aparezcan repetidamente. Como he dicho, los monjes corrientes purificarán sus faltas asistiendo a las ceremonias públicas o a las prácticas de debate, avanzando en sus estudios y contemplaciones, e incluso participando en una serie de torneos de debate entre las distintas casas de los colegios. Todo ello, siempre que efectúen dichas actividades con la intención de acumular mérito y de autopurificarse. En ese caso, sus acciones aumentarán sus

acumulaciones. Analizar el contenido de las escrituras es también una forma de meditación analítica: “meditación” no quiere decir necesariamente retirarse a una cueva y sentarse en una determinada posición. No obstante, si nuestro estudio no es más que un ejercicio intelectual o nos sirve únicamente para derrotar a otros en debate, nuestra práctica no será dharma.

Cuando debatimos, no debemos tomarlo como un mero desafío con la persona que se examina. Hemos de considerarlo como un signo de que nosotros también tenemos que enfrentarnos a nuestro propio continuo mental. Esto quiere decir que los que tenemos los votos de la ordenación

podríamos estar practicando darma todo el tiempo. Si pensamos de este modo, dichas actividades se convertirán en darma y no será necesario irnos a meditar en solitario ni hacer otras cosas. Por otra parte, las personas mundanas deben hacer un esfuerzo específico para practicar el darma. De cualquier manera, las diez virtudes son una práctica particularmente difícil para los laicos.

Mi precioso gurú dijo: “Las partes del *Lam Rim* que vienen a continuación, la intención media, etc., son una extensión de las prácticas relacionadas con la ley de causa y efecto”.

He aquí el modo de adoptar esta práctica. Abandona tantas faltas

pequeñas como puedas. Cuando vayas a matar un piojo, por ejemplo, incluso en el momento mismo en que tus uñas se ciernen sobre él, abandona esa acción con el pensamiento: “No sería correcto”. Cuando vayas a decir una mentira, acuérdate de retener tu lengua. Debes elaborar la práctica de la virtud gradualmente.

Algunas personas piensan que cometer faltas triviales no daña, ya que éstas pueden ser expiadas fácilmente. Pero existe una enorme diferencia entre no cometer una falta y expiarla después de haberla cometido. La misma diferencia que existe entre no romperse una pierna y repararla después de habérsela roto. En otras palabras, uno se

distancia del logro de los estadios superiores del camino, incluso aunque no tenga que experimentar los efectos madurados de esas faltas al haberlas purificado mediante la restricción y una vigorosa expiación. Por consiguiente, uno continúa girando en samsara durante eones. Cometer faltas produce pues un gran deterioro.

Con esto termina la explicación. Antes considerabas esta vida como algo supremo y carecías de todo deseo de obtener un buen renacimiento. Ahora has estudiado el darma referente al renacimiento humano perfecto, la transitoriedad, los sufrimientos de los reinos inferiores, la toma de refugio y la ley de causa y efecto. Si ahora piensas:

“Únicamente debo trabajar para mis próximos renacimientos”, anhelas sólo un buen renacimiento, y pierdes interés por las banalidades de esta vida, habrás desarrollado el primer tipo de logro espiritual de la intención inferior del *Lam Rim*. Sin embargo, aunque hayas desarrollado esta realización no debes cesar de meditar. Como dijo Ye Tsongkapa: “Todavía tienes que estabilizar este logro; todavía debes esforzarte mucho y adiestrarte, a pesar de que lo hayas obtenido”. Esta es la razón por la cual me he esforzado para que desarrolles el primer tipo de realización sobre el *Lam Rim* durante estas enseñanzas.

Después, Kiabye Pabongka

Rimpoché enseñó este material extendiéndose medianamente. Luego explicó el modo de proseguir esta práctica.

Primero efectúa los ritos preparatorios. A continuación haz peticiones a tu gurú visualizándolo sobre la coronilla de tu cabeza. Después piensa en las generalidades y particularidades de la ley de causa y efecto tal como se exponen en los encabezamientos. La modificación de tu comportamiento, de todos modos, es algo que debes hacer todo el tiempo; no necesita pues ser practicado como un tema de meditación.

Entre sesiones debes remitirte continuamente a los textos que enseñan

la ley de causa y efecto: *El Sutra sobre el Sabio y el Necio, Los Cien Versos sobre Karma, Historias de Cien Vidas, El Sutra sobre la Gran Memoria*, los cuatro textos que componen *La Transmisión del Vinaya*., pues aquí sólo he dado una pequeña enseñanza sobre el tema.

Quinta Parte

La Intención Media

Decimocuarto Día

Kiabye Pabongka Rimpoché citó dos versos de las obras del gran Tsongkapa. Comienzan así: “La vida y el cuerpo son como la espuma en el agua...”. Seguidamente dio una pequeña charla para establecer nuestra motivación y mencionó los encabezamientos ya explicados. También revisó “Desarrollar la fe que cree en la ley de causa y efecto”, el verdadero medio para obtener felicidad en tus próximos renacimientos.

ADIESTRAR TU MENTE EN LOS

ESTADIOS DEL CAMINO COMPARTIDOS CON LA INTENCIÓN MEDIA (253)

Tiene dos secciones: (1) desarrollar los pensamientos que anhelan la liberación; (2) verificar la naturaleza del camino que conduce a la liberación.

DESARROLLAR LOS PENSAMIENTOS QUE ANHELAN LA LIBERACIÓN (254)

Aquí hay dos subsecciones: (1) pensar en los sufrimientos generales del samsara; (2) pensar en los sufrimientos

específicos.

Como ya he dicho, si cultivas la parte del *Lam Rim* compartida con la intención inferior y guardas la ética de abandonar las diez acciones no virtuosas, obtendrás un renacimiento en los reinos superiores y estarás temporalmente libre de los sufrimientos de los reinos inferiores. Pero esto no es suficiente. Imaginemos que un criminal ha sido condenado a muerte y ciertas personas van a ver a un hombre influyente en su nombre. Durante unos cuantos días, el preso se ve exento de otros castigos menores como ser latigado, quemado con cera caliente..., sin embargo, no queda libre de la orden de ser ejecutado. Del mismo modo, uno

no estará definitivamente libre del
samsara. Como dice *Comprometerse
con las Acciones de los Bodisatvas*:

Puedes ir una y otra vez
a los reinos superiores
Y disfrutar de un gran
gozo.

Cuando mueres, caes
En el sufrimiento de los
reinos inferiores
Donde el sufrimiento es
insoportable y duradero.

En otras palabras, es indudable que
renacerás en los reinos inferiores

cuando el correspondiente karma que arroja se agote. Si quieres evitar definitivamente la afluencia de sufrimiento, debes liberarte del samsara para siempre.

En esta sección de la intención media del *Lam Rim* debes desarrollar los pensamientos que anhelan la liberación. Hay dos medios de desarrollar estos pensamientos: pensar en la naturaleza de las cuatro verdades, o pensar en los doce vínculos.

Aquí, “liberación” quiere decir ser liberado de la esclavitud. Imaginemos que te liberas de las cuerdas que te tienen atado; entonces te habrías “liberado”. Nos vemos atados por el karma y los engaños a los agregados con

los que somos afligidos. Estamos atados del siguiente modo: los agregados se forman debido al karma y los engaños. Esto ocurre en tres reinos, es decir, en el Reino del Deseo...; sucede en cinco o seis tipos de transmigraciones⁴³; y existen cuatro modos de renacimiento, es decir, renacer del útero materno, etc.

⁴⁴ He aquí la naturaleza de esta esclavitud. La liberación quiere decir quedar libre de ella.

En general, la gente cree que “samsara” es tomar cuerpos en uno de los estados que se encuentran entre el Pico de la Existencia y el infierno Sin Tregua. Aquéllos que no han estudiado piensan que “samsara” quiere decir dar vueltas por residencias temporales, o

girar por los seis tipos de transmigraciones. Puede que éste sea el uso correcto de la palabra, pero no es el verdadero samsara. Algunos eruditos afirman que samsara es ser concebido una y otra vez. No obstante, Kelsang Guatso, el Séptimo Dalai Lama, considera que la mejor definición es la siguiente: el samsara es la continuidad de los renacimientos en los agregados contaminados. Por lo tanto, uno quedará libre del samsara cuando haya interrumpido la continuidad de tomar encarnación y volver a ser concebido bajo el poder del karma y los engaños.

Los prisioneros han de desear liberarse de su prisión antes de poder escapar, pero no desarrollarán ese

anhelo mientras no consideren las desventajas de estar en prisión. Asimismo, si no tienes el deseo de liberarte del samsara no harás ningún esfuerzo por conseguirlo. Y cuando generes el deseo de liberarte, como dice Ariadeva en sus *Cuatrocientos Versos*: “Los sabios eruditos temen el renacimiento superior tanto como los infiernos”. En otras palabras, hay que estar harto del samsara. Hay que meditar en los sufrimientos del samsara. Y para ello consideramos dos medios: reflexionar sobre las cuatro verdades, o meditar en los doce vínculos. Ahora voy a explicar el primero.

Cuando el Bagavan, el Buda enseñó por primera vez en Benares y

puso en movimiento la primera rueda del darma para sus cinco primeros discípulos, dijo:

“¡Monjes! Ésta es la noble verdad del sufrimiento. Ésta es la noble verdad del origen del sufrimiento. Ésta es la noble verdad de la cesación. Ésta es la noble verdad del camino...”.

El Buda explicó tres veces cada una de las cuatro verdades nobles formulando un total de doce versiones. Ésta fue su puesta en movimiento de la

rueda del darma sobre las cuatro verdades. Se llaman “verdades” porque lo son respecto al modo en que los arias perciben las cosas.

La verdad del origen del sufrimiento debe explicarse en primer lugar si hemos de examinar la causa y sus efectos. No obstante, aquí, las cuatro verdades no siguen este orden ya que la verdad del sufrimiento se explicó en primer lugar. La razón para ello es la siguiente: se explicó el sufrimiento en primer lugar porque es necesario estar motivado para renunciar a él. Si no estás suficientemente motivado no desearás abandonar las causas que lo provocan. Cuando desees separarte de estas causas te esforzarás en el camino, la causa para

el logro. Así pues, las cuatro verdades se explicaron en este orden con el fin de reflejar la práctica del discípulo. Por lo tanto, estas cuatro verdades son los puntos fundamentales que determinan el modo en que aquéllos que buscan la liberación deben modificar su comportamiento.

El venerable Maitreya, en su *Sublime Continuo del Gran Vehículo* enseñó varias semejanzas relacionadas con el sufrimiento, la necesidad de destruir la causa del sufrimiento, etc.:

Debe diagnosticarse la
enfermedad,
Evitar su causa,

Alcanzar la salud,
Y todo ello dependiendo
de la medicina.

De la misma manera, el
sufrimiento debe
identificarse,

Debe abandonarse su
causa y alcanzar su cese,
Dependiendo del
camino.

Cuando estamos enfermos, nos
diagnostican la causa de la enfermedad y
dependemos de una medicina para
remediar el mal.

El gran Quinto Dalai Lama dio un
ejemplo: cuando duermes

confortablemente en el suelo y tu cuerpo coge frío, procuras evitar que eso vuelva a ocurrir.

Tienes que desear estar libre de la causa del sufrimiento si quieres esforzarte en los medios para liberarte de la enfermedad del sufrimiento. Para desarrollar ese deseo hay que investigar las causas del sufrimiento, y para ello debes comprender el modo en que éste te atormenta. El gran Tsongkapa dijo:

Si uno no piensa
intensamente

En las desventajas del
sufrimiento,

No tendrá suficiente

deseo por la liberación.

Si uno no piensa en el
origen de todo el sufrimiento

La puerta de acceso al
samsara

No podrá conocer
correctamente el modo de
erradicar el samsara.

Busca las razones para
renunciar a esta existencia,

Desconfía de ella, y
alégrate de conocer

Eso que te ata al
samsara.

Cada una de las cuatro verdades
tiene cuatro características. Las de la

verdad del sufrimiento son: impermanencia, sufrimiento, vacuidad y ausencia de autoexistencia. Las del origen del sufrimiento son: causa, origen, causa contributoria y producción intensa. Las de la verdad de la cesación son: cesación, paz, esplendor y resultado definitivo. Y las del camino son: camino, corrección, logro y liberación definitiva.

Los agregados contaminados experimentan tres tipos de sensaciones: felicidad, sufrimiento y ecuanimidad. Aunque reconoces la sensación del sufrimiento contaminado como tal, no te das cuenta de que las otras dos sensaciones son también sufrimiento.

Una vez, un practicante del tantra

dijo a su mujer: “Estoy completamente determinado a partir a las tierras puras de los que ostentan el saber en el momento en que hagas algo malo”. Más tarde cayó enfermo y, cuando iba a morir, su mujer le preguntó: “Maestro de los tantras, veo que estás dispuesto a partir hacia las tierras puras de los poseedores del saber. ¿Acaso he hecho algo malo?”.

El hombre respondió: “Es sólo porque soy incapaz de seguir viviendo, si pudiera, en vez de ir a las tierras puras me quedaría contigo”.

Como en el caso de Acharia Manu, creemos que en samsara hay felicidad, pero ignoramos que no es más que apego y que su naturaleza es el sufrimiento.

Cuando lleguemos a comprender que se trata de la verdad del origen —la verdadera causa del sufrimiento— desearemos abandonarlo.

Hay dos orígenes: el karma causante y los engaños causantes. La verdad de la cesación es aquello que resulta de la ausencia de sufrimiento. La verdad del camino es el medio para alcanzar la verdad de la cesación. Y para obtener la verdad de la cesación uno debe practicar la verdad del camino.

Si deseamos comprender el sufrimiento debemos reflexionar sobre los ocho, seis y dos tipos de sufrimiento^{[45](#)}. Estos se explican en *Los Grandes Estadios del Camino* de

Tsongkapa. El sufrimiento de los seres humanos pertenece al de los ocho tipos. Los tres esquemas incluyen el sufrimiento que penetra todo fenómeno condicionado.

PENSAR EN LOS SUFRIMIENTOS GENERALES DEL SAMSARA (255)

Tiene seis secciones.

EL VENENO DE LA INCERTIDUMBRE (256)

Es posible que renazcas en los

reinos superiores, pero mientras que estés en samsara no habrás transcendido el sufrimiento, pues en la felicidad samsárica no se puede confiar en absoluto.

Tomemos como ejemplo nuestros renacimientos pasados y futuros. Nuestros enemigos, amigos, padres..., cambian de lugar. En cierta ocasión, había un anciano que solía comerse los peces del estanque situado detrás de su casa. Cuando murió, renació como un pez en ese mismo estanque. Su esposa que estaba muy apegada a la casa renació como el perro del hijo de ambos, un hombre casado. Un enemigo de este hombre había sido ajusticiado por haber violado a su mujer y, como

estaba tan apegado a ella, renació como su hijo.

Este hombre laico del que hablamos pescó a su padre. Cuando se lo estaba comiendo, el perro que había sido su madre, se comía las espinas y su dueño le apaleaba. Y mientras tanto, el niño que había sido su enemigo estaba sentado sobre sus rodillas. Shariputra vio esto y dijo:

Este hombre come la carne de su padre y golpea a su madre.

El enemigo que mató se sienta sobre sus rodillas.

Una mujer roe los huesos

de su marido.

¡Samsara puede llegar a
ser una farsa tan grande!

También, como dice Nagaryuna en
su *Carta*:

Padres, hijos, esposas y
enemigos pueden
transformarse:

Los amigos pueden
llegar a ser lo opuesto

Y cambiar una vez más;
samsara

No tiene ni un átomo de
certidumbre.

En otras palabras, aunque estamos convencidos de que nuestros enemigos, amigos..., siempre serán lo que son, en realidad no podemos estar tan seguros. Los que fueron nuestros amigos en la primera parte de nuestras vidas pueden ser nuestros enemigos más tarde; nuestros enemigos pueden llegar a ser nuestros amigos. Y lo mismo ocurre con la riqueza y la pobreza: una persona que ayer era rica hoy puede convertirse en un mendigo porque sus enemigos le han robado. Es algo palpable: las cosas cambian a cada instante.

Pabongka Rimpoché contó a continuación la historia del cabeza de familia Shriyata.

Shriyata tuvo una visión: vio una serpiente enroscada en el cuerpo de una mujer, un gran árbol siendo devorado por los insectos, un hombre a quien golpeaban los secuaces de Yama que portaban máscaras diversas, y el esqueleto de un monstruo marino del tamaño de una cordillera montañosa y tan largo que incluso podía ocultar al sol.

Entonces Modgalyayana le dijo: “El primero de ellos era el renacimiento de una mujer que estaba muy apegada a su propio cuerpo. El segundo se trataba de un hombre que había hecho mal uso de la madera de la sanga. El tercero era el renacimiento de un cazador, y el cuarto, ese era el esqueleto de una de tus

vidas pasadas, Shriyata.

Una vez, unos ministros preguntaron a su rey lo que se debía de hacer con cierto criminal. El rey estaba absorto en una partida de ajedrez y sin prestar atención, dijo: “Ejecutadle según la ley”. Así pues, el criminal fue ejecutado. Cuando el rey acabó su partida preguntó qué habían hecho con el prisionero. Los ministros le dijeron que el hombre ya había sido ajusticiado. A pesar de sus grandes remordimientos, el rey renació como un monstruo marino por haber cometido la falta de mandar matar al criminal. Después de mucho tiempo, unos mercaderes que se habían hecho a la mar con una barca, se vieron arrastrados hacia las fauces del

monstruo marino. Los mercaderes, aterrorizados, tomaron refugio en los budas y, cuando el monstruo les oyó tomar refugio, renunció a comérselos y murió de inanición. Los nagas del océano arrastraron su cuerpo hasta la orilla”.

Así pues, Shriyata renació primero como un rey, después como un monstruo marino y luego, otra vez como un ser humano. Ésta es la incertidumbre del samsara.

EL VENENO DE LA INSATISFACCIÓN (257)

Las mariposas se sienten fatalmente

atraídas por la forma visual, los ciervos por el sonido, las abejas por el olor, y los elefantes por las sensaciones físicas. De modo similar, la felicidad samsárica es como beber agua salada: no importa cuánto bebas, no quedarás satisfecho. Imaginemos que un hombre tiene una sola moneda. Pensará: “¿Cuándo tendré diez monedas?”. Cuando tiene diez, entonces se pregunta cuándo tendrá cien. Si alguna vez las consigue, se preguntará cuándo podrá tener mil. No importa cuánto llegue a obtener, nunca estará satisfecho. Como dice *El Sutra del Gran Juego*:

¡Oh rey!, si un hombre

recibiera Todos los placeres
celestiales,

Todos los placeres
humanos,

No sería suficiente:

Todavía buscaría más.

Tomemos el ejemplo de la
felicidad celestial y humana. El Rey
Mabvata gobernaba sobre los cuatro
continentes y las regiones celestiales, y
aun así, seguía insatisfecho. Finalmente
su mérito se agotó, le correspondió
nacer en este Continente de Yambudvipa
y exhaló su último suspiro. Los placeres
no satisfacen, y no existe una tristeza
mayor que la insatisfacción.

Si gobernaras en un país, pensarías: “¡Si tan sólo pudiera gobernar en dos países!”. No llegarías a estar satisfecho, fueran cuantas fueran las tierras que gobernaras. Aunque hayas obtenido muchas riquezas, todavía te preguntas si puedes conseguir más y estás dispuesto a dedicar el resto de tu vida a obtenerlas. Si careces de satisfacción, no importa cuántas riquezas y posesiones hayas acumulado, no te diferenciarás de un mendigo. Una vez, en India, Surata el mendigo encontró una gema de incalculable valor y dijo que se la iba a dar a otro mendigo. Se la entregó al Rey Prasenayit diciendo: “¡Oh Rey, tú careces de satisfacción y por ello eres el más pobre de todos!”.

Cuando estás satisfecho, aunque no tengas ninguna posesión eres rico de todos modos. De la *Carta* de Nagaryuna:

Estate siempre
satisfecho.

Aunque no tengas
ninguna propiedad,

Si conoces la
satisfacción

Tienes la riqueza más
pura.

Drogon Tsangpa Guiare dijo:

Los que están satisfechos
incuban los huevos de la
riqueza

En sus nidos. Los que
tienen deseo

No pueden experimentar
esto.

En otras palabras, si no logras
contentarte con lo que tienes, tu
insatisfacción es ilimitada. El
descontento y la insatisfacción causan
mucho daño.

EL VENENO DE ABANDONAR
EL CUERPO REPETIDAMENTE (258)

Cualquiera que sea el cuerpo que tomes, éste nunca será merecedor de confianza. De la *Carta* de Nagaryuna:

Conseguid el enorme
gozo y placer

De los reinos de los
dioses, obtened el gozo

Libre de apego del
propio Brahma,

Y más tarde alimentaréis
los fuegos

Del Infierno Sin Tregua,
Donde el sufrimiento es
ininterrumpido y constante.

Cuando érais dioses del
sol o la luna,

La luz de vuestros
cuerpos

Iluminaba todo el
mundo.

Más tarde nacísteis en
las oscuridades más
profundas

Donde no podíais ver
siquiera los movimientos de
vuestras propias manos.

En otras palabras, en el pasado
tuviste innumerables renacimientos en
los cuerpos de un brahma, un indra, etc.,
y aun así no extrajiste ningún beneficio

de ellos. Más tarde naciste en el infierno Sin Tregua, o como esclavo, etc. De vez en cuando, te reencarnaste como un dios del sol o de la luna, y la luz de tu cuerpo iluminaba los cuatro continentes. Después falleciste, abandonaste ese renacimiento y naciste en las oscuras profundidades de los océanos que se hallan entre los continentes, donde ni siquiera podías ver los movimientos de tus propias extremidades. No existe ninguna riqueza celestial o humana que puedas afirmar no haber experimentado en el pasado, pero ninguna de esas riquezas era de fiar. Has renacido en los reinos de los dioses y te has sentado en tronos incrustados de diamantes, etc.; incluso tu casa fue enteramente

construida con sustancias preciosas.
Has disfrutado de todas esas cosas
muchas veces, pero ahora, todo cuanto
tienes como asiento es un cojín de piel.
Naciste como un dios y después fuiste un
mendigo; tus renacimientos como un
dios no te sirvieron de nada.

En los renacimientos
superiores dedicaste mucho
tiempo al placer,

Acariciando los pechos
y las cinturas de las mujeres;

Después en el infierno,
sentiste los instrumentos de
tortura

Que te aplastaban,

cortaban, y desgarraban.

¡Qué dolor tan constante
e intolerable!

En otras palabras, has nacido en los reinos de los dioses donde experimentaste el placer con las diosas del lugar por mucho tiempo. Después abandonaste esa vida, renacistes en el infierno rodeado por los aterrorizadores guardianes del infierno y experimentaste el sufrimiento. Bebiste la ambrosía celestial de la inmortalidad; luego abandonaste ese renacimiento y tuviste que beber el metal fundido de los infiernos. Has sido nombrado emperador universal, has gobernado

sobre muchos cientos de miles de súbditos varones, tenido a tu disposición los siete signos del poder real, etc. Ahora, nada te queda de ello, ningún rastro de beneficio. Como ya he dicho, el inconveniente es que tu apego por los objetos de los sentidos incrementó, dejándote insatisfecho. Entonces acumulaste negatividades y fuiste de un reino inferior a otro.

Mi propio gurú, mi refugio y protector, me contó la siguiente historia. En cierta ocasión, una persona preguntó a un lama que estaba agonizando si tenía algo que decir antes de morir. El lama repitió una y otra vez: “Las cosas del samsara carecen de esencia”.

No importa la cantidad de riquezas

y posesiones que tengamos, no extraeremos de ellas ninguna esencia, como tampoco lo hicimos en el pasado. Cuando nacimos como emperadores universales, todas las riquezas del mundo no se podrían comparar con el valor de uno de nuestros zapatos. Tuvimos muchos trajes preciosos, pero no nos beneficiaron.

Cuando un rey y un mendigo se ven obligados a ir al bardo, ambos son tratados del mismo modo: lo bueno o lo malo puede acontecerles igualmente.

Gueshe Chen Ngawa dijo:

“¿Acaso recibió nuestro noble Maestro un cuerpo

como el suyo desde el tiempo sin principio? Así pues, uno debe trabajar de ahora en adelante ya que nunca ha practicado el darma mahayana anteriormente”.

En otras palabras, debes tener cuidado.

EL VENENO DE SER
CONCEBIDO Y MORIR UNA Y OTRA
VEZ (259)

De la *Carta* de Nagaryuna:

Si contaras todas tus
madres

Con bolitas de tierra del
tamaño de la semilla de un
enebro,

La tierra no sería
suficiente...

En lugar de dejarte
llevar por el dolor,

Acuérdate de que en los
infiernos has bebido

Una y otra vez tanto
cobre fundido hirviendo

Que ni siquiera las aguas
de los océanos

Podrían igualarlo.

Es decir, ya has nacido en los
infiernos y bebido más cobre fundido
que el agua que hay en los océanos, y si
no rompes la continuidad de tus
renacimientos en samsara tendrás que
beber todavía más.

 Cuando renacistes
innumerables veces como
perro o cerdo,

 La cantidad de basura
que ingeriste

 Supera en tamaño
A Meru, el rey de las
montañas.

Has renacido muchas veces como
perro y cerdo y has comido una montaña
de basura que es más grande que Meru,
pero si no escapas del samsara tendrás
que comer todavía más basura.

Has derramado tantas
lágrimas en los reinos del
samsara

Cuando fuiste separado
de tus amigos más queridos,
Que las lágrimas de tus
ojos

Desbordarían las
cuencas de los océanos.

Te has separado de tus padres,
hijos, hermanos, etc., y las lágrimas que
has derramado no cabrían en los
océanos. Si no escapas del samsara
llorarás todavía más.

Dado que la gente lucha
entre sí,
La pila de todas tus
cabezas cortadas
Sería tan alta, que
sobrepasaría
El mundo de Brahma.

Te has visto envuelto en peleas, y

las cabezas que te han cortado tus
enemigos formarían una pila que
rebasaría incluso el Monte Meru. No
obstante, si no rompes la continuidad de
tus renacimientos en samsara puedes
estar seguro de que te cortarán la cabeza
muchas más veces.

En tus renacimientos
como lombriz
Tenías tanta hambre
Que todo el estiércol y
la tierra que comiste
Llenarían los grandes
océanos de leche
Y aún sobraría.

En otras palabras, ya hemos renacido como fangosas lombrices y comido tanta cantidad de tierra y estiércol que no cabría en las cuencas de los grandes océanos. Pero si no nos liberamos del samsara tendremos que comer todavía más. Nagaryuna dijo:

Cada uno de vosotros ha bebido más leche

Que la que contienen los cuatro océanos, y aun así

Puesto que eres un ser samsárico

Un ser corriente del vulgo,

Beberás todavía más.

En otras palabras, continuamente has recibido cuerpos en samsara y bebido más leche del pecho de tu madre que las aguas contenidas en los cuatro grandes océanos. Aun así, si no puedes detener tus renacimientos en samsara, tendrás que beber todavía más.

Si de acuerdo con lo mencionado en la sección de la intención inferior, cuando renaces en los reinos inferiores experimentas tanto sufrimiento y padeces tales terrores al morir una vez, ¿qué decir de los sufrimientos y terrores todavía mayores que deberás padecer?, pues es seguro que volverás a

experimentar otros nacimientos, muertes, etc., innumerables veces.

Cuando vemos un escorpión sentimos miedo, pero si hiciéramos un montón con los cuerpos de escorpión que hemos tenido, sería tan grande como el Monte Meru. No obstante, mientras que no rompamos con la continuidad de nuestros renacimientos en samsara, inevitablemente tendremos que experimentar más renacimientos como escorpiones.

EL VENENO DE IR DE ARRIBA
ABAJO UNA Y OTRA VEZ (260)

De La Transmisión del Vinaya:

Todas las acumulaciones
acaban por agotarse,
Lo alto acaba cayendo,
Las uniones terminan en
separación,
La vida finaliza en la
muerte.

Este verso habla de los cuatro
finales de los fenómenos condicionados;
las acumulaciones de riqueza y
propiedades acaban por consumirse, la
caída pone término a nuestra elevada
posición, el final de la unión es la
separación, y la muerte es el fin del

renacimiento. No importa cuánta abundancia samsárica obtengas, ni siquiera una pequeña porción de ella está libre de la decadencia o de la desintegración. Como dijo Gueshe Sangpuba: “En samsara hay que acumular un gran número de cosas, pero no hay que poner las esperanzas en ellas, pues declinarán”.

Además, hacemos grandes esfuerzos para construir una casa y acumular riqueza, cuando es posible que ni siquiera lleguemos a ver finalizada nuestra obra. Puede que los enemigos nos roben o que fallezcamos.

Nosotros, lamas y discípulos, hacemos planes juntos pero estamos seguros de que nos separaremos al cabo

de unos pocos años.

Como dice Kelsang Guiatso, el Séptimo Dalai Lama: “En muy poco tiempo, los encumbrados se convertirán en esclavos oprimidos”. Y de la *Carta* de Nagaryuna:

Puede que seas Indra, a
quien el mundo hace
ofrecimientos,

Pero de todos modos,
debido al poder del karma,
caerás por tierra.

Puedes ser un emperador
universal,

Pero en samsara te
convertirás en un esclavo.

En otras palabras, esto es lo que ocurre a los encumbrados Brahma, Indra, y los demás.

Y con respecto a los inferiores: toda ganancia, posición social y buena fortuna mundanas carecen de esencia. Gungtang Rimpoché dijo:

Cuando subes más y más
alto por

Ese árbol muerto
llamado “nombre y fama”,

¡Qué lástima si
resbalaras

Y te dieras de bruces
contra el suelo!

Es mejor que te quedes a
mitad de camino...

En otras palabras, no sólo no son de fiar las vidas pasadas y futuras, sino que tampoco lo es la vida presente: hay reyes que tienen que permanecer en prisión...

Sanguie Guiatso, un regente de Tíbet, instituyó numerosas reformas en el gobierno central. Era un hombre rico y poderoso y también uno de los más grandes eruditos. Pero al final de su vida hizo enojar a Lasang Khan y eso fue su perdición. Durante días fue abandonado en medio del Puente de Trisam, en Tolung, y nadie se atrevió a

ayudarle. Su mujer y sus hijos tuvieron que vagar por los confines de la tierra como mendigos. El propio Lasang Khan fue más tarde derrotado y asesinado por los ejércitos invasores Dzúngaros.

EL VENENO DE NO TENER QUIEN TE AYUDE (261)

Al principio, cuando naciste del vientre de tu madre, naciste solo. Durante la vida, cuando caes enfermo por ejemplo, sólo tú experimentas ese sufrimiento. Al final, cuando mueres, pasas por la muerte absolutamente solo, como un cabello rescatado de una porción de mantequilla. No hay nadie

que pueda ayudarte. *Comprometerse con las Acciones de los Bodisatvas* dice:

Cuando naces, naces solo,

Cuando mueres también estás solo.

¿Qué pueden hacer tus entrometidos amigos

Si no van a asumir una porción de tu sufrimiento?

El gran Ye Tsongkapa dijo: “Los esplendores de las existencias no son de fiar; conoce sus desventajas...”. En otras palabras, no importa lo que obtengas de

los esplendores y la felicidad del samsara, no es de fiar y no hay ningún amigo samsárico en el que puedas depositar tu confianza a largo plazo.

Así es como experimentas el sufrimiento del samsara, y si consideras lo interminable que es, deberías sentirte fatigado. Así pues, al margen de si el samsara en general tiene o no un fin, debes emplear algún medio para acabar con *tu propio* samsara. Si quieres poner un límite a tu sufrimiento y acabar con tu propio samsara, debes romper, como ya he dicho, la continuidad de tus renacimientos samsáricos.

PENSAR

EN

LOS

SUFRIMIENTOS ESPECÍFICOS DEL SAMSARA (262)

Tiene dos apartados: (1) pensar en los sufrimientos de los reinos inferiores; (2) pensar en los sufrimientos de los reinos superiores.

PENSAR EN LOS SUFRIMIENTOS DE LOS REINOS INFERIORES (263)

Ya hemos reflexionado sobre este primer apartado en la sección de la intención inferior, por lo tanto, hablar más sobre ello podría llegar a repugnarte como el alcohol repugna a

una persona con resaca.

PENSAR EN LOS
SUFRIMIENTOS DE LOS REINOS
SUPERIORES (264)

Consta de tres secciones: (1) pensar en los sufrimientos de los humanos; (2) pensar en los sufrimientos de los semidioses; (3) pensar en los sufrimientos de los dioses.

PENSAR EN LOS
SUFRIMIENTOS DE LOS HUMANOS
(265)

Tiene seis apartados.

PENSAR EN EL SUFRIMIENTO DEL NACIMIENTO (266)

Si los sufrimientos de los reinos inferiores son tal y como los he descrito anteriormente, podrías pensar que los sufrimientos de los dioses y los humanos son pequeños. No obstante, cuando obtienes un renacimiento superior tampoco has trascendido el sufrimiento. Hemos renacido como seres humanos pero, si ignoramos el hecho de que podemos obtener un gran beneficio con la práctica del darma, todavía experimentaremos grandes sufrimientos.

Debido al trauma de nacer del útero materno nos hemos olvidado completamente de que ya habíamos soportado el sufrimiento del nacimiento. Si conseguimos obtener otro renacimiento humano, tendremos que volver a experimentar todos los sufrimientos del nacimiento, aunque ahora no los recordemos.

Desde el momento en que entras en el útero materno y hasta que naces en el mundo exterior, soportas cada uno de los sufrimientos asociados con los cinco estadios de gestación y con los periodos en los que se desarrolla cada parte del cuerpo humano en el útero materno. Primero, cuando tu consciencia entra en el centro de las semillas de sangre y

esperma de tus padres, tu cuerpo es como una partícula de yogur y el sufrimiento es como ser hervido en un caldero gigante del infierno. Cuando aparecen la cabeza y los abultamientos de los miembros, sufres como si estuvieran estirando tu cuerpo en un potro de tortura. Cada nuevo miembro te aporta más sufrimiento. Cuando tu madre bebe algo caliente, cuando se mueve, duerme, etc., sufres como si fueras hervido en un manantial de agua caliente, llevado por el viento, o aplastado bajo una gran montaña. Como dijo Chandragomin en su *Carta a un Discípulo*:

Envuelto en el hedor más
intolerable,

Vives encerrado en la
más profunda oscuridad;

Después de entrar en
este lugar infernal,

Debes soportar grandes
sufrimientos

Con tu cuerpo totalmente
encogido.

En otras palabras, imagina que te meten en un pote de hierro repleto de diversos tipos de porquería y después lo cierran. Sería imposible permanecer ahí dentro ni siquiera por un día. Aun así has tenido que permanecer en el vientre

de tu madre, en su maloliente porquería y su negra oscuridad durante nueve meses y medio.

Seguidamente desarrollas cinco actitudes concernientes a los nauseabundos aspectos del interior del vientre que te hacen desear emerger. Así y todo, incluso cuando tienes que atravesar el cuello del útero, como dice en la *Carta a un Discípulo*:

Se te prensa
gradualmente con tanta fuerza
Como cuando se
machaca el sésamo.

Nacer: ¿hay acaso algo parecido?

Dicho de otro modo, el sufrimiento es como si tu cuerpo fuera prensado en un torno. Cuando emerges, tu piel es como la piel en carne viva de una vaca desollada, y cuando te acuestan sobre un cojín, por muy suave que sea, es como ser arrojado sobre un bancal de zarzas. Cuando sientes el viento exterior es como ser penetrado por una espada. Cuando tu madre te toma en sus brazos y te tiene consigo, es como un gorrión apresado por un buitre. Todo ello te aterroriza.

Todo el conocimiento de tus vidas pasadas queda velado y careces de toda sabiduría. Incluso has de aprender a comer, dormir, andar y sentarte desde el

principio.

La meditación sobre este tipo de nacimiento no ha de ser como mirar con ojos desorbitados lo que le ocurre a otras personas; debes desarrollar la certeza absoluta de que tú mismo vas a tener un nacimiento como ese en el futuro y comprender la clase de experiencia que resultará de él. Has de reflexionar sobre los sufrimientos mencionados en *El Sutra para Nanda sobre entrar en el Útero Materno*.

Hay quienes piensan que los sufrimientos del nacimiento no dañan porque ya hemos acabado con ellos. Pero mientras no establezcamos un futuro límite a nuestro samsara, tendremos que volver a experimentar los

sufrimientos del nacimiento infinitas veces.

Y Pabongka Rimpoché explicó lo difícil que sería de soportar esa experiencia...

EL SUFRIMIENTO DE LA VEJEZ (267)

De El Sutra del Gran Juego:

La edad hace de un bello
cuerpo algo feo;

La edad disipa el brillo,
la edad se lleva la fuerza;

La edad quita felicidad,

la edad humilla;

La edad mata, y la edad
roba la buena forma física.

En otras palabras; los sufrimientos de la vejez son los siguientes: nuestro bello cuerpo se deteriora, su fuerza disminuye, nuestras facultades declinan, el disfrute de los objetos de los sentidos merma, la duración de la vida se acorta

Tus facultades sensoriales, tu sabiduría..., se apagan; tu cuerpo se curva como un arco; tu forma física declina; te resulta difícil sentarte y ponerte de pie; tu cabello encanece; tienes muchas arrugas, te vuelves tan feo como un mendigo muerto. Milarepa dijo:

Uno: te levantarás como
alguien amarrado a un poste.

Dos: andarás como un
gato acechando a los pájaros.

Tres: te sentarás como la
tierra que se escapa de un
saco.

Cuando te llegue el
momento, abuela, de tener
estos tres,

La decadencia de tu
cuerpo —ese espejismo— te
deprimirá...

Uno: fuera, tu piel se
pliega en muchas arrugas.

Dos: dentro, tu carne y tu
sangre se hacen menos

Densas, de modo que tus
huesos sobresalen.

Tres: entre tanto, eres
torpe, estúpida, sorda, ciega y
senil.

Cuando te llegue el
momento, abuela, de tener
estos tres,

Serás fea, arrugada, y
colérica.

Todas estas características son
defectos del samsara. El gueshe
kadampa Kamaba, dijo:

¡Qué suerte que la vejez
venga poco a poco!

Sería imposible
soportarla

Si apareciera de golpe.

Dicho de otro modo, si un hombre joven y sano, en la flor de la vida, se fuera a dormir esta noche y despertara mañana con unas facultades confusas, un cuerpo anciano y curvado..., no podría soportarlo.

Debes practicar darma ahora, antes de que tus facultades, tu sabiduría y tu cuerpo declinen. Más tarde, cuando los sufrimientos de la vejez te dominen y estés a punto de abandonar tu cuerpo

humano, tu condición física habrá cambiado. Tus facultades habrán mermado y ni siquiera serás capaz de sentarte o levantarte. ¿Cómo podrías practicar darma entonces? Gungtang Rimpoché Tenpa Dronme dijo:

Es como si los ancianos
recibieran

La iniciación del agua
sobre sus cabezas^{[46](#)}.

Sus cabellos son blancos
como una concha

Pero no es porque estén
libres de impurezas:

El Señor de la Muerte ha

escupido sobre ellos

Y han tomado un aspecto
canoso.

Las arrugas cubren sus
frentes

Pero no se trata de la
grasa de un bebé:

Los mensajeros del
tiempo hicieron estas marcas
como cuentas

Para restar de sus vidas
los muchos años que se han
ido...

Sus narices destilan
gotas de mucosidad,
Éstas son muy distintas

de los collares de perlas:

Su juventud, sus tiempos
de despreocupación,

Son glaciares
derritiéndose al sol.

Sus dientes se han caído.

Pero no crecen otros
dientes para reemplazarlos;

Ya han ingerido toda la
comida de esta vida,

Así que sus cortantes
instrumentos han sido
confiscados...

Sus rostros cansados y
pálidos

No son así porque lleven

máscaras de mono;

Su préstamo de juventud
ha sido revocado,

Y ahora aparecen sus
colores naturales.

Sus cabezas se menean,
se menean,

Pero no es porque se
estén riendo de los demás
disimuladamente:

Yama les golpea con su
garrote,

Y no pueden dejar de
zarandearlas.

Sus rostros miran hacia
abajo, curvados hacia el

camino,

Pero no están buscando
alfileres perdidos:

Su memoria y las gemas
de su juventud

Se han derramado por el
suelo. De ahí su postura.

Para ponerse en pie,
hacen uso de sus cuatro
miembros,

Pero no es porque
pretendan ser vacas:

Sus piernas no pueden
soportar su cuerpo

Así que sus manos tienen
que asistirles.

Se sientan haciendo un
ruido sordo, pero no es

Porque estén furiosos
con un amigo:

La salud y la felicidad
mental

Ya no actúan como
pasamanos.

Cuando andan, se
balancean y tambalean,

Pero no es porque estén
andando como un señor:

Están soportando la gran
carga de la edad

Y su peso ha trastornado
su sentido del equilibrio.

Sus manos se aferran a
las cosas y tiemblan

Pero no están recogiendo
las ganancias del juego:

Tienen miedo de que
Yama

Les robe todo cuanto
tienen a su alcance.

Consumen muy poca
comida y bebida

Y no es porque sean
tacaños:

Ha declinado el fuego de
sus estómagos,

Y por ello los ancianos
tienen miedo de
desvanecerse.

Sólo visten ropas finas y
ligeras,

Pero no lo hacen para ir
a bailar:

Han perdido la fuerza
interior del cuerpo

E incluso la ropa se ha
convertido en una carga.

Resollan y resoplan con
su respiración

Pero no están soplando
mantras como un lama:

El canturreo que hacen
cuando respiran

Pronostica su
desaparición.

El modo en que efectúan
sus tareas diarias

No es para divertir a los
demás:

El espíritu maligno de la
vejez les ha capturado

Y no son libres de actuar
como desearían.

Se olvidan de hacer todo
su trabajo

Pero no es porque sean
superficiales o les traiga sin
cuidado:

Sus facultades han
declinado,

Oscureciendo su

memoria y sus mentes.

En otras palabras, estas arrugas y estas canas son signos de que pronto serán ejecutados por Karmayama. Y todavía tienen otros sufrimientos: la angustia mental causada por el miedo a la muerte...

EL SUFRIMIENTO DE LA ENFERMEDAD (268)

Del El Sutra del Gran Juego:

En pleno invierno, los grandes vientos y las nevadas

Roban el brillo de los
árboles y la hierba del
bosque;

Asimismo la enfermedad
roba a los seres su brillo,

Y declinan sus cuerpos,
su fortaleza y sus facultades.

En otras palabras, sufres: la
naturaleza de tu cuerpo cambia; tu
sufrimiento y tu angustia mental
aumentan continuamente y están siempre
presentes; ya no deseas los objetos que
deleitan los sentidos; sientes angustia
mental porque puedes perder tu vida. Y
como se ha dicho, tu fuerza física
disminuye, tu boca y tu nariz se secan y

estrechan. Es decir, puede que te encuentres en la flor de la vida, pero si estás postrado en cama, tu cuerpo perderá su fortaleza, su brillo se marchitará y así sucesivamente.

Si quieres más detalles, debes pensar en el modo en que nos atormentan cada una de las enfermedades, y recuerda que cuando caes gravemente enfermo, es posible que ni siquiera tengas tiempo de hacer testamento.

Entonces Pabongka Rimpoché explicó la historia de la vida del Príncipe Sidarta. Sidarta alcanzó la liberación mediante sus meditaciones después de haber visto un enfermo, un anciano, un cadáver...

EL SUFRIMIENTO DE LA MUERTE (269)

El Sutra del Gran Juego nos dice:

El tiempo contribuye a la
muerte, con su paso,
Y a su paso llega la
muerte.

Te separas para siempre
De las personas queridas
y agradables.

No volverán,
No habrá más
encuentros.

¡Cuánto se parece a las
hojas que caen

O a la corriente de un
río!

Te verás separado de la belleza y la abundancia; te separarás de tus propiedades, de tus familiares, de tu séquito y de tu cuerpo. Cuando mueres experimentas intenso sufrimiento y angustia mental. Como nos dice *El Sutra de la Instrucción Dada a un Rey*: Cuando te llega la hora de la muerte, no puedes evitarla. Ya he explicado este encabezamiento en la sección correspondiente a recordar la muerte.

EL SUFRIMIENTO DE SER

SEPARADO DE LO BELLO (270)

Te separarás de tu gurú, de tus discípulos, familiares, amigos y seres queridos —esas personas de las que no puedes separarte ni por una hora— y de tu posición, poder, riqueza, posesiones, y abundancia. Algunos monjes padecen el sufrimiento de tener que permanecer sin su ética. Todo esto no sucede porque merezcamos un castigo: son signos de que todavía estamos en samsara.

EL SUFRIMIENTO DE ENCONTRARSE CON LO FEO (271)

Por “feo” queremos decir

desagradable. Si tropiezas con los enemigos serás golpeado y robado; si te encuentras con la enfermedad o los espíritus malignos sufrirás tormentos. Existe un número infinito de sufrimientos: tener pleitos, no contar con la aprobación del rey, encontrarse con ladrones, y así sucesivamente.

Si surgen ciertas circunstancias desfavorables y sientes una gran fatiga física y mental en pleno trabajo, también es debido a que todavía estás en samsara. Por ejemplo, cuando un asno tiene que llevar una pesada carga que le produce llagas en el lomo, es debido a su propio karma; si fuera kármicamente imposible no ocurriría. Gueshe Potowa escribió:

“Mientras que renazcamos en alguno de los seis tipos de renacimiento, sufriremos el calor, la muerte, etc. La enfermedad es una con su causa, la muerte es una con su causa, y estas cosas no suceden por casualidad a esos de poco mérito”.

Son características del samsara y de la naturaleza del samsara. Nunca hemos trascendido el estado samsárico. Debemos motivarnos para renunciar a estas cosas y con ello abandonar el

renacimiento. Hemos de abandonar sus causas.

En otras palabras, si no queremos soportar los sufrimientos del samsara, debemos utilizar los medios para liberarnos de ellos.

PENSAR EN EL SUFRIMIENTO
DE BUSCAR LAS COSAS QUE
DESEAMOS SIN LLEGAR A
ENCONTRARLAS (272)

Esto es, sufrir a causa del calor y el frío, o por ignorar el calor, el frío, la fatiga, el miedo, etc., que acompañan a la actividad de ganar el sustento.

Es como el ejemplo de pedir algo

importante a un oficial. Primero, tus esperanzas de obtener lo que deseas te fatigan y te traen problemas. Después, cuando no logras tus propósitos, sufres.

Hay quienes piensan que los que poseen una tierra de cultivo son felices, pero ellos tampoco han trascendido el sufrimiento. Los campesinos deben levantarse al amanecer para ir a trabajar. El sol les quema durante el día, el viento y el polvo les atormenta. Después de plantar la simiente se ha de recoger el grano. Pero hasta que el grano no esté a salvo en sus recipientes de almacenamiento, los campesinos se preocupan por las posibles heladas, por el granizo, las plagas y las sequías. Aun así, si no plantan la simiente no

recogerán ninguna cosecha. Estas preocupaciones les traen continuos sufrimientos.

Puedes pensar que los mercaderes son más felices que los campesinos, pero los mercaderes también sufren. Tienen que dejar atrás a sus padres, hijos y amigos y arriesgar sus vidas vagando por remotas tierras. No llegan a relajarse ni de día ni de noche. Atraviesan ríos, desfiladeros, angostos caminos, etc. Algunos no obtienen beneficio de sus negocios y pierden todo su capital. Incluso pueden morir asesinados por enemigos, bandidos, atracadores o ladrones.

También sufres si no tienes riquezas ni propiedades. Los mendigos

sufren. Si se comen este trozo de pan hoy, se preguntarán qué van a comer mañana. Esto hace que se sientan desgraciados, así que salen a buscar comida aun sabiendo que es posible que no encuentren nada.

Y cuando tienes riquezas y propiedades, sufres por tenerlas. Los pordioseros te abordan y se llevan un poco de tu riqueza; otros te piden prestado y se llevan otro poco; los oficiales también cogen algo y se llevan otro tanto, incluso las ratas y los gatos se cobran una parte.

Los ricos sufren porque acumulan riqueza y no son capaces de protegerla.

Puedes perder algo y sufrir. Puedes sufrir porque los demás te difaman. La

gente que ejerce un oficio para vivir, como los carpinteros y los sastres por ejemplo, pueden no ganar suficiente para comer, vestirse, y pagar el arrendamiento; sufren porque los demás no les respetan; sufren de orgullo y de celos; y quizás no son capaces de conseguir o incluso de robar un trozo de madera o una tela.

Si nosotros los monjes no practicamos darma correctamente sintiéndonos satisfechos con lo que tenemos y teniendo pocas necesidades, incluso la acción de efectuar rituales en casa de la gente será una forma de sufrimiento.

Cuando las personalidades del gobierno observan al pueblo, creen que

los ciudadanos son felices, pero no es así. Su comida es muy simple, su ropa está desgarrada; se les imponen contribuciones sobre sus propiedades de modo que no tienen libertad sobre ellas; probablemente son insultados, apaleados, etc. Algunos no tienen nada para comer, ni para vestirse, y se ven obligados a pedir a sus padres, familiares o desconocidos. Otros carecen incluso de los medios para hacer harina de cebada y, aun así, todavía se les cobra impuestos. La desgracia puede caer sobre ellos, pueden recibir duros castigos, etc. En pocas palabras, están bajo presión día y noche.

Y estos ciudadanos pueden creer

que los oficiales son felices, pero no lo son. De los *Cuatrocientos Versos* de Ariadeva.

Los poderosos tienen
sufrimientos mentales;

Los humildes tienen
sufrimientos físicos.

Estos dos sufrimientos
conquistan el mundo

Cada día.

Aunque seas un gran rey, todavía
sufres: cargas con el peso del
sufrimiento de la nación ya que,
normalmente, las disputas entre países y

otros asuntos desagradables son sometidos a tu juicio. Temes a cualquier enemigo que no haya sido subyugado; temes por cualquier amigo que se encuentre sin protección; temes a la gente que la ley no consigue reprimir; te preocupas por la pérdida del poder; etc.

Nosotros los monjes, que sólo comemos al mediodía, tenemos que efectuar una gran cantidad de tareas y nos agotamos. En pocas palabras, aunque sólo tengas un caballo, podríamos afirmar que tener un caballo es una forma de sufrimiento.

Cuando dos personas se encuentran por primera vez, se intercambian palabras agradables, no importa de quién se trate. Poco después, lo único

que harán será discutir y hacer
comentarios sarcásticos. Kelsang
Guiatso, el Séptimo Dalai Lama dijo:

Quienesquiera que veas
—poderosos y humildes,

Monjes y laicos,
hombres y mujeres —

Tanto si su entorno es
envidiable como si no,

Su porción de
sufrimiento humano es la
misma:

Aparecen infelices ante
sus amigos y semejantes.

En otras palabras, externamente la gente puede tener vestidos y medios materiales buenos o malos, pero internamente todos ellos experimentan sufrimiento de igual modo.

El lugar donde habitamos podría resultarnos insatisfactorio y quizás haya otras cosas que no marchen bien: no tener muebles, amigos, etc. Aun así, aunque dispusiéramos de los mejores lugares, amigos, y comodidades, todavía no habríamos trascendido el sufrimiento. Aunque sustituyéramos a nuestros cientos de miles de sirvientes, discípulos y amigos, todavía resultarían insatisfactorios. Ninguno de ellos sería de la misma opinión, y éste es un signo de que todo aquél a quien ofrezcamos

nuestra amistad incrementará nuestro sufrimiento.

Todo lo que utilizas, incluso el té, te está exponiendo al sufrimiento. Donde quiera que te encuentres, incluso en los monasterios, estás en un lugar de sufrimiento.

Cuando vivimos en un monasterio nos sentimos desgraciados. Entonces nos vamos a un santuario confiando en que estaremos mejor, pero allí tampoco nos llevamos bien con alguien, así que partimos en peregrinaje. Pero como tampoco esto nos hace felices, decidimos volver a nuestra tierra natal pensando que esta solución será la mejor. No obstante, tampoco esto nos satisface.

Cuando conversamos, lo único que hacemos es discutir sobre temas tan agotadores como la comida, la moda, y la reputación de la gente, y éste es el verdadero perjuicio que produce el samsara.

Yo he expuesto aquí el sufrimiento humano. Si no has recibido esta enseñanza corres el peligro de pensar que lo que crea tu sufrimiento es el lugar donde habitas o tus amigos, o que “samsara” es algo que ocupa una gran cantidad de espacio. Debes comprender pues los problemas del samsara y conocer la raíz del sufrimiento tal como he explicado. Hasta que no te apartes del samsara no experimentarás más que infinitos sufrimientos, ocurra lo que

ocurra.

PENSAR EN LOS
SUFRIMIENTOS DE LOS
SEMIDIOSES (273)

Puedes pensar: “De todos modos, si renazco como un semidios tendré cierta felicidad, ¿no?”. Pero incluso en ese renacimiento no experimentarás más que sufrimiento. De *La Carta* de Nagaryuna:

Los semidioses, por
naturaleza, tienen un gran
sufrimiento

Pues están celosos de la gloria de los dioses.

Aunque son inteligentes, no verán

La verdad, ya que esta transmigración se encuentra oscurecida.

Los semidioses están situados en la parte del Monte Meru que se halla bajo el océano. Tienen cuatro ciudades: Resplandeciente, Guirnalda de Luna, Noble Paz, e Inmutable. Estos cuatro niveles^{[47](#)} se encuentran entre ellos a la misma distancia de los dioses que los cuatro niveles sobre el Monte Meru.

Generalmente, los semidioses no

pueden competir con los dioses excepto en unas pocas cosas en las que están igualados. Y los dioses roban las bellas mujeres de los semidioses. Los dioses tienen grandes riquezas, por ejemplo, la ambrosía de la inmortalidad, y debido a ello los semidioses están siempre atormentados por las llamas de unos celos enormes. Si nos sentimos tan desgraciados cuando tenemos celos de la insignificante opulencia de nuestros enemigos, no es preciso decir lo insoportable que debe de ser para los semidioses la gran riqueza de los dioses. Cuando los semidioses no pueden soportar más sus celos nauseabundos, hacen la guerra. Airavana, el gran elefante de los dioses,

arroja rocas sobre los semidioses con su trompa. Los semidioses lanzan sus flechas, pero los dioses sólo mueren si se les corta el cuello mientras que ellos pueden morir cuando se les hiere en cualquier parte del cuerpo. En consecuencia, siempre son derrotados y no vencen jamás. Nosotros nos aterramos cuando dos ejércitos desiguales en fuerza luchan en los reinos humanos, sin embargo, los semidioses deben emprender esa guerra contra los dioses. ¿Y eso les espanta? ¡Están absolutamente aterrorizados! Los ejércitos de los semidioses deben librar esas batallas continuamente hasta que mueran; por lo tanto, sufren. Las mujeres de los semidioses, en sus hogares,

también están atormentadas por el sufrimiento, ya que pueden presenciarlo todo sobre la superficie del Lago Sudarshana: la derrota de los ejércitos de los semidioses, las muertes de sus compañeros...

A pesar de su sabiduría, los semidioses está tan velados por el karma que carecen de suficiente fortuna para percibir la verdad.

PENSAR EN LOS SUFRIMIENTOS DE LOS DIOSSES (274)

En ese caso, preguntarás: “¿Los dioses son felices?”. No, los dioses del

Reino del Deseo también experimentan sufrimiento: los sufrimientos de caer cuando abandonan ese renacimiento, de ser amenazados, y de ser mutilados, asesinados y desterrados. El primer sufrimiento es como sigue:

La *Carta* de Nagaryuna dice:

El color de su cuerpo se
torna desagradable,
Sus tronos no les placen,
Sus guirnaldas de flores
se marchitan,
Sus vestidos se manchan
Y sus cuerpos transpiran
por primera vez.
Estos son los cinco

signos de la muerte;

Indican que van a morir
Y abandonar ese
renacimiento superior.

Cuando a los dioses de
los reinos celestiales les
sucede tal cosa

Proclaman que incluso la
gente que está más allá de la
tierra, morirá;

Son como augurios de
muerte.

En otras palabras, hay cinco signos
de muerte futura y cinco signos de
muerte inmediata, y los dioses
experimentan el sufrimiento cuando

aparecen estos diez signos. Pierden el brillo de sus cuerpos; se niegan a sentarse en sus tronos; las flores que les adornan se marchitan, sus ropas se manchan; sudan; sus cuerpos desprenden menos luz; el agua se adhiere a sus cuerpos cuando se lavan; las joyas que lucen emiten un sonido desagradable; sus ojos parpadean; y se les obliga a permanecer en un lugar determinado. Cuando aparecen estos diez signos, se lamentan en algún lugar olvidado retorciéndose como un pez fuera del agua. Los dioses experimentan estos sufrimientos durante siete de sus días. En el Reino de los Cuatro Maharayas de las direcciones cardinales, por ejemplo, los siete días serían equivalentes a

trescientos cincuenta años humanos.

Los dioses pasan por “tres fases”: el renacimiento previo que les causó ese renacimiento como dioses, su situación actual como dioses, y su renacimiento siguiente después de morir. Ellos conocen estas tres fases y saben dónde renacerán la próxima vez. No emplearon la primera parte de su renacimiento para crear ni un solo tipo de virtud, como la de considerar su propio sufrimiento y desarrollar la renuncia, o los sufrimientos de los demás y desarrollar compasión, por lo tanto, están agotando el karma que habían acumulado anteriormente. Imaginemos que tu manto de monje ha costado diez *sang*, mientras que los demás monjes llevan mantos que

costaron un *sang*. Eso significa que has derrochado diez veces más. Del mismo modo, el gozo de los reinos de los dioses es tan intenso que consume un montón de méritos. De ahí que los dioses renazcan normalmente en los reinos inferiores. Ésta es la razón por la que se nos dice que es ahora cuando debemos acumular méritos; no es tiempo de derrochar los resultados del mérito. Los dioses saben que van a caer y eso incrementa su sufrimiento. Ven que van a perder sus riquezas: los reinos celestiales, su cuerpo, posesiones, amigos, etc., y que renacerán en los reinos inferiores. Su sufrimiento mental es dieciséis veces más grande que el de los infiernos. Nosotros que

desconocemos si nuestro próximo renacimiento va a ser bueno o malo, experimentamos al morir mucho sufrimiento y angustia mental. No obstante los dioses conocen su destino, pues ven que van a renacer en los reinos inferiores irremisiblemente. Dicen cosas como: “¡Ay de mí!, no volveré a ver el Bosquecillo de los Carruajes nunca más⁴⁸”.

Los demás dioses y diosas no pueden ni mirar a esos que manifiestan los signos de la muerte; los evitan como evitarían un cadáver y los abandonan a su soledad. Aquéllos que van a morir dicen a sus compañeros: “me queda muy poco tiempo de vida, mi próximo renacimiento será miserable, así que

deseo veros ahora”. Pero a pesar de sus desgarradoras súplicas, los demás ni siquiera son capaces de mirarles a los ojos.

Sus antiguos compañeros que antes habían sido sus grandes amigos, ahora disponen flores al extremo de una vara y, guardando las distancias, las colocan sobre sus cabezas diciendo: “Después de morir y abandonar estos renacimientos, naceréis en el reino de los humanos; deseamos que podáis entonces acumular mérito y renacer así como dioses”. Esto es todo lo que hacen, y sólo sirve para incrementar el sufrimiento de los dioses moribundos haciendo que su angustia mental aumente todavía más.

Los dioses con menos mérito ven la magnificencia y la abundancia de los dioses con méritos mayores; esto les amedranta originando todavía mayores sufrimientos y una gran angustia mental.

Cuando los dioses y los semidioses entran en combate, experimentan el sufrimiento de ser mutilados, de ser desterrados y de morir. Los dioses con menor poder sufren porque los más poderosos les echan de sus viviendas.

En un renacimiento como un dios de los reinos más elevados de la Forma y Sin Forma no se manifiesta ninguno de los signos de la muerte, pero uno se encuentra todavía oprimido por el sufrimiento de todo el fenómeno condicionado: aún tiene engaños y

oscurecimientos y sufre al tomar renacimientos desafortunados, ya que carece del poder de permanecer en ese renacimiento y es incapaz de controlar su propia muerte y el lugar donde irá a continuación. Vasubandu dice en su *Instrucción para las Multitudes*:

Los que se encuentran en
los Reinos de la Forma y Sin
Forma

Trascienden el
sufrimiento del sufrimiento
por un tiempo,

Pero estos señores de la
concentración unidireccional
Permanecen inmóviles

durante eones, por lo cual

Lo más probable es que
no se liberen

Y que después caigan.

En otras palabras, cuando por ejemplo renaces como un dios del Reino Sin Forma, sabes que has renacido. Después entras en absorción meditativa durante muchos eones y finalmente mueres cayendo en un estado inferior. Sufres porque no eres capaz de mantener tu estado. Estos renacimientos como dioses agotan los méritos, y cuando ya no queda mérito alguno, deben abandonar esa vida y renacer en un estado inferior. Pero como la

continuidad de su sabiduría conceptual ha sido interrumpida, serán muy estúpidos y su sabiduría será menor que la de otros seres.

Algunas personas confunden los estados de concentración con la liberación y piensan que cuando alcancen esos estados habrán obtenido la liberación. Más tarde, cuando ven que van a renacer, niegan la existencia de la liberación y en consecuencia renacen en el infierno Sin Tregua. Ésta es la razón por la cual renacer en estos estados no es distinto de permanecer en un caldero de los infiernos. Lo único que han logrado es extraviarse temporalmente. Es muchísimo mejor ser una anciana mujer que recita *om mani peme hum..*

Kelsang Guiatso, el Séptimo Dalai Lama
dijo:

Los llamados “tres
reinos del samsara”

Son una casa de hierro
fundido:

Ve en cualquiera de las
diez direcciones

Y te quemarás.

Tu corazón se atormenta
pero

Éstos son tus dominios.

Vagas por este nefasto
lugar

Y te rodea el infortunio.

En otras palabras, dondequiera que renazcas en samsara, desde las profundidades del Infierno Sin Tregua hasta las cumbres del Pico de la Existencia, será lo mismo que estar en una casa de seis pisos hecha de hierro al rojo vivo. No has trascendido el samsara en absoluto. Una vez, durante una época de privaciones, unos niños pidieron harina de cebada para comer pero, en su lugar, les dieron unos cuantos nabos. Los niños dijeron: “¡Qué asco!, son nabos!”. Y ni los tocaron. Del mismo modo, la naturaleza de cualquier lugar en el que renazcas es sufrimiento. Sólo ciertos aspectos son diferentes y todo el mundo es igualmente feliz o

desgraciado.

Nosotros en samsara pensamos: “Soy feliz”. Pero la verdadera naturaleza de estos pensamientos es el sufrimiento. El pensamiento de “me siento indiferente” tiene la naturaleza del sufrimiento. Cuando vertemos agua fría sobre una quemadura nos sentimos bien por un momento. Finalmente todas nuestras sensaciones felices se transforman en sufrimiento, por ello se les llama sufrimientos del cambio. No solo son sufrimientos del cambio estas sensaciones felices contaminadas, sino que las mentes primarias y los factores mentales que las acompañan y cualquier objeto contaminado que sirva para desarrollar esas sensaciones son

sufrimientos del cambio.

Cuando te has quemado, de hecho no estás atormentado por el calor, a pesar de que la naturaleza de la quemadura sea el calor. Pero esto sólo será así temporalmente, mientras que ningún objeto frío o caliente al tacto se ponga en contacto con tu herida. Asimismo, las sensaciones contaminadas de ecuanimidad —junto con sus mentes primarias y factores mentales concomitantes y los objetos de estas sensaciones— están vinculados a las semillas del sufrimiento y el engaño futuros; también están vinculados con los estados mentales nocivos siempre presentes. Las sensaciones de ecuanimidad son, por lo tanto, el

sufrimiento que penetra el fenómeno condicionado.

Cuando el agua caliente, por ejemplo, se pone en contacto con la quemadura, desarrollas un sufrimiento manifiesto causado por el calor, que es el peor sufrimiento. Éste es como las sensaciones a las que llamamos sufrimiento. Las sensaciones de sufrimiento contaminadas que atormentan la mente y el cuerpo —junto con sus mentes primarias y factores mentales concomitantes y los objetos de estas sensaciones— son el sufrimiento del sufrimiento. Cuando decimos: “Estoy sufriendo”, estamos hablando del sufrimiento del sufrimiento.

Tu noción de felicidad es en

realidad el sufrimiento del cambio. Un signo de que no es felicidad sino la noción que tú tienes de la felicidad, es el hecho de que tu sufrimiento aumentará al cabo de un rato. Lo único que ha ocurrido es que, al principio, el sufrimiento ha descendido por debajo del límite en el cual la persona no reacciona al estímulo, más tarde subirá por encima de ese límite y el periodo intermedio es lo que tú entiendes por felicidad.

Imaginemos que estamos sentados a la sombra. Al cabo de un rato sentimos frío, así que nos ponemos al sol. Por un breve espacio de tiempo tenemos una sensación de felicidad, pero eso no es felicidad. Cuando nos sentimos

desgraciados, todo cuanto hacemos no hace más que incrementar nuestro sufrimiento; asimismo, si ponernos al sol fuera felicidad, nunca podríamos sentirnos desgraciados, no importa el tiempo que permaneciéramos allí sentados. Esto no es lo que ocurre; un poco más tarde volvemos a sufrir y tenemos que sentarnos de nuevo a la sombra. Nuestro sufrimiento ha subido por encima del nivel mínimo, aunque de hecho no es algo evidente.

Lo mismo ocurre cuando caminas. Cuando te cansas de andar, te sientas y crees sentir una sensación de felicidad por un rato, pero lo único que ha ocurrido es que el sufrimiento de estar de pie ha descendido por debajo del

límite y el sufrimiento de estar sentado no es todavía evidente, aunque pronto sobrepasará el límite —cuando te canses de estar sentado—. Entonces dirás: “Quiero ir a pasear”. Cuando te levantas de nuevo, tu sufrimiento de estar sentado desciende por debajo del límite y tu sufrimiento de levantarte todavía no lo ha sobrepasado... De *Los Cuatrocientos Versos* de Ariadeva:

Puedes ver que por
mucho que aumente la
felicidad,

Terminará por agotarse.

Asimismo, el sufrimiento
también aumenta,

Sin embargo no tiene fin.

Los agregados contaminados son un caso del sufrimiento que penetra todo el fenómeno condicionado: la creación de estos agregados hace que uno se vuelva un recipiente o un medio para el sufrimiento. Experimentas los sufrimientos del calor y el frío de los infiernos porque has recibido los agregados de un ser infernal; experimentas los sufrimientos del hambre y la sed de un espíritu ávido porque has recibido los agregados de un espíritu ávido; cuando maduran las causas para tener, por ejemplo, el cuerpo de un burro, llevas una carga

sobre tu lomo, te hostigan, etc., porque has creado el recipiente en el que se experimentan estos sufrimientos.

En resumen, incluso el insoportable dolor de pincharse con una espina se debe a la aflicción derivada de un conjunto de agregados. Así, como un hombre que carga zarzas sobre su espalda desnuda no cesará de experimentar sufrimiento hasta que no deje su carga en el suelo, tú no cesarás de experimentar algún tipo de sufrimiento mientras que no estés libre de la carga de los agregados contaminados.

Kiabye Pabongka Rimpoché habló del cabeza de familia Shriyata, y de cómo Maudgalyayana, el abad de

Shriyata, le llevó hasta la orilla del océano para enseñarle los huesos, los cadáveres humanos..., de personas que vivieron en el pasado; también habló del modo en que Shriyata fue inducido a desarrollar la renuncia.

Se llaman “agregados aflictivos” por tres razones: el fuego que resulta de las zarzas, se le llama “fuego de zarzas”. Los agregados aflictivos surgen de los engaños del pasado —el productor de la aflicción o causa substancial— así pues, al resultado se le ha dado el nombre de la causa.

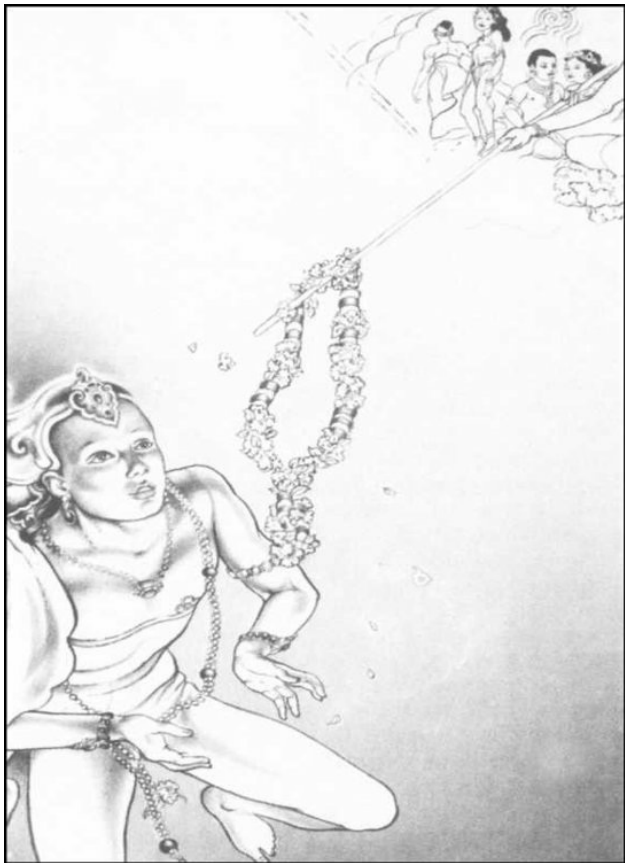
Al hombre que depende del rey se le llama “el hombre del rey”. Los engaños —el productor de la aflicción o causa substancial— son una

consecuencia de los agregados aflictivos; lo que es soportado recibe el nombre del soporte.

Un árbol que produce una medicina o un tipo de flor es llamado “el árbol de esa medicina específica” o “el árbol de ese tipo de flor”. Te encontrabas bajo el poder de los engaños y por ello fuiste afligido con esos agregados, por lo tanto el nombre del resultado ha sido otorgado a la causa.

Estos agregados son el sufrimiento que penetra todo el fenómeno condicionado, pues los nocivos estados de sufrimiento y engaño siempre están adheridos a ellos. Mientras tengamos estos agregados, cada vez que carezcamos de la sensación de

sufrimiento, nos veremos obligados a desarrollar, inmediatamente después, mucho sufrimiento por diferentes medios. Por lo tanto, el sufrimiento que penetra el fenómeno condicionado, penetra todo el sufrimiento y es la raíz de los otros dos tipos de sufrimiento.



*El sufrimiento de la muerte de los
dioses ([pág. 353](#))*

Los agregados crearon el recipiente para los sufrimientos de este renacimiento porque ellos crean el renacimiento futuro que conduce al sufrimiento. Los agregados son el mayor de todos los sufrimientos: “samsara” es un estado de desamparo en el que uno recibe la carga de los agregados aflictivos contaminados por el poder del karma y los engaños. Esto quiere decir que uno toma renacimientos en todos los reinos, desde el Pico de la Existencia hasta el infierno Sin Tregua, y circula por ellos una y otra vez. He aquí la razón por la cual es correcto ver los propios agregados aflictivos contaminados como el samsara. Para

hartarnos del samsara debemos hartarnos de los agregados aflictivos contaminados. Hasta que no nos cansemos del sufrimiento que impregna el fenómeno condicionado, no nos cansaremos verdaderamente del samsara.

Entonces, Kiabye Pabongka explicó todo esto con cierta extensión.

Decimoquinto Día

*Kiabye Pabongka Rimpoché citó
el siguiente verso del gran Pandita
Ariadeva:*

¡Oh tú, patán!,
¿Cómo es posible que no
te inquiete estar aquí
confinado,

Y que el océano de
sufrimiento en el que te
ahogas

No tenga fin?

Después de dar una breve charla para establecer nuestras motivaciones y nombrar los encabezamientos ya expuestos, revisó la sección “Desarrollar los pensamientos que anhelan la liberación”. A continuación explicó el modo de llevar a cabo esta práctica.

Al igual que en los ritos preparatorios, debes pensar en los sufrimientos del samsara mientras meditas en tu divino gurú que está sentado sobre la coronilla de tu cabeza. Entre sesiones, remítete a los sutras que enseñan las desventajas del samsara: *Los Sutras sobre la Gran Memoria* y demás obras.

Si al ver cualquiera de los aspectos

del samsara —la felicidad, el poder, la riqueza, etc.— te sientes hastiado de ellas y piensas: “Son fraudulentas, son sufrimiento”, estarás suficientemente motivado para generar la renuncia.

Puede que te sientas impulsado a renunciar a esas cosas cuando experimentas algunos problemas samsáricos como el castigo, la degradación, etc., pero ésta no es más que una renuncia superficial, un mero reflejo. Mientras renazcas en samsara no habrás trascendido el sufrimiento; y si no quieres sufrir más, debes romper la continuidad de tus renacimientos. Desarrollarás el anhelo por la liberación cuando estés cansado del samsara y desees obtener cierta

seguridad —en otras palabras, la renuncia—. El gran Tsongkapa dijo:

Después de estas meditaciones, cuando ya no desees

La magnificencia del samsara ni siquiera por un instante,

Cuando día y noche tus pensamientos

Anhelen continuamente la liberación,

Habrás desarrollado la renuncia...

Cuando los demás construyen delicados tronos para mí, cuando se muestran corteses y respetuosos conmigo..., yo pienso: “Todo esto es impermanente, todo esto es sufrimiento”, y me siento inevitablemente impulsado a la renuncia. Ya he disfrutado de esas cosas en otras ocasiones. No importa cuánto esplendor veas en samsara, éste debe incrementar tu rechazo hacia él. La gente, al morir, sufre de angustia mental cuando se da cuenta de que se tiene que separar de su riqueza, de sus amigos..., pero éste es un sentimiento superficial de la impermanencia provocado por las banalidades de esta vida.

Es extremadamente importante emplear algún medio para desarrollar en

nuestro continuo mental los pensamientos puros de desear obtener la renuncia. Nuestro mayor anhelo ha de ser la Iluminación. Para alcanzar esa meta necesitamos tener bodichita; antes de generar la bodichita debemos haber desarrollado la compasión; y para ello hemos de reconocer, en primer lugar, que todos los seres conscientes han sido nuestras madres. Debemos desarrollar la renuncia meditando en nuestros propios sufrimientos samsáricos y después generar la compasión meditando en los sufrimientos de los demás. Así pues, es evidentemente imposible excluir la meditación sobre la renuncia de la sección correspondiente a la intención superior.

La renuncia es, sin embargo, el camino principal en la sección de la intención media. Cuando hayamos generado la renuncia en nuestro continuo mental, cualquier virtud que creemos será causa de liberación. Mientras no desarrollemos la renuncia, aunque sea de un modo artificial, las virtudes que creemos no harán, por lo general, más que poner en movimiento la rueda del samsara, a excepción de la virtud acumulada en dependencia del poder de un campo de mérito. Si no nos tomamos en serio los tres fundamentos del camino, o si los ignoramos, todos los dharma profundos que practiquemos — la meditación en la energía de los vientos y sus canales, las meditaciones

en las deidades, las recitaciones de mantras, etc.— ni siquiera formarán parte del camino que conduce a la liberación o a la omnisciencia. No serán más que una pérdida de energía. Por lo tanto, antes de embarcarnos en cualquier práctica que consideremos profunda, es crucial que nos esforcemos en desarrollar la renuncia, la bodichita y la visión correcta tanto como podamos.

COMPROBAR LA NATURALEZA DEL CAMINO QUE CONDUCE A LA LIBERACIÓN (275)

Tiene dos secciones: (1) pensar en el origen del sufrimiento: los estadios

que te introducen en el samsara; (2) verificar realmente la naturaleza del camino que conduce a la liberación.

PENSAR EN EL ORIGEN DEL SUFRIMIENTO: LOS ESTADIOS QUE TE INTRODUCEN EN EL SAMSARA (276)

Este punto tiene tres subtítulos: (1) cómo se desarrollan los engaños; (2) cómo se acumula el karma; (3) cómo abandonas un renacimiento a la hora de la muerte y eres concebido en otro.

CÓMO SE DESARROLLAN LOS ENGAÑOS (277)

Tiene cuatro secciones: (1) la identificación de los engaños; (2) los estadios en su desarrollo; (3) las causas de los engaños; (4) las desventajas de los engaños.

Hay dos modos de encajar en el esquema del *Lam Rim* el encabezamiento “Pensar en el origen del sufrimiento: los estadios que te introducen en el samsara”. Uno de ellos es vincularlo a un encabezamiento anterior, el otro, el modo que aquí utilizamos, sigue los discursos tradicionales sobre *El Camino Veloz* y *El Camino Fácil* y sitúa el encabezamiento bajo el título “Verificar la naturaleza del camino que conduce a

la liberación”.

En primer lugar, debes pensar en las desventajas generales y específicas del samsara, generar la determinación de renunciar a él y desarrollar el deseo de ser liberado. Entonces te preguntarás: “¿Cuál es la causa del samsara?”. Cuando investigues la causa y la conozcas bien, querrás interrumpir la continuidad del samsara.

El origen del sufrimiento tiene dos partes: los engaños originantes y el karma originante. Hemos de cargar con el peso de los agregados aflictivos, y el karma es el responsable de ello. El karma se desarrolló debido a los engaños. En el pasado acumulaste karmas incommensurables, pero sin los

engaños del ansia y el aferramiento como asistentes —la causa subsidiaria — el karma por sí mismo no podría arrojarte a otro renacimiento: es como una semilla sin humedad. Y aún en el caso de que no tengas karma acumulado en el pasado, si tienes engaños, acumularás nuevos karmas inmediatamente debido a éstos y en consecuencia recibirás un conjunto de agregados samsáricos en tu próximo renacimiento. Darmakirti dijo en su *Comentario sobre las Cosas Válidas*:

Ansiar la existencia
samsárica

Es único entre otros

aspectos del karma,

Pues esos otros karmas
no pueden precipitar el
renacimiento

Ya que tan sólo son
asistentes subsidiarios...

No obstante si uno tiene
ansia

Recibirá más karma.

Así pues, la raíz del renacimiento
en samsara es el engaño. Por “engaño”
nos referimos a algo que, mediante su
propio poder y siempre que lo
generamos, realiza la función de hacer
que nuestro propio continuo mental se
encuentre inquieto e insumiso. Por lo

tanto debemos identificar los engaños, pues no hacerlo sería como no identificar al enemigo que nos dispara una flecha envenenada: no sabríamos qué antídoto aplicar al engaño.

LA IDENTIFICACIÓN DE LOS ENGAÑOS (278)

Tiene dos partes: (1) los engaños raíz; (2) los engaños secundarios [49](#).

LOS ENGAÑOS RAÍZ (279)

Del Tesoro de Metafísica de Vasubandu:

Los seis engaños raíz
sutiles y extensos
De la existencia
samsárica son:
Apego, odio, orgullo,
Ignorancia, visiones
erróneas, y duda.

Es decir, hay seis engaños raíz.

APEGO (280)

Cuando vemos un objeto atractivo
—una joya, un cuerpo, comida, bebida,
etc.— desarrollamos pensamientos

como los de desear no separarnos de él. Otros engaños son fáciles de eliminar como el polvo sobre una tela, pero el apego, que quiere decir aferrarse o estar sujeto a algo, es como el aceite que ha penetrado en el tejido: difícil de eliminar. Cuando, por ejemplo, alguien desea mirar un objeto, tocarlo, etc., una parte de su mente ansía ese objeto, se aferra a él; entonces el apego se expande y es difícil de eliminar.

El lazo del ansia y el
apego

Te confina a la prisión
del samsara.

En otras palabras, el apego es la raíz que nos impide estar suficientemente motivados a renunciar al samsara, y es también una de las cosas principales que nos tienen atados al samsara.

Un modo de cultivar sus antídotos es meditar en los aspectos desagradables del cuerpo y de los otros objetos. Desarrollas por ejemplo la actitud de que el cuerpo es feo: que como un cadáver tiene un aspecto terrible, un aspecto de descomposición, un aspecto inflamado, y que finalmente se convertirá en un esqueleto. Si estás apegado a alguien, piensa que esa persona no es más que un saco lleno de

las seis clases de sustancias inmundas. Si estás apegado a comer carne, observa que la mayor parte de sus ingredientes son repugnantes y que se obtuvo matando a otro ser. Entonces, tu apego y tu deseo disminuirán.

ENFADO (281)

El enfado es un aspecto de la mente altamente perturbador que aparece cuando percibimos algo desagradable: enemigos, etc. Los objetos del enfado pueden ser los seres conscientes o los objetos inanimados. Dichos objetos nos perturban y atormentan cuando entramos en contacto con ellos y generamos el

deseo de dañarlos.

El enfado perjudica mucho. Es, por ejemplo, el que destruye tus méritos raíz, como si los devoraran las llamas. El enfado es el responsable de que la gente mate, apuñale, apalee a otros seres y así sucesivamente.

Hoy día, se dan melodiosos nombres al odio: “Nuestro lama está contrariado”, dicen. Puede que estas personas no se den cuenta de que el odio perjudica, pero como se ha dicho: “No hay mayor pecado que la hostilidad. No hay mejor austeridad que la paciencia”. O, “El odio es el arma que aniquila tus renacimientos superiores”. En otras palabras, de todos los engaños, el odio es el que tiene más fuerza para destruir

las virtudes raíz y es el objeto principal que te arroja a los renacimientos inferiores, por lo tanto es muy perjudicial. Hay diferentes modos de destruir las virtudes raíz, y estos modos dependen del objeto del enfado: (*ver Sexto Día*). Debes aplicar los antídotos al enfado: tener paciencia, etc. Hablaré del enfado más adelante cuando lleguemos a la sección de las seis perfecciones. No obstante, es permisible pegar a tus alumnos si únicamente lo haces por su bien y no estás impulsado por el enfado.

ORGULLO (282)

El orgullo es una opinión envanecida de ti mismo y puede manifestarse en relación a un objeto bueno o malo: tu poder, riqueza, buenas cualidades, familia, sabiduría, ética pura, e incluso tu agradable voz o habilidad física. Cuando miras desde la cima de una montaña, parece como si todos los que están abajo hubieran disminuido de tamaño. Cuando te consideras superior a los demás y tienes una opinión envanecida de ti mismo tomas un aspecto superior. Un objeto trivial que actúe como causa será suficiente para que generes orgullo. Como dijeron los antiguos kadampas: “¿Acaso despide mucho vapor de agua la nieve que se halla en las cimas de las

montañas en primavera? ¡Mira si sale algo de vapor de la nieve que yace en los barrancos de más abajo⁵⁰”. También dijeron que la cima de la montaña del orgullo no será bañada por las aguas de las buenas cualidades. En otras palabras, si uno es orgulloso no podrá desarrollar ninguna cualidad buena. Un gurú puede enseñar el darma a una persona orgullosa, pero no servirá de nada.

El antídoto al orgullo es reflexionar sobre cierta lista que no comprendes, especialmente la clasificación completa de los elementos de los sentidos⁵¹. De vez en cuando debes pensar en cada una de las cosas externas e internas que existen entre la coronilla de tu cabeza y

tus pies; no conocerás muchas de ellas, y eso debería aniquilar tu orgullo.

IGNORANCIA (283)

Generalmente, la ignorancia, *ma rig pa* en tibetano, es lo opuesto a la palabra “conocer” (*rig pa*), con la partícula negativa (*ma*) añadida, como el verbo “conocer” y “desconocer”. Ignorancia es no saber, no comprender, estar confuso, etc. Es como no ver el fuego, por ejemplo, porque tienes los ojos cerrados, o no ver los objetos porque estás en la oscuridad. La ignorancia es como la ceguera: no ves la naturaleza o el modo de existencia de

algo como las cuatro verdades, causa y efecto, las Tres Joyas, etc. La ignorancia es la raíz de todos los engaños.

Un sistema sostiene que la ignorancia es similar a la visión que equipara el yo a lo perecedero es decir, a los agregados... Otro sistema sostiene que la ignorancia y esta visión son cosas distintas. Por ejemplo, supongamos que el error de pensar que una cuerda es una serpiente es la visión que equipara el yo a los agregados. En tal caso la ignorancia sería como la causa de este error —que la cuerda enroscada está en la oscuridad— y esta oscuridad es la responsable de la falta de claridad sobre el modo de existencia de la cuerda.

El primer sistema fue defendido

por el espléndido Chandrakirti, por Darmakirti, y otros; el segundo por Asanga y sus discípulos.

DUDA (284)

Se duda sobre la existencia de las cuatro verdades, de las Tres Joyas, de causa y efecto, etc. Uno se pregunta si existen o no, si son ciertas o no. Dudar de las Tres Joyas contribuye a que no tengamos logros espirituales. Como dijo el Primer Dalai Lama Guedun Drub:

Sálvame de la duda, ese
terrible fantasma,

Que es cruel y que vuela
por los cielos

De la ceguera absoluta,
que daña

Mi anhelo de
convicción,

Que asesina mi
liberación.

Dudar sobre la ley de causa y efecto impide que logres un renacimiento superior; duda sobre las cuatro verdades y no podrás obtener la liberación. La duda es, en verdad, muy perjudicial, y por ello se la considera como una de las cinco no visiones o cinco primeros engaños raíz.

VISIONES ENGAÑOSAS (285)

Hay cinco visiones engañosas:

LA VISIÓN QUE EQUIPARA EL YO CON LO PERECEDERO (286)

Esta es una visión engañosa respecto a los agregados —los cuales tienen la propiedad de ser perecederos — considerándolos como el yo y pertenecientes al yo; es decir, como “yo” y “mío”.

Por ejemplo, cuando alguien te daña o te hiere, surge en tu mente el

pensamiento de “¿Por qué me ha hecho esto a mí?”, de un modo muy vívido, y te aferras a este yo como si existiera de ese modo. Ésta es la raíz de las acciones negativas.

Hasta las hormigas sostienen esta visión que equipara el yo con lo perecedero. Si a una hormiga le das con una brizna de hierba en la nariz, ella pensará inmediatamente: “¿Qué me están haciendo?”, y se encorvará haciéndose la muerta. Más tarde, se enderezará y escapará. La visión que iguala el yo con lo perecedero le hizo reaccionar de ese modo.

Estas visiones están vinculadas a cualquier cosa que haya sido aprehendida por la visión arriba mencionada de equiparar el yo con lo perecedero; las visiones extremas toman tales objetos como permanentes, estables, independientes, verdaderamente establecidos, etc. Las visiones que consideran que la continuidad del “yo” se interrumpe con la muerte son también visiones extremas.

Aunque son principalmente los no budistas quienes sostienen estas visiones, nosotros también podemos considerar erróneamente que las cosas son establecidas como verdaderas, o que existen de otros modos igualmente

estúpidos.

LA VISIÓN QUE SOSTIENE LOS AGREGADOS COMO SUPREMOS (288)

Ésta es una visión engañosa que deriva de cualquiera de las visiones erróneas anteriormente mencionadas, ésas que equiparan el yo con lo perecedero, o aquéllas que consideran las cosas como permanentes o inexistentes. Este engaño está relacionado con los agregados del que sostiene estas visiones, los cuales son considerados como supremos.

CONSIDERAR COMO SUPREMO CIERTO MODO DE COMPORTAMIENTO O ÉTICA (289)

En esta visión se consideran prácticas tales como la de los cinco fuegos, la de saltar sobre los tridentes, la ética de sostenerse sobre una pierna^{[52](#)}, etc., como caminos que llevan a la liberación. Podría ser, también, tener por supremo cierto modo de comportamiento, como sentarse encima de la piel de un animal. Algunas personas perciben, mediante su clarividencia sutil, que en su vida anterior fueron un perro y, con el deseo de obtener un cuerpo humano en su próxima vida, imitan muchas de las

acciones de ese animal, sus ladridos, etc. Consideran este comportamiento como supremo y en consecuencia efectúan con su cuerpo y mente dichas acciones erróneas. Quienes siguen esta ética dañina creen, por ejemplo, que tales acciones son la causa principal de la liberación.

VISIONES ERRÓNEAS (290)

Es principalmente la visión que no cree en la existencia de las cuatro verdades, las Tres Joyas, causa y efecto...

Aquí debemos considerar dos cosas: la exageración —cuando algo que

es inexistente se considera como existente— y la negación —cuando algo que existe se considera como inexistente, o cuando uno sostiene la visión de que las cosas no existen en absoluto—. Ciertos no budistas afirman que el mundo fue creado por Vishnu, el cual se encarnó diez veces en el mundo; los *samkias* dividen todo lo conocible en veinticinco categorías y sostienen que, en general, esos veinticinco principios crearon el mundo; otros aseguran que fue Ishvara quien creó el mundo; etc. Estas personas afirmaban que algo había sido creado, cuando de hecho no había sido así, por lo tanto son exageraciones. De todos modos, las visiones erróneas son negaciones.

Cuenta estas cinco clases de visiones erróneas como una, añádele las cinco no visiones, y las seis resultantes conforman los engaños raíz extensos y sutiles.

Si eres un ser corriente, debes aplicar sus antídotos. Aun así, como dice Ariadeva en sus *Cuatrocientos Versos*: “Al igual que las seis facultades en el cuerpo, el oscurecimiento de la ignorancia reside en todos ellos”. En otras palabras, el oscurecimiento de la ignorancia impregna y actúa como una causa para todos los demás engaños. No obstante, el oscurecimiento de la ignorancia es difícil de identificar, así que lo explicaré más adelante.

LOS ESTADIOS EN SU DESARROLLO (291)

Los seis engaños raíz, y de hecho todos los engaños, derivan fundamentalmente del aferramiento al yo (ver *Vigesimosegundo Día*) y de la visión que equipara el yo con lo perecedero. Por lo tanto, si afirmamos que esta visión es una con la ignorancia, todo sufrimiento, todo karma y todo engaño deriva de esta visión que iguala el yo con lo perecedero. Según el sistema que no afirma tal cosa, la ignorancia en sí es el elemento clave.

De acuerdo con el sistema prasanguika madiamika, la visión que equipara el yo con lo perecedero es la

raíz. Hay visiones intelectuales e instintivas, y aquí, esta visión corresponde al segundo tipo. Hay dos tipos de visiones instintivas: aferrarse al “yo” y aferrarse a lo “mío”. La visión que iguala el yo con lo perecedero es un aferramiento a lo “mío”. Cuando alguien te agasaja, alaba, etc., piensas: “Qué amable es esta persona al decir eso de mí”. Este “yo” o “mí” se siente en la mente de un modo muy vívido y arraigado. Porque tienes estos pensamientos, los tomas por el “yo”, y surge la noción de que este “yo” es el usuario. Debido a esta noción te aferras al yo, creces apegado a aquéllos que te ayudan, enfadado con la gente que te perjudica, e ignorante hacia aquéllos

que desconoces. De *Un Comentario sobre las Cosas Válidas*:

Conoces a la gente como
“los demás”

Porque se supone que tú
tienes un yo;

Te aferras al par— yo y
los demás —

Y te vuelves hostil.
Están todos relacionados;

Todas las acciones
erróneas derivan de ellos.

*De Siguiendo el Camino Medio de
Chandrakirti:*

Pueda mi mente percibir
que

Todo mal engaño deriva
De las visiones que
equiparan

El conjunto de agregados
con el yo...

Al principio me aferré a
la entidad, al “yo”;

Y desarrollé apego a las
cosas, a “ellas”...

Aunque la raíz de los seis engaños
extensos y sutiles es la ignorancia, uno
desarrolla apego, hostilidad, duda, etc.,

en dependencia de la visión que iguala el yo con lo perecedero. Y dependiendo del apego..., uno acumula karma. Y en base a este karma, uno pone en movimiento la rueda samsárica. Las raíces del samsara son la ignorancia, el aferramiento instintivo a un “yo”, y la visión de que la entidad es el perecedero conjunto de agregados. Para abandonar los engaños definitivamente uno debe esforzarse en aplicar el antídoto contra la ignorancia y el aferramiento a la entidad, es decir, la sabiduría que comprende la ausencia de autoexistencia. Esta sabiduría que comprende la ausencia de autoexistencia es como una medicina, puede destruir cientos de males. De *Los Cuatrocientos*

Versos: “Ésta es la razón por la cual todos los engaños son conquistados cuando la ignorancia es conquistada”.
De El Sutra sobre los Diez Estadios:

“En este mundo, todas las acciones erróneas que jamás se hayan cometido vienen del aferramiento manifiesto a la entidad. Sin el aferramiento manifiesto a la entidad, éstas no se producirían”.

De todos modos, mientras que no se comprenda la ausencia de

autoexistencia, uno deberá aplicar varios medios para sofocar los engaños con el fin de permanecer temporalmente libre de ellos. Es preciso evitar su causa. Así pues:

LAS CAUSAS DE LOS ENGAÑOS (292)

Hay seis.

PRIMERA CAUSA: SU FUNDAMENTO (293)

Este fundamento consiste en semillas o estados latentes. Cuando uno

es incapaz de erradicar las semillas de la enfermedad, incluso el más pequeño bocado de comida provocará la enfermedad. Del mismo modo, cuando uno se encuentra con cierta condición, desarrollará con facilidad el engaño en su continuo mental porque tiene las semillas del engaño. Estas semillas son el fundamento o el instinto para que esto ocurra.

SEGUNDA CAUSA: SU OBJETO (294)

Puede ser algo agradable, desagradable o neutro. Cuando nos encontramos con estos objetos, debido a

que no hemos abandonado las semillas
de los engaños, como dice Vasubandu en
el *Tesoro de Metafísica*:

Estos tres,
No abandonar los
engaños
Tanto los sutiles como
los extensos;
Permanecer próximo a
sus objetos;
Y desarrollar un modo
de pensar irrealista;
Forman el conjunto
completo
De causas para los
engaños.

En otras palabras, debemos distanciarnos de los objetos de los engaños ya que de otro modo desarrollaremos los engaños. Los monjes deben evitarlos viviendo en monasterios, santuarios, etc. Esto es beneficioso para nosotros los principiantes, y no desarrollaremos los engaños si no vemos estos objetos por un tiempo. Así pues, debemos evitarlos tanto como podamos. En algunos textos sobre el adiestramiento mental encontramos:

Aquél que todavía aplica
los antídotos

Deberá abandonar
principalmente
Estos objetos malignos.

Y Asanga dice:

Abandona los objetos
malignos,

Y los engaños serán
gradualmente velados.

Porque no tienes
distracciones

Las prácticas virtuosas
aumentarán gradualmente.

Porque tu mente está
purificada

Adquirirás confianza en
el darma.

Cultivar la soledad es
una tarea

De un hijo de los
victoriosos.

En otras palabras, es de vital
importancia abandonar los objetos que
desarrollan los engaños y permanecer en
un lugar adecuado para ello.

TERCERA CAUSA: LA
SOCIEDAD (295)

Debes abandonar las

preocupaciones de las malas compañías. De todos modos, todos los que están atrapados por esta vida son mala compañía, pues sus temas de conversación producen engaños: el alcohol, el juego, etc. No debes prestar atención a esa gente ni dejarte influenciar por ella. En caso contrario, tus engaños aumentarán y participarás en acciones inapropiadas. Por ejemplo: una vez, en el Reino de Pempo, había dos personas; una de ellas bebía alcohol y la otra no. El hombre que bebía fue a Retreng; el que no bebía, a Lhasa. El de Retreng se encontró con los gueshes kadampa. El que fue a Lhasa se juntó con malas compañías. Más tarde los dos hombres se encontraron, y debido a la

influencia de las buenas o las malas compañías, el hombre que solía beber había dejado de hacerlo, y el que antes no era bebedor ahora bebía alcohol.

A la avaricia la llamamos “ahorro” y al enfado “estar contrariado”, “ser impetuoso”, etc. No obstante, y aunque demos a estas mentes negativas nombres melodiosos, de todos modos hacen mucho daño. Cuando los alumnos dependen de un profesor ahorrador que es tacaño con todas sus posesiones, la avaricia de sus discípulos aumenta. Y lo mismo ocurre con los profesores malhumorados. Es muy fácil comprender las consecuencias de la mala compañía, por lo tanto debemos abandonarla.

Aun así, a pesar de que las

personas que ansían las cosas de esta vida no son por lo general más que malas compañías, no podemos olvidar a todo el mundo. Por lo tanto, es muy importante tratar con precaución a esas personas y no asociarse demasiado con ellas. Una vez, todos los ciudadanos de un país habían bebido del agua de la locura y todos ellos habían enloquecido. El rey fue el único que permaneció cuerdo, pero los demás decían: “El rey está loco”. Asimismo, en estos días, los practicantes de darma no se ajustan a las reglas de la gente corriente, pero esto no perjudica, pues lo que ellos desean es conseguir sus prácticas, seguirlas, y alcanzar sus resultados. Cuando los malos amigos te aconsejan, no les

contradigas, sé como un viejo y terco yak y practica las más preciadas posesiones de los kadampas: primero, ten la obstinación vajra, después fortalécete con la sabiduría primordial vajra y finalmente entra en la temeridad vajra.

CUARTA CAUSA: LAS DISCUSIONES (296)

Esto incluye leer libros que dan instrucciones aparentemente plausibles pero que todavía generan engaños. Las lecturas de obras dañinas tales como el cuento popular sobre las hazañas de Gesar de Ling, los tratados sobre el

amor, antologías de palabras tántricas de poder o de posiciones sexuales, etc., hacen que tu apego, hostilidad e ignorancia aumenten. Sin embargo, reflexionar sobre los hechos y las vidas de los santos puede implantar en ti las semillas de la liberación; por lo tanto, debes leer dichas historias.

Cuando se forma un grupo de personas, se habla de muchas cosas que incrementan el apego o la hostilidad: el rey, el ejército, las mujeres, los pleitos, etc. También esto es una causa para desarrollar los engaños.

QUINTA CAUSA: LA
FAMILIARIDAD (297)

Sangpa Rimpoché dijo: “Es como si estuviérais oscurecidos por las propensiones generadas por vuestra familiaridad con los pensamientos negativos...”. En otras palabras, debido a tu gran familiaridad con los engaños, desarrollas de modo natural el apego, la hostilidad, etc., incluso cuando estás distraído.

Nuestros engaños serán grandes o pequeños según la familiaridad grande o pequeña que hayamos tenido con ellos en las vidas pasadas. Algunas personas generan mucho apego, hostilidad, etc., con el más mínimo pretexto. Por ejemplo, la gente que está familiarizada con el enfado no puede tolerar siquiera

una mirada desdeñosa... Lo único que pueden hacer tales personas es aplicar un antídoto y esforzarse tanto como puedan por evitar que continúen estos engaños.

SEXTA CAUSA: UN MODO DE PENSAR IRREALISTA (298)

El modo de pensar irrealista se refiere a las constantes exageraciones que uno hace en relación a un objeto de su apego, hostilidad, etc. Con respecto al objeto del apego la ropa, por ejemplo, uno piensa que sus colores son elegantes, que tiene un bonito corte y un adorable cinturón, etc. Respecto a los

objetos de la hostilidad uno piensa: “Me han perjudicado de esta y aquella manera, y después me han hecho esto y luego aquello”. Uno piensa en sus objetos agradables o desagradables constantemente.

Aunque una persona sea un practicante de darma, padecerá de todos modos sufrimientos y tendrá problemas. Siendo así, uno podría llegar a dudar de la ley de causa y efecto, etc. Si surgen las causas anteriormente mencionadas, esa persona generará engaños, así pues, debe de hacer todo lo posible por evitarlas. Si no aplica los antídotos sus engaños aumentarán, y se eclipsarán si aplica los antídotos.

LAS DESVENTAJAS DE LOS ENGAÑOS (299)

De un ornamento a los Sutras:

Los engaños te
destruyen,

Destruyen a los seres
conscientes,

Y destruyen tu ética.

Consideras a tus iguales
como inferiores,

Los guardianes y los
maestros te critican,

Y no prestas atención a
los adversarios.

Nacerás en lugares

inadecuados.

Tus adquisiciones y no
adquisiciones

Declinarán, y tendrás un
gran sufrimiento.

En otras palabras, son muchas las desventajas de los engaños. Cuando generas un engaño, tu continuo mental se vuelve una entidad no virtuosa. Entonces actúas perversamente hacia los objetos de los engaños y esto hace que las semillas latentes de los engaños se afiancen; por lo tanto desarrollas continuamente el mismo tipo de engaños, es decir, apego, hostilidad, etc., y te adentras en estados prohibidos por los

santos. Debido a estas dos últimas desventajas tus desafortunadas acciones kármicas aumentan. Te desvías de la liberación y de la omnisciencia distanciándote de ellas. Los engaños hacen que declinen tus acciones virtuosas, es decir, te dañan a ti mismo y a los demás. Hacen que tu ética disminuya; recibes menos obsequios y menos servicios. Incluso los budas y los protectores del darma te critican. Como tú, otros seres sufrirán porque tu engaño hace que otras personas deseen matarte y cosas similares. En esta vida desarrollarás una reputación aún peor al verte envuelto en juicios, disputas, etc.; y en las vidas futuras renacerás en tierras remotas o en los reinos

inferiores. Resumiendo, hay un número infinito de desventajas y todas ellas son producto de los engaños.

Por lo tanto, cuando generes estos engaños, inmediatamente debes identificarlos con claridad como tus enemigos y emplear algún medio para detenerlos. De *Comprometerse con las Acciones de los Bodisatvas*:

Si todos los dioses y los
semidioses

Se convirtieran en tus
enemigos

Ni siquiera ellos serían
capaces

De llevarte hasta las

llamas

Del Infierno Sin Tregua.

Los engaños son el enemigo más
poderoso

Porque siempre que te encuentras
con ellos

Pueden, incluso en un instante,
Arrojarte allí, hasta que no queden
Ni los escombros del Monte Meru.

Dicho de otro modo, no hay un
enemigo más poderoso que los engaños.
Cuando complaces a tu enemigo puede
que éste, a cambio, pacifique su enfado

y no te dañe. Todos los millares de sufrimientos que tuviste cuando te quemabas en el fuego del infierno Sin Tregua fueron creados por los engaños. En el futuro, los engaños te forzarán a entrar en la fealdad del samsara y por lo tanto son más poderosos que todos tus enemigos de los tres reinos. Los antiguos kadampas decían:

“Adiéstrate para resistir el ataque de los engaños, para extender tus manos a los seres conscientes y beneficiarlos”.

Gueshe Ben Gun-guiel dijo:

“Yo guardo la entrada de la fortaleza de mi mente con una lanza: los antídotos. En ningún momento dejo de hacer esto. Cuando los engaños toman sus posiciones de ataque, yo también. Cuando se relajan, yo también”.

En otras palabras, debes considerar los engaños como tu peor enemigo y aplicar sus antídotos de inmediato.

CÓMO SE ACUMULA EL

KARMA (300)

Hay dos tipos de karma: karma mental y karma deliberado.

EL KARMA MENTAL (301)

Asanga, en su Compendio de Metafísica dice:

“¿Qué es el karma mental? Es una acción kármica del agregado de los factores composicionales que hace manifiesto un pensamiento. Su función es la

de involucrar la mente en lo virtuoso, lo no virtuosos o lo neutro”.

En otras palabras, una acción kármica mental es, por ejemplo, la mente primaria que nos hace sentir que debemos decir palabras insultantes; o una acción kármica de la mente secundaria que nos provoca o incita mientras que estamos diciendo estas desagradables palabras.

EL KARMA DELIBERADO (302)

Son las acciones del cuerpo y de la

palabra motivadas por el karma mental.
Como dice *El Tesoro de Metafísica*:

El karma es mental o
creado por la mente.

El karma mental es la
acción mental;

Ésta da origen a las
acciones kármicas del cuerpo
y de la palabra.

Los engaños originan tres tipos de
karma: no meritorio, meritorio e
inmutable. Tomándolos en su orden: el
karma no meritorio es el karma
acumulado al desear las cosas de esta

vida, y después, al actuar según ese deseo, matando... Este tipo de karma nos hace renacer en los reinos inferiores. El karma meritorio es aquél que acumulamos con el anhelo de felicidad sensual en una vida futura. Este karma nos hace renacer como un dios del Reino del Deseo. El karma inmutable es como sigue.

Uno rechaza los placeres sensuales de las vidas futuras, se deleita en las sensaciones felices que surgen de la concentración unidireccional y, por consiguiente, renace como un dios en los tres primeros estados de concentración diany. O uno podría incluso repudiar las felices sensaciones de la concentración unidireccional y entonces, anhelando las

sensaciones de ecuanimidad, acumular el karma que actúa como una causa para renacer en el cuarto estado, el estado de concentración diany más elevado.

Tanto el karma meritorio como el no meritorio nos arrojan a un renacimiento en el Reino del Deseo y sus resultados son mutables. Por ejemplo, uno puede haber alcanzado el estado del bardo de un ser que va a renacer en los infiernos pero, por el poder del gurú, de los rituales, de los tantras secretos, etc., su estado de bardo puede ser alterado de modo que sea capaz de recibir un renacimiento en los reinos superiores. Drom Rimpoché dijo que si toda la gente de Retreng que guardaba los votos del laico pusieran en

común todas sus propiedades, sería particularmente efectivo para la creación de méritos raíz después de la muerte de cualquiera de ellos. En otras palabras, dado que todos estos laicos tendrían la misma propiedad, los méritos raíz creados en relación con esa propiedad serían especialmente beneficiosos para cualquiera de sus difuntos colegas que todavía se encontrara en el bardo.

El karma que arroja a un renacimiento en los reinos superiores es como sigue: Por ejemplo, si una persona ya ha acumulado el karma para renacer en el primer estado de concentración *dian*y, este karma no se transformará en un karma para renacer en el segundo

estado de concentración diany, ni en cualquier otro. Ésta es la razón por la cual ese tipo de karma se llama “inmutable”.

De Un Tesoro de Metafísica:

El karma virtuoso es el mérito para renacer en el Reino del Deseo.

El karma para renacer más arriba es inmutable;

Este karma es inmutable porque

Madurará únicamente en estos niveles superiores.

Todo karma que no haya sido acumulado en conjunción con uno de los tres fundamentos del camino, será únicamente causa de samsara; todo karma creado cuando te sientes impulsado a renunciar a los tres reinos del samsara únicamente podrá ser causa de tu liberación. Cuando renuncias a esta vida con la intención de practicar darma, pero no lo haces en conjunción con la renuncia..., puede que permanezcas en algún santuario y medites en la quietud mental, pero aun teniendo suerte, tan sólo recibirás la causa para renacer en los estados de concentración diany de los Reinos Sin Forma o de la Forma. Ésta es la razón por la cual, si quieres practicar darma,

es imprescindible buscar una instrucción totalmente inequívoca.

CÓMO ABANDONAS UN RENACIMIENTO Y DE NUEVO ERES CONCEBIDO EN OTRO (303)

Tiene tres secciones.

QUÉ PASA EN EL MOMENTO DE LA MUERTE (304)

Tu vida puede acabarse, tu mérito puede agotarse. No te has liberado del peligro. *El Sutra sobre los Factores que Contribuyen a la Muerte* menciona nueve de ellos. Éstos y otros pueden

causar tu muerte.

Tus últimos pensamientos activan el karma que te arrojará a tu próximo renacimiento después de la muerte. Los que activan este karma son el ansia y el aferramiento, y lo que ocurre es lo siguiente. Puedes pensar: “Voy a separarme de este cuerpo” y aferrarte a tu cuerpo actual. El ansia incluye cosas tales como desear el calor cuando vas a renacer en los infiernos calientes.

El objeto de este proceso desencadenante es tu karma más poderoso, sea éste blanco o negro. Si tu karma blanco y negro son iguales, entonces el objeto desencadenante es cualquiera de estos tipos que te sea más familiar. Si ambos son todavía iguales,

entonces se activará cualquiera que sea el tipo de karma que se ha producido primero.

El momento en que se origina este proceso desencadenante es cuando tu mente está todavía activa y dispone aún de la cognición burda o actitud —un fenómeno tanto virtuoso como no virtuoso, es decir, fe, compasión, apego, enfado, etc.— y todavía eres capaz de recordar esas cosas por ti mismo o te pueden ser recordadas por otros. Cuando esa cognición burda cesa, tus pensamientos son sutiles y neutros, y eres incapaz de recordar cualquier virtud o no virtud.

Si tus últimos pensamientos son de fe, etc., se activará tu virtud. Por lo

tanto, es de crucial importancia activar pensamientos virtuosos cuando tus pensamientos están en el punto de participar en este proceso de activación. Si un practicante de darma que ha acumulado constantemente la virtud se enfada en el momento de su muerte, activará pensamientos no virtuosos e irá a los reinos inferiores debido al efecto madurado de acciones no virtuosas del pasado. Y aplicaríamos el mismo principio a un pecador que comete faltas continuamente.

Llegado este momento, uno partirá hacia los reinos superiores o inferiores. Si se va a renacer en los reinos superiores, el calor del cuerpo empezará a disiparse por la parte inferior del

mismo y se reunirá en el corazón. Si se va a renacer en los reinos inferiores ocurre lo contrario: el calor se disipa en las zonas superiores del cuerpo y se acumula en las inferiores. Puedes saber también cuál de los dos va a producirse mediante signos tales como el grado de malestar que la persona experimenta durante su fatal enfermedad. “Malestar durante la enfermedad” quiere decir que falla una gran parte del cuerpo.

Algunas personas alucinan cuando mueren: por ejemplo, imaginan que son aplastadas bajo bloques de té o por personas.

*Kiabye Pabongka Rimpoché
explicó que en Lhasa había visto morir
a un administrador del gobierno*

central. Este hombre había robado té; cuando murió tuvo alucinaciones y pensaba que unas cajas de té le aplastaban.

Un oficial de la provincia de Tsang dijo cuando moría: “Mucha gente me está aplastando”. Y abandonó esa vida en un estado de terror...

Esto sucede también a las personas que han actuado virtuosamente. Una vez, un mendigo que vivía al lado de la carretera, tuvo visiones de un palacio y de rayos de luz blanca cuando murió.

Kiabye Pabongka Rimpoché explicó también que una anciana mujer de Chusang que había recitado muchos mantras om mani peme hum tuvo visiones virtuosas cuando murió.

Tales signos no son más que un preludio a la muerte.

EL MODO EN QUE ALCANZAS EL BARDO (305)

Al igual que el movimiento de los brazos de una balanza, tu encarnación actual termina simultáneamente con la adopción de la forma física de la encarnación preliminar: nos referimos al fantasma que se parece a los agregados de tu próximo renacimiento —el próximo renacimiento o encarnación, donde quiera que tenga lugar, es precedido por este fantasma—. Algunas personas afirman que los difuntos viven

en el bardo con las apariencias y costumbres que tenían cuando estaban vivos y que existen modos de enviarles mensajes. Ésta es una idea equivocada. Es posible que haya habido una o dos observaciones como éstas, pero no se trata de la persona fallecida; se dice que son ciertas criaturas que toman la forma del difunto con el fin de engañar a las personas mundanas.

Aquí, Kiabye Pabongka se está refiriendo a la historia de la biografía de Ye Milarepa sobre la muerte del padre de un laico bonpo.

Los seres del bardo poseen todas sus facultades; son clarividentes y pueden efectuar actos paranormales; nada —excepto los relicarios sagrados,

o las visiones del lugar de su nacimiento — obstaculizan su camino. Los seres del bardo que van a renacer en el infierno son del color de un leño quemado; los seres que han de renacer como espíritus hambrientos tienen un color pálido; los que van a renacer como animales son grises; los que van a nacer como humanos o como dioses del Reino del Deseo son del color del oro puro. Los que van a ser dioses del Reino de la Forma son de color blanco en el bardo. Los seres que se van a reencarnar en el Reino Sin Forma no tienen bardo.

El estado de encarnación en el bardo aparece como una noche oscura a los no virtuosos; para los virtuosos aparece como una noche interrumpida

por blancas bandas de tela o iluminada por rayos de luna.

Se han hecho muchas afirmaciones sobre la duración de la vida de los seres en el bardo, normalmente se dice que es de siete días —días de la misma duración que los de su vida anterior—. Después de estos siete días los seres del bardo experimentan una pequeña muerte, y pueden llegar a tener hasta siete de éstas antes de que encuentren su lugar de nacimiento.

EL MODO EN QUE ERES CONCEBIDO Y RENACES (306)

Tomemos el caso de un

renacimiento en el útero materno. La concepción tiene lugar dentro del esperma y la sangre de los padres. El ser del bardo ve a su padre y su madre en unión; el odio y el apego que siente el fantasma le producen náuseas y sólo ve los órganos sexuales de sus futuros padres. Su odio le mata y es concebido en su siguiente encarnación.

Esto completa el encabezamiento de “Pensar en el origen del sufrimiento: los estados que te introducen en el samsara”, siguiendo *La Versión Media de los Estadios del Camino* de Tsongkapa, *El Camino Veloz* y *El Camino Fácil*. Ahora hablaremos de este encabezamiento relacionándolo con los doce vínculos interdependientes que

también se explican en *La Versión Extensa de los Estadios del Camino* de Tsongkapa. Los *Lam Rim*, *El Camino Veloz* y *El Camino Fácil* no son claros sobre este tema. Seguiré pues el texto de *Las Palabras del Propio Manjusri* y daré poco más que sus títulos.

La breve versión anteriormente mencionada sobre el modo de pensar en los estadios que te introducen en el samsara —es decir, el origen del sufrimiento— es suficiente. No obstante, la gente que ha estudiado por ejemplo los textos clásicos de debate, debe reflexionar sobre este punto utilizando los doce vínculos interdependientes. Esto es lo mejor para ciertas personas excepcionales.

Kiabye Pabongka Rimpoché nos contó que el Rey de Magada, bajo el consejo del Buda, explicó el proceso de tomar renacimiento a Utrayana, rey de un país extranjero, utilizando el dibujo de la rueda de la vida. Utrayana desarrolló rechazo hacia el samsara. Rimpoché nos dijo también que Gueshe Puchungwa hizo un estudio de los doce vínculos y enseñó la intención inferior y la intención media según los mismos.

Por lo tanto, y con el fin de reforzar tu rechazo hacia el samsara, debes proseguir tus meditaciones sobre el origen del sufrimiento y las desventajas del samsara empleando los doce vínculos interdependientes. El Buda explicó estos vínculos cuando enseñó *El*

Sutra de las Plantas de Arroz. Como se dijo:

“Porque esto existe, eso tendrá lugar. Porque esto ha surgido, aquéllo surgirá. Del mismo modo, la ignorancia sirve como causa subsidiaria para los factores composicionales...”.

EN OTRAS PALABRAS, HAY DOCE VÍNCULOS INTERDEPENDIENTES QUE SON LOS SIGUIENTES. IGNORANCIA

La ignorancia es la raíz de nuestro continuo girar en la rueda del samsara. Somos ignorantes respecto al modo de aprehender con nuestra sabiduría la ausencia de autoexistencia. Nuestro aferramiento está dirigido hacia nuestra persona o hacia el fenómeno, y sostenemos que ambos tienen una entidad propia o que pueden ser establecidos por su propia naturaleza. La “ignorancia” es el perverso modo de aprehender que está en contradicción con la sabiduría primordial. Es como ser ciego.

Hay dos formas de ignorancia: la ignorancia de causa y efecto y la

ignorancia de la naturaleza no dual.

FACTORES COMPOSICIONALES (308)

La ignorancia motiva a los factores composicionales como si fuera su trabajo. Y el hecho de que los agregados se manifiesten en nuestra próxima reencarnación es una función de los factores composicionales. Así pues, o bien nos motiva la ignorancia de estar ciego ante la ley de causa y efecto y creamos karmas no meritorios, o bien nos impulsa la ignorancia de estar ciego ante el modo de existencia de las cosas y creamos karma no meritorio o

inmutable. Todos estos tipos de karma son factores composicionales.

CONSCIENCIA (309)

Se refiere a dos consciencias: la consciencia en el momento de la causa, y la consciencia en el momento del resultado. La primera es la consciencia que aparece inmediatamente después de que el instinto o estado latente del factor composicional —es decir, el karma— haya sido impreso. El segundo tipo es la consciencia que aparece inmediatamente después de la concepción en la siguiente encarnación.

Por ejemplo, supongamos que

matas a alguien motivado por la ignorancia. Cuando cometes esta acción kármica o factor composicional, su instinto o estado latente se graba tan pronto como se completa el proceso kármico. Ésta es la consciencia en el momento de la causa. Por virtud de este karma eres concebido en una encarnación como un ser infernal; inmediatamente después de esta concepción, la situación de tu consciencia constituye la consciencia en el momento del resultado.

Cada una de las acciones kármicas no virtuosas es capaz de arrojarnos a numerosos renacimientos en los reinos inferiores. Aplica el mismo principio al karma meritorio, etc.

Los impulsos de estas acciones kármicas entran en la consciencia como el aceite penetra en la arena o como la tinta del sello de un oficial impregna el papel. El ansia y el aferramiento son capaces de activar estos potenciales, los cuales se vuelven entonces suficientemente poderosos como para provocar el renacimiento.

NOMBRE Y FORMA (310)

En el caso de un renacimiento en el útero materno, el vínculo del nombre se refiere a los cuatro agregados de la sensación, el reconocimiento, los factores composicionales y la

consciencia. El vínculo de la forma es la sangre y el esperma en su primer estadio de desarrollo, etc., donde se ha introducido la consciencia. Estos vínculos, donde sean aplicables, se llaman el vínculo de nombre y forma.

LOS SEIS SENTIDOS (311)

Este vínculo se aplica únicamente desde el momento en que se han formado las seis facultades de los sentidos —ojo, oído, nariz, lengua, cuerpo, mente— hasta el momento en que uno es capaz de discriminar entre objetos, siempre que un objeto, una facultad, y una consciencia sensorial estén presentes.

Decimos que las facultades físicas y mentales existen desde el periodo del desarrollo inicial del feto. En el caso de un renacimiento en los dos reinos inferiores los reinos del Deseo y de la Forma, el vínculo de nombre y forma y el vínculo de los seis sentidos se producen simultáneamente. En el Reino Sin Forma, sólo existen los vínculos del nombre y del sentido mental; no está ni el vínculo de la forma ni el de los cinco sentidos físicos.

CONTACTO (312)

Una vez que el vínculo anterior se ha formado, el objeto potencial, la

facultad apropiada, y el sentido de la consciencia apropiado están presentes y también se tocan es decir, interaccionan; uno puede entonces discriminar entre objetos agradables, desagradables y neutros. Éste es el vínculo del contacto.

SENSACIÓN (313)

El vínculo del contacto sirve como condición para el desarrollo de uno de los tres tipos de sensaciones: felicidad, sufrimiento o ecuanimidad. Por ejemplo, desarrollamos sensaciones felices cuando nos encontramos con un objeto agradable.

ANSIA (314)

El ansia es desear no ser separado de las sensaciones felices. También es desear estar separado del sufrimiento y aferrarse a esa separación. También podemos ansiar que nuestra ecuanimidad no decline.

Decimos que las sensaciones actúan como causa subsidiaria para el desarrollo del ansia. Esto debe comprenderse teniendo en cuenta que la ignorancia está presente; en tal caso, el contacto sirve como un factor contribuyente, y son únicamente las sensaciones que surgen entonces las que producen el ansia. Por lo tanto, cuando carecemos de ignorancia el ansia no se

desarrollará aunque tengamos
sensaciones.

AFERRAMIENTO (315)

Nuestro ansia aumenta, y, por tanto, deseamos el objeto y nos apegamos a él. Hay cuatro tipos de aferramiento. “El aferramiento a lo sensual” quiere decir estar apegado a los objetos de los sentidos. “Aferrarse a las visiones” es estar apegado a todas las visiones malignas exceptuando la vision que equipara el yo con lo perecedero. “Aferrarse a la ética y a los modos de comportamiento” es estar apegado a éticas inferiores y modos de conducta

vinculados a visiones nocivas. “Aferrarse a las aserciones de que existe una entidad” es un aprecio por las nociones sobre la existencia verdadera; es fundamentalmente una inclinación por la visión que equipara el yo con los agregados perecederos.

DEVENIR (316)

En el pasado, el vínculo de los factores composicionales grabó el instinto de alguna acción kármica en la consciencia. El ansia y el aferramiento activan este instinto, el cual dispone entonces de suficiente potencia para arrojarnos a un cuerpo en un

renacimiento futuro.

RENACIMIENTO (317)

Este vínculo se aplica desde el instante siguiente a esta activación — cuando el karma que se ha potenciado y que será responsable de nuestra reencarnación sirve como base para que seamos concebidos en uno de los cuatro tipos de renacimiento— hasta justo después de nuestra concepción en ese renacimiento.

VEJEZ Y MUERTE (318)

Cuando es aplicable, recibimos los vínculos de vejez y muerte en orden. La vejez es la maduración de los agregados, los cambios graduales de su condición. La muerte es lo que llamamos la destrucción de los agregados o la cesación de su funcionamiento.

Cuando se te han explicado los doce vínculos y puedes distinguirlos bien, debes saber cómo agruparlos correctamente en ramas. Hay cuatro ramas: *la rama que precipita, la rama que consolida, la rama resultante que precipita, y la rama resultante manifiesta.*

La ignorancia es como el que siembra la simiente. La acción kármica —el factor composicionales— motivada

por la ignorancia es como la semilla. Y, como la tierra en la que se planta la semilla, la consciencia, en el momento de la causa, guarda en ella el instinto de ese karma acumulado. Por lo tanto, la rama que precipita, que arroja, está integrada por los dos primeros vínculos y la mitad del tercero: *ignorancia, factores composicionales, y la consciencia en el momento de la causa*, sin incluir la otra división del vínculo de la consciencia, esa del momento del resultado.

Al igual que la semilla es alimentada por el agua, el abono, el calor y la humedad, el ansia y el aferramiento activan un karma capacitándolo para producir un

resultado. La semilla, mediante el agua, el abono, el calor y la humedad, se hace suficientemente fuerte como para convertirse en un brote; del mismo modo, el karma que ha sido activado por el ansia y el aferramiento está inevitablemente destinado a precipitar los agregados de la encarnación siguiente mediante el vínculo del devenir. Por lo tanto, *el ansia, el aferramiento y el devenir* forman la rama que consolida.

Así como la semilla se transforma en un brote, el vínculo del renacimiento—es decir, ser concebido en una encarnación— es un componente de la rama resultante manifiesta.

La consciencia en el tiempo del

resultado que ya he descrito, *nombre y forma* donde pueda ser aplicado, *los sentidos, el contacto y la sensación*, son los cinco vínculos y medio que constituyen la rama resultante que precipita.

Vejez y muerte, donde sea aplicable, es otro componente de la rama resultante manifiesta. Así pues, la rama resultante manifiesta se compone del vínculo del *renacimiento*, junto con el de *la vejez y la muerte*.

Tomemos el ejemplo de un renacimiento como un dios. Por el poder de nuestra ignorancia —nuestra ceguera ante la naturaleza no dual— el instinto de algún karma que hemos acumulado —el karma que nos arrojará a un

renacimiento como un dios— es alojado en nuestra consciencia. Después pensamos: “¡Cómo me gustaría tener un renacimiento como un dios!”, y aspiramos a ello en nuestras plegarias, etc.: esto es el ansia. Luego ponemos todavía más esfuerzo en dicha aspiración: es el aferramiento. En la muerte, estos dos últimos aseguran que el karma nos arroje a ese renacimiento: es el devenir. Por lo tanto, los tres componentes de la rama que arroja y los tres de la rama que consolida —seis en total— se completan en esta vida. Luego renacemos como un dios. Los otros seis vínculos se completan en el siguiente renacimiento como un dios; cuatro de ellos —nombre y forma, los sentidos, el

contacto y las sensaciones— son la rama resultante que precipita; y dos — nacimiento y vejez y muerte— son la rama resultante manifiesta. Así es como un conjunto de doce vínculos se completa en el plazo de dos vidas.

En el caso de un renacimiento en los reinos inferiores se aplica el mismo principio: debido a nuestra ceguera ante la ley de causa y efecto acumulamos karma no virtuoso que es activado por el ansia y el aferramiento, etc.

Un conjunto de doce vínculos no puede ser completado en una sola vida bajo el poder de una acción kármica. Lo más rápido que podemos completar un grupo de doce es definitivamente en dos vidas.

Completar el proceso llevará más tiempo si no hemos sido capaces de activar algún karma mediante el ansia y el aferramiento; entonces, los tres componentes de la rama que arroja se completarán en una vida; los tres de la rama que consolida, en otra vida; y los cuatro que forman la rama resultante que precipita así como los dos de la rama resultante manifiesta serán completados en una tercera vida. Por ejemplo: acumulamos el karma negativo para renacer en los reinos inferiores, y el instinto ha quedado grabado. No obstante, en el momento de la muerte el gurú y otras personas inculcan en nosotros pensamientos virtuosos; esto activa el karma para un renacimiento

humano y seguidamente renacemos como un ser humano. Cuando morimos, activamos el karma negativo anterior mediante el ansia y el aferramiento y entonces renacemos en los reinos inferiores.

En nuestro ejemplo podrían mediar muchos renacimientos entre la rama que arroja y la que consolida, pero son vidas que pertenecen a otros grupos de vínculos, y por lo tanto, no cuentan.

Para resumir: no podemos completar un conjunto de vínculos en menos de dos vidas, ni en más de tres. No es posible hacerlo ni más deprisa ni más despacio. Cada vínculo hace surgir el vínculo que le sigue, por lo tanto, todo el sufrimiento —renacimiento,

vejez, muerte, etc.— se experimenta como un ciclo. Mientras seguimos los vínculos que resultaron de una sola acción kármica, es posible que desarrollemos otros muchos conjuntos de vínculos en la fase de su causa. La vejez y la muerte derivan del renacimiento; los factores composicionales derivan de la ignorancia... Así pues, un vínculo sigue a otro y la ignorancia es por tanto fundamental para hacer girar la rueda del samsara. Nagaryuna dijo:

Dos de ellos derivan de
tres;
Siete derivan de dos;

Y después los tres vuelven a producirse.

Ésta es la rueda de la vida,

Y por eso, gira y gira.

En otras palabras, los tres vínculos de los engaños hacen surgir los dos vínculos del karma, y de éstos derivan los siete vínculos del sufrimiento y así sucesivamente. El ciclo se repite, y la rueda de la vida gira sin interrupción. Ésta es la rotación de la rueda del sufrimiento.

Podemos tratar los doce vínculos en otro orden. Si practicamos un camino que es capaz de acabar con ellos,

evitamos el vínculo de los factores composicionales impidiendo que surja el vínculo de la ignorancia. Esto pondría fin a todos los sufrimientos de la vejez y la muerte.

Resumiendo: Los doce vínculos interdependientes pueden agruparse en tres tipos: los vínculos del karma, los vínculos del engaño, y los vínculos del sufrimiento. Los tres *vínculos del engaño* son la ignorancia, el ansia y el aferramiento. Los dos *vínculos del karma* son los factores composicionales y el devenir. Los siete vínculos restantes son los *vínculos del sufrimiento*. Como dijo Nagaryuna:

El primero, el octavo y
el noveno son engaño;

El segundo y el décimo
son karma;

Los siete restantes son
sufrimiento.

La primera línea del verso explica los tres vínculos de motivación; la segunda línea, los dos vínculos kármicos de las acciones kármicas de cuerpo y palabra,^{[53](#)} es decir, los factores de composición y el devenir; la tercera línea se refiere a los vínculos que uno experimentará.

Has desarrollado la renuncia cuando, como resultado de tus

meditaciones en el sufrimiento general del samsara y en los doce vínculos interdependientes, anhelas liberarte del samsara como un prisionero anhela liberarse de su prisión. Después de eso, querrás adiestrarte en un camino que te conduzca a la liberación.

VERIFICAR LA NATURALEZA DEL CAMINO QUE CONDUCE A LA LIBERACIÓN (319)

Tiene dos secciones: (1) el tipo de renacimiento que cortará con el samsara; (2) el tipo de camino que cortará con el samsara.

EL TIPO DE RENACIMIENTO FÍSICO QUE CORTARÁ CON EL SAMSARA (320)

Has reflexionado sobre las desventajas del samsara. La naturaleza del samsara es que su entorno es impermanente y perecedero del mismo modo que la imagen de la luna en el agua, que se ve agitada por el viento no permanece en calma ni siquiera un momento. La felicidad samsárica y la riqueza encubren un gran peligro, como la sombra de una cobra. Puedes ver que cualquiera de los cinco tipos de renacimiento son un tormento de sufrimiento ininterrumpido. Así como la gente que está en prisión o en una casa

en llamas no desea permanecer allí y quiere liberarse de esa situación, tú desarrollarás un pensamiento espontáneo de querer liberarte del samsara e investigarás las causas del samsara. Hay dos causas: el karma y el engaño. Cuando sepas esto, querrás desarrollar enérgicamente algún medio para destruir ambos.

El renacimiento que debemos conseguir es el renacimiento humano perfecto, y ahora que lo hemos obtenido y con el que podemos practicar los tres adiestramientos superiores y otros objetivos positivos, debemos apartarnos del samsara. Gueshe Potowa dijo:

“Cuando vagaste tanto en el pasado, el samsara no se detuvo por sí mismo, ni tampoco lo hará en el futuro; eres tú quien debe detenerlo. Y el tiempo para hacerlo es ahora que has obtenido el perfecto renacimiento humano”.

En otras palabras, no hay ningún renacimiento mejor que éste.

EL TIPO DE CAMINO QUE
CORTARÁ CON EL SAMSARA (321)

Debemos cortar la raíz del samsara. Esta raíz es la ignorancia de estar ciego ante el modo de existencia del fenómeno. La forma instintiva de aferrarse al “yo” es la raíz que debemos cortar, pues cuando no cortamos esta raíz y cultivamos en su lugar otros antídotos, lo único que conseguimos es debilitar, en cierta medida, unos cuantos engaños, pero no los destruimos para siempre. Las otras virtudes no pueden afectar a este aferramiento instintivo, al “yo”; sólo los pensamientos de un tipo completamente opuesto pueden acabar con él.

La sabiduría que comprende la ausencia de entidad propia comprende que el “yo” no existe por su naturaleza;

esta sabiduría es por tanto directamente opuesta a los pensamientos y modos de aferramiento que toman al “yo” como establecido por su naturaleza. Así pues, necesitas de la sabiduría que comprende la ausencia de entidad propia con el fin de erradicar el aferramiento instintivo a la entidad. Cuando no tienes esta sabiduría y te esfuerzas por desarrollar otras virtudes, sólo conseguirás reforzar tu aferramiento a la entidad; esas virtudes serán incapaces de dañarlo.



AGING & DEATH



IGNORANCE



REBIRTH



COMPOSITIONAL FACTORS

BECOMING



CONSCIOUSNESS



GRASPING



NAME & FORM



CRAVING



SIX SENSES



FEELING



CONTACT

Para desarrollar correctamente esta sabiduría en tu continuo mental necesitas lo siguiente: no podrás desarrollarla si careces del adiestramiento superior de la concentración unidireccional. Por ejemplo, para cortar el tronco de un árbol necesitas dos cosas: un hacha afilada y un brazo firme. Si tu hacha no está bien afilada no podrá cortar el tronco; si tu brazo no es firme, el hacha no caerá sobre el mismo punto del tronco. O, para ver un mural durante la noche necesitas del resplandor de una vela de mantequilla que esté protegida del viento. La sabiduría que comprende la ausencia de autoexistencia es como un hacha afilada; el aferramiento a la

existencia verdadera es el árbol que debemos cortar; ver el modo correcto de existencia es como el firme brazo que empuña el hacha, o la vela de mantequilla que ilumina el modo en que existen las cosas. Para desarrollar en tu continuo mental una concentración unidireccional estable que esté libre de las distracciones mentales —como la vela de mantequilla que no parpadea a causa del viento— debes liberar tu mente de las distracciones mentales burdas externas, es decir que en primer lugar debes emprender el adiestramiento superior de la ética.

Resumiendo, El Sutra Solicitado por Brahma, como cita Asanga en Los Niveles del Shravaka nos dice:

Lo que se debe tener:
Una raíz muy estable,
Regocijarse en una
mente apaciguada,
Y la visión del aria.
Lo que no se debe tener:
La visión de los
pecadores.

En otras palabras, para desarrollar el antídoto contra el aferramiento a la autoexistencia —la visión superior que posee el aria, es decir la comprensión del verdadero modo de existencia, la vacuidad— primero debes desarrollar

la quietud mental. Y si no sigues el adiestramiento superior de la ética, no poseerás todas las causas requeridas para la quietud mental.

De la *Carta* de Nagaryuna:

Si tus cabellos o tus
ropas

Ardieran en llamas de
repente,

No te entretengas en
apagarlas:

Esfuézate en cambio
por detener la reencarnación.

No puede haber un
propósito mayor.

No te desvíes de tu
búsqueda del

Apacible, subyugado e
impoluto nirvana.

Mediante la ética pura y
la sabiduría diany

Alcánzala; el nirvana
carece de

Tierra, agua, fuego, sol,
y luna.

Los tres adiestramientos superiores
son las prácticas principales de la
intención media, por lo tanto tendría que
explicarlos aquí si no fuera a enseñar
los temas de meditación de la intención
superior. No obstante, ésta es solamente

una enseñanza sobre la intención media y la parte compartida del camino, no es la enseñanza sobre el camino de la intención media propiamente dicha.

Así pues, explicaré dos de los adiestramientos superiores —la concentración unidireccional y la sabiduría— en las secciones de la intención superior sobre la quietud mental y la visión superior. Por lo tanto sólo queda por explicar el adiestramiento superior de la ética; éste es el modo tradicional de dar la enseñanza.

Como dice la *Carta* de Nagaryuna:

Así como lo animado y

lo inanimado Están
soportados por la tierra,
La ética es considerada
como
El fundamento de todas
las buenas cualidades.

En otras palabras, la ética es extremadamente importante porque es la base de todas las buenas cualidades. Es la enseñanza fundamental del Buda. La ética es sumamente beneficiosa si se mantiene, pero el hecho de no guardarla conlleva enormes desventajas; el beneficio se logra al guardar la ética.

Lo fundamentalmente determinante para que las enseñanzas del Buda sigan

existiendo es la ética del voto pratimoksha. Si no hay monjes completamente ordenados, ninguna de las enseñanzas que existen hoy en día serán efectivas a pesar de que haya, por ejemplo, sostenedores del saber. De *El Sutra del Pratimoksha*: “Cuando parta al nirvana debes llamar a *esto* tu maestro”. Es decir, debes pensar que la ética en tu continuo mental sustituye a nuestro Maestro; debes apreciar esta ética y mantenerla.

De los tres adiestramientos superiores, esos que a nosotros los principiantes nos resultan difíciles de practicar ahora mismo son la sabiduría y la concentración unidireccional, pero la ética de los votos pratimoksha en

nuestros continuos mentales es una comprensión profunda de las enseñanzas que definitivamente podemos poner en práctica, que definitivamente tenemos en nuestros continuos mentales. Esta es la razón por la que se dice que de la sanga depende el que las enseñanzas del Buda continúen existiendo o no. Además, el voto pratimoksha es la base o el medio para los dos votos superiores.

Por “sostenedor de las enseñanzas” no nos referimos a la persona que enseña el darma desde un trono de meditación. Eres un sostenedor de las enseñanzas si guardas correctamente los votos que tienes en tu continuo mental. Si estudias y contemplas el darma transmitido, estás sosteniendo el darma

transmitido. Si guardas puramente tu voto de la ética eres un sostenedor de los logros espirituales de las enseñanzas.

De los tres tipos de votos, definitivamente podemos practicar los votos pratimoksha. Un sutra dice: “Un monje que guarda su ética es luminoso...”. Y:

“El lugar donde un monje mantiene el vinaya, ese lugar tiene Iluminación, tiene luz. Me encargaré de que el lugar no esté vacío; ese lugar no me dará muchas causas de preocupación...”.

Ésta es una característica muy importante.

Nuestro Tíbet, la Tierra de las Nieves, tiene características que generalmente no puedes encontrar en otros países; y la raíz de nuestra felicidad a corto y largo plazo es la enseñanza del Buda. El hecho de que estas enseñanzas continúen floreciendo no se debe a nuestras casas, población, o decoraciones religiosas; depende de la ética de los votos pratimoksha: la raíz de la enseñanza.

Si no los guardamos correctamente, demostraremos que nuestra ética ha desaparecido de nuestros continuos mentales y nuestra propia participación

en las enseñanzas se habrá extinguido a
pesar de que externamente las
enseñanzas estén tan extendidas como
las rocas y la propia tierra. De *El Sutra
del Rey de las Concentraciones
Unidireccionales*:

Uno puede, gracias a que
su mente está purificada,
Honrar a diez millones
de budas
Con comida, bebida,
parasoles,
Banderas, e hileras de
velas
Durante tantos eones
como

Granos de tierra hay en
el Ganges;

Pero aquél que, en el
tiempo en que

Las enseñanzas del
Tatágata finalicen,

Cuando el santo darma
desaparezca completamente,

Practique un solo
adiestramiento por un día con
su noche Recibirá mucho más
mérito.

En otras palabras, en estos tiempos
degenerados es más beneficioso guardar
la ética que hacer ofrecimientos
constantemente, día y noche, a los budas

de los tres tiempos. Es más beneficioso guardar la ética de la doctrina de nuestro Maestro Shakiamuni por un día en este mundo humano de pesares, que guardar nuestra ética durante eones en la tierra pura del Buda Ishvaraya de la región del noroeste. Se dice que es mejor guardar una sola forma de ética ahora, que haber guardado los adiestramientos básicos perfectamente durante las primeras épocas de este eón; es un acto más valioso que hacer ofrecimientos a muchos budas durante decenas de millones de eones.

Cada quince días escuchamos a un monje que recita el siguiente pasaje: “Aquéllos que todavía guardan su ética se encontrarán con los budas

venideros...”. El monje no está haciendo eso para pasar un examen oral, ni está repitiendo el pasaje un número estipulado de veces. Lee ese pasaje para estimular nuestra memoria.

Piensa en los resultados de guardar la ética. Permanece correctamente dentro de los límites de tus compromisos. Aunque recites: “Pueda yo iluminar la esencia de las enseñanzas por mucho tiempo”, o “Qué se propaguen las victoriosas enseñanzas de Losang Dragpa”, la esencia de las enseñanzas deben prosperar primero en *tu propio* continuo mental. Cuando no guardas tu ética, como dice *El Sutra Formulado para los Monjes*:

Para unos, la ética
significa felicidad;

Para otros, la ética
significa sufrimiento.

Los que guardan la ética
serán felices.

Los que la descuidan
sufrirán.

*Y como El Sutra sobre Guardar
una Ética Pura dice:*

“Monjes: es fácil
renunciar a la vida y morir,
pero no ocurre lo mismo con
la decadencia o la

destrucción de vuestra ética. ¿Por qué? Si renunciáis a vuestra vida y morís, entonces esa vida vuestra habrá acabado; pero debido a la degeneración o la destrucción de vuestra ética renunciáis a la felicidad por decenas de millones de eones, perdéis la casta, y experimentáis una gran infracción”.

Sufrirás durante muchos cientos de miles de renacimientos. Como nos dice *El Vinaya Sistematizado*:

Aquél que no hace caso
de la doctrina del compasivo
Maestro

O que se aparta
ligeramente de ella, cae en
cambio

Bajo el poder del
sufrimiento

Del mismo modo que la
arboleda de mangos declinará

Cuando el bambú sea
cortado.

Cuando algunos
desobedecen las órdenes del
rey

Puede que no reciban
ningún castigo.

Cuando alguien actúa

erróneamente y se aparta

De los mandatos del
Muni

Se convertirá en un
animal

Como le ocurrió al naga
Elavarna.

En este mundo, si desobedeces las órdenes de un poderoso rey, algunas veces serás castigado y otras no; pero si rompes las reglas establecidas por el compasivo Maestro experimentarás el castigo cuando abandones esta vida como le ocurrió al naga Elavarna. Elavarna había descuidado únicamente un voto menor y en consecuencia renació

como un naga. ¿Cómo serán nuestras próximas reencarnaciones cuando rompemos tantos votos mayores, menores y secundarios?

Aunque no hayamos recibido una gran cantidad de darma supremo o profundo, si guardamos correctamente los votos de novicio o de la ordenación completa que tenemos en nuestro continuo mental seremos miembros de la sanga, seremos sostenedores de las enseñanzas. Esto no se aplica solamente a los votos de novicio y de la ordenación completa; los laicos también pueden guardar los votos durante un día, y los grandes beneficios que derivan de esta acción son dilucidados en las historias de *La Transmisión del Vinaya*,

El Sutra sobre lo Sabio y lo Necio...

Debes tomar únicamente los votos que tú crees que vas a ser capaz de guardar: los votos de un día, los cinco votos del laico, cuatro de ellos, tres, uno sólo, o los que sean. También los seres que han recibido los votos de la ordenación tienen buenas razones para tomar por un día los preceptos mahayana tan a menudo como puedan: tomas esos votos durante veinticuatro horas solamente, por lo tanto serás capaz de mantenerlos puramente.

Siempre estamos pretendiendo seguir los tres adiestramientos superiores, a pesar de que tan sólo poseemos un pálido reflejo de los otros dos en nuestro continuo mental. Pero de

hecho podríamos guardar los votos pratimoksha, así que debemos aplicarnos en ellos. No obstante, para guardarlos debemos cerrar las cuatro puertas que nos conducen a su transgresión. Éstas cuatro puertas son las siguientes:

La primera puerta que nos conduce a la transgresión de los votos es la *ignorancia*. Si no sabes cuál es el compromiso básico que debes guardar no sabrás cuándo lo has roto. Así pues, con el fin de cerrar esta puerta, debes estar informado: consulta los textos clásicos sobre el vinaya, los versos sobre los resúmenes de los votos, cualquier consejo acerca de las tres prácticas básicas de los monjes, los

sumarios sobre las instrucciones básicas del vinaya... Entonces sabrás, al menos, la lista de las reglas que debes seguir.

La *falta de respeto* es también una puerta que conduce a la rotura de los votos. Debes respetar a tu preceptor y a tus buenos amigos cuyas acciones están en armonía con el darma. Es más, debes tener la actitud de que los votos de tu continuo mental representan al Buda nuestro maestro, y por lo tanto deben ser respetados. No sientas indiferencia hacia ellos; son como un sustituto de nuestro Maestro después de su nirvana.

Otra puerta que conduce a la infracción de los votos es el *engaño mayor*. La violación de los votos también es consecuencia de cualquiera

que sea nuestro engaño mayor: apego, hostilidad, etc. Para destruir a tus enemigos, debes subyugar en primer lugar a aquél que sea el más fuerte: un héroe, un general, o quienquiera que sea. Asimismo debes aplicar el antídoto a los engaños predominantes de tu continuo mental. Cuando tu mayor engaño es el apego, medita en la fealdad del cuerpo —que se trata de un saco lleno de porquería— y desarrollar la actitud de que pronto tendrá un aspecto sumamente terrible, un aspecto hinchado, que será devorado por los gusanos, y que se convertirá en un esqueleto... Como antídoto a la hostilidad, medita en el amor. El antídoto al orgullo es reflexionar sobre

los venenos samsáricos de la vejez y la muerte, de la incertidumbre, de ir continuamente de arriba a abajo, o pensar en la clasificación completa de los elementos de los sentidos. Medita en que si hay tantas cosas en tu propio cuerpo sobre las cuales no sabes nada—los agregados, los elementos de los sentidos, las facultades de los sentidos, la interacción de contacto que existe entre tus facultades y tu cuerpo, etc.— ¡Cuántas otras cosas existirán que desconoces! El antídoto a la ignorancia es la meditación en la originación interdependiente; la meditación en la visión concerniente a la vacuidad es el antídoto general a los engaños.

La *imprudencia* es una puerta a la

violación de los votos. Debes tener memoria y no olvidarte de modificar tu comportamiento en todo momento durante tu rutina diaria: cuando andas, duermes, te sientas, comes, bebes, etc. De vez en cuando analiza si tu cuerpo, palabra y mente han sido manchados por las acciones erróneas o la infracción de los votos.

Debes cerrar las puertas que conducen a las acciones erróneas o a la transgresión de los votos: haz esto mediante la memoria, la vigilancia, la vergüenza y la decencia. Puede que todavía te manches ocasionalmente con las transgresiones, por lo tanto atiende a los ritos de purificación, etc., frecuentemente con el fin de expiarlas.

La literatura clásica sobre el vinaya afirma que debes expiar tus votos secundarios mediante tres cosas: sentándote en la parte de atrás durante el rito de purificación, rindiendo respeto a otros miembros de la sanga, y siendo temporalmente expulsado del rito. No obstante, Ensapa y sus discípulos afirmaban que uno puede purificar los votos secundarios y otros votos menores si tiene suficiente arrepentimiento y practica la restricción suficientemente.

Nuestros mejores maestros, como el gran Atisha y el sublime Tsongkapa—encarnación de Manjusri—, sus discípulos, etc., impidieron totalmente que su ética se manchara con las acciones erróneas. Nosotros no

podemos guardar los votos de este modo ni aplicar una moderación tal, pero podríamos guardar los cuatro votos raíz del laico junto con el abandono del alcohol y guardarlos como protegeríamos nuestros propios ojos.

Debes expiar cualquier transgresión de tus compromisos en presencia de la sanga ya que has recibido los votos pratimoksha de tu abad, tu maestro de ordenación, y de la sanga. Ésta es la razón por la cual, cuando efectúas la purificación por tu cuenta, tan sólo puedes purificar la falta, pues no es éste el modo de purificar las infracciones de los votos, por lo tanto no es beneficioso. No sientas indiferencia por los votos menores: si ni siquiera te

enjuagas la boca después de las comidas, si llevas zapatos cuando no debieras, o si vistes hábitos con mangas, ¿cómo podrías guardar los otros votos? Los que hacen estas cosas, aunque no rompan votos mayores o algunos de los votos auxiliares, todavía afectan muy negativamente la opinión que la gente tiene del dharma. Debes efectuar los ritos de consagración que te permiten relajar ciertas restricciones menores tan a menudo como te sea posible.

En este mundo, cuando preparas tu comida, tu té, etc., necesitas tener unas cuantas cosas a mano: mantequilla, sal, carne, y demás ingredientes. Del mismo modo, para alcanzar el renacimiento que más deseamos en nuestras próximas

vidas, no es suficiente con efectuar unas cuantas cosas, como guardar nuestra ética o practicar la generosidad, etc. Incluso los monjes deben practicar también la generosidad etc., además de guardar su ética puramente.

Hay quienes dicen: “Estas disciplinas de los votos pratimoksha corresponden a la gente de facultades inferiores. Por lo tanto las personas que cuentan con facultades más agudas o superiores no deben ser obstaculizadas por esas cosas: el camino del tantra secreto es un camino rápido y es suficiente para ellas porque toma los tres venenos como parte del camino”. Estas personas no valoran sus votos para nada y actúan imprudentemente. En

realidad, si has tomado los votos
pratimoksha, debes guardarlos
correctamente aunque practiques los
tantras secretos. De *El Tantra*
Solicitado por Subahu:

Yo, el Victorioso, enseñé
el voto pratimoksha;

No desatendáis su ética
pura.

Tantristas laicos,
abandonad los signos y los
rituales de los monjes

Pero practicad todo lo
demás...

El Tantra Raíz de Manjusri dice:

Shakiamuni no enseñó
que

Las personas con una
ética relajada

Vayan a tener éxito en el
tantra.

Este no es el camino que
conduce

A la ciudad del nirvana.

¿Cómo podrían triunfar
en el tantra

Estos malignos patanes?

¿Cómo podrían ir a los
reinos superiores

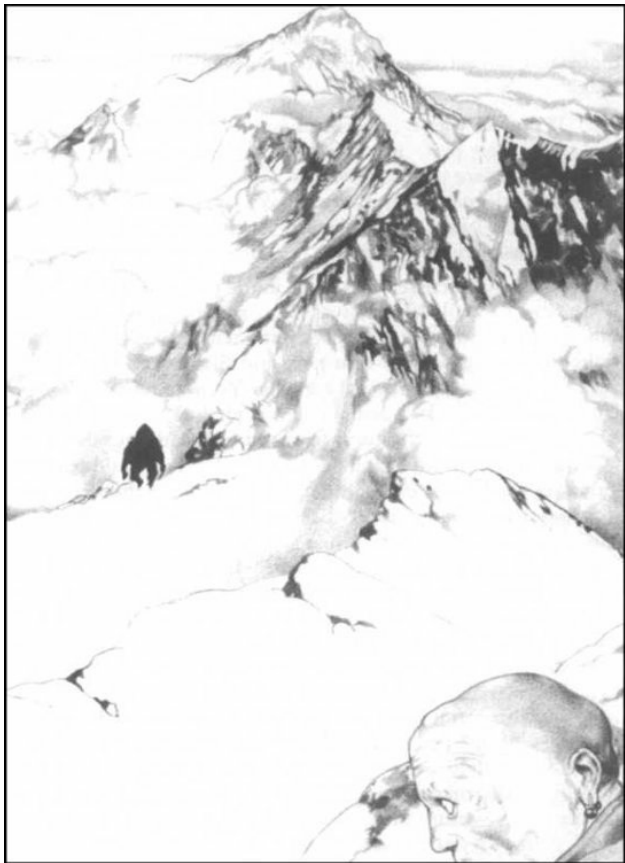
Con una ética relajada

A los reinos superiores?
No irán a un
renacimiento superior;
No tendrán la felicidad
suprema.
¿Cómo se puede hablar,
entonces, de éxito
En los tantras enseñados
por los victoriosos?

Hay algunas personas que no tienen
ninguna renuncia, ni bodichita, ni una
visión correcta, aun así se pasan la vida
meditando en el funcionamiento
consciente de la mente (ver
Vigesimosegundo Día). Es un esfuerzo
inútil: como mucho podría llegar a ser

un karma inmutable...

Después Rimpoché revisó los temas arriba mencionados.



Un hombre se encuentra con el yeti
([pág. 299](#))

Sexta Parte

La Intención Superior

Decimosexto Día

Después de efectuar la lectura tradicional de la parte correspondiente a ese día, Kiabye Pabongka Rimpoché habló sobre el modo en que debíamos ajustar nuestra motivación. Recalcó la necesidad de generar la bodichita además de la renuncia, citando las palabras del Rey del Dharma y de los tres mundos, Tsongkapa: “Cuando hayas desarrollado una bodichita pura así como la renuncia...”. Mencionó de nuevo los encabezamientos ya explicados y después revisó el material correspondiente al encabezamiento “Verificar la naturaleza del camino

que conduce a la liberación”.

¿Qué es lo que te hace girar en la rueda del samsara? Es el karma, y este karma se desarrolla mediante el engaño. La ignorancia es el engaño fundamental, por lo tanto, la ignorancia produce el karma. Para erradicar la ignorancia es necesario practicar el adiestramiento superior de la sabiduría, y para ello debes prepararte con los adiestramientos superiores de la concentración unidireccional y la ética. Por esta razón decimos que la ética es el fundamento de todas las buenas cualidades.

Cuando te encuentras todavía en el estadio de aplicar antídotos a los engaños, debes permitir que surja el

engaño, y aplicar su antídoto únicamente después de haberlo identificado. Hacemos esto con el fin de llegar a poder reconocer los engaños incluso cuando estamos distraídos.

ADIESTRAR LA MENTE EN LOS ESTADIOS DEL CAMINO DE LA INTENCIÓN SUPERIOR (322)

Tiene tres encabezamientos: (1) enseñar que el desarrollo de la bodichita es la única puerta de acceso al mahayana, y enseñar también sus beneficios; (2) el modo de desarrollar la bodichita; (3) Una vez desarrollada, el modo de emprender tu adiestramiento.

ENSEÑAR QUE EL
DESARROLLO DE LA BODICHITA ES
LA ÚNICA PUERTA DE ACCESO AL
MAHAYANA, Y ENSEÑAR TAMBIÉN
SUS BENEFICIOS (323)

En las secciones arriba
mencionadas correspondientes a las
intenciones inferior y media, tu
motivación debía ser la renuncia.
Cuando practicas principalmente los tres
adiestramientos superiores, únicamente
alcanzas un estado de liberación para ti
mismo y sólo pones fin a tu propio
samsara. Esto no es suficiente: el
beneficio que habrás conseguido para ti

y para los demás será parcial, pues no habrás abandonado todo aquello que debe ser abandonado ni desarrollado la totalidad de las buenas cualidades. Más tarde tendrás que entrar en el mahayana empezando por su nivel más básico. Como dice *La Versión Abreviada del Sutra de la Perfección de la Sabiduría*:

Abandona siempre los
dos vehículos

Que no son útiles para
beneficiar al mundo

Y entra en el demostrado
Vehículo de la Victoria,

Esa enseñanza
compasiva

Cuya mismísima
naturaleza significa beneficiar
a los demás.

Como dijo Gueshe Potowa:

¡No vuelvas atrás en el
largo viaje!

¡Entra en el mahayana
desde el principio!

Sería como tener que cruzar el
mismo río dos veces. Pero eso no es
todo. Cuando los arhats están absortos
en su esfera de la paz, experimentan un
gozo tan inconcebible que permanecen

en dicha absorción durante muchos eones sin jamás tener el deseo de salir de ella. Mientras tanto, alguien que había estado viviendo en el infierno puede haber obtenido un renacimiento humano perfecto, entrado en el camino mahayana y tardar más o menos el mismo tiempo que un arhat en alcanzar la Iluminación. Por lo tanto, esos arhats se establecen a sí mismos a una gran distancia del estado de buda. Supongamos que una persona que ha estudiado el mahayana y que ha desarrollado una propensión hacia éste, renace en el infierno por haber generado visiones erróneas. Esa persona se iluminará más rápidamente que cualquier otra con propensiones del

mahayana que ha entrado en el camino hinayana y alcanzado el estado de arhat. Así pues, es mejor ser como la primera persona.

Por ejemplo, cuando el Shravaka Kashiapa estaba dando enseñanzas sobre el darma hinayana, había sesenta monjes que podrían haber alcanzado el estado de arhat. Pero antes de eso Manyusri ya había ido en su busca para enseñarles el darma mahayana. Dicha enseñanza resultó ser demasiado para ellos y desarrollaron visiones erróneas renaciendo consecuentemente en el infierno. Kashiapa pidió al Buda, nuestro Maestro, que le diera una explicación, y el Buda le dijo: “¡Ha sido un medio hábil de Manyusri! ¡Una

enseñanza tan excelente!”.

Asimismo, cuando los budas despiertan a los arhats shravakas y pratiekabudas de su gozosa absorción y consiguen hacerles entrar en el mahayana, estos arhats no se esfuerzan demasiado por desarrollar cualidades como la bodichita en sus continuos mentales debido a su gran familiaridad con la absorción en el sabor del gozo. E incluso cuando lo intentan, les resulta muy difícil sentir compasión, etc., pues ellos ya han sido liberados de su propio sufrimiento. Los dos discípulos principales del Buda, Shariputra y Modgalyayana, dijeron: “El Maestro ha enseñado el camino mahayana así como sus resultados. Ambos son de lo más

extraordinario, pero nosotros somos como la madera que ya ha sido consumida por las llamas: no podíamos hacer más.” No obstante, has de tener en cuenta que esto no es verdaderamente aplicable a seres como Aria Shariputra, pues ellos eran emanaciones de budas tomando la forma de shravakas. Se dice que esta declaración se refiere a los shravakas más característicos que tienen realmente estos grandes obstáculos a la Iluminación.

Así pues, cuando hemos adquirido cierta experiencia en la renuncia, debemos entrar definitivamente en el camino mahayana. Adiestramos la mente siguiendo la parte del camino que compartimos con la intención media, con

la sola intención de desarrollar la renuncia en nuestros continuos mentales, no para recorrer realmente el camino de la intención media. Adiestrarse en la bodichita según la sección de la intención superior es el cuerpo principal del camino; las intenciones inferior y media son una introducción, un complemento a las tareas generales de un bodisatva.

Puesto que lo primero que se debe hacer al estudiar el camino de la intención superior es regocijarse, la tradición oral trata en primer lugar de los beneficios de la bodichita. Lo que viene a continuación es el modo en que se explican estos beneficios en *Las Palabras del Propio Manyusri*. Voy a

hablar de ellos en diez apartados: (1) enseñar que el único modo de entrar en el mahayana es desarrollar la bodichita; (2) obtienes el nombre de “Hijo de los Victoriosos”; (3) superas a los shravakas y pratiekabudas; (4) te conviertes en un objeto supremo de ofrecimientos; (5) reúnes con facilidad una enorme acumulación de méritos; (6) purificas rápidamente las faltas y los oscurecimientos; (7) logras todo cuanto deseas; (8) ni el infortunio ni los obstáculos te perturban; (9) completas rápidamente todos los estadios del camino; (10) te conviertes en una fuente inagotable de felicidad total para los demás.

ENSEÑAR QUE EL ÚNICO MODO DE ENTRAR EN EL MAHAYANA ES DESARROLLAR LA BODICHITA (324)

Lo que determina si te has unido o no al mahayana es el hecho de haber desarrollado o no la bodichita en tu continuo mental. Ye Tsongkapa dijo:

“No es suficiente con que el darma sea mahayana, La persona también debe pertenecer al mahayana. Te conviertes en seguidor del mahayana cuando posees la bodichita.

Si simplemente
comprendes la bodichita no
tienes mucho de seguidor del
mahayana”.

Si no tienes bodichita en tu
continuo mental pero practicas, por
ejemplo, los estadios de generación y
consumación del tantra de Guyasamaya,
el más alto, el rey de los tantras, además
de que esa práctica no será causa de
Iluminación, tú tampoco serás capaz de
emprender el camino mahayana de la
acumulación. Y aparte de eso, dicha
práctica no se convertirá siquiera en un
dharma mahayana. No obstante, si posees
la bodichita, la mera recitación de un

solo *om mani peme hum* se convertirá
en un darma mahayana y será causa de tu
Iluminación. Nagaryuna dice en su
Guirnalda Preciosa:

Si deseas la suprema
Iluminación

Para ti mismo y para el
mundo,

Has de saber que su raíz
es una bodichita

Tan firme como el Monte
Meru, el rey de las montañas.

Si careces de esta mente, tus
meditaciones sobre el estadio de

generación de los tantras secretos son como mirar la mansión en el mandala de una deidad con ojos desorbitados. Y en cuanto a tus meditaciones en el estadio de consumación, se ha dicho: “Inspirar, retener el aire, expulsarlo...”. En otras palabras, tales prácticas de la energía de los vientos, ¿no serán mejor que activar un fuelle! La rapidez exclusiva de los tantras secretos se debe al hecho de que estos incrementan muchísimo la propia bodichita. Yangkia Rolpe Dorye dijo esto en una alabanza:

“He estudiado el darma
con Purchog Ngagwang
Yampa. Incluso cuando Lama

Yampa otorga una iniciación mayor, habla solamente del *Lam Rim* en las partes explicatorias de la iniciación. Si otra persona viera esto, pensaría que Lama Yampa no es capaz de exponer los tantras secretos; pero ese lama habla desde su comprensión de la única razón del todo el camino”.

Un yogui del tantra de Hevajra que no tenía bodichita alcanzó el estado de aquél que entra en el continuo. Atisha quedó sorprendido al oír tal cosa y dijo: “Eso demuestra que no tiene mi

bodichita. ¡Todavía serán más los que habiendo meditado en Hevajra irán al infierno!”. Y aun así, ese yogui debió hacerlo muy bien, porque han sido muchas las personas que practicando las recitaciones de los mantras de las deidades airadas sin tener la bodichita renacieron como espíritus malignos o en el infierno. Hay una historia acerca de la deidad local de Chusur. Anteriormente había sido una persona que efectuó retiros mayores, pero más tarde renació como un dios de la localidad. Si el yogui practicante de Hevajra que alcanzó el nivel de aquél que entra en el continuo hubiera tenido la bodichita, habría alcanzado la Iluminación en esa misma vida. Sin embargo obtuvo un

resultado hinayana y ni una sola causa de Iluminación; su carencia de bodichita fue la culpable. La bodichita es algo a lo que bien podemos llamar “darma profundo”.

Ya os he contado otras historias similares, como la del Brahmin Chanakia, o aquella otra sobre el yogui indio que practicaba el tantra de Yamantaka y renació como un espíritu maligno. Este fue al Tíbet únicamente para ser expulsado por Atisha mediante ofrecimientos de pasteles rituales. También os conté la historia del yogui de Pempo que practicaba el tantra de Yamantaka. Renació como un espíritu ávido en la forma de la deidad, y fue a merodear por una ceremonia en la que

se quemaban ofrecimientos para los muertos que tenía lugar en casa de sus antiguos vecinos y benefactores.

Hoy día, la mayoría de la gente aprecia cosas tales como las visiones de deidades, la clarividencia, o los poderes milagrosos; pero si no tienes la bodichita todavía puedes ir a los reinos inferiores, y entonces, ser clarividente o tener tales poderes no te servirá de nada. Cuando tienes la mente de la bodichita, puede que no te esfuerces en otras cosas, no obstante posees la verdadera raíz del darma mahayana. Cualquier tema, tanto si pertenece al sutra como al tantra, es mahayana o no dependiendo de si tienes esa mente o no. Si ya tienes la bodichita, incluso dar una

bola de harina de cebada a un animal será una causa para que obtengas la Iluminación completa. Eso también se aplicaría a las actividades cotidianas, que normalmente son de carácter neutro. Los grandes bodisatvas pueden incluso convertir en virtud la no virtud porque todo cuanto hacen se halla en conjunción con la bodichita.

Cuando careces de esta mente pero te encuentras con las condiciones adecuadas para desarrollar la sabiduría que comprende la vacuidad, tales condiciones actúan solamente como una causa para cualquiera de los tres tipos de Iluminación como un shravaka, un pratiekabuda, o un buda; por lo tanto esa sabiduría es como la madre. Pero

cuando tienes la bodichita, dichas condiciones actúan únicamente como causa para tu Iluminación completa. La bodichita es por tanto como un padre. Ésta es la razón por la cual a la anterior se le llama “madre”.

Resumiendo: a menos que uno no tenga ni el más mínimo deseo de alcanzar la Iluminación, todo el mundo debe tomar la bodichita como su práctica principal. Cualquier cosa de valor —como las buenas cualidades de cada uno de los tres vehículos— surge finalmente de la bodichita. Si alguien nos preguntara cuál es nuestra práctica principal nosotros responderíamos: “Yo recito Hayagriva”, “Vajrapani”, o “Yamantaka”, pero en realidad, ¡casi

todos nosotros hemos convertido frecuentemente los tres engaños venenosos en nuestra práctica principal! Atisha era un erudito de todos estos dharma, pero todavía no estaba satisfecho. Así pues, navegó por los océanos durante trece difíciles meses para recibir de Gurú Suvarnavipi las instrucciones completas sobre la bodichita, tomando estas enseñanzas como su práctica principal. Atisha mostró mucho más respeto por el gurú que le enseñó estas instrucciones que por cualquiera de sus otros gurús. Aun así, Suvarnavipi era un Chitamatra, por lo tanto sus visiones respecto a la vacuidad eran inferiores.

Por estas razones debemos ver si

somos capaces de desarrollar la bodichita en nuestros continuos mentales. No podríamos tener un renacimiento mejor que el presente para utilizarlo en su desarrollo. No existe mejor instrucción de darma para adiestrarnos en la bodichita que este darma, el *Lam Rim*. Una vez hechas estas consideraciones, sería una verdadera lástima que no hiciéramos nada para desarrollar la bodichita en nuestros continuos mentales. Hay por todas partes gente que dedica su vida a cultivar la difícil práctica de alimentarse de guijarros. Puede que se enorgullezcan creyéndose la crema de los practicantes, pero se han descarriado de los caminos que conducen a la

Iluminación completa porque no prestan atención al desarrollo de la bodichita. Todo esto ocurre con demasiada frecuencia.

Tenemos que ver si nos consideramos aptos para desarrollar la bodichita genuina en nuestro continuo mental, pues eso es lo mejor que podemos hacer. En su defecto, debemos ver si podemos obtener algún tipo de experiencia sobre la bodichita fabricada o, si tampoco somos capaces de esto, ver si podemos obtener un nivel inferior de visión profunda sobre ella. Esta es la razón por la cual se dice que si no tomamos la práctica de desarrollar la bodichita como uno de los temas que integran cualquier sesión de meditación

que efectuemos, la meditación o la recitación del mantra que intentemos desarrollar no será más que una dura tarea sin sentido. ¡Qué pena tan grande!

OBTIENES EL NOMBRE DE
“HIJO DE LOS VICTORIOSOS” (325)

*Como se ha dicho en
Comprometerse con las Acciones de los
Bodisatvas:*

Desde el momento en
que los patéticos seres
Atrapados en la prisión
del samsara

Desarrollan la bodichita,
Se les da el nombre de
“Hijos de los tatagatas”.
Y hoy he nacido
En la estirpe del Buda,
Me he convertido en un
hijo de los budas.

Así pues, convertirte o no en un hijo de los victoriosos depende de esto mismo. Si no has desarrollado la bodichita no eres un bodisatva o un hijo de los victoriosos aunque tengas clarividencia, puedas hacer milagros, seas un erudito de las cinco ciencias, hayas obtenido una comprensión directa de la vacuidad, o abandonado

completamente todos los engaños. No habrás ingresado en la categoría del mahayana. Pero si has desarrollado este pensamiento en tu continuo mental te habrás unido al mahayana aunque seas un animal, por ejemplo un perro o un cerdo, o incluso alguien sin ningún otro logro y tan estúpido como un asno.

Cuando desarrollas la bodichita, la tierra se estremece y vibran los tronos de todos los budas. Debido a que la noble tierra es producto del karma colectivo de los seres, cuando alguien desarrolla la bodichita resulta demasiado para ella y se estremece, pues esa persona con bodichita guiará a muchos seres y provocará una conmoción en samsara.

Los bodisatvas desean considerar a todo aquél que ha desarrollado esa mente como su hermano o hermana. Los budas de las diez direcciones se sienten tan felices como un emperador universal cuando es padre de un nuevo heredero. Así pues, esa persona se vuelve un hijo de los victoriosos. Si alguna vez abandonara esa mente, ella misma se excluiría del mahayana. En el pasado obtuvimos muchos tipos de clarividencia y de poderes milagrosos que no nos beneficiaron a largo plazo; es mejor comprender el *Lam Rim*. Ser clarividente y tener poderes milagrosos no es ni inusual ni beneficioso: se dice que recibimos estos poderes en el bardo después de abandonar cada uno de

nuestros renacimiento.

SUPERAS A LOS SHRAVAKAS Y A LOS PRATIEKABUDAS (326)

*El Sutra de la Presentación de los
Pasos nos dice:*

“Del mismo modo que
las gemas del océano superan
a todas las baratijas del
Continente Sur, aquéllos que
desarrollan la bodichita en
sus continuos mentales
superan a todo los shravakas
y pratiekabudas reunidos”.

El Sutra sobre la Vida de Maitreya

dice que, del mismo modo que un pequeño príncipe aventaja incluso a un grupo de ancianos ministros, o así como un polluelo de garuda es superior a un grupo de otros pájaros, un bodisatva en ciernes que ha desarrollado la bodichita en su continuo mental supera a todos los shravakas y pratiekabudas reunidos. Esto se debe al altruismo. Además, un diamante puede desarrollar un jardín, pero de todos modos seguirá llamándose diamante, aún superará a las alhajas de oro, y todavía te procurará la fortuna. Asimismo, esos que han desarrollado la bodichita en sus continuos mentales pueden no ser capaces de adiestrarse en

las tareas de los hijos de los victoriosos, pero aun así son llamados hijos de los victoriosos debido a que tienen la bodichita en sus continuos mentales; de todas las preciosas acumulaciones de virtud, la de ellos es la mejor. Es incluso superior a tales alhajas de oro como las acumulaciones de mérito y sabiduría de los shravakas y pratiekabudas. Y se dice que elimina toda la pobreza samsárica.

Es únicamente la bodichita la que debe ser reconocida como la esencia de los 84. 000 haces del darma. Como dijo Atisha: “¡Renuncia a esta vida! Familiarízate únicamente con el amor, la compasión y la bodichita”.

TE VUELVES UN OBJETO SUPREMO DE OFRECIMIENTO (327)

Cuando desarrollas la bodichita en tu continuo mental, “Los humanos y los dioses juntan sus manos en señal de respeto...”. En otras palabras, te conviertes en objeto supremo de las ofrendas de dioses y humanos. No obstante, no desarrollas esta mente adiestrándote en ella por un breve periodo de tiempo. Hasta el gran Atisha se adiestró en la bodichita durante doce años. ¡Mira a la gente que medita en las deidades y recita mantras perseverando solamente en esas prácticas durante tantos años! Cuánto más valioso sería para nosotros intentar, incluso con más

fuerza, desarrollar la bodichita. Los kadampas del pasado decían que todo el mundo tiene imágenes de deidades en las que meditar, todo el mundo tiene mantras que recitar; el problema es que nadie tiene un darma que contemplar.

Es de vital importancia que inculques en tu mente tantas propensiones para la bodichita como puedas. En cierta ocasión, quinientos gansos, por el mero hecho de oír la voz del Buda, renacieron como dioses llegando a ver la verdad. El Rey Ayatashatru tenía una predisposición enormemente poderosa para la vacuidad. Una vez, a mediodía, intentó ofrecer hábitos a Manyusri por el valor de mil onzas de oro, pero no lo

consiguió porque el recipiente de la ofrenda simplemente desapareció. Entonces el propio rey se vistió los hábitos y también él desapareció. De este modo obtuvo la realización de la vacuidad. Estas cosas ocurrieron en virtud de cierta propensión por la vacuidad que le había sido inculcada en el pasado.

Brahma, Indra..., acuden y hacen ofrecimientos cuando una persona desarrolla esta mente. Le prestan su brillo y le ayudan a satisfacer sus deseos. Y se ha dicho que incluso los budas respetan a los bodisatvas, pues esos seres completamente iluminados fueron una vez bodisatvas y habían cultivado la bodichita. También, como

se menciona en los sutras:

“Debes rendir homenaje a la luna nueva y no a la luna llena. Asimismo, todo aquél que obtiene inspiración de mi persona debe rendir homenaje a los bodisatvas y no a los tatagatas... Cuando un bodisatva monta en un carro, ellos, los budas le proporcionarán disfrutes para sus cinco sentidos, y le divertirán. Si no hubiera nadie para arrastrar el carro, incluso los propios budas tirarían de él mediante una

cuerda atada a sus cabezas”.

Se dice que los arias como Shariputra permanecerán en la absorción de la serenidad profunda durante eones, pero los tatagatas no les rendirán tanto respeto.

Incluso se cuentan historias como la siguiente; en cierta ocasión, el Buda no ofreció a Manyusri la primera porción de las limosnas recogidas en su bol de mendicante, así que el bol fue tragado por la tierra.

REUNES CON FACILIDAD UNA
ENORME ACUMULACIÓN DE

MÉRITOS (328)

Niugrumpa dijo:

“Cuando alguien consigue desarrollar un poco de bodichita, ésta por sí misma elabora su primera acumulación de mérito, purifica sus oscurecimientos y le libera de los obstáculos”.

Ye Tsongkapa dijo:

Es como la piedra filosofal

Para las dos
acumulaciones:

Te da el mérito para
reunir

Una gran provisión de
virtud.

Y para reunir fácilmente una
enorme provisión de mérito como
explicó Shantideva:

Es como la piedra
filosofal:

Pues transformará tu
cuerpo inmundo

En algo de incalculable

valor,
El cuerpo de un buda.
Así pues, mantén
siempre esto
Que llamamos
“bodichita”...

Otra virtud es como el
árbol del plátano,
Pues es estéril una vez
ha dado su fruto.
La bodichita es un árbol
viviente
Que continúa creciendo
y produciendo.

En otras palabras, no podrías tener

nada mejor que la bodichita para completar tu acumulación de mérito. Si, careciendo de la bodichita, practicaras la generosidad con cientos de miles de seres durante muchos cientos de miles de eones, y colmaras de joyas los billones de mundos, el resultado kármico de esa acción acabaría finalmente por agotarse. Tampoco sería la acción de un hijo de los victoriosos y no actuaría como una causa para tu Iluminación. Pero si, teniendo la bodichita, dieras una bola de pasta de cebada a un animal, el resultado de tu acción nunca se agotaría. Sería la acción de un hijo de los victoriosos y actuaría como una causa para tu Iluminación. Dicen que si ofrecieras una sola barrita

de incienso con esta mente, obtendrías los mismos beneficios que si ofrecieras un incienso a todos y cada uno de los seres. Si tienes bodichita y recitas un solo *om mani peme hum*, será tan provechoso como recitar este mantra tantas veces como seres existen.

Una vez, cuando el Buda vivía en esta tierra, un mendigo le ofreció una pequeña lámpara de aceite con la mente de la bodichita. Ananda no conseguía apagarla y el Tatagata le dijo que ni siquiera el viento de la destrucción del final de un eón podría extinguir esa llama. Eso se debía al continuo crecimiento del mérito.

De Comprometerse con las Acciones de los Bodisatvas:

Aquéllos que toman el
voto de

liberar completamente

A las infinitas multitudes
de seres

Con sus infinitas
tendencias

No recaerán,

Debido a su bodichita.

Ellos han adoptado la
bodichita puramente.

Después, incluso cuando
duermen

O en momentos de
descuido,

Su mérito tendrá poder.

Mucho mérito viene a
ellos continuamente
Y llegará a ser tan
enorme
Como el propio espacio.

En otras palabras, cuando hayas aceptado el voto de la bodichita en cualquiera de sus dos formas: aspiración o compromiso, recibirás una afluencia continua de virtud incluso cuando duermas o estés distraído. Si el deseo de liberar a un solo ser de su dolor de cabeza aporta un gran beneficio, ¿cómo no iba a ser meritorio el deseo de liberar a todos los seres de su inconmensurable sufrimiento causado

por la enfermedad? Algo muy parecido
se ha dicho en *Comprometerse con las
Acciones de los Bodisatvas*:

Si el pensamiento de
liberar a los seres

Únicamente de sus
dolores de cabeza

Es un pensamiento tan
beneficioso

Que uno llegará a tener
méritos ilimitados,

Entonces, ¿acaso he de
hablar del

Deseo de liberar a cada
uno de los seres

De todas sus ilimitadas
miserias,

Y querer que cada uno
de ellos

Desarrolle todas las
buenas cualidades...?

Dar comida a unos
cuantos seres

Es un acto de
generosidad

Que sólo dura un
momento.

Aún así, quien
regularmente

Alimenta a los seres
durante medio día

Es ensalzado como “una

persona virtuosa”.

¿Que dirás entonces de
alguien

Que, durante mucho
tiempo, siempre ha

Tratado de satisfacer
todos los deseos

De los infinitos seres

Con el gozo inigualable
de los sugatas?

En pocas palabras, se ha dicho que
cuando estás motivado por esta mente,
cualquier virtud que crees te
proporcionará un beneficio similar al
número total de seres existentes.

PURIFICAS RÁPIDAMENTE LAS FALTAS Y LOS OSCURECIMIENTOS (329)

*Nada es mejor para purificar las
faltas. Comprometerse con las Acciones
de los Bodisatvas dice:*

Todo pecado de fuerza
extremadamente grande

Tendrá mayor potencia
que cualquier virtud

Que no sea la sublime
bodichita.

Es decir, podrías haber cometido un falta muy grave que fuera imposible de purificar, no obstante, se extinguiría si generaras la bodichita. Esto queda ilustrado en la historia de Aria Asanga. Con un instante de compasión purificó un número mucho mayor de faltas y oscurecimientos que lo que pudo purificar con doce años de práctica virtuosa. Además:

Puede que tengas una
falta intolerable,

Pero cuando confías en
esta mente

Te liberarás de ella al
instante,

Del mismo modo que te
liberarías de un gran peligro

Cuando te encomiendas
a un héroe.

¿Qué persona prudente
no confiaría entonces en ella?

En otras palabras, del mismo modo
que no has de temer una emboscada
cuando el camino se adentra por un
estrecho desfiladero si te encuentras en
compañía de un amigo muy audaz,
tampoco necesitas temer los resultados
de tus faltas y oscurecimientos si tienes
la bodichita.

Indudablemente, las
grandes faltas serán
consumidas en un instante
Como por el fuego del
final de los tiempos.

Es decir, no importa lo grande que
sea tu acumulación de faltas, será
purificada como si hubiera sido
consumida por los fuegos del final del
eón.

Por estas razones, con el fin de
destruir tus faltas, es mejor meditar en la
bodichita durante una sesión que intentar
purificarlas durante cien años mediante
algún otro método separado de esta
mente.

LOGRAS TODO CUANTO DESEAS (330)

Cuando desarrollas esta mente obtienes sin esfuerzo todos tus deseos tanto temporales como últimos. El mejor anhelo que podríamos tener es que todos los seres abandonen sus sufrimientos indeseados y alcancen la felicidad a la que aspiran. En *Comprometerse con las Acciones del Bodisatva* encontramos:

Se ha dicho que con
esto,
El número ilimitado de

seres

Alcanzará sin dificultad
la felicidad suprema.

Si has desarrollado la mente de la bodichita en tu continuo mental, tendrás éxito en todas las cosas en las que la gente ordinaria fracasa, tales como los mantras del conocimiento o las palabras tántricas de poder que se describen en los sutras y los tantras o en ciertas antologías y demás textos para hacer llover, detener el granizo, etc. La culpa de que los seres ordinarios no obtengan resultados la tiene su carencia de bodichita. Así pues, si quieres liberarte a ti mismo y a los demás de la

enfermedad, etc., y deseas desarrollar habilidades mayores, debes desarrollar esta mente. No es lógico pensar que una instrucción sobre ciertas palabras tántricas de poder es la responsable de que a ti no te funcione.

No necesitas recurrir a los mantras *hum hum phe phe* por ejemplo, o a instrumentos tántricos. Puedes hacer estas cosas mediante la mera proclamación de un juramento: El Bodisatva Sadaprarudita, recompuso su cuerpo de ese modo. Una vez, en Lhasa, el Río Kichu estaba a punto de desbordarse y nadie podía detenerlo. Ye Monlam Pelwa escribió en una piedra las siguientes palabras: “Si es cierto que yo, Monlam Pelwa, soy un bodisatva,

¡que las aguas se apaciguen!”. Llevó la piedra hasta la orilla del río y sus aguas se calmaron instantáneamente. El bodisatva evitó una inundación con el simple hecho de pronunciar este juramento.

Así pues, con la bodichita alcanzarás lo más elevado, tu deseo más grande, el estado de omnisciencia; y como mínimo obtendrás resultados con estas palabras menores de poder.

NI EL INFORTUNIO NI LOS
OBSTÁCULOS TE PERTURBAN (331)

Por la noche, mientras duerme, un emperador universal está protegido por

Vajrapani, Brahma, Indra, los cuatro maharayas, etc. Pero los bodisatvas tienen el doble de protectores que los emperadores universales, y velan por ellos tanto de día como de noche. Nunca son dañados, nunca perturbados por los espíritus obstaculizadores o malignos. Si nosotros no tenemos esta mente y convidamos a las deidades de protección con tambores, cimbales, etc., efectuando ritos de mejoría para satisfacerles y pedirles ayuda, no podemos tener certeza de que hayan acudido en realidad. Pero si hemos desarrollado esta mente, entonces, aun cuando no hayamos invitado a los cuatro maharayas, a Vaishravana por ejemplo, ellos nos protegerán de todos modos

como fieles servidores. *El Sutra de la Presentación de los Pasos* nos dice:

“Si aplicas el bálsamo que todo lo cura a tu cuerpo, ninguna enfermedad podrá dañarte. Si aplicas el rey de los bálsamos —que nosotros llamamos “agua”— a tu cuerpo, las serpientes te evitarán. Si aplicas el rey de los bálsamos que incapacita a los demás, los enemigos no podrán hacerte nada. Del mismo modo, cuando tienes la bodichita no atrapas la enfermedad del engaño...”.

Cuando Gueshe Kamlungpa vivía en Yungwe Pur, en Penpo, dedicaba todo su tiempo a meditar en la bodichita. Las criaturas del lugar habían planeado atacarle, pero uno de esos espíritus dijo: “Él nos quiere tanto como a sí mismo. Lloro todo el tiempo, ¿cómo podéis pensar en dañarle?”.

Nuestro compasivo Maestro venció al ejército de demonios mediante el poder de su amor. Cinco yakshas no pudieron matar a los pastores del reino del Rey Maitrobala debido a su gran amor.

El Rey Pehar obsequió a Butön Rimpoché y a Lama Dampa con estiletes de hierro para escribir sobre pizarra

pero, según la historia, no fue capaz de hacer el mismo ofrecimiento a Ngulchu Togme Sangpo (ver *Vigesimoprimer Día*). También, en una ocasión en que Butön Rimpoché estaba enfermo, éste invitó a Ngulchu Togme Sangpo a que viniera. Togme Sangpo meditó en bodichita y con ello ayudó a Butön Rimpoché.

Estas historias ilustran el infinito beneficio que deriva de no ser perturbado por peligros e interferencias. Será suficiente con decir que las personas que han meditado en esta mente no han tenido ningún problema con tales criaturas.

COMPLETAS RÁPIDAMENTE TODOS LOS ESTADIOS DEL CAMINO (332)

Cuando te aplicas en la meditación de la visión sin tener la bodichita, podrás completar la acumulación de la sabiduría primordial, pero no ocurrirá lo mismo con la acumulación de mérito. La consumación de las dos acumulaciones y la liberación de los dos tipos de oscurecimientos junto con sus impresiones se debe principalmente al poder de la bodichita relativa. Si tienes esa mente, puedes alcanzar la Iluminación en una sola vida mediante los tantras secretos; pero sin ella, ni siquiera serás capaz de conseguir el

nivel inferior del camino mahayana de la acumulación, aun cuando utilices el tantra.

En resumen, se ha dicho que cuando tienes la bodichita —la raíz del desarrollo de todo darma virtuoso— toda tu virtud, incluso dar un poco de comida a un cuervo, actúa únicamente como una causa para tu estado de buda; ésta es la razón por la cual completarás el camino tan rápidamente.

TE CONVIERTES EN UNA
FUENTE FÉRTIL DE FELICIDAD
TOTAL PARA LOS DEMÁS (333)

En Siguiendo el Camino Medio

dice:

Los poderosos budas
produjeron

Los shravakas y los
pratiekabudas inferiores;

Pero los budas surgieron
de los bodisatvas...

En otras palabras, toda la felicidad
de este mundo, todos los shravakas,
pratiekabudas, emperadores universales,
etc., surgen del poder de los budas. Los
budas se desarrollaron de los
bodisatvas. Los bodisatvas vienen de la
bodichita. No sólo es la bodichita la

única raíz de toda la felicidad de los seres, sino que también es la esencia de las 84. 000 divisiones del darma. Es la práctica principal en la que se concentran los hijos de los victoriosos. La superioridad de los tantras secretos deriva del poder de esta mente.

Gueshe Dromtönpa pidió a un hombre que le diera noticias sobre los tres hermanos kadampa. Éste le habló de cada uno de ellos y de sus numerosas actividades de darma. “¡Qué bueno!” dijo Dromtönpa. “¡Qué bueno para todos ellos!”.

Después el hombre le habló de Gueshe Kamlungpa: “Vive en lo alto de un barranco. Unas veces sus ojos permanecen medio cerrados. Otras

veces llora. ¡Eso es todo cuanto hace!”.

Drom juntó sus manos y dijo: “¡Él está *realmente* poniendo en práctica el darma!”.

Comprometerse con las Acciones de los Bodisatvas nos dice: “Es la mantequilla extraída al batir la leche del santo darma”. Es decir, la bodichita es la quintaesencia de todo darma. Por esta razón yo exhorto a todo el mundo a que utilice cualquier método que pueda para desarrollarla.

El que una enseñanza concreta sea o no mahayana depende de si tiene en ella la bodichita o no. Deja a un lado todos esos darmas que la gente llama profundos y practica seriamente la bodichita. No obstante, son muchos los

practicantes sakia, guelug, karguiu, y ñingma que no comprenden este punto y aun así quieren alcanzar el estado de buda. Meditan en los dos estadios del tantra secreto prescindiendo de la bodichita, y todavía esperan avanzar rápidamente en el camino. Actúan — empleando una expresión coloquial— como un hombre “con un bocio indeseado en su precioso cuello”. Ningún buda de los tres tiempos llegó a ser buda sin desarrollar la bodichita. Jamás se ha oído hablar de un buda potencial que no precisara de la bodichita. Por lo tanto, aquéllos que carecen de esa mente no recibirán el estado de buda que desean; sin la bodichita no tienen ni la más mínima

posibilidad de alcanzar ese estado. Así pues, debes tomar esta práctica en serio.

Rego Acharia dijo a Drubkang Gueleg Guiatso: “Cada vez que vienes por aquí podemos hablar de la bodichita, y con ello estoy seguro de haber aprovechado mi tiempo. Tales conversaciones no se dan fácilmente entre el resto de nuestros contemporáneos”.

Asimismo, de entre nosotros son muy pocos los que practican la bodichita. Por una parte, algunos de los nuestros dicen: “Desarrollar la bodichita es demasiado difícil”, y en consecuencia la dejan de lado; mientras que otros dicen: “Ésta es la parte común del mahayana. Nosotros efectuamos

prácticas más profundas como los dos estadios del yoga tantra supremo”, y también la abandonan. Esto es como un hombre que busca la joya que satisface los deseos en un charco producido por la huella de la pazuña de un toro en lugar de hacerlo en el océano. Ye Tsongkapa dijo:

Al comprender que esto
es así,

Los heroicos hijos de los
victoriosos

Hacen de esta mente
preciosa y suprema

Su práctica esencial.

Así pues, únicamente la bodichita es ensalzada como la práctica más importante. Hoy día, algunos dirán que toman a cierta deidad como su práctica principal. Otros dirán que se especializan en los textos chinos sobre astrología; y habrá otros que efectuarán hechizos con mantras para eliminar los problemas personales. Pero si no tienes la bodichita, jamás llegará el momento en que alcances el estado de buda.

Atisha consideraba a Suvarnadvipi como el mejor de sus gurús. Y cuando el propio Atisha estaba enfermo, dijo a Dromtönpa: “Tu mente es muy saludable. Dame tu bendición”. Con estas palabras, Atisha estaba elogiando

la bodichita.

Kiabye Pabongka contó una historia de Gurú Dharmarakshita, originalmente un vaibashika que llegó a ser un madiamika en virtud de su bodichita.

Las buenas acciones de Atisha se difundieron por todas partes, tanto en la India como en el Tíbet. Esto sucedió debido al poder de su devoción por los guías espirituales y por su bodichita. Como dicen los antiguos kadampas:

“Quizá tengas tanta concentración que no puedas oír un tambor sonando justo al lado de tu oreja, pero será

inútil si no tienes esta mente”.

Gurú Rahulagupta dijo también:

“Ver visiones de las deidades tutelares, adquirir clarividencia y poderes milagrosos, o tener una concentración tan firme como una cordillera montañosa son inútiles por si solas. ¡Medita en el amor y la compasión!”.

En los sutras se dice que la bodichita es como la preciosa rueda de un emperador universal, como la energía

vital de un ser, o como las manos.

En El Sublime Continuo del Gran Vehículo encontramos:

El aprecio por el
vehículo supremo

Es la semilla de la
sabiduría;

Es la madre del
Desarrollo del estado de
buda.

Esto queda ilustrado con lo
siguiente: el padre actúa como la causa
determinante respecto al linaje
particular de una familia mientras que la

madre es una causa indeterminante. Asimismo, la preciosa bodichita es la causa determinante para el estado de buda; la sabiduría que realiza la vacuidad es la causa indeterminante para cualquiera de los tres tipos de Iluminación. Por lo tanto la sabiduría de la vacuidad actuará como causa para la Iluminación particular de cualquiera de los vehículos —mahayana o hinayana— con el que te hayas encontrado. Por lo tanto, una persona que tiene simplemente cierta comprensión de la bodichita, se iluminará más pronto que alguien que, careciendo de la bodichita, medita por ejemplo en el mahamudra, la gran realización *dsogchen*, o en visiones de grupos de deidades. La bodichita es de

vital importancia, y éste fue el mensaje del gran Atisha, un ser que conocía todo el santo darma y que lo practicaba. El dijo: “Medita en el amor, la compasión y la bodichita”.

Por todo ello, no pongas tus esperanzas en meras meditaciones sobre deidades y recitaciones de mantras. Debes esforzarte en la bodichita. Hay muchas razones para esmerarse en desarrollar esta esencia del darma en tu continuo mental: el esfuerzo vale la pena. Y no hay duda de que desarrollarás la bodichita si meditas en ella, pues el fenómeno condicionado no permanece estático; por lo tanto la causa, adecuada producirá el efecto deseado. Aun así, antes de la llegada de

Atisha existía en el Tíbet una ceremonia que confería el desarrollo de la bodichita. Al comienzo de la ceremonia la gente recitaba: “Yo alcanzaré el estado de buda en beneficio de todos los seres, mis madres”. ¡Habían reemplazado la bodichita por una simple fórmula! Para desarrollar la bodichita en tu continuo mental debes adiestrar la mente: sin ese adiestramiento es incluso difícil llegar a familiarizarse con la bodichita, sin mencionar el hacer que se desarrolle en tu mente de un modo pasivo como cuando se te confieren los votos pratimoksha. Una vez, Atisha dijo sarcásticamente a los tibetanos: “¡La gente a quienes vosotros, los tibetanos, tomáis por bodisatvas no conocen ni el

amor ni la compasión!”. Los tibetanos le preguntaron: “En tal caso, ¿qué debemos hacer?”. Y su respuesta fue: “Adiestraros por etapas”.

Es absolutamente imposible desarrollar la bodichita sin haber experimentado la gran compasión; y esa es la razón por la cual debes adiestrar tu mente de un modo progresivo.

EL MODO DE DESARROLLAR LA BODICHITA (334)

Consta de dos apartados: (1) los estadios en el adiestramiento de la bodichita; (2) el modo de desarrollar la bodichita a través de una ceremonia.,

mediante el ritual de tomar los votos.

LOS ESTADIOS EN EL ADIESTRAMIENTO DE LA BODICHITA (335)

Aquí tenemos dos apartados más:
(1) adiestrar la mente mediante la instrucción en siete puntos de causa y efecto; (2) adiestrar la mente a través del intercambio de uno mismo con los demás. La instrucción de causa y efecto en siete puntos consiste en percibir a todos los seres como atractivos.

Fue el sistema utilizado por Atisha, Chandrakirti, Chandragomin, Shantarakshita, y otros. El sistema

empleado por Shantideva fue el del intercambio de uno mismo con los demás. Adiestrándote en cualquiera de estos dos métodos serás capaz de desarrollar la bodichita, pues son linajes que parten del propio Maestro y fueron transmitidos por Maitreya y Manyusri.

Una Luz en el Camino y otras obras de Atisha exponen las instrucciones de Suvarnadvipi, el gurú que detentaba estas dos instrucciones. El sistema de causa y efecto en siete puntos fue popular durante los periodos ñingma y kadampa, pero la instrucción sobre el intercambio de uno mismo con los demás se transmitió secretamente. De este modo su linaje llegó hasta Ye Tsongkapa. Sus propias enseñanzas

exponían el modo de adiestrar la mente en ambos tipos de instrucción; debes practicar esta combinación de las dos. No obstante, aunque has de emplear la combinación de ambos métodos en tus meditaciones cuando te adiestras en la bodichita, estos dos deben ser explicados por separado.

Hay ocho secciones en el apartado *Adiestrar la mente aplicando las instrucciones en siete puntos de causa y efecto* (335A): (1) la ecuanimidad incommensurable; (2) comprender que todos los seres han sido tu madre; (3) recordar su bondad; (4) corresponder a su bondad; (5) amor mediante la fuerza de la atracción; (6) compasión; (7) altruismo; (8) bodichita.

Los seis primeros, desde “comprender que todos los seres han sido tu madre” hasta “el altruismo” son las causas. El desarrollo de la bodichita es su resultado. Este es el modo en que todos estos puntos actúan como causa y efecto; pero antes de que puedas desarrollar el deseo de alcanzar el estado de buda para beneficiar a todos los seres debes tener el altruismo de tomar la responsabilidad del bienestar de los demás. Y no desarrollarás este altruismo si careces de la compasión que es incapaz de soportar el hecho de que todos los seres se encuentren atormentados por el sufrimiento. Con el fin de desarrollar dicha compasión has de generar el amor mediante la fuerza de

la atracción, una atracción hacia todos los seres por la cual ellos aparecen como tus propios hijos queridos. Para llegar a esto debes empezar por considerar a todos los seres como seres queridos hacia los cuales sientes el tipo de atracción que tienes en la actualidad por la gente a la que aprecias pero que no tienes por tus enemigos. Debido a que la forma última de un ser querido es la de la madre, amarás y apreciarás a todos los seres si puedes demostrar que todos ellos han sido realmente tus madres, recuerdas su bondad y deseas corresponderles.

Ésta es la razón por la cual esta instrucción es conocida como la instrucción de “causa y efecto”, pues

cada paso es el preliminar necesario para el siguiente. No seas estrecho de miras, ni pienses que este proceso es demasiado largo: sin duda podrás desarrollar la bodichita si te adiestras por etapas. En general las instrucciones kadampa son profundas, y esto es especialmente así en el caso de las enseñanzas de Tsongkapa: él las recibió de Manyusri, y explicaron todo el sutra y el tantra de un modo completamente libre de mancha. Sus enseñanzas fueron incluso más profundas que aquéllas de sus predecesores. Como dijo mi precioso gurú, mi refugio y protector:

“Es como si las

enseñanzas dadas en el Tíbet en el pasado hubieran preparado el terreno para esas de Ye Rimpoché que vinieron después y que eran como el oro puro”.

Tagtsang Lotsawa dijo:

Ensalzo tu acumulación de elocuencia sin precedente

En todo el sutra y el tantra pero especialmente en el vajrayana;

En todas las clases de tantra pero especialmente en

el superior;

En todas las partes de los dos estadios pero especialmente en el cuerpo ilusorio.

O, como dijo Dsogchen Pelgue: “¡Oh Tsongkapa!, fuente elocuente de sutra y tantra...”. Estas alabanzas fueron expresadas por seres altamente realizados.

“Conferir el estado de buda” puede parecer más bien rimbombante; bastante difícil resulta ya conferir incluso el nivel inferior del camino de la acumulación. Sin embargo, se te otorgará el estado de buda si dependes

del *Lam Rim*. Pero no desarrollarás el estado de buda si no sigues el orden adecuado del camino. Por lo tanto, adiéstrate primero en comprender que todos los seres han sido tus madres. Si no te adiestras seriamente en tal pensamiento y no pones ningún empeño en él, aunque desees alcanzar el estado de buda tu práctica estará totalmente desordenada. Serás tan perverso como las personas que cometen faltas a pesar de que desean felicidad. Quizás estás poniendo esfuerzo en los tantras secretos, un camino de gran rapidez, pero debes esmerarte en las técnicas para adiestrar la mente en la bodichita. Si no lo haces, serás como el hombre que quiere ir a la Provincia de Tsang,

pero en cambio, monta en su caballo o lo que sea, y cabalga ciegamente teniendo la impresión de que se dirige hacia Tsang. ¡No sería de extrañar que finalmente llegara a Kongpo o a Rong!

El modo de empezar a desarrollar la comprensión de que todos los seres fueron una vez tu madre puede ser ilustrado del modo siguiente. Si no preparas la superficie en la que piensas dibujar, no podrás hacer un buen dibujo. Si no desarrollas ecuanimidad hacia todos los seres, aunque medites en el amor, la compasión o lo que sea, tan sólo desarrollarás una forma parcial de éstos. Por lo tanto, primero debes desarrollar la ecuanimidad incommensurable.

El adiestramiento mental mediante los siete puntos de causa y efecto no incluye todo aquéllo que contiene el tipo de adiestramiento correspondiente al intercambio de uno mismo con los demás, pero el adiestramiento mental mediante el intercambio de uno con los demás contiene la instrucción completa de los siete puntos.

ECUANIMIDAD INCONMENSURABLE (336)

La ecuanimidad inconmensurable es lo primero en lo que tenemos que meditar cuando empleamos la instrucción de los siete puntos de causa

y efecto. Necesitamos tener ecuanimidad hacia todos los seres, aunque por el momento nuestros continuos mentales no reaccionan con igualdad hacia todos ellos: nos enfadamos con unos y nos apegamos a otros. Podríamos tomar a los extraños como el primer objeto de nuestro adiestramiento mental, pasar después a nuestros amigos y finalmente a nuestros enemigos. O podríamos tomar a los tres a la vez como nuestro objeto. Creo que el segundo método tiene una aplicación más amplia.

Debemos meditar en nuestros enemigos, amigos, y extraños visualizándolos enfrente de nosotros. Tenemos tres reacciones distintas hacia ellos: hostilidad, atracción e

indiferencia. En primer lugar, nos enfadamos con las personas que en la actualidad consideramos como nuestros enemigos. Entonces observamos cuáles son nuestros motivos y reflexionamos sobre su causa: que esa gente nos ha dañado. Seguidamente meditamos en que no hay nada seguro, tal como se explicó en la sección anterior “Pensar en los sufrimientos generales del samsara”, y contemplamos el modo en que estos enemigos fueron nuestros seres queridos en muchas vidas anteriores. Esto detendrá nuestra hostilidad hacia ellos.

Experimentamos una felicidad involuntaria hacia los seres que en la actualidad consideramos como nuestros amigos. Entonces examinamos nuestras

razones: que ellos, ahora, nos dan comida, ropa, etc. Éstas son razones triviales y a corto plazo. Nuestro apego por ellos cesaría si recordáramos que han sido nuestros enemigos en innumerables ocasiones.

Todavía hacemos una distinción más llamando “extraños” a aquéllos que no son ni nuestros enemigos ni nuestros amigos; pero en el pasado fueron tanto enemigos como amigos. Así pues, todos han sido nuestros enemigos, todos han sido nuestros amigos; y si todos ellos son iguales, entonces, tanto los enemigos, como los amigos, y los extraños son equivalentes. ¿A quién tenemos que apegarnos?, ¿con quién debemos enfadarnos? No hay razón para

apegarnos a nuestros amigos: en el pasado fueron nuestros enemigos en numerosas ocasiones. Tampoco tiene sentido generar hostilidad hacia nuestros enemigos, pues ellos también han sido nuestros seres queridos muchas veces en el pasado. Además, cualquier persona que frecuentamos en la actualidad, sólo aparece o como nuestro enemigo o como nuestro amigo. Pero no hay certeza de que siempre vayan a permanecer de ese modo.

Existen dos puntos de vista: el nuestro y el de los demás. Por nuestra parte, estar apegado o sentir hostilidad hacia los demás no tiene razón de ser. No sólo son todos los seres iguales en este respecto, sino que, por su parte, son

iguales. Todos ellos son igualmente dignos de compasión, todos ellos desean igualmente la felicidad y ninguno de ellos desea el sufrimiento. Por lo tanto, desde este otro punto de vista, todos los seres son iguales y deben ser tratados imparcialmente.

Desde otro punto de vista, puedes pensar que existen diferencias entre ellos porque unos te han beneficiado en esta vida mientras que otros te han dañado. Esto no es así. El beneficio producido en el pasado es igual al producido ahora. El daño causado en el pasado es igual al causado ahora. Por ejemplo, el perjuicio es el mismo si alguien te golpeó en la cabeza el año pasado o si te golpean en la cabeza este

año. Darte un bloque de té el año pasado es igual a dártelo este año. Tomemos el ejemplo de diez mendigos. Cuando se acercan a ti y te piden limosna, por su parte todos son igualmente dignos de compasión porque todos tiene hambre y sed y todos ellos piden lo mismo. Por tu parte, ninguno de ellos te ha herido, ni ninguno de ellos te ha dañado.

Si desarrollas ecuanimidad hacia los enemigos, los seres queridos y los extraños mediante esta contemplación, puedes entonces extenderla hacia todos los seres. Cuando tengas ecuanimidad por todos ellos no los clasificarás en enemigos o amigos. Tu ecuanimidad siempre evitará que efectúes acciones tan malignas y mundanas como las de

someter a tus enemigos y apoyar a tus amigos. Si careces de ella, harás diferencias entre los seres, sintiendo que éste o aquél debe ser excluido de “todos los seres”. Las personas que efectúan tales distinciones jamás desarrollarán la bodichita. Debes trabajar enérgicamente en tu ecuanimidad durante meses o incluso años, porque si tan sólo empleas en ello unas cuantas sesiones de meditación no progresarás. Tus anhelos de establecer los fundamentos para tu Iluminación no serán entonces más que ilusiones. Yo te aseguro que tu esfuerzo en este adiestramiento de la bodichita es más válido que esmerarse por practicar todo tipo de cosas menos beneficiosas que pueden malgastar tu renacimiento

humano, como meditar en deidades, recitar mantras, o tratar de mejorar tus habilidades meditativas.

*Entonces Kiabye Pabongka
Rimpoché revisó todo este material.*

Decimoséptimo Día

Kiabye Pabongka Rimpoché habló sobre algunos de los beneficios de la bodichita.

Como Shantideva, un gran hijo de los victoriosos, dijo:

Homenaje a aquéllos
Que han desarrollado
esta mente sagrada y
preciosa.

No importa que
infortunios les acontezca

A nosotros siempre nos
dan felicidad.

Tomo esta fuente de
felicidad
Como mi refugio.

En otras palabras, aunque se abuse de aquéllos que han desarrollado la bodichita en sus continuos mentales, los bodisatvas continuarán actuando en beneficio de la personas que les perjudicaron y les conducirán hasta la felicidad eterna.

Entonces Pabongka Rimpoché dio una pequeña charla para establecer nuestras motivaciones adecuadamente.

En resumen, cualquier acción efectuada en conjunción con la bodichita es un darma mahayana y una causa de

Iluminación. Por lo tanto, meditar en las deidades o recitar mantras sin más, no es el modo de llevar a cabo una auténtica práctica. No debes actuar así. El *Lam Rim* es la base de una práctica efectiva; y dentro de ésta, el desarrollo de la bodichita es indispensable. Si no tienes la bodichita y te pasas toda tu vida en alguna montaña desértica, las meditaciones que efectúes sólo serán superficiales y no te aproximarán ni un ápice al estado del Buda.

Kiabye Pabongka Rimpoché nos habló sobre la necesidad de tomar la bodichita como nuestra práctica principal, de lo indispensables que son las instrucciones acerca del adiestramiento mental para el

desarrollo de la bodichita... Después de dar esta breve charla con el fin de establecer nuestra motivación, volvió a mencionar los encabezamientos ya explicados y revisó los beneficios de la bodichita y las meditaciones en la ecuanimidad.

La primera sección de la *instrucción en siete puntos* (336A) sobre el adiestramiento mental de la bodichita es “Comprender que todos los seres han sido tu madre”. Desarrollar esta realización es francamente muy difícil, pero sin ella, las causas y efectos resultantes, tales como “Corresponder a la bondad de los seres”, no se producirán. Por lo tanto, ¡ten muy en cuenta esta sección!

PRIMERA

CAUSA:

COMPRENDER QUE TODOS LOS
SERES HAN SIDO TU MADRE (337)

Debes comprender que todos los seres fueron una vez la forma última del amigo o el familiar: tu madre. No hay modo de generar la bodichita si no desarrollas esta comprensión. Cuando reflexionas sobre otros temas profundos, como la vacuidad, utilizando un gran número de argumentos lógicos, puedes llegar a comprenderlos sin dificultad. Sin embargo, no es fácil llegar a convencerse de algo cuando únicamente se dispone de una sola cita de las

escrituras para su análisis. Aun así, aquéllos dotados de inteligencia se interesan por las ideas darma, y para ellos, las cosas deben ser demostradas mediante la lógica. Obtener la realización de esta sección va a ser costoso pues no dispone más que de un único razonamiento; ese que expresó Darmakirti en su *Comentario sobre las Cosas Válidas*:

Cuando alguien ha
renacido,
Qué absurdo sería
Si su respiración,
órgano, y mente
Fueran producidos tan

sólo por el cuerpo,
Y no en dependencia de
Las cosas de su propia
clase...

Lo que aquí tiene que ser
demostrado es la naturaleza sin
principio de nuestra consciencia. La
mente de hoy es la continuidad de la
mente de ayer, y ésta, a su vez, es una
continuación de la mente del día
anterior. Hasta aquí es comprensible. La
mente en el instante que sigue al
nacimiento es la continuidad de la mente
que se encontraba en el útero materno.
La mente en el instante después de haber
entrado en el útero es la continuidad de

algo que entró ahí. Dado que el samsara se remonta en el tiempo sin límite, no puedes encontrar un punto de partida a esa mente. Ello demuestra que tus renacimientos también tienen que remontarse en el tiempo ilimitadamente. Por consiguiente, el número de tus renacimientos es infinito. Has renacido, pues, un número ilimitado de veces. Y del mismo modo que has tenido una madre en esta vida, tienes que haber tenido una madre para cada renacimiento anterior, tanto si naciste de un útero como de un huevo. Para tener un nacimiento como ese una vez, tuviste que tener una madre; y del mismo modo, para cien renacimientos como ese, también tuviste que tener cien madres;

para mil renacimientos, mil madres, etc. Tienes que haber tenido innumerables madres, con lo cual es imposible que todos los seres no hayan sido tu madre.

Puedes objetar: “Aun suponiendo que haya tenido muchas madres, es estúpido decir que todos los seres han sido mi madre, pues el número de seres es infinito”. En general has tenido muchos renacimientos. Es más, has nacido incontables veces en la forma física de cada especie animal, como un ciervo, un antílope, una lombriz, etc. Por lo tanto, has recibido innumerables cuerpos de cada uno de los innumerables tipos de seres. El número de tus renacimientos es incluso muy superior al número de seres existentes; y

para cada uno de estos renacimientos
necesitaste un mismo número de madres.
Así pues, no sólo han sido todos los
seres tu madre, sino que además no hay
suficientes seres para que únicamente
hayan sido tu madre una sola vez. Como
dice la *Carta* de Nagaryuna:

Si contaras todas tus
madres

Con bolitas de tierra del
tamaño de un grano de
enebro,

La tierra no sería
suficiente...

Este pasaje se interpreta normalmente en base a tu propia línea directa de madres; es decir, tu abuela, tu bisabuela, etc. No obstante, aquí, voy a reinterpretar este pasaje de acuerdo con la tradición oral de nuestros gurús. Toma la totalidad de la tierra y haz con ella bolitas del tamaño de un grano de enebro. Una bolita representa a tu madre de esta vida, otra a tu madre de la vida anterior, otra a tu madre de la vida anterior a ésta. Cuando se te acaban las bolitas de tierra, todavía no has llegado ni siquiera a una cienmilésima parte del número de madres que has tenido. Si todos los seres no hubieran sido tus madres habría contradicción.

Además, puesto que

definitivamente todos los seres se iluminarán, llegará un tiempo en el que no quedará ninguno de ellos. Pero, dado que tu existencia cíclica no tuvo principio, el número de renacimientos que has tenido es superior al número de seres. Así pues, si los seres no hubieran sido tu madre en innumerables ocasiones habría contradicción. Por lo tanto, todos los seres han sido tu madre y lo han sido muchísimas veces.

No hay ninguna forma en la que un ser pueda encarnarse que no hayas tomado; piensa en el modo en que has renacido en esas formas innumerables veces. Tomemos por ejemplo los renacimientos como un ser humano. No hay ningún lugar en este continente

donde no hayas renacido como un ser humano, y lo has hecho además en innumerables ocasiones. Asimismo, has renacido en cada uno de los sistema de mundos, al este, oeste, norte, sur, etc. Por lo tanto, dado que el número de tus renacimientos es superior al número de seres existentes, no sólo han tenido que ser todos ellos tu madre, sino que cada uno de ellos también ha tenido que ser tu madre en renacimientos humanos. Así pues, es razonable concluir que todos los seres han sido tu madre.

Si no has llegado a comprenderlo después de esta contemplación, pregúntate a ti mismo: “¿He tenido alguna vez una madre?”. Y dirás: “Por supuesto que sí: mi madre de este

renacimiento”. Seguidamente extiende eso a la madre de tu renacimiento anterior, etc.

Los *Lam Rim*, *El Camino Fácil* y *El Camino Veloz* hablan sólo brevemente sobre el modo de meditar en la comprensión de que estos seres han sido tu madre. Pero yo voy a ampliar este encabezamiento empleando las instrucciones que heredé de mi propio gurú. Para que las prácticas no degeneren, es de vital importancia que las personas que practican regularmente o que se han responsabilizado de las enseñanzas, efectúen la siguiente meditación con el fin de facilitar a la gente el desarrollo de la realización en el *Lam Rim*.

Primero, medita en el modo en que tu madre de esta vida ha sido tu madre muchas otras veces. Luego medita en el modo en que tu padre ha sido también tu madre. Haz otro tanto con todos tus amigos y seres queridos y, después, con los extraños. Si has conseguido desarrollar cierta comprensión de todo esto, medita en el modo en que tus enemigos han sido tu madre. Sólo entonces debes continuar con este adiestramiento aplicándolo a todos los seres. Aun así, puedes pensar: “Si todos los seres hubieran sido mis madres, los reconocería como tales. No los reconozco, por lo tanto, no pueden haber sido mis madres”. Pero los propios budas han observado que ni siquiera un

solo ser ha dejado de ser tu madre. En realidad, todos ellos han sido tus madres; lo único que ocurre es que tú no los reconoces como tales. Nuestra madre de esta vida puede renacer más tarde como un perro; sin embargo, nosotros no podríamos notarlo. Ni siquiera lo reconoceríamos como nuestra verdadera madre de esta vida. Esto queda ilustrado con la historia de Utpalavarna y en la cita:

Él se come a su padre y
pega a su madre.

El enemigo a quien mató
se sienta en sus rodillas.

Una mujer roe los huesos

de su marido.

¡Samsara puede ser una
farsa tan grande!

Así pues, tu mero no
reconocimiento de un ser no es una
razón para que no haya sido tu madre; ni
tampoco deja de ser tu madre
simplemente porque lo haya sido en el
pasado. Si ese fuera el caso, la madre de
la primera parte de tu vida no sería tu
madre en la última parte de tu vida; ni la
madre de ayer seguiría siendo tu madre,
porque eso también pertenece al pasado.
Esta es una faceta sutil de la
impermanencia y es difícil de
comprender si no has estudiado. Mira

este manto, por ejemplo. Hace un año, cuando era nuevo, no estaba manchado ni tenía agujeros. Pero su continuidad — el manto de hoy— huele y está roído por la polilla. Esa es la diferencia entre ambos. Por lo tanto, debes reflexionar sobre el hecho de que no existe diferencia entre las madres de las vidas pasadas y las futuras. De modo similar, si alguien te hubiera salvado la vida el año pasado, ¡sin duda recordarías su bondad este año!

He aquí el criterio que determina si has desarrollado o no esta comprensión después de un adiestramiento constante: cuando veas a un ser —incluso a una hormiga— recordarás, de un modo involuntario, que una vez fuiste su hijo y

que dependías de él para todo cuanto necesitabas.

Y Kiabye Pabongka Rimpoché habló de lo mucho que necesitamos desarrollar —como hizo Atisha, por ejemplo— la comprensión de que todos los seres son nuestras madres.

SEGUNDA CAUSA: RECORDAR SU BONDAD (338)

Cuando hayas comprendido que los seres han sido tu madre, debes reflexionar acerca de la enorme bondad que, como madres, te demostraron. Toma el caso de tu madre de esta vida: durante el tiempo en que te encontrabas bajo su

cuidado manifestó una gran bondad desde el principio hasta el final. Primero te llevó en su vientre durante nueve meses, amándote y protegiéndote. Prestaba atención a todo cuanto comía y bebía, vigilando que no fuera a dañarte. Si nuestras madres no hubieran sabido cómo cuidar tan bien de nosotros, no habiéramos sido capaces de encontrarnos con el santo darma o de estudiarlo ahora. Esto no ocurrió porque pudiéramos mantenernos por nosotros mismos: fue debido a la bondad de nuestras madres.

Luego, inmediatamente después de tu nacimiento, te tomó cuidadosamente con sus dos manos, aunque tú eras totalmente inconsciente y tenías un

aspecto tan repulsivo como el de un gusano. Se sentía muy feliz, como si hubiera encontrado un tesoro. Te dio calor con su propio cuerpo, te acostó en un mullido lecho, te sonrió amorosamente, e incluso te limpió los mocos con su boca porque tenía miedo de dañarte si lo hacía con sus manos. Y con sus propias manos limpió tus excrementos, no quería hacerlo con un trozo de madera o alguna otra cosa, por si acaso pudiera herirte. No te dejaba solo ni un día, ni siquiera una hora. Cada día te salvó de cientos de peligros que probablemente habrían causado tu muerte: un perro podría haberte devorado, un pájaro estuvo a punto de picotearte, o probablemente te habrías

caído por un precipicio. Si su niño sufría, ¿no crees que ella también sufría? Todos sus pensamientos eran para su hijo, incluso durante la noche: nunca más se atrevió a dormir tan profundamente como antes. También, poco a poco le enseñó a tenerse en pie, a hablar e incluso a comer y beber. Esta es la razón por la cual ahora podemos desplazarnos, hablar, etc., sin dificultad.

No le importaron los pecados que cometió, ni la mala reputación o el sufrimiento que soportó por conseguir dinero para tenerte consigo. Te quería más que a su propia carne, y no gastó ninguno de sus ahorros en ella: los empleó en ti. Quienquiera que seas, un hombre, o una mujer que se ha casado o

que ha sido ofrecida en matrimonio, o alguien que se ha ordenado, el nivel de vida que tienes se debe a la bondad de tu madre. En pocas palabras, hizo todo cuanto pudo, dentro de su posibilidades y conocimientos, por tu bienestar. La bondad que demostró, protegiéndote de todo mal y de todo sufrimiento, no tiene límites.

Los otros seres, como tu padre, también han manifestado la misma bondad. Y puesto que todos los seres han sido tu madre en vidas humanas — no sólo una vez, sino en innumerables ocasiones— te han mostrado tanta bondad como tu madre de esta vida. Cuando otros seres eran tu madre y renacistes como algún animal salvaje,

por ejemplo, te trataron con amor afectuoso y cuidaron de ti. Incluso te lamían con sus lenguas. Cuando tu madre era un pájaro, por ejemplo, te cobijó bajo sus alas durante casi un mes. Y si algún enemigo te amenazaba, como un hombre con un palo, protegía a su precioso polluelo con su propia vida aun cuando podía haber emprendido el vuelo. Más tarde te alimentó; y si no había podido conseguir más que un sólo gusano, te lo daba a ti.

Por lo tanto, no sólo han sido los seres bondadosos contigo una o dos veces: te han mostrado su amabilidad en cualquier clase de situación. Su bondad es incalculable. En cierta ocasión, un bandido de Golog apuñaló en el vientre

a una yegua preñada. La yegua, agonizando, parió a su potrillo allí mismo y lo lamió para demostrarle su amor. El bandido vio esto y se reformó. ¿Cómo puedes estar seguro de que no eras tú ese potrillo? Pues, del mismo modo que esa yegua pudo haberte manifestado tal bondad en ese renacimiento, todos los seres te han mostrado esa misma bondad.

TERCERA CAUSA:
CORRESPONDER A SU BONDAD
(339)

El Compendio de la instrucción de Shantideva, dice:

Tú y los demás siempre
tenéis bases para sufrir;

Los sufrimientos de los
seres son todos iguales

Pues, enloquecidos por
el engaño, ciegos por la
ignorancia,

Cada paso que dan
recorren el camino hacia más
de un abismo.

Debes pensar de la siguiente
manera: supongamos que tu madre de
esta vida es ciega, no tiene quien le guíe
y ha perdido la razón. Está a punto de

caerse por un precipicio pero su hijo se encuentra a su lado. Si no puede pedir ayuda a su hijo, ¿a quién podrá dirigirse? Si el hijo no salva a su madre, ¿a quién salvará? De la misma forma, los seres carecen de los ojos que discriminan entre el darma y el no darma y no pueden ver el modo de rectificar su comportamiento. En todo momento, sus pasos están dirigidos por sus vicios: los deseos y las acciones erróneas que cometen. No tienen un guía espiritual, ni nadie que les instruya sobre lo que deben hacer y lo que deben evitar. Sus mentes están perturbadas y endemoniadas por los tres engaños venenosos; así pues, no tienen control sobre sus mentes y están locos. Caerán

por ese gran precipicio que conduce a los reinos inferiores y, durante muchos eones, sus cuerpos no se diferenciarán de las llamas de aquel lugar. Nosotros, por otra parte, nos hemos encontrado con guías espirituales, hemos entrado en contacto con el darma mahayana y, en cierto modo, conocemos la forma de modificar nuestro comportamiento. Nuestra posición es, por tanto, muy aventajada y la responsabilidad de hacer algo por salvarles ha recaído sobre nosotros.

En la *Carta a un Discípulo*, de Chandragomin, encontramos:

Son como familiares

desamparados en el océano
del samsara,

Parece que han caído en
las corrientes del océano;

No los reconoces, los
ignoras,

Debido al nacimiento, la
muerte, y el abandono de los
renacimientos.

No te sentirías satisfecho
Si tan sólo te salvaras a
ti mismo.

Es decir, cuando meditamos en el
modo de corresponder a su bondad,
debemos sentir que tenemos los medios
para liberar a estos seres, desamparados

en las corrientes oceánicas del samsara. La responsabilidad de rescatarles recae ahora sobre nosotros, y nos sentiríamos completamente despreciables si no lo hiciéramos.

Sobre corresponder a su bondad, *El Corazón del Camino Medio* nos dice lo siguiente:

Hasta este momento,
siempre había estado poseído
Por el demonio del
engaño;

Era como un agente
irritante vertido sobre una
herida,

O como ser apaleado;

¿Qué podría causar
Tanta miseria a una
persona tan enferma?
¿Existe algún otro medio
De corresponder a
aquéllos que me amaron,
Respetaron o ayudaron
En mis renacimientos
anteriores,
Que más tarde no les
traiga sufrimiento?

Debes pensar del siguiente modo:
“Si tan sólo les doy comida, ropa, etc.,
únicamente les liberaré del hambre y la
sed de un modo transitorio. No les
aportaría ningún beneficio duradero.

Pero se beneficiarían en gran medida y de forma permanente si tuvieran toda la felicidad posible y quedarán libres de todo sufrimiento. Si pudiera conducirles al estado de buda, alcanzarían un estado que contiene toda la felicidad y está libre de todo sufrimiento. Así pues, ¡voy a guiarles al estado de buda!”.

Supongamos que tu madre, que ha enloquecido, coge un cuchillo y trata de matarte a ti, su hijo. Tú no te enfadarías con ella; indudablemente tratarías de liberarla de su locura. Éste es el modo en que debes corresponder a la amabilidad de tus enemigos.

CUARTA CAUSA: MEDITAR EN

EL AMOR QUE SURGE DE LA FUERZA DE LA ATRACCIÓN (340)

Este amor aparece en la forma de un sincero aprecio, un gran afecto por los seres. “El amor mediante la fuerza de la atracción”, dijo Gueshe Potowa a una anciana mujer, “es exactamente el mismo que tú sientes por tu hijo Tölekor”.

En otras palabras “el amor mediante la fuerza de la atracción” es sentirse atraído hacia todos los seres como si fueran tus propios hijos. Este amor no es un nuevo tema de meditación: surge automáticamente cuando se ha desarrollado cierto sentimiento con las tres secciones

precedentes: “Comprender que todos los seres son tu madre”, “recordar su bondad”, y “desear corresponder a su bondad”. Por lo tanto, medita del modo siguiente: “Puedo descartar de los continuos mentales de todos los seres la felicidad no contaminada: sólo poseen el tipo contaminado. Incluso es que consideran felicidad no ha trascendido la naturaleza del sufrimiento. ¡Qué maravilloso sería si todos los seres tuvieran felicidad! ¡Ojalá lleguen a tenerla! ¡Yo voy a proporcionarles esa felicidad!”.

La Guirnalda Preciosa de Nagaryuna, menciona los siguientes beneficios de meditar en este tipo de amor:

Aunque dichos seres
puedan no estar liberados,

Obtendrán las ocho
virtudes cardinales del amor.

El mérito de dar los
trescientos tipos de comida

Cada día en los tres
tiempos,

No se puede comparar
con el mérito obtenido

Por meditar tan sólo un
poco en el amor.

Dioses y humanos
vendrán para amarlos;

Y darles protección;

Tendrán tranquilidad
mental;
Y mucha felicidad;
Los venenos y las armas
no les dañarán;
Alcanzarán sus metas sin
esfuerzo;
Y nacerán en el mundo
de Brahma.

Sus beneficios son enormes. Entre ellos, obtener estas ocho virtudes cardinales del amor y renacer como un emperador universal, o como Brahma, tantas veces como seres uno haya tomado como objetos de su meditación en el amor. De ahí, su nombre:

“Brahmavihara” o “los estadios de Brahma”. No obstante, si tomas a todos los seres como tu objeto, todos los seres que se extienden hasta los límites del espacio, alcanzarás el nirvana que no mora o dinámico —el estado Mahabrahma— es decir, el nirvana mahayana, el estado de buda.

QUINTA CAUSA: LA GRAN COMPASIÓN (341)

Esta es una poderosa causa determinante para el estado de buda. Ye Tsongkapa prestó especial atención a la gran compasión en la sección de “Los estadios en el adiestramiento de la bodichita” de su texto *La Versión*

Extensa de los Estadios del Camino. Dio los siguientes encabezamientos: “Mostrar que la gran compasión es la raíz del camino mahayana” y “El modo en que las otras causas y efectos actúan como causa o como efecto para la gran compasión”. También, como leemos en un sutra, la totalidad del camino mahayana y de sus resultados dependen de la gran compasión, del mismo modo que el emperador universal o el rey de la rueda que gira depende de su chakra (rueda); o un hombre, de su energía vital. Chandrakirti, en el verso del prefacio de *Siguiendo el Camino Medio*, dice:

El amor es la semilla
para una magnífica cosecha:

El estado de un
victorioso.

Como el agua, el amor
hace crecer la cosecha,

Y mucho más tarde
madura

En las cosas más
deseadas,

Como si hubiera
madurado y estuviera listo
para su uso.

Por esta razón al
principio

Hago alabanzas a la
compasión.

Es tan importante como una semilla, pues asegura que el camino sea mahayana desde el inicio. Es tan vital como el agua y el abono, pues produce una perseverancia que actúa como armadura contra el desaliento en las tareas que afronta un hijo de los victoriosos a lo largo del camino. Finalmente, es tan importante como el fruto que se ha de saborear, ya que es el responsable de tus incesantes tareas en beneficio de los demás después de haber alcanzado el estado de buda. El grado de poder de tu bodichita es también una función de tu gran compasión; y las distintas velocidades con las que los bodisatvas recorren el *Lam Rim*

dependen fundamentalmente del poder de su compasión. Hay otras cosas que ocurren mediante una compasión poderosa: los bodisatvas entran en los tantras secretos en busca de un camino veloz y completan el camino rápidamente debido al poder de su compasión. Una ilustración: cuando un niño cae preso de las llamas, sus padres lo rescatan sin perder un instante, mientras que los demás familiares no tienen una determinación tan resuelta.

En tus primeras meditaciones sobre la compasión, toma como objeto a un cordero siendo sacrificado por un carnicero; con ello desarrollarás la compasión de un modo fácil y rápido. Debes contemplar el modo en que muere

el cordero, la forma sádica en que se le mata y el estado de insoportable agonía y terror en el que muere. El carnicero coloca el cordero boca arriba, sobre su lomo y ata sus patas con una cuerda. El cordero es consciente de que su vida está en peligro pero se encuentra desamparado, no puede escapar y no tiene protector ni refugio a quien dirigirse. Sus ojos, inundados de lágrimas, miran desorbitados al carnicero.

No obstante, cuando vemos sacrificar a un cordero de este modo, nos preguntamos si el animal es suficientemente inteligente como para saber lo que está sucediendo. En cierta ocasión, un carnicero estaba matando

unos cuantos corderos. Después de sacrificar a algunos de ellos, ató a a uno más para matarle. Otro cordero que se hallaba cerca del cuchillo del carnicero, coceó sobre los excrementos para ocultarlo. Esta historia nos muestra que los animales experimentan ciertamente un terror y un sufrimiento insoportables. Aunque los corderos que ahora pacen sobre las verdes laderas de la montaña todavía no hayan sido conducidos al matadero, al final sufrirán exactamente el mismo destino. Para tus meditaciones en la compasión, piensa que estos seres han sido tus madres en muchísimas vidas y, cuando hayas extraído de ello cierta experiencia, acuérdate de tus meditaciones sobre los sufrimientos que

posiblemente tú mismo tendrás que padecer en los reinos inferiores. Luego, contempla el modo en que otros seres tendrán que experimentarlos y están experimentándolos ahora: algunas de tus madres serán quemadas con hierros incandescentes y beberán cobre fundido en los infiernos; otras, renacerán como espíritus ávidos y sufrirán la tortura del hambre y la sed; y así sucesivamente. Desarrolla compasión por ellas y, después, piensa:

“Lo único que diferencia a los corderos de la montaña de los que están siendo sacrificados, es el tiempo; del mismo modo, los seres humanos que pecan van a caer indudablemente en los reinos inferiores. Por lo tanto, aunque

ahora puedan cuidar de sí mismos, no son distintos de los que ya han llegado a los reinos inferiores”.

Después, medita en la compasión por tu madre de esta vida, pensando en las causas de sufrimiento que ha creado y en los tormentos que tendrá que soportar. Medita del siguiente modo para generar la gran compasión:

“Otras personas, como mis familiares, se esfuerzan por ganarse la vida, pero con ello no hacen más que pecar y transgredir los votos. Aunque viven temporalmente en renacimientos superiores, padecen los tres tipos de sufrimiento y más tarde experimentarán esos mucho mayores de los reinos inferiores, pues, sin saberlo se

preocupan por adquirir las causas para que así sea. Además, todos los seres están creando sufrimiento y las causas para el sufrimiento. ¡Qué bueno sería si estos seres bondadosos, mis madres, estuvieran libres del sufrimiento y de sus causas! Esto es por lo que yo voy a trabajar!”.

A continuación, haz una meditación aún más difícil: toma como tu objeto a aquellos seres con los que te resulta más duro desarrollar la compasión. Si generar compasión por seres como Brahma te parece muy costoso, contempla según la sección de la intención media; después podrás desarrollarla.

He aquí el criterio por el que

sabrás si has generado la gran compasión en tu continuo mental. La habrás desarrollado si, incluso cuando comes o bebes, piensas en todos los seres y deseas que se liberen del sufrimiento, como una madre se preocupa por su hijo favorito que ha caído gravemente enfermo.

No obstante, la compasión que meramente desea que los seres estén libres del sufrimiento, es usual en los shravakas y pratiekabudas. La compasión que verdaderamente desea *salvarles* de su sufrimiento es exclusiva del mahayana. Debes desarrollar este segundo tipo. Aun así, ésta no es tarea fácil; uno ha de trabajar en estas técnicas con verdadero tesón. Si

hubieras sufrido una grave enfermedad en el pasado, sentirías compasión al ver a otros atravesar por esa misma experiencia. Del mismo modo, también debería resultarte sencillo desarrollar compasión después de una excelente meditación sobre los sufrimientos del samsara y los reinos inferiores que probablemente tú mismo has de experimentar, tal como se describe en las intenciones inferior y media.

El amor mediante una atracción tan fuerte que te hace querer y apreciar de corazón a los seres, es tanto una forma de amor como el amor que desea su felicidad. Sin embargo, una forma es más general; la otra, más específica. El amor por la fuerza de la atracción es la

suma de tres cosas: comprender que todos los seres son tus madres, recordar su bondad, y desear corresponder a su bondad. Este amor precede necesariamente a la gran compasión, pues es el que provoca la generación de la gran compasión. La compasión y el amor que desea la felicidad no tienen una relación de causa y efecto tan precisa. Una sección de *La Versión Extensa de los Estadios del Camino* que trata sobre corresponder a la bondad de los seres, nos dice cómo meditar en el amor que desea la felicidad. Es conveniente que, de vez en cuando, medites en este tipo de amor *antes* de meditar en la compasión. De todos modos, meditar en esta forma de amor

después de generar la compasión se ajusta a la instrucción tradicional para el desarrollo de esta práctica.

A continuación, vamos a hablar del altruismo. En este estadio meditamos principalmente en el amor que desea que todos los seres tengan felicidad. No obstante, según los encabezamientos mencionados en *La Versión Extensa de los Estadios del Camino*, deberíamos meditar un poco en este tipo de amor combinándolo con el de la “fuerza de la atracción” antes de meditar en la compasión.

SEXTA CAUSA: EL ALTRUISMO
(S42)

Tienes una responsabilidad con tu madre. Asimismo, debes tomar la responsabilidad de liberar a todos los seres del sufrimiento y hacerles felices. Has de tomar la determinación de guiarles hasta el estado de buda. Esta actitud es más altruista que la de los shravakas o los pratiekabudas. Por ejemplo, si ves a un hombre que está a punto de tirarse por un precipicio, podrías pensar: “¿No hay nadie que pueda salvarle? Esta reacción es la del amor y la compasión pero, en vez de dejar las cosas como están, podrías decidirte a liberarle tú mismo, lo cual sería análogo al altruismo. En general, los shravakas y los pratiekabudas únicamente han desarrollado amor y

compasión, no tienen altruismo.

Mi precioso gurú dijo que la diferencia entre este altruismo y el modo en que uno se responsabiliza en la sección de “Corresponder a su bondad” queda ilustrado con el ejemplo de un comerciante cuando tiene la intención de comprar cierta mercancía y cuando ya ha realizado la transacción. En una sección uno está mentalmente decidido, mientras que en la otra no.

DESARROLLAR LA BODICHITA (343)

Después de tomar esta
responsabilidad, mira si estás

capacitado para llevarla a cabo. ¡Ni siquiera puedes ayudar a un solo ser! No te queda más remedio que buscar a alguien que sea capaz de beneficiar a los seres de un modo efectivo y, después, analizar si puedes alcanzar ese mismo estado. Los grandes dioses mundanos, como Brahma e Indra por ejemplo, no aportan ningún beneficio a los seres. Los shravakas, los pratiekabudas y los arhats no consiguen hacer gran cosa, ya que no están liberados de todas sus ataduras. La ayuda que los bodisatvas del primer nivel pueden prestar a los seres es mucho mayor, pero tan sólo logran una fracción de lo que son capaces de hacer los bodisatvas que van a alcanzar la Iluminación en su próximo renacimiento.

Y lo que estos bodisatvas hacen en beneficio de los seres no se puede comparar ni con una mínima parte de lo que hacen los bodisatvas de los últimos estadios mientras permanecen sentados bajo el árbol Bodhi. Ni tampoco esto es comparable a lo que logran los budas. Es como la diferencia entre la palma de tu mano y la totalidad del espacio. Los budas son incomparables respecto al modo en que benefician a otros sin esfuerzo, de acuerdo con las disposiciones, los deseos y las capacidades mentales de los seres. Si alcanzaras ese estado, tú también tendrías esas cualidades. (ver *Doceavo Día*).

Con lo dicho, quedarás convencido

de que no te es posible beneficiar a los demás mientras no hayas alcanzado la omnisciencia. Debes desarrollar el anhelo por la Iluminación completa para beneficiar a los demás. “Ecuanimidad”, “Comprender que todos los seres son tu madre”, “Recordar su bondad”, y “Desear corresponder a su bondad” constituyen las bases necesarias para desarrollar el deseo de beneficiar a los demás; mientras que “Amor”, “Compasión”, y “Altruismo” son los verdaderos productores de este deseo y del de alcanzar la Iluminación completa. Como se ha dicho:

El desarrollo de la

bodichita es

Desear la Iluminación
completa

Para beneficiar a los
demás.

En otras palabras, querer alcanzar el estado de buda por el mero hecho de ver la necesidad de beneficiar a los demás, no es suficiente para un correcto desarrollo de la bodichita con todas sus características. Tienes que aspirar a ese estado porque ves que todavía no has alcanzado la budeidad que te favorecerá mediante sus magníficas realizaciones y abandonos; sin embargo, no anhelas ese estado simplemente para tu propio bien;

así como generaste el deseo de beneficiar a los demás en las secciones del “Amor”, la “Compasión” y el “Altruismo”, has de desarrollar, también, el deseo de alcanzar la Iluminación completa únicamente para beneficio de los demás.

Pero, quizá te preguntes: “¿Podré obtener resultados si medito de este modo?” No cabe la menor duda. No dispones de un tiempo mejor para desarrollar la bodichita que el presente, ya que esta forma física que has adquirido es absolutamente suficiente para obtener el estado de buda. Sigues el darma de las enseñanzas del Buda. Entre ellas, te has encontrado con el darma mahayana, y sobre todo, con las

enseñanzas de los tantras secretos que pueden iluminarte en una sola vida. Esto es válido para todos los linajes del budismo tibetano. El linaje de las enseñanzas secretas de Ye Tsongkapa puede procurarte la Iluminación en sólo doce años humanos, y muchos han alcanzado el estado de unificación aún más deprisa, en sólo tres años y tres meses. Podemos ver esto en las historias de las vidas de los seres santos del pasado, como el Segundo Victorioso, Tsongkapa y sus discípulos. A éste, nuestro tiempo, lo llamamos “un periodo degenerado”, pero nunca hemos tenido una oportunidad mejor que la presente. El cuerpo que tenía Milarepa o Ensapa no era distinto del nuestro. Somos como

el niño tullido que galopaba sobre el lomo de un asno salvaje⁵⁴: ¡Ahora es el momento de esforzarme!

¡Preferiríamos morir antes que meditar en el *Lam Rim*! La gente desperdicia su vida leyendo libros, yendo a la universidad, o haciendo recitaciones. ¡No comprenden! En general, no podemos saber si vamos a obtener un renacimiento como éste otra vez: y si lo conseguimos, de todos modos será extremadamente difícil que nos encontremos con las enseñanzas, en especial con unas enseñanzas tan absolutamente libres de error como, por ejemplo, las del Segundo Victorioso.

Has de comprender que tienes que ser capaz de desarrollar la bodichita —

la causa de tu completa Iluminación— mientras todavía te encuentras en este renacimiento. Una vez desarrollada, será de beneficio para ti y para los demás. En cierta ocasión, durante una época de carestía, un hombre y su familia estaban a punto de morir de inanición. Un día, el hombre encontró un trozo de carne. “Si dividiera este trozo de carne entre todos los miembros de mi familia”, pensó, “no habría suficiente para todo el mundo. Ellos seguirían hambrientos y sé que no sería más que una solución temporal. Mejor es que me lo coma yo; de este modo tendré la fuerza necesaria para ir en busca de más comida y conseguir suficiente para todos”. Y el padre se comió toda la carne y fue en busca de

alimentos para satisfacer a todo el mundo. Así pues, cuando practiques los tantras secretos, o simplemente recites un rosario de *om mani peme hum* —o si asistes, por ejemplo, a una práctica de debate o a una ceremonia de ofrecimiento como un monje ordinario— hazlo siempre en conjunción con esta mente.

Cuando experimentas el deseo consciente de alcanzar el estado de buda por el bien de los seres, has desarrollado una bodichita que se parece a la capa exterior de la caña de azúcar. Pero si, además de eso, experimentas un deseo involuntario de alcanzar la Iluminación completa por el bien de cualquier ser que ves, has

desarrollado la verdadera bodichita en tu continuo mental. Has entrado en el camino mahayana de la acumulación y comenzado los tres grandes eones de la acumulación de las dos colecciones. Adquirirás infinitas cualidades y obtendrás los nombres de “Hijo de los Victoriosos” y “Bodisatva”. Cuando practiques después de haber desarrollado esta profunda experiencia, puedes estar seguro de que te iluminarás rápidamente aun cuando no recurras al camino tántrico.

El desarrollo de la bodichita es de dos tipos según su naturaleza: de aspiración y de compromiso; de cuatro tipos según su posición en el camino: la bodichita creyente o la analítica, etc.; de

tres tipos según el modo de desarrollarla: la bodichita regia, etc.; y todavía hay otros veintidós tipos de desarrollo de la bodichita. Se ha dicho que es de extrema importancia conocer estas distintas clasificaciones⁵⁵.

Esto completa la sección sobre el desarrollo de la bodichita por medio de la instrucción en siete puntos de causa y efecto. Ahora voy a explicar *el sistema del adiestramiento mental que utiliza el intercambio de uno mismo por los demás* (335B). Fue el sistema empleado por Shantideva, un gran hijo de los victoriosos. Aunque desarrollarás la bodichita si adiestras tu mente siguiendo el método de los siete puntos de causa y efecto, vamos a explicar, de todos

modos, el sistema del intercambio de uno mismo por los demás ya que este pensamiento es muy poderoso. Su técnica fue empleada por los antiguos kadampas.

Generalmente, cuando hablamos del “adiestramiento mental”, nos referimos concretamente al intercambio de uno por los demás y a la práctica de dar y tomar. Este darma de intercambiarse uno mismo por los demás deriva de *Comprometerse con las Acciones de los Bodisatvas*:

Todo aquél que desea
protegerse

A sí mismo y a los

demás con presteza,
Debe cambiarse por los
demás.

¡Haz esta sagrada acción
secretamente!

En otras palabras, esta práctica no será del gusto de un recipiente inadecuado. Desde los tiempos de Atisha hasta la época de Gueshe Chekawa, la enseñanza fue tenida bajo secreto. Existen muchos textos sobre el adiestramiento mental, como *Los Venenos Conquistados por el Adiestramiento Mental de los Pavos Reales*; pero el texto culminante de este género es el famoso *Adiestramiento*

Mental en Siete Puntos. La práctica de esta enseñanza aún será más beneficiosa que la que se acaba de explicar. Así pues, ahora voy a exponer este adiestramiento en siete puntos utilizando una variante más antigua del texto raíz (ver el *Apéndice 5*, para el texto completo).

Existen muchas maneras de presentar este texto. Yo voy a seguir el linaje de la enseñanza originado por Ngulchu Darmavajra y sus discípulos.

Primero, la grandeza de los autores de esta enseñanza. El linaje fue iniciado por Gurú Shakiamuni, llegando más tarde hasta el gran Atisha, quien lo transmitió a Dromtönpa bajo secreto. Drom dio enseñanzas del *Lam Rim* a sus

discípulos públicamente pero este adiestramiento mental se lo pasó a Potowa y a otros en secreto. Potowa se lo dio a Langri Tangpa y a Gueshe Sharawa. Sharawa transfirió a su discípulo Gueshe Chekawa todas las enseñanzas sobre la bodichita. Estas enseñanzas se hicieron públicas en tiempos de Gueshe Chekawa.

Gueshe Chekawa nació en una familia de grandes tantristas ñingma y se convirtió en un gran erudito de las cinco ciencias, etc. Sin embargo, no estaba satisfecho. Casualmente leyó *El Adiestramiento Mental en Ocho Versos* de Langri Tangpa que dice:

Otorga las ganancias y
las victorias a los demás;
Toma para ti pérdidas y
derrotas...

Así pues, Chekawa fue en busca del significado de estas líneas, pero Langri Tangpa había fallecido. Se encontró con Sharawa —el sucesor de Langri Tangpa— a quien pidió instrucciones sobre el adiestramiento mental y, a través de sus meditaciones, desarrolló la bodichita en su continuo mental. Chekawa dio esta instrucción a muchos leprosos que sanaron meditando en ella. La enseñanza llegó incluso a conocerse como el “darma de los

leprosos”. Chekawa pensó que era una lástima guardar en secreto una enseñanza como esa y la dio públicamente. Dividiendo la enseñanza en siete secciones, la consignó por escrito como *El Adiestramiento Mental en Siete Puntos*. Se la ha llamado “La instrucción de la esencia del néctar”, pues ésta es la instrucción esencial sobre el adiestramiento mental y, a ti, te permitirá alcanzar el estado inmortal de la Iluminación.

Podemos comprobar la grandeza de este darma consultando la sección anterior que explica los beneficios de la bodichita y el modo en que esa mente es como un diamante. También es capaz de disipar la oscuridad de la autoestima,

del mismo modo que una sola fracción de los rayos del sol disipa la oscuridad; y puede eliminar la enfermedad de la autoestima, tal y como una pequeña parte del árbol de la medicina elimina la enfermedad. En estos tiempos en que los cinco tipos de degeneración son muy comunes y otros dharma pueden no resultar efectivos, el adiestramiento mental te ayudará y no serás perturbado por circunstancias desafortunadas. ¡Este dharma tiene tantas grandezas!

El texto comienza con: “Homenaje a la gran compasión”. Este homenaje no está dirigido a Aria Avalokiteshvara, el Gran Compasivo: así como Acharia Chandrakirti rindió homenaje a la compasión en el inicio de *Siguiendo el*

Camino Medio, es la gran compasión lo que aquí se honra. Ahora siguen las siete secciones del cuerpo principal de este adiestramiento mental (Para un resumen, ver *Apéndice 5*).

ENSEÑAR LOS PRELIMINARES DE LOS QUE DEPENDE ESTE DARMA (344)

Esta sección trata del adiestramiento de la mente en la parte del camino que se comparte con las intenciones inferior y media. No hay necesidad de enseñar estos preliminares de nuevo pues el modo en que son tratados aquí no difiere del *Lam Rim*.

ADIESTRARTE EN LOS DOS TIPOS DE BODICHITA (345)

Desarrollar (1) la bodichita última
y (2) la bodichita relativa.

LA BODICHITA ÚLTIMA (346)

Las enseñanzas preservadas del pasado dicen que los seres con sagacidad para el mahayana deben adiestrar sus mentes desarrollando la bodichita última en primer lugar. No obstante, la historia del mahasiddha Hastikovapa podría repetirse si se

explica el adiestramiento mental mediante el desarrollo de la bodichita última, antes de haber enseñado la parte que trata del método⁵⁶”. Por lo tanto, no voy a exponer el adiestramiento mental de la bodichita última en primer lugar. Este sigue la práctica del Tutor Tsechogling. Trataré de él más adelante, pues está incluido en la sección de las seis perfecciones.

ADIESTRAR LA MENTE EN LA BODICHITA RELATIVA (347)

Esta instrucción tiene por fuente las historias de Maitrakanyaka y de otros. Se habla de una vida previa de nuestro

compasivo Maestro en la cual se encontraba en el nivel del camino de *aquél que todavía debe aprender más*. Aunque había renacido en el infierno como un luchador forzado a tirar de un carro, desarrolló la bodichita. Se divide en cinco apartados.

MEDITAR EN EL MODO EN QUE UNO MISMO Y LOS DEMÁS SON IGUALES (348)

Este apartado está precedido por las mismas secciones que hemos visto anteriormente; es decir, desde la “Ecuanimidad” hasta el “Amor que surge de la fuerza de la atracción”.

Después, debes meditar del modo siguiente. Como dice *La Puya al Gurú*:

Nada me diferencia a mí
de los otros seres:

No deseamos el más
mínimo sufrimiento,

Aun así, la felicidad
nunca nos satisface.

Bendíceme para
alegrarme de la felicidad de
los demás.

En otras palabras, actualmente
apreciamos y valoramos aquello que
llamamos “yo”, pero nuestra

consideración por los demás es muy distinta, por lo tanto, uno mismo y los demás no son iguales. Es incorrecto crear una diferencia tan enorme entre ambos. Hemos de sentir: “Yo y los demás somos iguales porque ambos deseamos felicidad y rechazamos el sufrimiento”.

En el estadio inicial de esta técnica prácticamente no se emplean nuevos razonamientos. No hay diferencia entre este estadio del adiestramiento mental y las secciones de “Comprender que todos los seres son tu madre”, “Recordar su bondad”, y “Corresponder a su bondad” de la técnica de los siete puntos de causa y efecto. Lo mismo ocurre con las secciones finales: “Altruismo” y

“Bodichita”. No obstante, existen diferencias en el poder de la compasión y del amor mediante la fuerza de la atracción. Estos dos aspectos reciben, aquí, un trato especial. La sección anterior acerca de “Recordar su bondad” proponía, como único método, recordar la bondad que los seres te mostraron cuando fueron tu madre. Esta *nueva* técnica recuerda su bondad cuando *no* eran tu madre. Antes de pasar al “Intercambio de uno mismo por los demás” debes pensar que la autoestima es una falta y una condición desfavorable, y que estimar a los demás es una condición favorable y una buena cualidad.

MEDITAR EN LAS NUMEROSAS FALTAS QUE RESULTAN DE LA AUTOESTIMA (349)

En *La Puya al Gurú* encontramos:

Veo que esta enfermedad
crónica de la autoestima

Es la causa que produce
el indeseado sufrimiento...

*Comprometerse con las Acciones
de los Bodisatvas dice:*

Todos los sufrimientos
mundanos que han tenido

lugar

Surgieron del deseo de
felicidad para uno mismo...

Todo cuanto sucede a los
mundanos,

Todo temor y
sufrimiento,

Surgió de la autoestima,
¡Porqué he de tener yo
este gran demonio!

Nuestro texto raíz dice:

*Échale a una sola cosa
la culpa de todo.*

Es decir, la totalidad de tus sufrimientos indeseados viene de tu autoestima. Los accidentes provocados por armas, venenos, dioses, y nagas; los renacimientos en el infierno, como espíritus ávidos, como animales, etc., son resultados de haber matado a otros seres con la esperanza de obtener cierta ganancia para tu propia felicidad, o de ser avaricioso y tratar a otros con desprecio. Asimismo, sucumbir a las enfermedades de los humores, viento, bilis, flema, etc.; temer a los enemigos; involucrarse en disputas; o temer ser procesado por las autoridades, es provocado exclusivamente por tu falta de autocontrol, por haberte atiborrado

de comida, o por estar obsesionado por la comida, la moda, y la fama. Cuando, en la cumbre, luchan los reyes, los ministros y los países enteros, o cuando, en el llano, discuten sus súbditos, familias, etc., —o incluso cuando los monjes se pelean— la autoestima es la culpable. No tengas autoestima; ten en cambio una actitud de “No me importa, haz lo que quieras” y ninguno de estos problemas ocurrirá. Tu autoestima creó todos los problemas que tuviste con los ladrones, los bandidos, e incluso con los ratones que agujerearon tu saco de harina de cebada. Cuando mueres envenenado o de una indigestión, no mueres realmente por causa del veneno: comiste con exceso debido a tu

autoestima. Tu autoestima te mató. Ser acusado de ladrón aun siendo inocente, es el resultado kármico directo de haber dañado a otros debido a tu autoestima.

La autoestima es el carnicero que mata tus posibilidades de tener un renacimiento superior o la liberación. Es como el ladrón que lleva sobre sus espaldas el botín de los tres venenos y que roba tu cosecha de virtud. Es como el campesino que siembra la simiente del karma negativo en el campo de la ignorancia madurando, así, la cosecha del samsara; es como el que busca la gloria y hace frente a las flechas, las lanzas y las espadas en lo más recio del combate con la esperanza de obtener cierta ganancia personal. Es el ser inútil

e imprudente que abandonará incluso a su gurú, abad, o a su padres en una crisis. Es el miserable de manos vacías, pues jamás alcanzó una cualidad buena. La autoestima te hace tener esperanzas o temor de cosas que no debieras. Te hace sentir celos de aquéllos que están por encima de ti, competir con tus iguales, y despreciar a tus inferiores; te vuelve arrogante cuando se te alaba y enfadado cuando se te critica; te trae todo lo que es de segunda categoría en el mundo; es la fuente de toda la no virtud, aquél que te aporta sufrimiento, un viejo de mal agüero con cara de lechuza. Es un muñeco vudú⁵⁷ enterrado en el centro de tu corazón. Si hay algo a lo que debas amenazar y ofrecer pasteles rituales,

será a ese muñeco vudú, para aplacarle. Cuando sacamos fuera los pasteles rituales, los ofrecemos a los seres — nuestras madres anteriores— mientras decimos: “Esto es para quienquiera que sea mi enemigo”. ¡Qué error tan grande! Este es el punto que pone de manifiesto la siguiente cita: “La autoestima es un pájaro de mal agüero de cabeza azulada; el adiestramiento mental es el precio que hay que pagar para hacer desaparecer esta molestia”.

Una vez, un practicante del *chod* usurpó su lugar a un espíritu. Entonces, este espíritu hizo uso de su magia para recuperar su vivienda: un día, los dos benefactores del practicante tuvieron una pelea. El hombre fue a remediar el

problema y uno de sus benefactores cogió un arma y lo mató. Mi precioso gurú me contó esta historia. La raíz última de esas muertes tan violentas no es otra que la autoestima. *Comprometerse con las Acciones de los Bodisatvas* dice:

Cuando tus pensamientos
sólo desean
Tu propio beneficio,
Las poderosas acciones
Que has llevado a cabo
durante incontables eones
No te traerán más que
sufrimiento.

Es decir, lo que nos ha aportado sufrimiento desde el tiempo sin principio en samsara es nuestra autoestima. La autoestima y el aferramiento a un yo autoexistente son cosas bastante distintas; no obstante, en el adiestramiento mental se explican como si fueran lo mismo pues existen entre ellas ciertas similitudes. En pocas palabras, ambas son la raíz de todos nuestros problemas. Una de ellas opera tomando el “yo” —tu sentimiento de “yo”— como si existiera verdaderamente. El otro actúa al no abandonar las intenciones del “yo” y gustándole después estas intenciones.

En resumen, todos los problemas

surgen del pensamiento profundamente arraigado de “Yo quiero felicidad”, pero si no consigues subyugar esta autoestima no tendrás felicidad. Hasta el momento, nunca has examinado quién es el verdadero culpable de tu sufrimiento. Pero es la autoestima. De ahora en adelante, analiza bien lo que se debe culpar y considera tu autoestima como un enemigo. Practica las técnicas para abandonarla.

MEDITAR EN LAS NUMEROSAS
BUENAS CUALIDADES QUE
RESULTAN DE ESTIMAR A LOS
DEMÁS (350)

Shantideva dijo:

Toda la felicidad
mundana que se pueda hallar
Viene de desear
felicidad a los demás.

Y La Puya al Gurú dice:

Veo que estimar a éstas,
mis madres,
Es un pensamiento que
lleva a la felicidad,
Es la puerta que conduce
a infinitas cualidades...

Nuestro texto sobre el
adiestramiento mental dice:

*Medita en la mayor de
las bondades.*

En otras palabras, tener el cuerpo y la riqueza de un renacimiento superior, o disponer de entornos magníficos resultó de amar a los demás. La virtud de abandonar la acción de matar motivada por apreciar las vidas de los demás madurará en un renacimiento resultante en los reinos superiores, larga vida, etc. La práctica de la generosidad y el

abandono de la avaricia motivados por el amor hacia los demás producirá una gran riqueza... En resumen, como dijo Shantideva:

¿Acaso hay necesidad de decir más?

Contempla la diferencia que existe entre

Los patanes que trabajan para sus propios fines,

Y el Muni que benefició a los demás.

Y en *La Puya al Gurú* encontramos:

En resumen: Los seres
infantiles actúan sólo por su
propio bien;

Shakiamuni actuó
únicamente por el bien de los
demás.

Pueda yo comprender
cuál es la falta,

Y cuál la buena
cualidad.

Hubo un tiempo en que éramos
iguales a nuestro Maestro y, como él,
vagábamos en samsara. Pero en algún
momento del pasado, el Muni supremo

empezó a amar a los demás y progresó para satisfacer tanto sus propios propósitos como los de los otros seres, eliminando sus faltas y alcanzando la consumación de todas las buenas cualidades. Nosotros, sin embargo, desde el tiempo sin principio en samsara, únicamente nos hemos amado a nosotros mismos. Teniendo en mente nuestra propia felicidad hemos trabajado mucho y muy duro, pero no hemos obtenido nada a cambio. Todo cuanto hemos sido capaces de conseguir ha actuado únicamente como un medio para ir a los reinos inferiores; y aun ahora, todo lo que tenemos es sufrimiento. Si en el pasado hubiéramos actuado como nuestro compasivo

Maestro, todo nuestro sufrimiento habría sido erradicado, habríamos obtenido la felicidad suprema y seríamos capaces de satisfacer magníficamente las necesidades de los demás. Sin embargo no fue así y, en el presente, nos encontramos en un apuro.

En cierta ocasión, durante una ceremonia para mejorar la situación de cierto monasterio, un gueshe de Dagpo insertó en la ceremonia algunas de las maldiciones que se encuentran en *La Rueda de las Armas Afiladas*. Por ejemplo:

Así es como es:
¡Conozco a mi enemigo!

Tendí una emboscada y
te atrapé, ¡ladrón!

¡Hipócrita! ¡Me has
engañado con tus mentiras!

¡Oh autoestima! No dudo
de que es así como eres.

Esto causó bastante agitación. Pero
el gueshe logró pasar su mensaje:
reconoce a tu verdadero enemigo.

Un practicante de tantra mató a
muchos ladrones empleando la brujería.
El Primer Dalai Lama, Guialwa Guedun
Drub, el hijo de Lubdron, rezó para que
el brujo arrojara un hechizo sobre su
propia autoestima. Pero el Dalai Lama
carecía de autoestima y la magia del

brujo no fue capaz de dañarle.

Una vez, Drugpa Kunleg hizo pasteles rituales mientras efectuaba un rito para Chöguiel, su hermano menor, con el fin de eliminar obstáculos. Todavía no había llegado el momento de sacar fuera los pasteles rituales cuando Kunleg tuvo una idea: ¿porqué no arrojar los pasteles a la autoestima? ¡Y los arrojó sobre el regazo de su hermano!

Nuestro compasivo Maestro también amó a los demás en sus vidas anteriores. En una ocasión nació como el Rey Padmaka. Murió a causa de una plaga y renació como el Pez Rohita cuya carne curó a muchos seres que habían sido atacados por la plaga. Cuando

nació como una tortuga rescató a quinientos mercaderes que habían caído al mar, después, dio su cuerpo a ochenta mil moscas. Entregó la mitad de su cuerpo cuando fue el Rey Shrisena. Cuando fue Maharatnachuda tenía una joya en la coronilla de su cabeza. De hecho, se la cortó de su propia carne para dársela a otro. Como el Príncipe Prakrti ofreció su cuerpo a una tigresa hambrienta que estaba a punto de comerse a sus propios cachorros. Y como Chandrapraba entregó su cabeza.

Después de contar estas historias con todo detalle, Pabongka Rimpoché continuó:

Estas fueron las acciones de nuestro compasivo Maestro. Nosotros

sólo pensamos en nuestra propia felicidad, aun así, y a pesar de que esas acciones son difíciles de llevar a cabo, debemos prepararnos para ellas ahora haciendo, por lo menos, oraciones.

Amar a los demás es lo correcto. Dependemos de los demás para poder comer y beber diariamente, por lo tanto, los seres son como un campo donde crecen magníficas cosechas, o como joyas que satisfacen todos los deseos. No sólo nos han mostrado todos ellos una gran bondad cuando fueron nuestras madres sino que, incluso cuando no eran nuestras madres, sobrevivimos gracias a su bondad. Por ejemplo, una simple bolsa de harina de cebada es el resultado de mucho esfuerzo. Unos seres

tuvieron que arar el campo; otros lo regaron; otros trillaron el grano, etc. El edificio en que ahora nos encontramos es el resultado de la bondad de los seres: un gran número de animales y personas tuvieron que transportar la tierra, construir las paredes, hacer los trabajos de carpintería, ir a por agua, etc. Este manto mío ahora puede ser utilizado pero, para ello, muchos corderos tuvieron que producir la lana; después, unos seres tejieron el paño y otros lo cosieron.

Gracias a la bondad de todos los seres disponemos temporalmente de este renacimiento humano perfecto; y finalmente desarrollaremos la bodichita, nos adiestraremos en las acciones de la

bodichita e incluso obtendremos el estado de buda gracias a ellos. Adquirimos todas estas cosas mediante su bondad porque los seres son el objeto de nuestra compasión, de nuestro desarrollo de la bodichita, y de nuestra generosidad. Son la base de nuestra ética y el objeto de nuestra paciencia.

De Comprometerse con las Acciones de los Bodisatvas:

Ambos, los victoriosos y
los seres conscientes

Son necesarios

Para tu práctica del
Budadarma.

Si rindes homenaje a los

victoriosos,
¿Cómo no rendir también
Homenaje a los seres?

En otras palabras, alcanzarás el estado de buda gracias a la bondad de tu gurú y a la de los seres conscientes en partes iguales. Langri Tangpa dijo:

Contemplando el modo
en que alcanzaré

El beneficio supremo
debido a todos los seres
conscientes

—Más de lo que podría
obtener de una gema —

Pueda yo amarlos a
todos aún más.

Es decir, los seres te
proporcionarán todos tus propósitos,
tanto temporales como últimos. Por lo
tanto, son como la joya que satisface los
deseos, y esa es la razón por la cual
únicamente es correcto amar a los
demás.

Decimoctavo Día

*Kiabye Pabongka Rimpoché dio
una breve charla para establecer
nuestras motivaciones citando al gran
Darmaraya Tsongkapa*

Arrastrados por el flujo
de cuatro poderosas
corrientes,

Atados por las cadenas
de las acciones difíciles de
detener,

Atrapados en la malla de
hierro de la autoexistencia,

Sofocados en la

oscuridad de la ignorancia,
Nacen y mueren en el
mundo sin cesar
Y son continuamente
torturados por los tres
sufrimientos.

*Pabongka Rimpoché volvió a
mencionar los encabezamientos arriba
mencionados, y después revisó el
adiestramiento mental para el
desarrollo de la bodichita de los siete
puntos de causa y efecto. Esta segunda
sección del cuerpo principal de la
enseñanza trata del adiestramiento
mental en la bodichita, mediante el
intercambio de uno mismo por los*

demás y consta de cinco apartados: (1) ver el modo en que uno mismo y los demás son iguales; (2) meditar en las numerosas faltas que resultan de la autoestima; (3) meditar en las múltiples cualidades buenas que resultan de estimar a los demás; (4) la meditación del intercambio de uno mismo con los demás; (5) con ello como base, meditar en la práctica de dar y tomar. Pabongka Rimpoché revisó los tres primeros apartados y después continuó:

LA MEDITACIÓN DEL INTERCAMBIO DE UNO MISMO CON LOS DEMÁS (351)

Hemos analizado ya las faltas que resultan de la autoestima y las buenas cualidades que surgen de estimar a los demás. Esta misma enseñanza la encontramos en cuatro versos de *La Puya al Gurú*: “Veo que esta enfermedad crónica de la autoestima...”. Tras analizar las faltas que son consecuencia de una y las buenas cualidades que genera la otra, debes intercambiar el yo por los demás; es decir, los pensamientos de autoestima deben intercambiar su lugar con los pensamientos de ignorar las necesidades de los demás. Pero eso no quiere decir que debas pensar que el yo es ahora los demás y que los demás se han

convertido en el yo. En el pasado ignoraste a otros porque te estimabas a ti mismo; ahora, estas dos actitudes deben intercambiar sus lugares. Este “intercambio” es pues, un término para la transferencia de tu autoestima a los otros seres. Adiestras tu mente pensando: “Yo solía ignorar a los demás; a partir de este momento voy a ignorar mis propias necesidades. He estado estimándome a mí mismo, pero de ahora en adelante voy a estimar a los demás”. Mediante este proceso de familiarización serás capaz de llevar a cabo el intercambio. Piensa en esta analogía: cuando te encuentras ocasionalmente en la parte lejana de la montaña, piensas en esa parte de la

montaña como en la “parte cercana”.

CON ELLO COMO BASE, EL
MODO DE MEDITAR EN LA
PRÁCTICA DE DAR Y TOMAR (352)

Tomamos para fortalecer la
compasión; damos para incrementar
nuestro amor. El texto raíz dice:

*Adiéstrate
alternativamente en dar y
tomar.*

Su finalidad es incrementar el
efecto de las meditaciones precedentes.

En muchas enseñanzas escritas sobre dar y tomar, se explica el dar en primer lugar. No obstante, en el momento de la práctica es el segundo el que se efectúa primero. De hecho, puede ser apropiado practicar únicamente el tomar y omitir el dar. Pero no sería beneficioso dar felicidad antes de haber tomado el sufrimiento. Por lo tanto, practica del modo siguiente con el fin de elaborar tu compasión.

Piensa: “Voy a eliminar todo el sufrimiento de todos los seres conscientes, mis madres”, y generas compasión. Entonces visualizas que todos los seres se despojan de todos sus sufrimientos, como el cabello cortado con una cuchilla, y toman la forma de

rayos negros que se disuelven en la autoestima en tu corazón.

Puedes hacer esta práctica de un modo más detallado. Piensa que el sufrimiento causado por el calor de los infiernos calientes, el fuego y todo, se disuelve en tu corazón absorbiéndose en la autoestima, la causante de todos los males. Imagina que tomas los sufrimientos, las faltas, los oscurecimientos, etc., de los seres en los infiernos fríos, de los espíritus ávidos, los animales, los semidioses, los humanos, los dioses y otros, y de los bodisatvas de los diez niveles. Ahora visualiza a todos los seres liberados del sufrimiento y purificados de las faltas y los oscurecimientos. Reza para que todo

ello madure en ti. Pero cuando hagas esta práctica de tomar, no tomes ni de tus gurús ni de los budas.

Las personas tienen diferentes grados de habilidad. Algunos principiantes no se consideran capaces de meditar en dar y tomar. Para ellos, el texto dice:

Elabora tu práctica de tomar empezando por ti mismo.

En otras palabras, medita por la mañana en que tomas los sufrimientos que experimentarás por la tarde;

después, toma tu sufrimiento del día siguiente; después, el sufrimiento del resto del mes; luego, el del resto del año; el del resto de tu renacimiento actual; el de tu próximo renacimiento; el de todos tus renacimientos futuros. A continuación toma los sufrimientos de tus padres, y sigue con los de tus familiares, amigos, extraños, enemigos, etc., hasta abarcar a todos los seres sentientes. Adiéstrate en cada una de las etapas, y pasa después a la siguiente tomando el sufrimiento, las faltas, los oscurecimientos, etc., de cada nivel en particular. Es necesario seguir estos pasos ya que al principio no serás capaz de tomar el sufrimiento de tus enemigos. Así pues, unas veces meditas

comenzando por ti mismo y continuando después con los demás; y otras veces elaboras el proceso empezando con los infiernos hasta llegar al décimo nivel de los bodisatvas. Unas veces empiezas por los hombres y las mujeres de la parte alta de tu valle y vas descendiendo; otras veces empiezas por los de abajo y vas ascendiendo. Toma incluso el sufrimiento de un perro que han golpeado con una piedra. Visualiza que todo cuanto tomas no desaparece ni se queda a un lado, sino que entra directo al centro de tu corazón. ¡Es bueno si sientes miedo por tu propia vida!

Puede que no seas capaz de tomar todo esto realmente cuando haces esta meditación, pero será un gran estímulo

para la consumación de tu acumulación de mérito; y se dice que si tu mente llega a familiarizarse con este proceso finalmente *podrás* tomar el sufrimiento tal como queda ilustrado en la historia de Maitriyogui^{[59](#)}.

Dar con el fin de elaborar tu amor es del modo siguiente:

Con el fin de beneficiar
a los seres conscientes,
Mi cuerpo ha de
convertirse en todo cuanto
ellos deseen.

Además, tanto *El Sutra de la*

Bandera Vajra de la Victoria como *El Sutra de la Exposición de los Pasos*, hablan de dar cuerpo y posesiones. Así pues, de acuerdo con estos sutras, piensa que emanas réplicas de tu cuerpo que se transforman en las cosas que los seres desean. Todas ellas emanan en forma de lluvias refrescantes que llegan hasta los habitantes de los infiernos, por ejemplo, aliviando sus sufrimientos. Como resultado, obtienen un renacimiento humano perfecto y los lugares donde habitan se convierten en bellas mansiones. Envías cuerpos que se transforman en cosas deliciosas para que las disfruten, comida y bebida abundantes para satisfacerles, y ropas para vestirse. Tus cuerpos se vuelven

incluso guías espirituales que les enseñan el darma, a través del cual llegan hasta el mismo umbral del estado iluminado. Después, los cuerpos toman la forma de rayos de luz y ropas para los seres de los infiernos fríos; comida y bebida para los espíritus ávidos; sabiduría que diferencia correctamente los fenómenos para los animales; armaduras para los semidioses; los cinco objetos de los sentidos para los dioses. Los humanos tienen empero el deseo más grande, así que envíales cuerpos que se conviertan en todo cuanto deseen. Da tus posesiones, tus virtudes raíces, etc., del mismo modo, y haz abundantes ofrendas de dichos cuerpos a tus gurús pensando que éstas

incrementarán sus acciones y buenas tareas. Aunque es perfectamente correcto dar tus virtudes raíces de los tres tiempos o tus cuerpos y posesiones tanto del presente como del futuro, no debes dar, sin embargo, ninguno de tus cuerpos y posesiones del pasado. Como ya he señalado, cuando practicas el dar desarrollas principalmente el amor, pues estás pensando en la carencia de felicidad de los seres. Esta visualización del adiestramiento mental debe convertirse en tu práctica principal.

*En tu vida de cada día,
Adiéstrate con versos*

*Para estimular su
recuerdo.*

En otras palabras, para incrementar el recuerdo de las prácticas de dar y tomar, recita algunos versos sobre el tema en todo momento. Hay unos cuantos versos sobre ello en *El Adiestramiento Mental de los Rayos Dorados*, pero si todavía no los conoces, bastará con recitar las siguientes líneas de *La Puya al Gurú*:

Gurú venerable y
compasivo:

Bendíceme. Que todos

los sufrimientos,
Faltas y oscurecimientos
De todos los seres que
una vez fueron mis madres,
Maduren ahora sobre mí
sin excepción;
Pueda yo dar mi
felicidad y virtud a los
demás,
Y que todos los seres
tengan felicidad.

Hay incluso historias que nos
hablan de lamas del pasado que
acostumbraban a recitar estos versos
con su rosario.

También debes emplear un método

para incrementar la bodichita mientras realizas tus tareas cotidianas. Has de remitirte al *Sutra de Avatamsaka* y al *Sutra sobre la Jurisdicción del Esfuerzo Completamente Puro*. Aquél que desee hacer de la bodichita su práctica principal, debe consultar y meditar en el *Sutra de Avatamsaka*, como hizo el gran Tsongkapa según cuenta la biografía de esta encarnación de Manyusri. El texto raíz dice a continuación:

*Hazlos cabalgar sobre
la energía de los vientos.*

En otras palabras, cuando has adquirido cierto dominio de la visualización de dar y tomar, debes combinar el dar con la espiración, y el tomar con la inspiración. Puede que al principio no seas capaz de montarlos sobre la energía de los vientos, pero con la familiarización continua llegarás a hacerlo. La mente y estas energías de los vientos van juntas, con lo cual este mecanismo de intercambiar el yo por los demás facilita enormemente el desarrollo de la bodichita. También tiene su réplica directa en el contexto tántrico donde se explica la recitación vajra. Kedrub Rimpoché rindió homenaje a Tsongkapa diciendo: “¡Oh protector! Hasta tu propia respiración se

convirtió en un bálsamo para todos los seres...”. Esa alabanza debe entenderse en este sentido.

Existen otras instrucciones sobre este punto, pero de nada servirá dárselas a quienes no van a practicar de un modo constante.

TRANSFORMAR LAS CIRCUNSTANCIAS ADVERSAS EN EL CAMINO A LA ILUMINACIÓN (353)

Estos tiempos degenerados pueden ser de gran beneficio. Cuando un practicante se encuentra con numerosas dificultades y es incapaz de deshacerse

de ellas, tiene que ser capaz de transformar esas circunstancias adversas en circunstancias favorables. En su defecto, el practicante acabará por abandonar el darma tanto si sus condiciones son favorables como desfavorables. Algunos practicantes de darma se vuelven arrogantes cuando les ascienden, etc, y abandonan el darma. Otros acumulan unas cuantas riquezas y abandonan el darma con el fin de mantener sus ingresos. Otros se desesperan cuando se enfrentan con dificultades y abandonan el darma. Es difícil practicar darma cuando ocurren cosas como éstas. No podría existir nada peor que practicar servilmente un poco de darma y después abandonarlo.

Por esta razón, es necesario ser capaz de transformar las circunstancias desfavorables en el camino y en algo que que no dañe el darma. Este punto consta de dos encabezamientos: (1) transformar las circunstancias mediante el pensamiento; (2) transformarlas mediante las acciones.

TRANSFORMAR LAS CIRCUNSTANCIAS MEDIANTE EL PENSAMIENTO (354)

La primera de ellas tiene dos apartados: (1) transformarlas mediante el análisis; (2) transformarlas mediante la visión.

TRANSFORMAR LAS CIRCUNSTANCIAS MEDIANTE EL ANÁLISIS (355)

La Puya al Gurú dice:

“Cuando el universo está
completamente lleno de los
frutos del pecado...”.

Nuestro texto raíz sobre el
adiestramiento mental dice:

Cuando el universo está

*lleno de pecado,
¡Transforma estas
condiciones desafortunadas
En el camino a la
Iluminación!*

Es decir, por el momento, siempre que nos hemos visto acosados por la enfermedad, los enemigos, los espíritus, etc., hemos echado la culpa a los demás. Al no comprender que todas las enfermedades son la consecuencia de nuestro karma, consideramos que se deben a la comida, los espíritus malignos... No obstante, cuando analizamos el objeto o la raíz a la que debemos culpar, encontramos que todas

las cosas indeseables surgen debido al karma tal y como he explicado en la sección de causa y efecto de la intención inferior. Ese karma surgió de la autoestima; así pues, la autoestima es fundamentalmente el culpable.

Cuando un ladrón roba tus objetos de valor, no culpes al ladrón. Culpa en cambio a tu karma negativo y a aquéllo que te hizo crear ese karma, tu autoestima. Siempre que tengas que enfrentarte a la enfermedad, al sufrimiento, a circunstancias desfavorables, etc., debes pensar en el modo en que todo ello te *ayuda* a alcanzar la Iluminación. Como se ha dicho:

“Las enfermedades, las faltas y los oscurecimientos son una escoba”.

En otras palabras, cuando caes enfermo por ejemplo, piensa que ese karma negativo, esas faltas y oscurecimientos —cuyos resultados normalmente estarías forzado a experimentar en los reinos inferiores— ha madurado en cambio en este renacimiento. Tal pensamiento debe hacerte feliz. Además, tienes que sentir alegría pensando: “He estado haciendo la práctica de dar y tomar, visualizándome tomando las faltas y los oscurecimientos de los seres sentientes.

Ahora lo he hecho realmente”. Reza para que el resto de sus sufrimientos madure también en ti e imagina en tu meditación que ello libera a todos los seres de todo el sufrimiento que de otro modo tendrían que experimentar. Cuando estés haciendo la práctica de tomar, piensa sinceramente: “¡Qué bueno sería si ahora pudiera tomar realmente el sufrimiento de los seres conscientes!”. Si practicas de este modo, ni siquiera la enfermedad será un obstáculo para ti. Tus prácticas virtuosas se incrementarán, como le ocurrió al discípulo de Kuenpang Draguien que contrajo la lepra y fue curado en Kimo Dsatreng. Se ha dicho:

“Las condiciones desfavorables son un incentivo para la virtud”.

Es decir, te esmerarás por elaborar tus dos acumulaciones y purificar tus oscurecimientos cuando hayas reflexionado sobre el hecho de que uno debe abandonar el pecado si no quiere sufrir. Mientras las circunstancias desfavorables no aparecen nos sentimos perfectamente felices y no recordamos el dharma. Pero cuando surgen circunstancias desfavorables tales como la mala reputación, la degradación y la enfermedad, nos vemos suficientemente estimulados como para salir de nuestra

apatía y practicar la virtud.

Los espíritus, los
espíritus malignos y los
espíritus reyes

Son una estratagema
empleada por los budas.

La mismidad disfruta de
la compañía del sufrimiento.

Cuando los espíritus reyes, los
hechizos, los espíritus malignos, etc., te
dañan, considera que te están haciendo
un gran favor, pues ese sufrimiento
actuará como un incentivo para que
practiques el darma, ya que

anteriormente estabas completamente absorbido por los asuntos mundanos y no recordabas el darma. Es incluso posible que el sufrimiento actúe como un factor contribuyente a tu realización de la mismidad si sabes cómo dirigir tu pensamiento. Puesto que la enfermedad es el resultado de tu autoestima, debes pensar que la enfermedad, los espíritus malignos y demás infortunios están siendo muy bondadosos contigo porque te ayudan a subyugar a tu enemigo, la autoestima, cosa que no podrías hacer por ti mismo. En cuanto nos vemos en una circunstancia desfavorable reducimos inmediatamente nuestra práctica. Pero no debemos actuar de tal forma. Del mismo modo que debes

andarte con cuidado cuando atraviesas un estrecho desfiladero, has de tener cuidado de no abandonar tu práctica cuando caes enfermo o cuando surgen condiciones adversas. Esta es la razón por la cual se considera tan importante tomar en serio la práctica de dar y tomar, etc. Como dice *Comprometerse con las Acciones de los Bodisatvas*:

La buena cualidad del sufrimiento es que

Elimina la arrogancia mediante la tristeza.

Uno desarrolla la compasión

Por los seres del

samsara,

Evita el pecado y se
regocija en la virtud.

Cuando te enfrentas al sufrimiento te sientes desgraciado, lo cual elimina el orgullo; también sientes compasión por los demás en virtud de tu propio sufrimiento y ello actúa como una causa para que desees abandonar lo que se debe. Cuando no nos acosa el sufrimiento, pensamos que todo va bien y nos sentimos felices. No debemos ser así pues se ha dicho:

No te alegres cuando

seas feliz,

Regocíjate cuando estés
triste:

La felicidad consume el
mérito acumulado.

La infelicidad purifica
las faltas y los
oscurecimientos.

Tener una posición elevada es
equivalente a permanecer en arresto
domiciliario, como en el caso de los
lamas renombrados y los oficiales que
no pueden ir a donde desean. Como dijo
Drubchog Losang Namguiel:

¡Dicen que el alto rango
es como estar bajo arresto
domiciliario!

¡El bajo rango es la
regia morada de los
victoriosos!

En otras palabras, todos los sabios
iniciados del pasado ocuparon
posiciones inferiores y alcanzaron el
estado de buda. Hasta el propio Drom
Rimpoché se postró ante su hermano
menor Sangtreng Kaber Chung y, como
él, tampoco nosotros debemos ponernos
por encima de los demás. De este modo
nos resultará más fácil guardar nuestras
amistades.

No te alegres cuando te
alaben,

Estate contento cuando te
censuren:

La crítica te permite ver
tus faltas.

Dicho de otro modo, tu orgullo
aumenta enormemente cuando los demás
te alaban. No obstante, tanto el orgullo
como las alabanzas te defraudarán. No
eres capaz de ver tus propias faltas y,
aunque no resulta agradable ser
criticado, después puedes examinar tus
faltas, lo cual te hará esmerarte en la

modificación de tu comportamiento. Se ha dicho:

La difamación es un
favor de los dioses.

Es decir, la difamación es una bendición divina. Así pues, siempre que te veas envuelto en circunstancias adversas tales como las desagradables difamaciones, piensa en ellas de este modo.

Cuando estés feliz, piensa que es el resultado de la virtud, y ello te hará que te sientas muy contento de meditar en la bodichita.

TRANSFORMAR LAS CIRCUNSTANCIAS MEDIANTE LA VISIÓN (356)

Nuestro texto dice:

*Considera todas las
apariencias engañosas
Como si de los cuatro
kayas se tratara.*

No obstante, tal afirmación sigue el viejo estilo explicativo de la primera propagación de las enseñanzas y, al examinarla, encontramos que resulta

algo insatisfactoria. Cuando analizamos la naturaleza de cualquier sufrimiento que ha surgido se nos dice que es, en primer lugar, el darmakaya (el cuerpo de la verdad de la sabiduría) porque no fue producido por ningún objeto pero, me parece que con esa explicación no comprendemos la cuestión principal. Para ser breve, la felicidad y el sufrimiento pueden haber surgido de circunstancias buenas o malas, pero cuando examinamos su naturaleza, encontramos que surgen de un mero conjunto de causas, condiciones y mutua interdependencia. Por lo tanto, las circunstancias buenas o malas, el sufrimiento o la felicidad no son más que simples designaciones y no pueden

ser establecidas según su naturaleza a pesar de que sea innegable que aparecen como reales. Si analizamos el modo en que el “yo” y “los demás” carecen de existencia verdadera, pronto podremos evitar los sentimientos de infelicidad, apego.

Si no comprendes la visión, debes pensar: “Cuando muera, toda la felicidad o la tristeza que ahora pueda sentir no será más que un recuerdo, como si lo hubiera soñado. Carece de sentido estar apegado o ser hostil en una vida tan breve”.



*Drugpa Kunleg arroja pasteles en
el regazo de su hermano ([pág. 421](#))*

Decimonoveno Día

Con el fin de establecer nuestras motivaciones Kiabye Pabongka Rimpoché dio una breve charla. Empleó para ello el texto “La Oración de Maitreya” que dice lo siguiente:

Me postro ante los
bodisatvas

Que bloquean los
caminos

Que conducen a los
reinos inferiores,

Que enseñan bien los
caminos

Que conducen a los
reinos superiores,
Que guían en el camino
Hacia la inmortalidad y
la eterna juventud.

Después volvió a citar los encabezamientos arriba mencionados y revisó “La meditación del intercambio de uno mismo con los demás”, y “Con ello como base, el modo de meditar en la práctica de dar y tomar”. También revisó los dos primeros apartados de esta enseñanza en siete partes:

Uno mismo y los demás son las bases sobre las que elaboras tus pensamientos de estimar o de ignorar

respectivamente. Ahora, estas dos bases deben intercambiar sus lugares. Y, tal como he dicho anteriormente, con el fin de avanzar en tu desarrollo debes visualizar que tomas el sufrimiento para incrementar tu compasión; y visualizar que das tu cuerpo, tus posesiones y méritos raíces para fortificar tu amor. También has de hacer la práctica de dar y tomar combinada con la aspiración y la espiración. Además, para no olvidarte de hacer esta práctica, debes refrescar tu memoria con algunos versos mientras efectúas cualquier actividad rutinaria.

Se exponen diversos modos de combinar estas dos instrucciones en tu práctica para adiestrarte en la bodichita. Estas exposiciones tienen

encabezamientos y secuencias diferentes, e incluso dividen la enseñanza de formas distintas. He aquí un modo resumido de efectuar esta práctica en once temas de meditación.

Comienza por meditar en estos cuatro:

(1) ecuanimidad;

(2) reconocer que todos los seres conscientes han sido tus madres;

(3) los modos ordinario y especial de recordar su bondad;

(4) el deseo de corresponder a su bondad.

A éstos les siguen:

(1) la igualdad existente entre uno mismo y los demás;

(2) meditar en las numerosas faltas que resultan de la autoestima;

(3) meditar en las numerosas cualidades que resultan de estimar a los demás.

A continuación practicas la verdadera meditación en el intercambio de uno mismo por los demás:

(4) tomar, que corresponde a una visualización que elaborará tu compasión;

(5) dar, que implica una visualización para fortalecer el amor que desea la felicidad de los demás, uno de los dos tipos de amor.

Y al final de todo esto generas:

(6) el desarrollo del altruismo.

Cuando examinas si has conseguido dar y tomar realmente, comprendes que no ha sido más que una visualización. No has logrado, por el momento, nada substancial para el bien de otros seres. Ahora piensa: “Debo hacer algo para dar y tomar realmente”.

Cargando con esta responsabilidad desarrollas el altruismo. Después, debido a las razones anteriores viene:

(7) desarrollar el deseo mismo de alcanzar la Iluminación completa.

Estos once temas de meditación constituyen una síntesis de la instrucción de causa y efecto en siete puntos y del intercambio de uno mismo con los demás. Éste es el modo en que debes practicar.

Al final de esta secuencia hay todavía un paso más. Se trata de un gesto propicio que procura el éxito en los tantras secretos y sus mandalas. Se parece también a las oraciones que efectuaba el Brahmin Samandraraya y el Emperador Universal Arenemi para sus futuros renacimientos (ver *Octavo Día*). Imaginas que todos los seres conscientes obtienen toda la felicidad; con esto adquirirás una gran impulso para completar tus dos acumulaciones. Para ello te transformas en la forma del Buda Shakiamuni e irradias rayos de luz que purifican a todos los seres conscientes de su sufrimiento. Visualiza que todos ellos se transforman también en el Buda Shakiamuni. Después medita en la

alegría. De este modo, no sólo visualizas los frutos del desarrollo de tu bodichita sino que también empleas esta visualización como parte del camino.

Nuestro texto dice:

*Tres objetos, tres
venenos, y tres virtudes
raíces.*

Los tres objetos son las cosas que consideramos atractivas, repulsivas, o neutras. Cuando dirigimos nuestra atención a tales objetos desarrollamos apego, hostilidad o indiferencia. Cuando los demás seres dirigen su atención

hacia cualquiera de estos tres tipos de objetos, también desarrollan engaños como el apego, la hostilidad o la indiferencia. Su renacimiento en los reinos inferiores depende de todos estos engaños y de esos tres objetos. Imagínate tomando sobre ti todas estos males junto con las causas del sufrimiento de todos los seres en samsara; piensa: “He liberado a todos los seres sentientes del apego, la hostilidad y el oscurecimiento de la ignorancia, de tal forma que ahora poseen únicamente virtudes raíces”. Contempla su autoestima como la culpable de todas sus circunstancias desfavorables, problemas y enfermedades. Haz que cesen los

resultados de sus karmas y toma sus sufrimientos. Comprende que todo lo que hayas tomado madurará en ti, y deja que ello sea una causa de deleite.

Haciendo esto, quien esté familiarizado con el adiestramiento mental nunca se sentirá desdichado, pues todas las circunstancias desfavorables le parecerán útiles. Ésta es la razón por la cual llamamos al adiestramiento mental “el origen de la ciudadela de la felicidad”. Te hace tolerante incluso con las circunstancias desfavorables triviales. Por ejemplo, cuando un comerciante emprende el camino, ha de tomarse las cosas con filosofía: si llueve, por lo menos no le robarán; si nieva, al menos sus animales de carga

no empezarán a cojear. *Comprometerse con las Acciones de los Bodisatvas* dice:

Si algo puede
remediarse

¿Porqué sentirse
desgraciado?

Si algo no puede
remediarse,

¿De qué sirve sentirse
desgraciado?

Cuando estás atormentado por el sufrimiento, es totalmente inútil sentirse desgraciado; debes transformar el

sufrimiento en algo útil. Además, como bien sabemos, hay personas que han adquirido una visión profunda de la impermanencia después de haber estado a punto de morir a causa de una enfermedad, un accidente, o cualquier otro motivo, a pesar de no haber estudiado nunca cosas tales como el *Lam Rim*.

Así pues, cuando las circunstancias desfavorables te acosen, piensa: “Qué todo aquéllo que hace padecer a los seres recaiga sobre mí”. Nada podría ser más beneficioso que pensar de este modo.

Con esto completamos la revisión del encabezamiento “Transformar las condiciones desfavorables en el camino

a la Iluminación”.

TRANSFORMAR TALES CONDICIONES MEDIANTE LA ACCIÓN (357)

Ello implica cuatro tipos de acciones: elaborar las dos acumulaciones, purificar los obstáculos, ofrecer pasteles rituales a los elementos e invocar las buenas acciones de los protectores del darma.

Si, después de haberte familiarizado bien con este adiestramiento mental, caes súbitamente enfermo, debes invocar las buenas acciones de los protectores del modo

siguiente: “Mi práctica de dar y tomar ha adquirido un nuevo significado porque ahora el sufrimiento de los seres ha madurado sobre mí. ¡Qué mi enfermedad sea todavía peor de lo que es ahora!”. Cuando ofreces pasteles rituales a los elementos, piensa: “Habéis sido extremadamente bondadosos conmigo porque me habéis dañado. Ello ha resultado ventajoso para mi práctica. He purificado mis faltas y oscurecimientos e incrementado mis dos acumulaciones. ¡Dañadme ahora más que nunca!” Esos que no tienen el suficiente coraje, que se sienten atemorizados ante tal pensamiento, no serán capaces de hacer tal cosa. Ellos deberán efectuar las prácticas usuales de

invocar la ayuda de los elementos para *no* caer enfermos, etc.

Si tu casa se inundara, buscarías la raíz del problema y le pondrías fin. Asimismo, cuando estás sometido al sufrimiento debes abandonar las faltas —la causa del sufrimiento— y elaborar tus dos acumulaciones, la causa de la felicidad. Si expías tus faltas recitando *La Confesión General* tras completar la ceremonia de los cien ofrecimientos, llevarás a cabo las cuatro clases de acciones; es también apropiado recitar plegarias sobre el adiestramiento mental al final de dicha ceremonia. El texto raíz dice:

*Recorre inmediatamente
a la meditación
Tanto como puedas.*

En otras palabras, debes recurrir al adiestramiento mental tan pronto como surja una circunstancia favorable o desfavorable con el fin de transformarla inmediatamente en el camino.

ENSEÑAR UNA PRÁCTICA QUE
DEBE APLICARSE TODA LA VIDA
(358)

En primer lugar, hay cinco poderes:
(I) el poder de la semilla blanca; (II) el

poder de la familiaridad; (III) el poder de la determinación; (IV) el poder del rechazo; (V) el poder de la oración.

De estos poderes, el más importante es el *poder de la determinación*. Por la mañana, al despertarte, debes tomar inmediatamente la siguiente resolución: “No voy a permitir que mi vida carezca de sentido; principalmente debo impedirlo este año, y especialmente en el día de hoy. Tengo que hacer algo significativo: voy a subyugar mi autoestima, ¡mi verdadero enemigo!”. La determinación inicia todas tus acciones haciéndolas virtuosas o no virtuosas, mahayana o hinayana. Cuando estás determinado a matar un piojo o a preparar tu comida, entonces

eso es lo que realmente harás. Cuando nos hemos levantado y puesto el cinturón, ya hemos tomado la determinación de hacer de las cosas de esta vida —tales como la comida, la moda y la fama— los medios para nuestra felicidad. En su lugar, mientras te abrochas el cinturón por la mañana, acuérdate de tomar la resolución anterior, cosa que debe surgir de lo más profundo de tu corazón.

El *poder de la semilla blanca* se refiere a la elaboración de las dos acumulaciones y la purificación de los oscurecimientos mediante los ritos preliminares... Ambas se efectúan para incrementar la bodichita. La virtud que acumulamos se pierde normalmente en

esta vida, y es extremadamente importante impedirlo.

El *poder de la familiaridad* quiere decir practicar todo el tiempo, independientemente de lo que estemos haciendo —andar, dormir, estar sentados — utilizando métodos que incrementen los dos tipos de bodichita. Los pensamientos de los mahatma bodisatvas están fuera de nuestro alcance al igual que sus acciones, tales como sacrificar su propia cabeza, sus brazos y piernas. Aun así, éstos son los resultados de la familiaridad. Es probable que al principio no sepamos cómo trabajar el metal o la madera pero podemos aprender esos oficios y, después, ya no nos resultarán difíciles. De modo

similar, sacrificar nuestras vidas nos parecerá tan sencillo como ofrecer un plato de verduras cuando hayamos adquirido cierta familiaridad con el pensamiento de entregar nuestras vidas. Se ha dicho: “Nada se vuelve más difícil con la familiaridad”.

Algunos seres notables del pasado eran capaces de completar toda una meditación de retrospección sobre el *Lam Rim* al subirse a su caballo: hacían esto mientras ponían un pie sobre el estribo y pasaban el otro sobre la montura, antes de que éste último alcanzara su estribo. Este es también un resultado de la familiaridad. Meditación y familiaridad son sinónimos. ¿Cómo podría resultarnos tan fácil beber té de

un bol completamente lleno si no estuviéramos ya familiarizados con ello?

El *poder del rechazo* es como sigue: Por el momento, la autoestima es lo único que desarrollas, y deberías dejar de hacer tal cosa. Tienes que rechazar la autoestima golpeándola cada vez que asoma su rostro del mismo modo en que golpearías a un perro cuando te roba.

El *poder de la oración* es dedicar, justo antes de dormir, las virtudes raíces que has adquirido ese día, de modo que sirvan para incrementar tus dos tipos de bodichita.

Estos cinco poderes se aplican en esta vida. También hay cinco poderes

para el momento de la muerte; se trata de un adiestramiento mental sobre la práctica de la transferencia para guiar tu mente hasta su nuevo renacimiento.

*La instrucción
mahayana sobre la
transferencia*

*Enseña los cinco
poderes.*

¡Aprecia esta actividad!

La técnica del adiestramiento mental de la transferencia no emplea los mantras *hik* y *phe*, sin embargo es más profunda que ninguna otra técnica de

transferencia.

Tu *determinación* aquí, es la decisión de no separarte de la bodichita durante el estado de la muerte, el estado intermedio, etc.

El *poder de la semilla blanca* es como sigue: imaginemos que estás muy apegado a tus posesiones. Destruye tu apego hacia ellas donándolas como un ofrecimiento. Ofrécelas como un exvoto a recipientes kármicamente potentes o, simplemente, lega todas tus mercancías y bienes para que sean distribuidos. Nada, ni siquiera el que otra persona cree méritos raíces en tu nombre, podría ser más beneficioso después de tu muerte. Si no lo haces, corres el riesgo de que te ocurra como en la siguiente

historia:.

Un monje estaba apegado a su bol de mendicante y renació como una serpiente. El Buda la condujo hasta el bosque y la serpiente se enfadó. Los fuegos de su propia ira acabaron con el bosque y también con ella. Después renació en el infierno y sus tres cuerpos (el cadáver del monje, el cadáver de la serpiente y el cuerpo del ser infernal) se quemaron simultáneamente.

Una persona que estaba obsesionada por cierto oro escondido bajo tierra, se reencarnó también en una serpiente y se vio forzada a ofrecer el oro al Buda.

Estas historias muestran lo que ocurre si no legas tus posesiones. Pero

también puedes estar apegado a tu propio cuerpo y renacer, por ejemplo, como un gusano que habita en su interior. Una vez, el cadáver de una mujer yacía a la orilla del mar. En él habitaba un gusano parecido a una serpiente que, arrastrándose, se deslizaba constantemente a través de su boca, nariz, ojos, orejas, etc. Se dice que la criatura era el renacimiento de una joven que estaba apegada a su propio cuerpo y se miraba continuamente en el espejo. Así pues, elabora en el momento de la muerte tus dos acumulaciones y haz poderosas oraciones para incrementar tu bodichita. Estas oraciones son de vital importancia para quienes están especialmente

apegados a su propio cuerpo.

Un humilde monje tenía un gran apego por cierta suma de dinero. Murió y renació como una rana que permanecía todo el tiempo agarrada a ese dinero.

Hay gente que no puede morir cuando debería debido a su gran apego. Un anciano monje de Amdo estaba apegado a los alimentos grasos y le estaba costando mucho morir a causa de ello. Gungtang Yampelyang empleó sus medios hábiles y le dijo: “Genera el deseo de ir a la tierra pura de Tushita. Allí, la comida grasa es todavía mejor que la de los festivales sagrados que se celebran el séptimo mes del año”. El monje exhaló inmediatamente su último suspiro. Es bastante probable que a

nosotros nos ocurra lo mismo. Abandonar cosas tales como el apego es de vital importancia.

El *poder del rechazo* en el momento de la muerte, consiste en confesar los votos quebrantados y tomarlos de nuevo con absoluta determinación. Si practicas los tantras secretos, debes restaurar las infracciones de los votos tántricos y del bodisatva efectuando una autoiniciación o tomando otra vez la iniciación. Si bien es importante hacer esto con frecuencia, resulta especialmente importante en el momento de la muerte. Si no lo haces, su sombra se cernirá sobre ti: es posible que no puedas ir a las tierras puras a pesar de que, por lo demás, estés

preparado para ese viaje.

El *poder de la oración*. En lugar de rezar para ir a las tierras puras, haces oraciones que favorecen el desarrollo de tu bodichita y rezas para que el sufrimiento, las faltas, y los oscurecimientos de todos los seres sentientes maduren sobre ti.

El *poder de la familiaridad* es como sigue. En virtud de la familiaridad que constantemente has desarrollado con la bodichita, abandonas este renacimiento meditando en ella. No podrías hacer nada mejor. Debes recostarte sobre el lado derecho de tu cuerpo adoptando la posición de dormir del león mientras diriges tu mente hacia su nuevo renacimiento. Así es como

nuestro compasivo Maestro entró en el nirvana y, con sólo hacer esto, obtienes una gran ventaja en lo que respecta a tus posibilidades de alcanzar las tierras puras.

En general, la gente debe hacer la transferencia tomando refugio según la intención inferior. No obstante, aquéllos que practican la intención superior han de efectuar la transferencia, meditando en bodichita... Puedes pensar que este último método no es el modo de alcanzar las tierras puras, pero tal pensamiento sería incorrecto. Cuando Chekawa estaba muriendo le dijo a su asistente que hiciera ofrecimientos inmediatamente. “He rezado para ir al infierno Sin Tregua en beneficio de

todos los seres sentientes”, dijo, “pero no va a ser así: ¡estoy teniendo visiones de las tierras puras!”. Con Gueshe Chekawa ocurrió algo parecido. También, una mujer y su hijo fueron arrastrados por la corriente de un río.

Desarrollaron sentimientos recíprocos de bondad y ambos renacieron en Tushita. Una vez, cuando una barquilla de cuero que servía como transbordador en el sur de Yasa estaba a punto de hundirse por exceso de peso, un mensajero generó pensamientos bondadosos y se tiró al río. Sin embargo no pereció y a su alrededor aparecieron luces de arco iris. La bodichita es una forma superior de bondad; por lo tanto, si activas aunque sea una forma

fabricada de bodichita, no hay duda de que nacerás en un estado favorable.

Damos más importancia a las prácticas de la transferencia mental en las que se emplea el mantra *hik* y *phe* que a la bodichita y nos parece indispensable recibir los signos de realización de tales prácticas. Si repites *hik* muchas veces sin hacer ningún tipo de visualización, los signos de haber adquirido la habilidad de transferir la mente pueden manifestarse como un abultamiento en la coronilla de tu cabeza, pero se trata solamente de la acción de la energía de los vientos, nada de lo que debemos maravillarnos. Esta forma de adiestramiento mental para dirigir el renacimiento no incluye *hik* o

phe, sin embargo es la más profunda de todas las prácticas de transferencia mental. Después de practicar las otras formas de transferencia sigues sin saber si has cerrado o no la puerta del renacimiento en los reinos inferiores. Si diriges tu renacimiento mediante estos cinco poderes, tienes la certeza de que no renacerás en un estado desafortunado.

EL CRITERIO DE HABER ADIESTRADO LA MENTE (359)

*Todo el dharma se
incluye en un pensamiento.*

El Bagavan dio un vasto número de enseñanzas individuales las cuales no son sino antídotos contra la autoestima. Se dice que la fina línea divisoria entre lo que es y lo que no es darma, es el hecho de que sea o no un antídoto contra el engaño. Así pues, el mejor signo de realización es lo mucho que has reducido tus engaños. Si no han disminuido, los otros signos de realización no tiene ningún valor, pues también los buitres pueden volar por el espacio, los ratones pueden esconderse bajo tierra y los peces, deslizarse por el agua. Se dice que debes comprobar si algo es darma, empleando este adiestramiento mental como balanza.

Una reducción de la autoestima es una evidencia de haber practicado el darma.

Confía en el mejor de los dos testigos.

Existen dos testigos: tú y los demás. Aunque tu práctica esté lejos de ser perfecta, puede dar la impresión de que lo es. No resultará pues difícil que los demás lo crean y respeten tu supuesta ética pura. Se dice que los mangos tienen cuatro estados de madurez. Corresponden a la madurez o la falta de madurez en el exterior y el interior del fruto. Podrías ser como un mango maduro por fuera pero verde por dentro. En ese caso, tus movimientos serían tan estudiados como los de un gato que acecha a su presa y estarías

bien considerado por aquéllos que no conocen otro dharma. ¡No actúes así! Tampoco estés maduro por dentro y verde por fuera. Si manifiestas una disciplina externa los demás no se ofenderán. Cuando interiormente eres disciplinado tu continuo mental se enriquece con tu práctica. Por consiguiente, debes madurar tanto externa como internamente. Se ha dicho: “Los bodisatvas no abandonan la mala reputación”. En otras palabras, aunque debes tratar de abandonar las acciones que podrían servir como base para una mala reputación, lo más importante es conservar tu dignidad propia.

*Cultiva siempre la
felicidad mental.*

Si te haces rico, no dejes que ninguna concepción previa respecto al incremento o protección de tu riqueza te haga sentir desgraciado. Si eres pobre, no debes preocuparte por tu sustento. Piensa en las desventajas de ser rico. Estate contento y satisfecho: aprende el modo de transformar las condiciones favorables y las desfavorables en el camino.

No permitas que los ocho intereses mundanos alcen sus feas cabezas cuando se te alaba o condena; analiza las razones por las que te sientes feliz o

desgraciado y, como se dice, no experimentarás infelicidad mental.

El criterio de que has adiestrado tu mente es como sigue:

*La habrás adiestrado
Si eres competente
Cuando estás distraído.*

Cuando el jinete inexperto permanece atento no se cae del caballo, pero se caerá si se distrae. El jinete experto nunca se cae del caballo, ni siquiera cuando está distraído. Quien no domina el adiestramiento mental es como el jinete inexperto. Si alguien le

insulta cuando ha bajado la guardia, se enfadará instantáneamente, y sólo después se serenará y apaciguará su enfado. Quien ha adiestrado su mente no se enoja cuando otros le golpean o insultan, ni siquiera cuando su mente está distraída.

*El criterio de haberte
adiestrado*

*Es cuando la has
invertido.*

En otras palabras, sabes que has adiestrado tu mente en las meditaciones sobre la muerte y la impermanencia o la

renuncia cuando dejas de preocuparte por las banalidades de esta vida o de aspirar a la opulencia del samsara. Así mismo, habrás dominado el adiestramiento mental cuando hayas invertido tu autoestima.

*Poseerás los cinco
signos de la gran maestría.*

Cuando te hayas familiarizado con este tipo de adiestramiento mental recibirás cinco signos: serás un *gran asceta* porque eres capaz de ser paciente. Tu mente no tiende al engaño cuando se encuentra con el sufrimiento,

el perjuicio, sea cual sea. Serás un *gran personaje* porque estimas a los demás más que a ti mismo. Serás un *gran practicante de la virtud* pues en todas tus actividades nunca te separas de las prácticas de los diez tipos de comportamiento dármico. Serás un *gran detentor del vinaya* porque permaneces en calma, sereno, e impoluto de toda falta o no virtud. Serás un *gran yogui* puesto que practicas el verdadero camino mahayana.

LOS DIECIOCHO
COMPROMISOS DE LA PRÁCTICA
DEL ADIESTRAMIENTO MENTAL
(360)

Mantén siempre los tres puntos generales.

El primero de ellos es *no transgredir nunca los preceptos del adiestramiento mental*. No emplees el adiestramiento mental como un pretexto para ignorar votos más básicos como esos del vinaya.

El segundo es *no permitir que tu adiestramiento mental se convierta en una mera parodia*. No utilices el adiestramiento mental como una excusa para no abstenerse de perturbar a

criaturas y seres humanos cortando árboles, etc., porque pretendes haberte liberado de la autoestima.

La tercera es *impedir que tu adiestramiento mental sea incompleto*. No seas paciente con los amigos e impaciente con los enemigos, o tolerante con los humanos e intolerante con las criaturas...

*Cambia tus aspiraciones,
Pero conserva tus modos habituales.*

No dejes los pensamientos viejos y

obstinados de tu continuo mental tal como están: emplea algún remedio para perfeccionarte. Las personas de clase superior perciben progresos en un día; las del tipo medio en un mes; y las inferiores en un año. Debes analizar a cuál de éstos grupos perteneces tú. Si todos ellos están fuera de tus posibilidades, entonces, aunque hayas recibido la ordenación y llegado a la ancianidad, continuarás teniendo los mismos pensamientos que tenías antes de ordenarte. No seas como las rocas que hay detrás de tu casa (incapaces de cambiar de año en año). ¡Cambia tus aspiraciones! Transfórmalas en bodichita, renuncia, la realización de la impermanencia, pero no modifiques en

nada tu comportamiento externo. Hay personas que, sin haber desarrollado en su interior cualidades buenas ni por el valor de dos *annas*, hacen ver que practican y muestran externamente una mirada ausente más santa que la del más santo. Todo lo que tienes que hacer es desarrollar la visión profunda y mejorar tu mente: no hagas manifestaciones externas. Tampoco debe saber nadie de tus grandes progresos; has de ser como Shantideva o Aria Chudapantaka que habían abandonado secretamente el engaño y desarrollado la realización. Incluso el glorioso Chandrakirti era considerado como un pandita de lo más corriente a quien nadie prestaba demasiada atención, pero interiormente

había alcanzado siddhis y era capaz de extraer leche del dibujo de una vaca. Estos seres no llamaban la atención. Y los antiguos lamas de la tradición kadampa tampoco buscaron la fama practicando públicamente, revelando sus signos de realización... ¡Sigue sus ejemplos! Te encuentras con muchos obstáculos cuando proclamas tus cualidades: es como presumir ante los demás de que posees una gema que satisface los deseos. No somos diferentes de los seres mundanos y nos deslizamos sigilosamente hacia las cosas de esta vida. Aun así, si en alguna ocasión efectuamos una práctica de darma, nos aseguramos de que todo el mundo se entere, como si hubiéramos

izado una bandera en la cima de una montaña.

No seas así. En la tradición de Atisha y los kadampas debes ocultar tus buenas cualidades como el recipiente oculta la lamparilla de manteca.

No menciones los miembros debilitados de los demás.

Es decir, no hables de los defectos de los demás.

No te obsesiones con los demás.

En otras palabras, debes analizar tus propias faltas y y jamás buscar faltas en los demás. De lo contrario, sólo te fijarás en los defectos de tus compañeros practicantes, de los miembros de tu colegio monástico, o de los monjes de la casa de tu colegio..., y acabarás por encontrar faltas hasta en los budas. No atribuyas faltas a los demás porque, si lo haces, sólo conseguirás ignorar y menospreciar a la gente todavía más.

*Purifica en primer
lugar el engaño mayor.*

Purifica cualquiera que sea el mayor engaño en tu continuo mental. Si resulta ser el apego, purificalo aplicando antídotos tales como meditar en los aspectos desagradables del cuerpo.

*Abandona toda
esperanza de resultado.*

Cuando hagas algo virtuoso, no esperes ni recompensa ni maduración favorable del karma.

Abandona la comida

envenenada.

No cultives ningún “alimento” de virtud que esté mezclado con el veneno de la autoestima.

Veamos ahora los restantes compromisos absteniéndonos de citar el texto raíz. Si aparece un engaño, aplica su antídoto de inmediato y no permitas que subsista: *trátalo despiadadamente.*

El texto habla de los cuatro dardos que deben ser llevados a cabo por los practicantes de la virtud, por ejemplo, *no responder a una acción dañina con una acción dañina.* No serás un practicante de la virtud si no llevas a cabo estos cuatro/⁶⁰ pues prometiste ante

tu abad y tu maestro de ordenación que los practicarías. Si alguien te dice: “¡Tú, viejo perro sarnoso!” no respondas: “¡Tú, ladrón!”. Si alguien te golpea una vez, no le golpees tú dos veces.

No esperes el momento oportuno para vengar una ofensa como si *aguardaras al acecho* allí donde el camino se adentra por un desfiladero para devolver el daño causado. Las personas necias de mente mundana piensan que es mejor sonreír encubriendo secretamente su resentimiento. Esto muestra simplemente que el darma y las acciones mundanas se encuentran en oposición.

Si conoces ciertos defectos graves de otras personas, no las desprecies

delante de los demás ni *ataques sus puntos débiles*. No saques a colación ninguna de sus faltas. Del mismo modo, no recites mantras airados con el fin de destruir criaturas, etc.

Cuando hagas algo erróneo, no culpes falsamente a otro. Y no seas astuto culpando a los demás cuando las cosas van mal, *no pongas la carga de un dzo sobre un buey*.

Adiestramos la mente para subyugar la autoestima. Pero si tus meditaciones producen un incremento de tu autoestima —y no dañan a las criaturas porque deseas obtener fama, obsequios, etc.,— *estarás haciendo mal uso del remedio*. No actúes así.

No tengas prisa por apoderarte de

algo que pertenece a la comunidad, ni trates de llegar el primero para obtener la mejor parte; es decir, *no corras una carrera.*

No permitas que el dios se convierta en demonio. Dicho de otro modo, no permitas que tu adiestramiento mental deje de actuar como un antídoto contra la autoestima y que en cambio la fortalezca.

No pienses: “Si mi enemigo muriera o se arruinara me sentiría feliz!”. Eso sería *buscar la felicidad en la infelicidad.*

Éstos son los dieciocho compromisos.

LOS VEINTIDÓS CONSEJOS (361)

*Todos los yogas se
practican en uno.*

No es necesario que el practicante efectúe una diversidad de prácticas virtuosas, ya que todas ellas se encuentran incluidas en los pensamientos de intercambiarse con los demás. Cuando comas, piensa: “He ofrecido mi cuerpo a los seres sentientes. Por lo tanto, con el fin de trabajar en su beneficio, debo

alimentarlo. Haz lo mismo con todas tus actividades diarias. Hazlo todo de este modo: recitar los mantras de sabiduría, efectuar exorcismos, etc., etc.

Si la medicina no resulta beneficiosa, el doctor sangrará al paciente y efectuará una moxabustión. El pensamiento de intercambiar uno mismo por los demás será asimismo de utilidad en cientos de casos, pues es el antídoto contra todas las enfermedades y engaños.

Motívate correctamente antes de cualquier acción virtuosa y, después de hacerla, dedica el mérito. Es también extremadamente importante determinar cada mañana lo que vas a hacer y lo que no vas a hacer.

No debes abandonar tu práctica del adiestramiento mental en ninguna circunstancia, ni en la felicidad ni en el dolor. Hay quienes abandonan el darma cuando se sienten felices debido a una promoción o a una adquisición de bienes. Otros lo abandonan cuando sufren a causa de sus enemigos. Pero no debes abandonar la práctica del adiestramiento mental en ninguno de los casos.

Protege los compromisos de tu práctica del adiestramiento mental y aquéllos de tus otras prácticas en general, tanto como valoras tu propia vida.

Hay tres prácticas ascéticas que debes conocer y a las que te debes

entregar. Son: el ascetismo de identificar los engaños, el de aplicar los antídotos y el de romper la continuidad de los engaños.

Debes rezar para ser capaz de reunir las tres causas principales para practicar darma: encontrarte con el gurú adecuado; estar mentalmente capacitado para practicar; y disponer de todas las condiciones necesarias, como la comida y la ropa.

Haz las tres cosas que no deben degenerar: Temer y respetar al gurú, regocijarse en el adiestramiento mental, y mantener estos consejos mediante la memoria y la vigilancia.

No dejes que tu cuerpo, palabra y mente permanezcan ociosos. Ocúpalos

en la virtud. Hacer postraciones o circunvalaciones, etc., no son las únicas virtudes del cuerpo. Debes incluso transformar tu postura en algo virtuoso enderezando la espina dorsal.

No dividas los objetos de tu adiestramiento mental en “amigos” y “enemigos” o en seres conscientes y budas. Debes dominar esta práctica en lo más profundo de tu corazón con el fin de incluir a todos los objetos posibles, como hizo Gueshe Chekawa. Para llegar a su completo dominio, medita principalmente en los enemigos con los que te resulta difícil tener paciencia, etc.; y reserva también un lugar especial para los objetos que podrían resultar kármicamente peligrosos para ti, como

tu gurú, tus padres y compañeros de habitación.

Sigue meditando sin tener en cuenta si dispones o no de todas las condiciones necesarias como la comida y la ropa. No permitas que el verso siguiente se refiera a ti:

Pareces un practicante
Cuando tu estómago está
lleno y hace sol.

Y un tipo ordinario
Tan pronto como las
cosas van mal.

A partir de hoy medita en la

bodichita que, aunque difícil de desarrollar, es de máximo beneficio. Debes hacer esto por tu propio bien y el de los demás, y no por las cosas de esta vida. Debes trabajar principalmente por tu próxima vida en lugar de trabajar por ésta; por el darma en vez de hacerlo por las cosas mundanas; y por tus meditaciones en el adiestramiento mental en lugar de practicar los otros darmas que se explican.

El texto continúa, “*No malinterpretes...*”. Voy a hablar del resto del consejo, sin citar el texto. Hay seis formas de malentender. (1) *Paciencia errónea*: esto es, ser tolerante con los problemas que afrontamos cuando hacemos algo mundano, y no

tener el coraje de afrontar las dificultades que encontramos en la práctica del darma. (2) *Experiencia malentendida*: has de experimentar el darma mediante el estudio, la contemplación, la meditación, etc. Cuando careces de una concepción del darma pero sin embargo eres capaz de comprender los conceptos en conversaciones mundanas, negocios, asuntos militares, etc., y puedes analizar las cosas, has experimentado lo mundano. (3) *Compasión malentendida*: no generar compasión por aquéllos que han pecado y, en cambio, tener compasión por los que experimentan dificultades en beneficio del darma. (4) *Aspiración malentendida*: no desear

practicar el darma puro pero aspirar a la felicidad mundana, el poder, y la riqueza. (5) *Anhelos malentendidos*: incitar a quienes confían en ti a que no practiquen el darma, lo cual beneficiaría sus vidas futuras, y en cambio animarles a que se apliquen en los negocios, estudien la ley, etc., lo cual resultará muy dañino para sus vidas futuras. (6) *Regocijo malentendido*: no regocijarse en la propia virtud o en la de los demás, o en la felicidad de los demás. No hacerlo es no virtuoso. El regocijo malentendido es también regocijarse cuando el enemigo sufre. Una ilustración: en cierta ocasión, un monje se alegró de que su rival hubiera roto un voto mayor. Cuando Gueshe Potowa oyó

esto dijo: “El que se ha regocijado ha cometido una falta aún mayor que el que ha quebrantado el voto”.

Cuando llevamos a cabo actividades tales como estudiar con un lama, quizá desarrollemos una renuncia superficial y practiquemos la virtud desenfrenadamente durante unos cuantos días. No obstante, poco después nos hartamos y evitamos la virtud. No te adiestres pues de un modo intermitente. Como dijo Gueshe Karag Gomchung:

Mira en la distancia,
Se prudente,
Afina.

En otras palabras, debes practicar la virtud manteniendo siempre la justa dosis, ni excesiva ni escasa. Cada mañana, tras completar el yoga de levantarte, debes practicar en la medida adecuada. Incrementa tu práctica poco a poco y recorrerás una gran distancia, como ocurre en la historia del piojo y la pulga⁶¹. El texto dice:

*No te adiestres
intermitentemente.*

Una interpretación de dicho consejo es la siguiente: dedícate

íntegramente a este adiestramiento.

Cuando el médico realiza una sangría, atraviesa al mismo tiempo los vasos sanguíneos y la piel. De igual forma, tu adiestramiento mental debe reducir tu torrente de pensamientos como la roca reduce el hueso.

Adiéstrate concienzudamente con la meditación analítica sobre el adiestramiento mental, a través de la conceptualización y el análisis.

Aplica el antídoto a cualquiera que sea el engaño que consideras el más grande.

Trabajar por el bien de los seres sentientes es simplemente correcto y algo que has prometido hacer. Así que no hables de ello como si se tratara de

una gran hazaña.

Si alguien te humillara delante de otros, no te enfades; es decir, no seas rencoroso.

No seas tan variable como el tiempo en primavera, cambiando de la felicidad a la tristeza por la más mínima razón.

No ofrezcas tu ayuda con la esperanza de recibir alabanzas, etc.

Esto completa el consejo.

Si lo sigues, serás capaz de convertir las circunstancias desfavorables en el camino de la Iluminación a pesar de que las cinco degeneraciones —la degeneración de la duración de la vida, etc.— sean algo común.

El linaje de esta instrucción procede de Suvarnavipi. Chekawa encontraba en ella un gran deleite y dijo que ahora podía morir sin ningún pesar.

Exceptuando la sección en la que se expone la visión, hemos completado la enseñanza. En muchos comentarios sobre este texto, la visión es tratada de acuerdo con la primera diseminación de las enseñanzas y por tanto no está clarificada. *El Adiestramiento Mental de los Rayos del Sol* sigue el sistema madiamaka prasanguika cuando explica la visión, y tus contemplaciones deben estar de acuerdo con las directrices prasanguika. Suvarnavipi seguía al principio la versión chitamatra de la visión, pero más tarde cambió al sistema

madiamaka.

Tradicionalmente, cuando uno da un discurso informal sobre el *Lam Rim*, no repite tres o cuatro veces el material que sigue a esta sección sobre el desarrollo de la bodichita.

Vigésimo Día

Kiabye Pabongka Rimpoché dio una pequeña introducción para establecer nuestras motivaciones. Citó estas líneas de “El Resumen de las Buenas Cualidades Preciosas”:

El camino de todos los
victoriosos

Del pasado, de aquéllos
que han de venir, y del
presente,

Es ese de las
perfecciones, y no otro.

Todos los budas de los tres tiempos han seguido los pasos de otros budas sin separarse jamás de las acciones de las seis perfecciones. No existe otro camino ni en el sutra ni en el tantra, y textos como el nuestro enseñan también este camino.

Entonces Rimpoché enumeró los encabezamientos que habíamos visto anteriormente. Y, comenzando con el encabezamiento, “Enseñar una práctica que debe aplicarse toda la vida”, revisó el material referente al modo de transformar las circunstancias desfavorables en el camino de la iluminación. Esto completa la explicación sobre el modo de

desarrollar el deseo por la iluminación completa.

DESARROLLAR LA BODICHITA MEDIANTE EL RITUAL DE TOMAR LOS VOTOS (362)

Enseñaré esta sección más adelante, así que por el momento la dejamos de lado.

Si no tienes bodichita, no importa cuáles sean las meditaciones que efectúes con la esperanza de alcanzar el estado de buda: mahamudra, dsogchen, el camino medio, los estadios de generación y de consumación, etc. Ninguna de ellas te aproximará ni un

ápice al estado de buda. Y por si esto fuera poco, ni siquiera traspasarás la puerta del mahayana. Así pues, todo el mundo debe concentrarse en la práctica de la bodichita. Los budas han percibido cosas durante eones y eones con la sabiduría primordial de su omnisciencia, pero no han visto un método mejor ni ninguna otra puerta de acceso al camino.

LAS ACTIVIDADES EN LAS
QUE DEBEMOS ADIESTRARNOS
UNA VEZ DESARROLLADA LA
BODICHITA (363)

Tras desarrollar la bodichita debes

adiestrarte en ciertas actividades. Desarrollar tan sólo la bodichita no es suficiente. Así como una persona que va a la India no llegará a su destino a no ser que físicamente emprenda el viaje, tú también debes adiestrarte en las acciones del bodisatva. Debes mantener unidos los dos tipos de acumulaciones —la del mérito y la de la sabiduría primordial— para alcanzar el cuerpo físico y el de la sabiduría de la verdad de un victorioso. Tu adiestramiento, pues, debe ser una combinación de método y sabiduría. Las acciones de los hijos de los victoriosos se reducen a dos cosas: método y sabiduría. Las cinco primeras perfecciones corresponden al método. La última perfección, que se

refiere a la visión superior, pertenece a la sabiduría.

UNA VEZ DESARROLLADA LA BODICHITA, EL MODO DE ADIESTRARSE EN LAS ACCIONES DE LOS HIJOS DE LOS VICTORIOSOS (364)

Explicaré este punto en dos apartados: (1) cómo adiestrarse en las seis perfecciones con el fin de madurar tu propio continuo mental; (2) cómo adiestrarse en los cuatro medios de reunir discípulos con el fin de madurar los continuos mentales de los demás.

CÓMO ADIESTRARSE EN LAS SEIS PERFECCIONES CON EL FIN DE MADURAR TU PROPIO CONTINUO MENTAL (365)

Aquí tenemos tres subtítulos: (1) el modo general de adiestrarse en las acciones de los hijos de los victoriosos; (2) en particular, el modo de adiestrarse en las dos últimas perfecciones; (3) el modo de adiestrarse en el vajrayana.

EL MODO GENERAL DE ADIESTRARSE EN LAS ACCIONES DE LOS HIJOS DE LOS VICTORIOSOS (366)

Hay seis apartados: (1) generosidad; (2) ética; (3) paciencia; (4) perseverancia; (5) concentración; y (6) sabiduría.

GENEROSIDAD (367)

La generosidad es, por naturaleza, el deseo de dar a otros el propio cuerpo, las posesiones, y las virtudes raíz. Se clasifica en los tres tipos siguientes:

SER GENEROSO CON LAS COSAS MATERIALES (368)

Este tipo de generosidad abarca

desde dar a otro una cucharada colmada de harina de cebada, hasta sacrificar la propia vida y el propio cuerpo. Si no te ves capaz de ofrecer algo, piensa que en el pasado, cuando renacistes como Brahma, Indra, el monarca universal, etc., fuiste muy rico, pero debido a tu incapacidad de practicar la generosidad no extrajiste ninguna esencia de dichos renacimientos y ello te llevó a la situación actual. Además, debes practicar generosidad sin esperar nada a cambio, ni siquiera un efecto kármico madurado. Si tu generosidad está motivada por la bodichita, tu donación de un bocado de comida o un poco de harina de cebada limpia a los mendigos, los pobres..., —o incluso a los gusanos

y las hormigas— es una verdadera práctica de generosidad y una acción de un hijo de los victoriosos. Debes satisfacer también las necesidades del receptor, pues los frutos kármicos no serán insignificantes.

Cuando hacemos un gran ofrecimiento en señal de respeto a las Tres Joyas, sentimos que hemos hecho algo importante lo cual nos hace henchirnos de orgullo. ¡Ésta no es una forma pura de generosidad! Sin embargo, no es correcto arrepentirse después de haber ofrecido objetos materiales pensando: “¡He dado demasiado!”, o “No se lo he ofrecido a la persona adecuada”. Cuando ofreces algo, establece tu motivación antes y

después de la acción: la acción se lleva a cabo en beneficio de todos los seres, tus madres. Haz también poderosas oraciones. No importa si el acto de generosidad es grande o pequeño, no esperes a cambio un beneficio en forma de ofrenda, respeto, etc.

SER GENEROSO CON EL DARMA (369)

Esta forma de generosidad podría ser, por ejemplo, enseñar un solo verso de darma de cuatro líneas a alguien que desea escuchar si se hace teniendo en mente el beneficio de esa persona. Incluso dar una lección de lectura a

nuestro alumno es ser generoso con el darma. Para hacer tal cosa no necesitas que te llamen lama, ni impartir discursos desde las alturas de un trono de meditación. La generosidad con el darma es mejor que cualquier otra forma de generosidad. También, tu memorización, recitación, o estudio de textos se convertirá en un acto de generosidad con el darma si imaginas que los dioses detentores de la virtud y todos los seres sentientes están a tu alrededor escuchándote. ¿Qué más puedo decir sobre esto, aparte de que cuando las lombrices escuchan las palabras del darma, se implantan impresiones virtuosas en sus continuos mentales? Piensa en ello incluso cuando

hagas una simple lectura en casa de tu benefactor.

Debes ser especialmente cuidadoso cuando vas al pueblo para hacer un ritual. Nuestro compasivo Maestro enseñó los tantras secretos, el medio de alcanzar la Iluminación en un solo renacimiento. Si canjeas dichas enseñanzas por los obsequios que recibes al efectuar rituales, has vendido el darma por bienes materiales. Es como destituir a un rey de su trono y forzarle a barrer el suelo. Así pues, efectúa los rituales con el motivo adecuado.

Ser generoso con el darma no significa solamente enseñarlo de un modo formal. Utilizar tu conversación, como un medio directo o indirecto de

guiar a los demás hacia el darma también puede ser un acto de generosidad. Los que están ordenados deben practicar la generosidad principalmente a través de dar el darma, pero también han de ser generosos con los bienes materiales si ello no resulta demasiado problemático. Esto es lo que tenía en mente el gueshe kadampa Chekawa cuando dijo a un grupo de monjes:

“No voy a hablar de los beneficios de ofrecer cosas, pues ya os he hablado de las desventajas del aferramiento”.

LA GENEROSIDAD DE LIBERAR DEL TEMOR A LOS DEMÁS (370)

Esto podría ser, por ejemplo, liberar a los prisioneros de la cárcel, o rescatar a los que se ahogan. Incluso salvar a criaturas tales como las lombrices del calor del verano o del frío del invierno es una forma de este tipo de generosidad. No tienes que ir muy lejos para practicar la “generosidad de liberar del temor a los demás”, ¡puedes practicarla con las pulgas de tu cuerpo! Evitar que se ahoguen los insectos, por

ejemplo, es algo muy fácil; sólo implica mover una de tus manos. La visualización de dar que encontramos en la sección que trata sobre la práctica del adiestramiento mental es también una práctica de generosidad.

Comprometerse con las Acciones de los Bodisatvas nos dice esencialmente lo que es la perfección de la generosidad:

Si la perfección de la generosidad

Consistiera en liberar a todos los seres de la pobreza,
¿Cómo sería posible que el Buda, el Protector,

Dicen que la perfección
de la generosidad

Es dar mentalmente a
todos los seres

Todas tus posesiones
Y todos los frutos de tu
karma.

Por lo tanto, la
generosidad ha de hallarse en
la mente.

Aquí dice que la perfección de la generosidad viene de la familiaridad con el pensamiento de dar tu cuerpo, posesiones, méritos raíz y todos tus resultados kármicos a los demás; y esto quiere decir dar esas cosas de un modo

sincero, libre de toda avaricia, mientras piensas en los diversos beneficios de dar sinceramente y en las desventajas de no hacerlo.

Así pues, el punto importante que aquí se expone es que debes incrementar tus pensamientos de dar. Si un mendigo te pide tus tres hábitos de monje y tú piensas inmediatamente: “¿Debería arriesgarme a dárselos?”, es un resultado de tu familiaridad con la práctica de la generosidad. Con el tiempo y después de haberte adiestrado en un nivel inferior de generosidad serás capaz de sacrificar incluso tu cuerpo. Hasta que alcances ese nivel de familiaridad, incrementa tus pensamientos de dar.

He aquí el modo de incrementar dichos pensamientos. Medita en que todas las cosas son impermanentes. Cuando mueras, no te llevarás contigo ni un solo artículo de tu propiedad. Las cosas que dejes tras de ti empezarán a deteriorarse. Ofrécelas a los demás sinceramente. De ese modo habrá menos probabilidades de romper tus votos menores, por ejemplo, teniendo más posesiones de las que se permiten a un monje. Eso sería una práctica de generosidad.

Pero ser generoso sólo con el pensamiento no es suficiente: también debes hacer ofrecimientos *verdaderamente* tanto como puedas. Has de ser lo más generoso que puedas con

los mendigos. Sin embargo, no es correcto dar cosas que han sido adquiridas mediante modos de sustento erróneos incluso cuando no tienes nada más que ofrecer.

En general, las tres primeras perfecciones deben ser la práctica principal de los laicos. Se ha dicho:

Los tres darmas de la
generosidad...

Son para la mayoría:

El Tatagata se los
recomienda a los laicos.

Entregar tu cuerpo, por ejemplo,

puede no ser correcto. No ofrezcas tu cuerpo mientras te encuentres todavía en el estadio de experimentar el proceso de familiarización y de incrementar meramente tus pensamientos de dar. Sólo más tarde —como se menciona en *Comprometerse con las Acciones de los Bodisatvas*— cuando te resulte tan sencillo como ofrecer un plato de verduras, será correcto dar tu cuerpo.

Hay cosas que no deben darse. No practiques la generosidad con ciertas cosas excepcionalmente prohibidas por motivo del recipiente, el tiempo, o el objeto ofrecido. Si el donante es un monje, no debe entregar sus tres tipos de hábitos, ni tampoco se debe ofrecer comida a los monjes por la tarde. No

debes dar comida negra, como el ajo y la cebolla a personas como los brahmines, que están comprometidos a mantener las reglas de limpieza de su casta. No debes ofrecer nada que se encuentre en estado de putrefacción, ni dar libros a aquéllos que solamente desean crear controversia, ni veneno o armas a suicidas potenciales. No debes enseñar los tantras secretos a un recipiente inadecuado, ni proteger de la ley a un criminal si estás seguro de que dañará a los seres sentientes o a las enseñanzas.

Pensar que “un acto de generosidad carece de resultados” es una visión errónea. También es de escaso beneficio sustentar a un ser sentiente e ignorar las

necesidades de todos los demás. Adiéstrate en mantenerlo libre de las cosas arriba mencionadas, así como de las que siguen: tener visiones erróneas que te conducen, por ejemplo, a sacrificar el ganado, menospreciar a los demás, actuar competitivamente, tener una opinión envanecida de ti mismo, desear la fama, arrepentirse, ser derrotista, o actuar de un modo partidista.

El Compendio de Instrucción de Shantideva, habla de tres cosas: dar, proteger, y mantener la purera. En otras palabras, incrementas tus pensamientos de *dar* tu cuerpo; pero hasta que hayan madurado, debes *proteger* tu cuerpo de condiciones dañinas y *mantenerlo puro*

no utilizándolo para la no virtud. El texto explica también una cuarta cosa: debes adquirir causas para recibir otra vez este tipo de renacimiento de tal modo que tu próximo renacimiento disponga de las ocho cualidades que resultan de la maduración kármica, es decir; *incrementar*.

Hay otro grupo de cuatro: *dar* tus posesiones e *incrementar* tus pensamientos de dar; *protegerte* hasta que te conviertas en un recipiente kármico potente para las ofrendas de los demás; *mantenerte* puro evitando mancharte con los modos de sustento erróneos o las faltas; *incrementar* el alcance de tu práctica de dar, de forma que tengas cosas que dar en tu próximo

renacimiento.

Se explica todavía otro grupo de cuatro: *dar* tu virtud a los seres conscientes de un modo sincero; *proteger* tu virtud de la destrucción del enfado; la *pureza* de no ser manchado por motivos impuros, tales como anhelar la felicidad de esta vida o desear evitar solamente el renacimiento en los reinos inferiores; *incrementar* tu sentimiento de regocijo. De hecho, el texto explica cuatro grupos de cuatro. Debes adiestrarte según el modo expuesto en el mismo.

LA PRÁCTICA DE LA
PERFECCIÓN DE LA ÉTICA (371)

*Como leemos en Comprometerse
con las Acciones de los Bodisatvas:*

Dicen que la perfección
de la ética

Es alcanzar el abandono
de ciertos pensamientos.

Es decir, cambias completamente
los pensamientos de dañar a otros y las
bases de dichos pensamientos
transformándolos en el pensamiento de
abandonar esas acciones. La completa
familiaridad con este abandono se
vuelve la perfección de la ética. Hay

tres tipos de ética.

LA ÉTICA DE EVITAR LAS ACCIONES ERRÓNEAS (372)

Un ejemplo de ello son los tres tipos de votos. *Una Luz en el Camino* dice:

Quienes sostienen uno de los

Siete tipos de voto
pratimoksha

Siempre podrán guardar
un voto más.

Ellos tienen la buena
fortuna

De recibir los votos del
bodisatva.

Otros no.

A primera vista, este verso parece decirnos que uno debe tener la ética del voto pratimoksha para ser un candidato del voto del bodisatva. Pero también quiere decir, en el contexto tántrico, que los mejores candidatos para practicar los tantras secretos son los monjes y las monjas. Si bien esto también puede ser interpretado en el sentido de que los monjes y las monjas son los mejores candidatos para seguir los

adiestramientos de los bodisatvas, no es empero aplicable a todos los casos: hay dioses y nagas que son candidatos adecuados para los adiestramientos del bodisatva y sin embargo no pueden recibir la ordenación pratimoksha.

En tal caso, ¿qué debes hacer? Cuando tienes el voto pratimoksha y eres capaz de seguir los adiestramientos del bodisatva, debes reconocer la ética de los votos en este contexto como los abandonos y las restricciones de acuerdo con el voto pratimoksha. Si no tienes el voto, debes tomar como la ética de la restricción el abandono y la restricción de las diez no virtudes. El voto del bodisatva es una entidad distinta tanto del voto pratimoksha como

de la ética de abandonar las diez no virtudes en los continuos mentales de los bodisatvas.

LA ÉTICA DE REUNIR UN DARMA VIRTUOSO (373)

Esta ética se refiere a todo esfuerzo que haces con tus tres puertas para practicar la virtud cuando tienes los votos de la bodichita. Estos incluyen hacer ofrecimientos y postraciones ante los recipientes kármicamente potentes: mostrar respeto, ofrecer tus servicios, estudiar, contemplar, meditar, enseñar o escuchar el darma. En pocas palabras, se refiere a todas las tareas que

corresponden a las seis perfecciones efectuadas con el propósito de madurar tu propio continuo mental y el de los demás.

Todas las acciones de los hijos de los victoriosos se incluyen en los tres tipos de ética. En general, el *Lam Rim* en su totalidad sirve para incrementar estos tres tipos de ética.

LA ÉTICA DE TRABAJAR EN BENEFICIO DE LOS SERES SENTIENTES (374)

Se refiere a los cuatro modos de reunir discípulos (ver *Vigesimotercer Día*).

Hay, además, once modos de trabajar en beneficio de los seres: (1) ayudar a quienes tienen dificultades y a los que sufren, (2) trabajar por el bien de aquéllos que están ciegos ante los métodos correctos, (3) trabajar por el bien de la gente, beneficiándola, (4) trabajar por los que se encuentran amenazados por el peligro, (5) trabajar por el bien de los afligidos por la miseria, (6) trabajar por el bien de los abandonados, (7) trabajar por el bien de aquéllos sin hogar, (8) trabajar por el bien de los que carecen de personas de su misma opinión, (9) trabajar por el bien de los que se encuentran en el camino correcto, (10) trabajar por el bien de los que se hallan en el camino

incorrecto, (11) trabajar por el bien de todas estas personas mediante los milagros.

Nosotros podemos llevar a cabo diez de éstos, la excepción es trabajar mediante los milagros. Resumiendo: esta ética incluye todas las acciones de tus tres puertas motivadas por los pensamientos de beneficiar a los demás.

Debes seguir éticas tales como la de abandonar las diez no virtudes aunque no hayas tomado los votos pratimoksha. Te adiestras en las seis perfecciones para madurar tu propio continuo mental; el sistema de seguir los tres tipos de ética te adiestra en las acciones que beneficiarán a los demás.

CÓMO ADIESTRARSE EN LA PACIENCIA (375)

La paciencia es, por naturaleza, la mente que no es perturbada por ningún mal que le sea infringido, ni por la angustia mental producida por el sufrimiento. En *Comprometerse con las Acciones de los Bodisatvas* encontramos:

No todos los seres
indisciplinados pueden ser
subyugados

Y son tan vastos como el
espacio.

Pero los pacientes no se

desaniman,

Y sólo pueden ser
vencidos por los
pensamientos de enfado;

Si esto ocurre, es como
una derrota para todos.

En otras palabras, la paciencia es derrotada por el enfado. La paciencia, mientras permanece intacta, está muy amenazada por el enfado. Como dijo Shantideva:

No existe un pecado
como la hostilidad.

No existe una austeridad

como la paciencia.

Hay tres tipos de paciencia.

LA PACIENCIA DE PERMANECER EN CALMA FRENTE A AQUELLOS QUE TE ATACAN (376)

Cuando otros, como tus enemigos por ejemplo, te dañan, sé paciente y no te enfades. Sé consciente de las desventajas del enfado, pues es la peor de todas las no virtudes. Se ha dicho que cada vez que te enfadas destruyes las virtudes raíz de mil eones. Cuando lleguemos a comprender el daño

producido por el enfado siempre
querremos perseverar en la meditación
de la paciencia. No puedes saber quién
es un bodisatva. Si te enfadas con
alguien que es un bodisatva y tu
bodichita es más débil que la suya,
destruyes los méritos de cien eones, si
no eres un bodisatva y la persona con la
que te enfadas lo es, destruyes la virtud
de mil eones. Esto se menciona en
Siguiendo el Camino Medio y en
Comprometerse con las Acciones de los
Bodisatvas. Así pues, las desventajas
del enfado son en verdad muy pesadas.

Debes cultivar la paciencia, pero
debes hacerlo antes de enfadarte, pues
una vez bajo el enfado es demasiado
tarde. Sé paciente y piensa en las

desventajas del enfado. Si no lo haces, harás infeliz a todo el mundo incluido tú mismo. Aparte del efecto que tiene sobre los demás, el enfado puede llevarte incluso al suicidio. Un resultado del enfado es que tendrás muchos enemigos.

Quizás piensas: “Es posible que todo esto sea cierto, pero, ¿cómo puedo ser paciente cuando el enfado tiene tantos objetos potenciales?”. *Comprometerse con las Acciones de los Bodisatvas* dice:

¿Cómo podrías encontrar
cuero suficiente
Para cubrir la superficie

de la tierra?

Tener cuero en las suelas
de tus sandalias

Es lo mismo que cubrir
toda la tierra.

Analiza si es posible o no llegar a
subyugar a todos tus enemigos. Te darás
cuenta de que tus enemigos nunca se
agotarán ni podrás subyugarlos a todos
antes de que llegue el tiempo en que no
quede ni un solo ser sentiente. No
obstante, si consigues dominar tu enfado
no producirás más enemigos, lo cual
será lo mismo que subyugarlos a todos.

Cuando comprendes perfectamente

el modo en que se clasifican los tipos de paciencia según su naturaleza, y conoces las desventajas del enfado, ¿acaso dejarás que todo tu cuerpo sea poseído por el enfado una vez más? En cierta ocasión, un lama intentaba poner fin a una pelea sostenida entre un discípulo y un ladrón. El discípulo estaba pegando al ladrón y el lama no conseguía separarlos. Entonces el lama puso su dedo sobre la nariz del discípulo y dijo: “¡Paciencia! ¡Paciencia!”. Inmediatamente el discípulo se dio cuenta de que había perdido la paciencia. ¿De qué sirve pretender que eres paciente cuando el enfado ya ha efectuado su labor?

Al principio será difícil tener

paciencia; sólo lo lograrás después, cuando te hayas familiarizado con ella a través de la meditación. Existen razones para no enfadarse con aquél que te ha dañado. Imagina que un hombre te golpea en la cabeza con un garrote. Para evitar el enfado piensa del modo siguiente: “Si debo enfadarme con lo que realmente me está dañando debería enfadarme con el garrote. Pero el garrote por sí solo carece de poder, está siendo utilizado”. El hombre que te golpea también carece de poder. Los engaños de su continuo mental le están obligando a hacer tal cosa. Por lo tanto no es correcto enfadarse con él; enfádate en cambio con sus engaños. Todo ello se reduce a una cosa: tu comportamiento

incorrecto es el factor causativo inmediato de que seas golpeado con un garrote. La raíz, no obstante, es el karma negativo que acumulaste al dañar a otra gente en el pasado, etc. Así pues, ya que ha resultado de la maduración de tus propias acciones mediante causa y efecto, ¿con quién deberás enfadarte?

Los Cuatrocientos Versos dice:

El Muni puede observar
los engaños;

La persona con engaños
no puede.

En otras palabras, un paciente loco

puede golpear al doctor, o un hijo enloquecido es capaz de pegar a su padre, pero ni el doctor ni el padre se enfadarán con el paciente o el hijo, sino que se esforzarán por curarles de su locura. Las personas que te dañan también se han vuelto locas a causa de los engaños. No son libres, y no deberías enfadarte con ellas. Lo que debes hacer es tratar de liberarles de sus engaños. Si el fuego te quema la mano es tu propia falta por haberlo tocado. No sería correcto enfadarse con el fuego. Con las personas ocurre lo mismo, es también tu propia falta, pues las has provocado y es incorrecto enfadarse con ellas. Puesto que los seres sentientes están confundidos por naturaleza, es

erróneo enfadarse con ellos del mismo modo que es incorrecto enfadarse con el fuego cuando te quemas, ya que la naturaleza del fuego es calentar y quemar. Aun así, todavía puedes pensar: “Esa puede ser su naturaleza, pero yo me he enfadado con ellos porque me han hecho algo inesperadamente”. Si eso fuera así, entonces sería correcto enfadarse con el cielo cuando llegan las tormentas de granizo, pero eso no tiene sentido. Por lo tanto es incorrecto enfadarse con esa gente. Cuando te peguen, insulten, etc., y como resultado sufras un malestar físico y mental, no devuelvas el mal causado, pues eso crearía la causa para renacer en los reinos inferiores. En su lugar, aplica los

antídotos contra el enfado y sé paciente.
Como dice *Comprometerse con las
Acciones de los Bodisatvas*:

Hasta ahora he sido
incapaz de tolerar

Mucho sufrimiento.

El enfado es la causa de
sufrir en el infierno,

¿Por qué no dejar de
enfadarme?

La paciencia de permanecer en
calma frente a tus atacantes es algo que
se cultiva con aquéllos que te hacen
daño y no con los que te ayudan. Cuanta

más gente haya que te dañe, más posibilidades tienes de practicar paciencia. Así pues, debes pensar que esas personas incrementan tu paciencia. Atisha solía ir acompañado del bufón del Rey Asangaviaya, un tipo con el que resultaba difícil llevarse bien. Cuando le preguntaron a Atisha si quería deshacerse de él, respondió: “Si lo tengo a mi lado, ¡mi paciencia tiene una posibilidad de desarrollar completamente sus cualidades!”.

En resumen, piensa: “Si ni siquiera los shravakas, que trabajan por su propio beneficio, se enfadan con sus adversarios, cuánto más debo hacerlo yo, alguien que afirma ser un seguidor del mahayana”. Debes estudiar la

historia de rishi Kshantivardin⁶².

LA PACIENCIA DE ACEPTAR EL SUFRIMIENTO (377)

No sólo debes permanecer desapegado de la felicidad, sino que también has de considerar el sufrimiento como una forma de adorno y utilizarlo como medicina. Al igual que en la sección precedente sobre las prácticas del adiestramiento mental, siempre que estés acosado por el sufrimiento — mientras soportas prácticas ascéticas por el bien del darma, cuando estás enfermo, cuando estás rodeado de enemigos que no has solicitado, o

incluso cuando sufres a causa de una pesadilla— transforma todo eso en cosas que te ayuden en tu práctica del dharma; piensa en el modo en que agotarán tu karma negativo y aumentarán tu amor y tu compasión; piensa en las faltas del samsara. Sé paciente. Cuando sufras, piensa: “Esto sustituye al sufrimiento que de otro modo tendría que experimentar en los reinos inferiores”. Tal pensamiento debería hacerte feliz. Imagina que un hombre que tenía que ser ejecutado, le cortan en cambio las manos. Más tarde tendría razones para estar contento por ello. También, uno puede soportar el sufrimiento de ser sangrado o de que se le haga una moxabustión con el fin de

apaciguar los sufrimientos causados por una enfermedad, así que cuando sufras dificultades en beneficio del dharma, piensa: “Está bien. Esto sustituye a mucho sufrimiento de los reinos inferiores”. En ese momento acuérdate de las buenas cualidades del sufrimiento. *Comprometerse con las Acciones de los Bodisatvas* nos dice:

La buena cualidad del
sufrimiento es que

Elimina la arrogancia
mediante el pesar.

Uno desarrolla
compasión

Por los seres del

samsara,

Evita el pecado y se
regocija en la virtud.

Además, debes aceptar el sufrimiento y cultivar un estado en el que incrementes tus buenas acciones. Practica el contento y ten escasas necesidades. Cuando lleves a cabo éstas y otras prácticas de ascetismo, piensa: “Puesto que he sido ordenado, no debo esperar nada mejor que un modesto lugar donde vivir, comida y ropa de poca calidad. Así pues, confío en que pueda adiestrarme en las cuatro cosas que satisfacen a los arias, tales como estar satisfecho con objetos de poca

calidad: hábitos, limosnas, lugares donde dormir”. Si no haces esto, desearás comer mejor, tener más riqueza y siempre estarás buscando el modo de incrementar tus posesiones. No pensarás en el darma; no trascenderás la carencia de sentido de la vida humana.



“¡Paciencia! ¡Paciencia!” ([pág.](#)
[450](#))

Una vez, un comerciante en madera oyó decir a nuestro Maestro: “Cuando el tesoro enterrado es descubierto, un veneno lo invade rápidamente. ¡Ese veneno es potente!”. Más tarde, el mercader localizó un tesoro que andaba buscando y se hizo rico. El rey le preguntó cuál era la causa de su riqueza. El mercader mintió y el rey lo sabía. Antes de ser ejecutado el mercader dijo: “Inmediatamente se impregnó de veneno. ¡Ese veneno era potente!”. Se le pidió que se explicara y él contó su historia. La riqueza es también un poderoso veneno. Si nosotros, los simples monjes, tenemos pocas necesidades y el contento, las condiciones nos serán

favorables. Cuando Ye Rimpoché y sus discípulos dejaron Yedrel, no reunían más que ocho *zho* entre los nueve que constituían el grupo; pero sus necesidades eran escasas y tenían contento. Sus ropas no estaban demasiado mal y se contentaban con todo cuanto acontecía. Su comida y ropas, no dañaron su práctica. Tú, del mismo modo, debes estar satisfecho con tus posesiones, pues las adquiriste gracias a tu mérito. Sé paciente si sucede algo desagradable, como ser criticado por otros. Acepta el sufrimiento en tus actividades normales, tales como el ascetismo de mantener la postura erguida. Acepta los sufrimientos que surgen al detentar el darma: hacer

ofrecimientos a las Tres Joyas... Acepta el sufrimiento de prescindir de los placeres sensuales, abandona los objetos ostentosos y arréglate con lo que tengas, a pesar de que puedas tener un aspecto desagradable y tus ropas y demás posesiones sean de mala calidad. Acepta el sufrimiento de practicar la virtud por el resto de tus días. Acepta el sufrimiento de trabajar en beneficio de los seres sentientes, como tener paciencia aun sabiendo que tendrás que sufrir cuando trates de evitar que maten a otro, etc. Y acepta el sufrimiento de vivir al día tras abandonar los medios para incrementar tu riqueza con el comercio, el cultivo.

Así pues, la paciencia de aceptar el

sufrimiento es un tema muy amplio.

LA PACIENCIA DE DESARROLLAR CONFIANZA EN EL DARMA (378)

El Lam Rim *El Camino Veloz* habla de este punto detalladamente. Adquieres confianza en el darma: (1) meditando en los puntos claves de las prácticas para desempeñar la virtud, (2) aprendiendo el modo de modificar tu comportamiento mediante la memorización y la recitación de los textos, (3) analizando el significado de las buenas cualidades de las Tres Joyas, el significado de tu meta de la Iluminación, el camino que

conduce a la meta, lo que significa la ausencia de autoexistencia y lo que quieren decir los grupos de textos profundos y extensos de las enseñanzas. O bien, en este contexto por ejemplo, podrías adquirir confianza en el darma asegurándote del significado de las palabras de este *Lam Rim*. Este tipo de paciencia se asemeja a la comprensión que los lógicos adquieren mediante el debate.

La primera de estas tres formas de paciencia se ejercita cuando los adversarios te provocan. Las otras dos se practican todo el tiempo. Durante las enseñanzas sé paciente, no importa cuánto duren, etc. Escucha unidireccionalmente; reflexiona sobre su

significado. Vigila tu comportamiento cuando asistas a las sesiones de debate en grupo: soporta el hambre y la sed. Permite que tu mente sea unidireccional cuando memorizas o recitas textos. Los dos últimos tipos de paciencia se aplican incluso cuando emprendes el camino hacia el pueblo para hacer un ritual en casa de algún particular.

PERSEVERANCIA (379)

La perseverancia es deleitarse con cualquier virtud.

La perseverancia es, por naturaleza, el deleite de practicar la virtud. Es el mejor medio de desarrollar

una virtud hasta su perfección. *Un Ornamento a los Sutras* nos dice:

De toda la gama de
virtudes,

La perseverancia es la
mejor:

Si la cultivas

Más tarde obtendrás el
éxito.

Mediante la
perseverancia pronto
alcanzarás

El mejor de los estados
felices

Y poseerás tanto los
poderes psíquicos mundanos

Como los
supramundanos.

Mediante la
perseverancia lograrás
Tus propósitos
mundanos.

Mediante la
perseverancia
Llegarás a ser puro.

Mediante la
perseverancia serás libre
Y trascenderás tus
visiones

Que equiparan el yo con
lo perecedero.

Mediante la
perseverancia alcanzarás

El estado supremamente
iluminado de un buda.

Así pues, según este texto, la
perseverancia es la mejor de todas las
virtudes; todo, hasta el estado de buda,
deriva de ella. *Siguiendo el Camino
Medio* dice:

Todas las buenas
cualidades
Proceden de la
perseverancia.

Por lo tanto, no te comportes como
un terco asno que se mantiene en sus

trece, cuando debes estar haciendo tus recitaciones... Has de iniciar estas actividades sintiendo el gran deleite de crear virtud. Acostúmbrate a hacer sólo un poco en los primeros estadios; incrementa esto a medida que incrementa tu perseverancia.

Existen tres tipos de pereza que obstaculizan la perseverancia:

LA PEREZA DE LA INDOLENCIA (380)

Quiere decir perder la oportunidad de efectuar la virtud porque continuas posponiéndola. Y la pospones continuamente porque no tienes ánimos

para llevarla a cabo. Su antídoto necesario es la meditación en la impermanencia y la muerte o la dificultad de obtener un renacimiento humano perfecto.

LA PEREZA DEL ANSIA POR LAS OCUPACIONES DAÑINAS (381)

Es anhelar las actividades mundanas y ocuparse en ellas y en las acciones dañinas porque todavía no te has cansado de ellas. El respeto, la sociedad, la charlatanería, la agricultura, los negocios, la costura, el hilado y así sucesivamente, son ejemplos de ellas. Cuando se trata de

estas cosas no hablamos de
perseverancia: lo llamamos obstinación.
Comprometerse con las Acciones de los
Bodisatvas menciona su antídoto:

La causa de la felicidad
es todo el santo darma;

Pero *tú* andas perdido
entre las causas del
sufrimiento

Y el abandono de la
felicidad suprema.

¿Porqué te deleitas en la
perdición?

En otras palabras, las ocupaciones

del samsara carecen de esencia y causan sufrimiento. Piensa de este modo y evitarás este tipo de pereza.

LA PEREZA DEL DERROTISMO (382)

Se trata de una forma profundamente arraigada de derrotismo. Ejemplos de ello son: “¿Cómo podría alcanzar el estado de buda una persona como yo?” o “¿Cómo podría yo trabajar por el bien de todos los seres sentientes?”, o incluso, “¿Cómo podría alguien como yo, ser capaz de sacrificar cuerpo, brazos, o piernas?”.

En su lugar, piensa: “Debo ser

paciente a pesar de que adiestrarme en un solo tema de meditación —tal como la dificultad de obtener un renacimiento humano perfecto— me lleve toda una vida”. O piensa: “Puedo perseverar en tareas tan mundanas como el comercio, y ¡cuán paciente puedo llegar a ser con un trabajo tan duro y que aporta tan poco beneficio! Así pues, si soy capaz de hacer esto, ¡he de ser capaz de perseverar y esforzarme lo suficiente como para alcanzar la Iluminación!”. *Comprometerse con las Acciones de los Bodisatvas* dice:

No te demores diciendo:
“¿Cómo podría yo

alcanzar la Iluminación?”

Los tatagatas, que hablan sinceramente,

Han expresado la siguiente verdad:

Todos los insectos, por ejemplo

Las moscas, los moscardones, y las abejas

Pueden, si su perseverancia es fuerte,

¡Alcanzar la suprema Iluminación que es tan difícil de obtener!

Alguien como yo ha renacido como humano;

Reconozco lo que beneficia

Y lo que daña.
Si no abandono las
tareas del bodisatva
¿Por qué no iba a
alcanzar la Iluminación?

Piensa: “Nuestro maestro que pronunció palabras de verdad, dijo que incluso las moscas pueden alcanzar la Iluminación. Ahora he nacido como un ser humano. Sé cómo hablar, no me falta el poder de la comprensión. ¿Cómo no iba yo a iluminarme? ¡Yo puedo alcanzar la Iluminación!

Quizás piensas: De acuerdo, pero yo no puedo hacer prácticas ascéticas tales como dar mi cabeza, brazos, y

piernas”. No obstante, como dice *Comprometerse con las Acciones de los Bodisatvas*:

Cuando digo: “Tengo
miedo de entregar
Mis brazos y piernas”.
No he analizado
Lo que es ligero y lo que
es pesado.

Por muy ciego que esté,
mis temores se acabarán...

Al principio, el Buda
nuestro salvador

Practicó la generosidad
Dando platos de
verduras...

Cuando considere que
mi propio cuerpo
No vale más que
Un plato de verduras
hervidas,
Entonces podré
sacrificar mi carne...
¿Qué dificultad habrá en
ello?

En otras palabras, si inicias tus meditaciones partiendo de un nivel inferior, más tarde estarás tan despreocupado cuando entregues tu cabeza, brazos y piernas como lo estás cuando das un plato de verduras. Una

vez alcanzado ese nivel, te regocijas y no te resulta difícil hacer semejante sacrificio.

Puedes pensar: “Los budas tienen infinitas cualidades buenas, y no será fácil adquirirlas”. Pero reflexiona: si practicas, podrás conseguirlas sin duda alguna porque el camino empleado para obtenerlas es infinitamente vasto y profundo.

Aun así, todavía puedes objetar: “A mí me resultaría difícil ir a los reinos inferiores, por ejemplo, por el bien de los seres sentientes”. *Comprometerse con las Acciones de los Bodisatvas* dice:

Puesto que abandonaste
el pecado

No experimentarás
sufrimiento.

Puesto que fuiste hábil
No serás desgraciado.

En otras palabras, puede que permanezcas en el infierno Sin Tregua por el bien de los seres sentientes, pero has abandonado el pecado, así que no sufrirás ni serás infeliz. Como se ha dicho, no puedes encontrarte con algo si no has creado el karma para ello. Por lo tanto debes pensar: “No seré infeliz allí, será como ir a las tierras puras”.

Existen tres tipos de perseverancia.

LA PERSEVERANCIA QUE ES COMO UNA ARMADURA (383)

Dice en La Puya al Gurú:

Bendíceme para
perfeccionar la
perseverancia:

Aun cuando tenga que
permanecer

En los fuegos del
infierno Sin Tregua

Durante océanos de
eones

Por el bien de cada uno

de los seres sentientes,
Que mi compasión no
flaquee
Y que pueda esforzarme
por la suprema Iluminación.

En otras palabras, adiéstrate en sentir que serías incluso capaz de soportar el tener que permanecer en el infierno Sin Tregua durante cientos de miles de eones por el bien de cada uno de los seres sentientes. En el contexto tántrico, debes entrar en el tantra con el siguiente pensamiento: “Yo, por mi parte, sería capaz de soportar esto. Pero los seres sentientes continuarían sufriendo durante mucho tiempo”. Tu

deseo es rescatar a los seres de su sufrimiento tan pronto como sea posible del mismo modo en que una madre rescataría de las aguas a su niño travieso que se está ahogando.

En esta sección de “La perseverancia que es como una armadura”, te adiestras en pensar que serías capaz de soportar el renacimiento en el infierno Sin Tregua por el bien de los seres sentientes. Si lo comparas con la intención media donde desarrollas pensamientos de desear liberarte del samsara, puedes preguntarte: “Estos dos, ¿son opuestos?” Sin embargo no hay contradicción. Los bodisatvas también tienen miedo de renacer en los reinos inferiores bajo el poder del karma y el

engaño. De ese modo no serían capaces de beneficiarse a sí mismos y mucho menos de beneficiar a los demás. Se han adiestrado continuamente en la bodichita y han adquirido el valor de no temer por ellos; en cambio, se sentirían felices si renacieran en los reinos inferiores por el poder de la compasión y la oración. Allí no sufrirían, ni siquiera tendrían la más mínima angustia mental. Este adiestramiento se llama “la perseverancia que es como una armadura” porque afrontas las dificultades por el bien de otros en un tiempo en que el darma ha degenerado tanto que la gente ya no efectúa este tipo de práctica.

LA PERSEVERANCIA DE ACUMULAR ACCIONES VIRTUOSAS (384)

Esta perseverancia consiste en acumular mérito, purificándote, haciendo ofrecimientos, perseverando en la práctica de las seis perfecciones.

LA PERSEVERANCIA DE TRABAJAR EN BENEFICIO DE LOS SERES SENTIENTES (385)

Un ejemplo de este tipo de perseverancia es la de perseverar en la práctica de los cuatro modos de reunir discípulos. Es un adiestramiento que se

parece a “La ética de trabajar por el bien de los seres sentientes”.

Te podrá parecer que los dos últimos tipos de perseverancia, la ética, la paciencia..., vienen a ser más o menos la misma cosa, pero debes mantenerlas separadas: no las confundas aunque te deleites y practiques y desees abandonar los factores opuestos, en relación a una misma base.

Por ejemplo, si en una sesión meditas en el estadio de generación del yoga del tantra supremo en conjunción con la generación de la bodichita, estás practicando las seis perfecciones en su totalidad.

Entonces Pabongka Rimpoché presentó brevemente las dos últimas

*perfecciones: la concentración
unidireccional y la sabiduría.
Seguidamente dijo que explicaría estas
dos últimas de modo detallado en las
próximas secciones de la enseñanza.*

Vigesimoprimer Día

Kiabye Pabongka Rimpoché dio una breve charla introductoria sobre el darma, y citó, de la obra de Guialtsab Rimpoché Yampa Gönpö, el siguiente verso:

Primero, a consecuencia
del estudio

Tu modo de pensar
deviene realista.

Debido a tu realismo,
adquieres

Sabiduría primordial
respecto a los temas más

puros.

Entonces Pabongka Rimpoché enumeró los encabezamientos que ya habíamos visto y revisó brevemente los cuatro primeros puntos —la generosidad y demás perfecciones— que se incluyen en encabezamientos tales como “Después de desarrollar la bodichita, el modo de adiestrarse en las acciones de los hijos de los victoriosos”.

EN PARTICULAR, EL MODO DE
ADIESTRARSE EN LAS DOS
ÚLTIMAS PERFECCIONES (386)

Aquí tenemos dos apartados: (1) cómo adiestrarse en la verdadera esencia de la concentración: la calma mental; (2) cómo adiestrarse en la verdadera esencia de la sabiduría: la visión superior.

CÓMO ADIESTRARSE EN LA VERDADERA ESENCIA DE LA CONCENTRACIÓN: LA CALMA MENTAL (387)

Este punto consta a su vez de seis apartados: (1) cultivar las condiciones necesarias para la calma mental; (2) el modo de alcanzar la calma mental; (3) tomando esto como base, el modo de

alcanzar los nueve estados mentales; (4) el modo de lograr los estados mentales mediante los seis poderes; (5) cuatro tipos de proceso mental; (6) el modo en que se desarrolla la auténtica calma mental a partir de este punto.

Puesto que Kiabye Pabongka Rimpoché no habló de los adiestramientos superiores de la concentración y la sabiduría en la sección de la intención media, los explica ahora en esta sección que trata sobre las dos últimas perfecciones.

La calma mental es algo que compartimos con los no budistas. Sus formas inferiores son las prácticas no budistas de los estados de concentración diany del Reino de la Forma y las

prácticas correspondientes al Reino Sin Forma. Estas prácticas pueden ser transformadas en causas para nuestra liberación si las hacemos en conjunción con los pensamientos de la renuncia. También es posible convertirlas en darma si las practicamos en unión con la toma de refugio. Sin la calma mental no desarrollaremos ninguna de las grandes realizaciones que se obtienen mediante los tipos de meditaciones en la vacuidad correspondientes al sutra, o los tipos tántricos sobre los estadios de generación y consumación. Cualquier buena cualidad que desees desarrollar mediante una de las concentraciones unidireccionales del sutra o del tantra estará fuera de tu alcance si careces de

la calma mental. La calma mental es como un recipiente en el que viertes el agua. Por lo tanto, es extremadamente importante desarrollar una calma mental muy firme en los primeros estadios. Para cortar con las raíces del samsara y alcanzar la liberación has de desarrollar la visión superior sobre la comprensión de la vacuidad; pero para ello tienes que haber adquirido con anterioridad una calma mental muy firme. Para ver las cosas tal cual son, y con claridad, antes debes disponer de estabilidad y firmeza. Supongamos que estás mirando un mural. Para disipar la oscuridad que te impide ver la pintura precisas de dos requisitos: una resplandeciente lamparilla de manteca y la ausencia de

corrientes de aire que la hacen parpadear.

Del mismo modo, cuando has alcanzado la calma mental, es mucho más fácil desarrollar la realización mediante la meditación en la dificultad de obtener un renacimiento humano perfecto o de la meditación en la impermanencia. *Una Luz en el Camino* de Atisha habla del desarrollo de la calma mental para lograr los poderes de clarividencia. No obstante, el punto fundamental que debemos comprender aquí fue expresado por Shantideva:

Has de saber que
mediante la visión superior

Y poseyendo una gran
calma mental

Destruirás tus engaños.

Así pues, desde el
principio,

Busca la calma mental.

Debes adquirir la calma mental al principio. No necesitas desarrollarla después de obtener la bodichita, puedes generarla antes o después de este logro. Si consigues desarrollar la calma mental harás grandes progresos en las meditaciones que hagas sobre cualquiera de las prácticas de los tres vehículos.

Primero debes cultivar los requisitos para la calma mental; sin

ellos no podrás obtenerla. *Una Luz en el Camino* dice:

Cuando los miembros de
la calma mental se han
marchitado,

No obtendrás la
concentración unidireccional

Aunque medites
diligentemente durante mil
años.

Lo que nos lleva a:

CULTIVAR LAS CONDICIONES
NECESARIAS PARA LA CALMA

MENTAL (388)

Hay seis condiciones: (1) habitar en un lugar propicio; (2) tener escasos deseos; (3) estar satisfecho; (4) abandonar completamente las demandas de la sociedad; (5) tener una moralidad pura; (6) abandonar completamente todo pensamiento conceptual tal como el deseo.

HABITAR EN UN LUGAR PROPICIO (389)

El lugar donde hagas tu práctica debe disponer de cinco características. *un ornamento para los Sutras* describe

el lugar adecuado:

Los lugares donde
practican los sabios

Cuentan con provisiones
excelentes; son lugares
santos;

De situación favorable;
próximos a nobles amigos;

Y con los preparativos
que traen satisfacción al
yogui.

Si no te resulta sencillo ser
autosuficiente en un lugar que esté
conforme con el darma, tendrás que

bajar al pueblo continuamente. No obstante, tu abastecimiento tiene que ser efectuado de acuerdo con el darma. Pues, en su defecto, podrías obtener las provisiones mediante un modo de sustento erróneo o adquirir objetos pecaminosos. Nuestros lamas dicen que este tipo de provisiones son peligrosas. Por lo tanto, debes disponer de provisiones fáciles de obtener que no hayan sido mancilladas por un gran pecado; en otras palabras “provisiones excelentes”.

El lugar donde habites debe ser un lugar consagrado donde, por ejemplo, hayan vivido los santos del pasado. Cuando los principiantes moran en semejante lugar, el lugar mismo se

convierte en una bendición para ellos. Si no puedes encontrar este tipo de lugar, el que elijas no debe ser en ningún modo la morada de alguien que ha quebrantado sus votos o causado discordia entre la sanga.

También debe ser favorable, es decir, un lugar donde no haya animales de rapiña, ladrones, o criaturas malvadas. Asimismo debe haber personas que estén dispuestas a actuar como benefactoras. Si el lugar no posee estas características, aunque lo consideres un sitio seguro para vivir, más tarde experimentarás el fracaso.

Kiabye Pabongka ilustró este punto relatando la historia de un lama del pasado.

Puede que el lugar donde habites sea el hogar de criaturas espíritus. Si es así, debes emplear medios corteses para subyugar sus continuos mentales, y bajo ningún concepto debes expulsarles.

Una “situación favorable” se refiere a un lugar donde no cojas frío ni fiebres y donde el agua sea buena para beber.

“También, tus amigos, deben ser amigos propicios tanto para la visión como para las acciones. Estas dos sombras de los amigos deben formar una sola silueta”.

Esto, evidentemente, no quiere decir que sólo debas tener dos amigos o que tengas que vivir en soledad. Simplemente quiere decir que tú y ellos debéis ser de la misma opinión. Para los principiantes resulta muy perjudicial vivir en soledad y sin amigos. Por lo menos debes tener tres amigos cerca de ti; y si son amigos del darma es mejor tener aún más. No obstante, independientemente del número de amigos que tengas, todos ellos han de ser merecedores de tu respeto, no deben ser personas a las que trates como a tus iguales pues te volverían ruinosamente negligente.

También se ha dicho: “Dado que

los sonidos resultan irritantes para la concentración...”. En otras palabras, el lugar debe carecer del sonido de la gente durante el día y del sonido de los perros o del correr del agua durante la noche.

Como dijo mi propio gurú, debes ser una persona que se valga por sí misma: mediante el estudio y la contemplación has eliminado las inexactitudes sobre el significado de las cosas en las que vas a meditar. Tal persona está equipada para obtener satisfacción. No obstante, esto también podría referirse a que uno ha efectuado todos los preparativos necesarios, como tener las iniciaciones, las enseñanzas, los libros... Lo más importante es llegar

a ser capaz de hacer muy bien tu práctica. Hoy en día la gente parece estar obligada a pedir adivinaciones con dados y demás sistemas de adivinación porque no tiene ni idea de lo que debe hacer para contar con todo lo necesario para su práctica. No actúes de este modo. Debes hacer los preparativos adecuados para tu práctica de darma.

TENER ESCASOS DESEOS (390)

Tener escasos deseos quiere decir no tener apego a grandes cantidades de ropas elegantes, buena comida...

CONTENTARSE (391)

El contento es tener suficiente incluso con la comida y la ropa de la peor calidad. Estarás apegado a los objetos sensuales si no tienes contento y tus necesidades son numerosas. No desarrollarás la concentración unidireccional, pues estarás distraído por la urgencia de proteger tus posesiones.

TENER UNA ÉTICA PURA (392)

La ética externa es la base de todas las buenas cualidades. La pacificación de las distracciones internas sutiles

depende del abandono de las distracciones externas burdas. La ética impide y pacifica las acciones negativas de tu cuerpo y palabra, y lo hace sacándote del yugo mental de tus pensamientos conceptuales más burdos.

ABANDONAR LAS DEMANDAS DE LA SOCIEDAD (393)

Esto quiere decir limitar el tiempo que dedicas a acciones y conversaciones inútiles. Has de tener escasa relación con tales acciones sin sentido si quieres liberarte completamente de sus distracciones. El desarrollo de la concentración es mucho más importante

y, por lo tanto, tendrás automáticamente muy poco que ver con estas cosas porque tienes pocas necesidades y estás satisfecho. Para ser unidireccional con tu práctica debes abandonar el estudio de la astrología, la medicina y el modo de lanzar los dados de adivinación, y tener que desplazarte hasta el pueblo para llevar a cabo rituales en casa de la gente, pues *éestas* son demandas de la sociedad.

Esto no se aplica solamente a los principiantes como nosotros. Puede resultar bastante ruinoso incluso para los principiantes piadosos. Butön Rimpoché y Lama Dampa fueron favorecidos por el Rey Pehar, quien solía obsequiarles con estiletes de

hierro para escribir. Gastaron cientos de ellos, y se dice que en esos renacimientos no alcanzaron el logro supremo porque se hallaban inmersos en las prácticas de la astrología. Sin embargo Togme Sangpo, un verdadero hijo de los victoriosos, permaneció en su meditación sobre el amor y la compasión. La astucia de Pehar no dio resultado con él.

Ye Tsongkapa escribió dieciocho volúmenes, pero no escribió sobre medicina. Y no fue porque no supiera nada sobre medicamentos profilácticos o extractos de hierbas. Si no escribió sobre ello fue porque lo consideró dañino para su práctica. Durante un año estudió la estructura de los canales de la

energía del viento en el cuerpo. En su estudio gastó la superficie de dos o tres pizarras, y sus dedos estaban en carne viva de tanto borrarlas. Aun así, incluso *esto* era entregarse a las demandas de la sociedad. No fue de beneficio para su práctica.

Si te esfuerzas en esa clase de actividades, entonces, aparte de las insignificantes impresiones que obtienes sobre esa materia, no serás capaz de inculcar en ti las impresiones que resultarán en un renacimiento superior o en la excelencia definitiva. No obtendrás nada que tenga un profundo significado y serás como la persona que está apegada a la caña de azúcar y que no extrae de ella ningún jugo. De las

diez ciencias, algunas de las menores son de muy poco beneficio, ¿para qué molestarse en dominarlas?

Alguien dijo: “Puede que por el momento tu vejez no se haya revelado todavía pero, mientras continúes esforzándote por conseguir los objetos sensuales, tu estado es digno de compasión”. Esta fue la razón por la que Surata, el mendigo, entregó la gema que satisface todos los deseos que había encontrado al Rey Prasenayit, diciendo: “¡Oh Rey!, entre todas las personas de este reino tú eres la más insatisfecha. Lo mejor es que te la dé a ti”.

Pabongka Rimpoché explicó también el modo en que Gueshe Ben Gung-guiel recuperó su piel.

ABANDONAR
COMPLETAMENTE TODO
PENSAMIENTO CONCEPTUAL,
COMO EL DESEO (394)

Invierte completamente estos pensamientos reflexionando en las desventajas del deseo y meditando en la impermanencia.

Cuando has satisfecho todos estos requisitos, no tardarás más de seis meses en alcanzar la calma mental.

EL MODO DE ALCANZAR LA
CALMA MENTAL (395)

En Distinguir entre los Extremos y el Camino Medio, Maitreya dice:

Abandona cinco
peligros,

Cultiva ocho soluciones,
Y eso será causa de que
la logres.

Yo declaro que los cinco
peligros son:

La pereza; olvidar la
instrucción;

La agitación y el sopor;
La no aplicación y el
exceso de aplicación.

En otras palabras, debes cultivar las ocho soluciones que son los antídotos a los cinco peligros. Las mejores instrucciones respecto al modo de alcanzar la concentración unidireccional son aquéllas que se encuentran en los tratados clásicos: las obras de Maitreya, los estudios de Asanga sobre los diversos niveles, los textos acerca del camino medio y sus estadios de meditación. Hemos de buscar este tipo de instrucción y después meditar en ella. Si en cambio damos más importancia a una instrucción oral de algún lama que no concuerda con el dharma que se presenta en los clásicos, o sobrevaloramos breves misceláneas

sobre sortilegios, notas tomadas en clase o pequeños panfletos, estaremos buscando algo allí donde no puede ser hallado. No obstante, no correremos ningún peligro si seguimos la sección sobre la calma mental de *La Versión Extensa de los Estadios del Camino* de Ye Tsongkapa.

Así pues, si no te remites a estos tratados clásicos, puede ser que pongas tu confianza en lo que diga cualquier lama pretendiendo que son “instrucciones”. Si así fuera, aunque pasaras el resto de tu vida en una cueva de las montañas, tus meditaciones se echarían a perder a causa del sopor sutil. Muchos han sido los que se han equivocado respecto al más secreto

camino para adquirir la calma mental dirigiendo la atención a la propia mente. Perdieron su gran oportunidad. Poner esfuerzo en instrucciones erróneas sólo conseguirá que tu renacimiento humano sea vano. Muchos célebres eruditos tibetanos se equivocaron en la visión y en el modo de meditar en ella. Quienes actúan con discernimiento deben analizar detalladamente las tradiciones de dichos eruditos y, de ese modo, llegarán a comprender que es así. Comprueba el hecho de que el modo en que Ye Tsongkapa trata la visión, sus meditaciones y las tareas que implican, está de acuerdo con las obras de todos los panditas e iniciados de la India. Además, el propio Manyusri disipó las

dudas de Tsongkapa. Debemos pues depender de sus instrucciones porque fueron formuladas teniendo en mente estas escrituras fidedignas; escrituras que están completamente libres de la corrupción del error. Pero si depositas tus esperanzas en cierta instrucción que está en desacuerdo con estos textos, o que dice cosas que no se encuentran en ellos, ¡corres el riesgo de desarrollar una realización de la que jamás se ha oído hablar! Esto afecta también a los estadios de generación y consumación de los tantras secretos. Asimismo, no podrás alcanzar siquiera la concentración unidireccional más trivial si careces de esta instrucción sobre el modo de adquirir la calma mental que se

basa en los shastras y que trata de los métodos para conseguir superar los cinco peligros mediante la práctica de las ocho soluciones.

PRIMER PELIGRO: LA PEREZA (S96)

Sus cuatro antídotos son: (1) la fe que surge al observar las buenas cualidades de la concentración unidireccional; (2) ansiar y desear la concentración unidireccional; (3) la perseverancia en la búsqueda de la concentración unidireccional; (4) perseguir el resultado de la concentración unidireccional: la flexibilidad meditativa.

Ten en cuenta también que la concentración unidireccional es aplicable a cualquier objeto de meditación.

La fe que surge al observar las buenas cualidades de la concentración unidireccional es como sigue. El peligro de la pereza consiste en carecer del deseo profundo de ser capaz de meditar unidireccionalmente o de la capacidad de practicar siempre dicha meditación. El verdadero resultado final de tu adiestramiento en esta concentración es la flexibilidad meditativa. Aunque por el momento no la hayas alcanzado, debes pensar en las buenas cualidades de la concentración unidireccional, y después tendrás fe en ella. *Comprometerse con*

las Acciones de los Bodisatvas dice lo siguiente:

Puede que perseveres
durante mucho tiempo

En la recitación y en
todo tipo de ascetismo

Con una mente que está
distráida por otras cosas,

Pero, como se ha dicho,
eso no tiene sentido.

En otras palabras, piensa en el
perjuicio que ocasiona la mente
dispersa. Si desarrollas la calma mental
serás capaz de centrar firmemente tu

atención sobre un objeto siempre que efectúes una práctica virtuosa. Debido a esta firmeza, pronto alcanzarás las clarividencias comunes. La acción de dormir se volverá la concentración unidireccional; tus engaños se harán muy ligeros. Y lo que es más, te resultará más fácil obtener rápidamente la realización del camino, desde la devoción a tu guía espiritual hasta los estadios de generación y consumación.

Piensa en estas buenas cualidadess. Todas ellas resultan de la fe que surge al ver las buenas cualidades de la concentración unidireccional. Con esta fe adquirirás el deseo y la perseverancia necesarios para buscar la concentración unidireccional. Y con estos dos desearás

tener la flexibilidad meditativa. Este es el modo en que los cuatro antídotos actúan como causa y efecto; los últimos se desarrollan de los primeros de un modo ordenado.

SEGUNDO PELIGRO: OLVIDAR LA INSTRUCCIÓN (397)

Esto es lo que denominamos “dejar de recordar el objeto de la instrucción”. Es altamente perjudicial para la práctica de la concentración unidireccional. *El Corazón del Camino Medio* dice:

Ata concienzudamente al

porfiado elefante de la mente
Al firme pilar de la
visualización
Con la cuerda de la
memoria;
Interviene con los
ganchos de la sabiduría.

Tienes que atar el elefante de tu mente al pilar de la visualización que utilices. Necesitas algo a lo que puedas atar tu mente, es decir, la visualización empleada para desarrollar la calma mental. El objeto de meditación puede ser cualquier fenómeno visualizado o una práctica específica. Los no budistas utilizan piedras y trozos de madera para

sus visualizaciones. Los bompos emplean la letra A. Así pues, la gente que emprende la búsqueda de la calma mental hace uso de objetos diversos, no obstante son solamente objetos mentales; esa gente no practica contemplando sus objetos con los ojos. Hay quienes miran directamente a su objeto de meditación, pero esta práctica es inferior a las otras dos arriba mencionadas pues la calma mental debe ser adquirida con la mente, no con los ojos. Aun así, semejantes objetos consiguen de todos modos evitar muchos problemas tales como los cinco peligros mencionados. Una vez, una persona que había venido hasta aquí desde la India, utilizaba el cuerno de un toro como objeto de meditación. Para

alcanzar los nueve estados mentales no empleó los otros tipos de objetos de meditación puramente mentales, aun así, adquirió de todos modos la calma mental. Esto demuestra que puedes obtenerla al margen del objeto en el que medites.

Nosotros, empero, cuando efectuamos la práctica para adquirir la calma mental, visualizamos la forma del Buda según la tradición oral que deriva de Tsongkapa. Una característica de esta visualización es que te permite elaborar tu acumulación de mérito y purificar los oscurecimientos. Otra característica es que te habitúa al yoga de la deidad que se halla en los tantras secretos. También es extremadamente beneficioso recordar

al Buda.

Gurú Shakiamuni emerge del gurú que has visualizado sobre la coronilla de tu cabeza y se sitúa enfrente de ti, a la altura de tu entrecejo. Es tan alto como la distancia que hay entre las puntas de los dedos pulgar y meñique extendidos. Alternativamente puedes visualizarlo a la altura de tu ombligo; escoge el sistema que más te convenga. También puedes visualizar que tú mismo te transformas en Shakiamuni.

Algunas personas consideran más cómodo imaginar la ausencia de forma como objeto de concentración en lugar de visualizar un objeto físico; así que el Panchen Lama Losang Chöky Guialtsen inició una tradición en sus enseñanzas

sobre *El Mahamudra Guelugpa* de acuerdo con los pensamientos de Tsongkapa expuestos en *La Versión Media de los Estadios del Camino*. En dicha tradición adquieres la calma mental centrándote en tu propia mente, y esas personas pudieron aplicarla enseguida. Tiene incluso una réplica en otras sectas donde se investiga la actividad consciente de la mente. También es posible adquirir la calma mental visualizando la forma de una deidad, como en el estadio de generación, o visualizando una letra A o un trazo vertical, como en el estadio de consumación. Hay todavía otras visualizaciones de la calma mental que consisten en impregnar todo lugar con la

visualización, empleando algún truco o cierta actividad, o incluso visualizando que cierto engaño ha quedado purificado. En la práctica, utiliza el sistema que de todos ellos te resulte más fácil de imaginar y medita en él hasta que adquieras la calma mental. No lo sustituyas por otra visualización. *No* debes meditar a un tiempo en los *cuatro* objetos focales que se describen en los sutras el cuerpo, las sensaciones, la mente y el fenómeno. Debes fijar tu mente en una cosa y con ella debes sentirte cómodo. Como dijo Acharia Ashvagosha:

Sé firme en tus

contemplaciones

Utiliza siempre una
visualización.

Con muchas
visualizaciones consecutivas,
Tu mente se verá agitada
por el engaño.

En otras palabras, fija tu mente
sobre una sola visualización cuando
medites. No alcanzarás la calma mental
si cambias de visualización.
Supongamos que frotas dos palos entre
sí; no conseguirás prender fuego si
cambias de palo. Además, debes
meditar en la calma mental
continuamente, excepto cuando comes,

duermes, o defecas, del mismo modo en que debes frotar continuamente los dos palos hasta que prendan fuego. Haz esto hasta que logres la calma mental: seis meses, un año, o lo que haga falta. No la obtendrás si te cansas de ella y pasas a otra cosa, o si te tomas un par de días de descanso.

Se te instruye para que memorices las características de un dibujo o una estatua del Victorioso como objeto de meditación, de modo que puedas imaginarlo fácilmente como objeto mental cuando efectúes la meditación y recordar sus aspectos con el ojo de tu mente. Habrás comenzado a utilizar tu objeto de meditación cuando seas capaz de imaginar parcialmente tu

visualización con la imagen mental burda que obtuviste en la experiencia directa. Decimos que has olvidado la instrucción cuando ya no recuerdas tu objeto de meditación. Éste es el segundo peligro.

Su antídoto es la quinta de las ocho soluciones. La memoria. Para mantener la continuidad del objeto de meditación hace falta una gran memoria, algo así como una mano sosteniendo un rosario. La memoria de un individuo puede ser fuerte o débil, y eso hará que le resulte fácil o difícil adquirir la calma mental. *El Compendio de Metafísica* de Asanga dice al respecto:

“¿Qué es la memoria?
Algo que funciona de tal
modo que no permite que la
mente se olvide de una cosa
con la cual se ha
familiarizado”.

En otras palabras, la memoria tiene necesariamente tres propiedades. Debe *distinguir su objeto*, es decir, has observado previamente tu objeto de meditación y has familiarizado el ojo de tu mente con sus aspectos. Más tarde, cuando diriges tu mente hacia estos aspectos, la memoria tiene necesariamente la propiedad de la *retención*, es decir, no has olvidado los

aspectos del objeto de meditación y éstos se presentan ante ti de un modo intenso. Es como el vivo recuerdo de la comida cuando tienes hambre. Por último, la memoria tiene otra propiedad: la de la *función que efectúa*. Hace que la mente no se separe o descentre del objeto al que se dirige.

Si éstas tres están presentes, serás capaz de visualizar la forma de, por ejemplo, el Victorioso, claramente enfrente de ti, en el ojo de tu mente. No te distraigas, mantén el control de la visualización. Debes imaginarla y nada más.

TERCER PELIGRO: AGITACIÓN

Y SOPOR (398)

Durante el periodo de meditación y mientras recuerdas tu objeto de meditación, serás víctima del tercer peligro: la agitación y el sopor. No diferenciar entre el sopor, la ofuscación mental y la agitación, es como no reconocer los enemigos que están dispuestos a asesinarte.

La ofuscación mental puede ser tanto no virtuosa como neutra. Oscurece la consciencia dando pesadez a la mente y al cuerpo como cuando quieres ir a dormir. Actúa como una causa para el sopor y nunca es virtuosa.

Existen dos tipos de sopor: sutil y burdo. Si cuando traes a la memoria el

soporte de tu meditación la imagen aparece estable pero confusa, ha surgido el sopor burdo. El sopor sutil es como sigue: las características retenidas de la visualización no se han perdido, sin embargo la fuerza de la retentiva ha disminuido y su claridad no es intensa. El sopor sutil es la obstrucción principal a la meditación. ¿Qué quiero decir con ‘no ser intensa’? Quiero decir que hay claridad pero que la mente, de algún modo, se ha relajado un poco. En ese momento, aunque la estabilidad de la imagen es muy firme, este relajamiento ha actuado como una causa para el sopor sutil. Si la imagen tiene una claridad intensa, la mente es aguda, fresca, vital y permanece en calma sobre el objeto de

meditación.

Voy a ilustrar el hecho de que es posible tener claridad y estabilidad y que la claridad puede ser intensa o no. Imaginemos que en tus manos sostienes tu rosario y tu bol. Puedes sujetar ambos objetos de modos distintos, uno fuertemente y el otro de un modo más relajado. O, de forma más general, siempre podemos tener fe en un gurú, pero nuestra fe puede ser o no particularmente fuerte. De vez en cuando desarrollamos una fe mayor o más fuerte en el gurú; el modo en que mantenemos nuestra fe es entonces más agudo que antes. Esta es la diferencia entre las dos situaciones. Se dice que lo veremos muy claro a la luz de la experiencia de la

contemplación. Es imposible explicarlo con palabras.

La claridad y la intensidad no dependen del objeto. El que haya o no claridad o intensidad es necesariamente una función de la consciencia subjetiva. Cuando no hay claridad es como si la imagen estuviera oculta bajo un velo.

Ambos, el sopor sutil y la concentración unidireccional pueden tener claridad y estabilidad; por lo cual resulta difícil ver la diferencia entre la concentración unidireccional y el sopor sutil. Aun cuando el aire haya dejado de circular por tus orificios nasales y tu mente permanezca estable durante todo un día, es posible que lo único que hayas conseguido sea elaborar el sopor

sutil. Muchos de los eruditos tibetanos del pasado confundieron este estado y lo alabaron considerándolo como “la más profunda relajación en la más profunda meditación”. No habían entendido este punto clave de la meditación. Si confundes el sopor sutil con la meditación, tu meditación no actuará siquiera como causas para renacer en los Reinos de la Forma y Sin Forma, y tendrás aún más distracciones en esta vida. Puesto que tu sabiduría se vuelve confusa, esta práctica no es mejor que, por ejemplo, ¡meditar de modo reiterado sobre una sadana en la que te visualizas a ti mismo como un animal!

Un Compendio de Metafísica dice lo siguiente sobre la agitación:

“¿Qué es la agitación?
Un aspecto perturbado de la
mente, una forma de apego
descarriada a causa de bellos
signos. Funciona
interrumpiendo la calma
mental”.

Los objetos bellos —los objetos de
tu apego— desconcentran la mente. Son
pues éstos los signos bellos a los que
aquí se refieren. Supón que ves una
ópera un día y esa noche recuerdas la
escena vívidamente: éste es un ejemplo
de recordar un atractivo objeto de tu

apego.

Hay una gran diferencia entre la falta de fijación y la agitación. Puedes desconcentrarte a causa de un objeto desagradable, como tu enemigo. En ese caso estás sufriendo una aflicción mental. O, mientras meditas en la calma mental, puedes perder la concentración por causa de un objeto virtuoso, como la generosidad, la ética, etc. Estas pueden ser formas de ausencia de fijación, pero no son la agitación. Sin embargo, ambas carecen de fijación y la agitación puede interrumpir tu calma mental. Entonces, ¿por qué es únicamente la agitación la que se considera como aquello que interrumpe la calma mental? La falta de fijación es más ligera y de más corta

duración cuando su objeto es el objeto de tu hostilidad o cuando tu atención es dirigida hacia algo virtuoso. Y según el linaje de este tipo de presentación, la falta de fijación es mucho mayor cuando el objeto es algo a lo que estás apegado. Así pues, la falta de fijación es normalmente del segundo tipo (la agitación) porque es más fácil de desarrollar que las otras formas. A la agitación se le ha dado una posición prominente y vamos a explicarla por separado. No obstante, hay que tener en cuenta que cuando meditas en la calma mental, tu estado mental quedará interrumpido por los otros dos tipos de falta de fijación: desconcentración debida a los objetos agradables y

desagradables; y carencia de fijación a causa de, por ejemplo, recordar un acto de generosidad que puedas haber efectuado, las postraciones que puedas haber hecho... Cuando meditas para la calma mental debes poner término a estas formas de desconcentración siempre que aparezcan.

Podemos perder el objeto de nuestra meditación de modo que deje de ser nuestro objeto mental. Por ejemplo, cuando meditamos en la forma de una deidad, podemos olvidarnos de nuestra visualización por un rato. La agitación burda es simplemente la pérdida del objeto de meditación.

La agitación sutil es como sigue. La mente no pierde su objeto, pero algo

subliminal de aspecto agradable aparece en una porción de la mente que está por debajo del nivel del pensamiento conceptual. Este tipo de agitación es distinto de la agitación burda y queda ilustrado por el agua que corre por debajo de una capa de hielo.

Aunque el verdadero antídoto a estas dos condiciones desafortunadas no es la vigilancia, la vigilancia es de cualquier forma un componente del antídoto, del mismo modo que el ejército cuenta con sus exploradores. Debes cultivar la vigilancia —el número seis de las ocho soluciones— para poder detectar si hay agitación o sopor.

Cuando la aplicas constantemente,

la vigilancia se convierte en un obstáculo para tu estado meditativo, pero si no aplicas la vigilancia de un modo regular podrías desarrollar ciertas faltas graves en tu concentración unidireccional y no darte cuenta de ello. El ladrón, por así decir, ya se ha llevado tus posesiones. *El Mahamudra Guelugpa* dice: “Detén la vigilancia cuando te parezca adecuado”. En otras palabras, mantén a raya tu vigilancia. Únicamente debes aplicarla de vez en cuando para comprobar si tienes algún tipo de agitación o sopor. En *Comprometerse con las Acciones de los Bodisatvas* encontramos:

Examina una y otra vez
El estado de tu cuerpo y
de tu mente.

En pocas palabras: la
naturaleza de la vigilancia
Es la de un centinela.

Esto es como sostener un bol de té
en la mano: por un lado lo sostienes
firmemente y por otro miras por si el bol
se ha ladeado. Asimismo, sostienes tu
meditación mediante la memoria
reteniendo su imagen firmemente, y
mantienes la visualización utilizando la
vigilancia para comprobar si hay o no
agitación o sopor. Por cierto, la
vigilancia es un aliado de la sabiduría.

CUARTO PELIGRO: LA NO APLICACIÓN (399)

Cuando hay agitación o sopor, uno de los antídotos, la no aplicación, se convierte en un peligro y tiene su propio antídoto. Si tu vigilancia ha detectado cierto sopor o agitación —tanto en su forma burda como en la sutil— debes aplicar los antídotos sin más. La séptima de las ocho soluciones —la aplicación— es de hecho el antídoto a la octava solución: la ecuanimidad también conocida como la no aplicación. La aplicación debe ser mentalmente empleada contra la no aplicación. Estos

dos son como exploradores enemigos: tan pronto como uno de ellos ve al otro, trata de detenerlo.

Entonces, ¿cómo debemos aplicar este antídoto? El sopor sutil es un estado de depresión de la actividad mental. Así pues, tanto la depresión como el sopor tienen consecuencias muy similares. Con el sopor sutil tienes claridad y estabilidad en la imagen, pero la calidad de su retentiva ha mermado y por tanto la claridad no es tan intensa. Cuando generas este tipo de sopor no es necesario cortar con la visualización, pues es suficiente con incrementar la retentiva de tu imagen. No obstante, cuando la sostienes de un modo demasiado tenso desarrollas la agitación

y, en ese caso, deberás relajar el modo de sostenerlo. Como dijo el Bagavan:

“Si la cuerda de la *vina* está demasiado tensa, desténsala; ténsala o desténsala según se necesite asegurándote de que no quede demasiado floja. Al final, el sonido será melodioso”.

Tú debes hacer lo mismo: aflojar un poco cuando veas que vas a desarrollar la agitación y tensar un poco tu retentiva cuando sientas que surgirá el sopor si sigues aflojando. La

experiencia es la que dicta la línea divisoria entre ambos. Si no lo analizas inteligentemente mediante tu vigilancia, te resultará muy difícil saber lo que está sucediendo. Acharia Chandragomin dijo:

Aplica el esfuerzo y
experimentarás la agitación;
Abandónalo, y
desarrollarás la depresión.

“Si esto es cierto, y
resulta tan difícil alcanzar la
absorción,

¿Por qué debo
preocuparme?:

¡Eso tan sólo perturbará

mi mente!”.

Hacer este tipo de ejercicio puede ser mentalmente fatigante; pero entre todas las clases de enemigos, ese que pertenece a tu familia o a tu casa es el más difícil de identificar. Debido a ello, son los enemigos más peligrosos. Asimismo, este tipo de sopor amenaza con provocar el mayor perjuicio a tu concentración unidireccional. Por lo tanto debes buscar este estado magníficamente afinado.

A pesar de haber afinado sutilmente tu mente, puede que pierdas otra vez intensidad en la claridad de la imagen. Cuando esto ocurre, la retentiva se

pierde y la imagen deja de ser clara. Y si este estado no desaparece, el sopor burdo surge de nuevo. En *El Corazón del Camino Medio* encontramos:

Cuando la meditación
sobre elevadas
visualizaciones
Te deprime, sé
expansivo...

Es decir, el problema radica en que tu mente se enfrenta con una gran dificultad; por lo tanto debes meditar un poco prescindiendo de la visualización. Si aun así el problema no desaparece y

tu mente se deprime cuando reemprendes la visualización, ¿existe algún medio de elevarla? Por ejemplo, puedes alentarte contemplando la dificultad de encontrar el más beneficioso renacimiento humano perfecto. O contemplar las buenas cualidades de las Tres Joyas, estudiar los beneficios de entregarte a un guía espiritual, meditar en los beneficios de la bodichita... Ello elevará tu mente. Podrías imaginar rayos de luz iluminando tu cuerpo, o meditar en la visualización del dar. Dichas meditaciones elevarán tu mente a un plano superior y entonces podrás retener la visualización.

Nuestras mentes no se

familiarizaron con este tipo de meditaciones en el pasado y nos resultará difícil obtener de estas técnicas un beneficio inmediato. No obstante, cuando nos familiaricemos con ellas, meditar en cosas tales como la dificultad de adquirir un renacimiento humano será como salpicar agua fría en nuestros rostros. El problema desaparecerá.

Si tu sopor persistiera, emplea un medio todavía más poderoso para eliminarlo. Visualiza tu mente como una luz blanca en tu corazón que, mientras pronuncias la sílaba *phe*, sale por la coronilla de tu cabeza y penetra las profundidades del espacio. Piensa que tu mente y el espacio se mezclan

inexplicablemente. Haz esto tantas veces como te parezca necesario.

Si el problema sigue sin desvanecerse, concluye tu sesión de meditación. El ofuscamiento mental te está haciendo desarrollar el sopor. Utiliza algún medio para que el ofuscamiento mental, la somnolencia o el aturdimiento desaparezcan. Instálate en un lugar fresco, date un paseo por lugares altos y abiertos, ve de visita, mójate la cara... Si con alguna de estas cosas despejas tu mente, reemprende tu visualización como antes.

La agitación sutil ocurre cuando tu mente está distraída y sin embargo no has perdido de vista el soporte de la meditación. Cuando esto ocurre, la falta

radica en que la mente está demasiado tensa. Relaja un poco la retentiva de la imagen. Si esto no te sirve y tu mente continúa distraída, estarás experimentando una forma burda de agitación. Esta se ha desarrollado únicamente a partir de un estado mental feliz, por lo tanto no debes incrementar tu felicidad. Un exceso de felicidad produce perjuicio, como se muestra en la historia del Rey Shudodana, el padre del Buda, que no podía alcanzar el estado de aquél que entra en el continuo—por estar tan contento con el retorno de su hijo—. En este tipo de situación, no concluyas tu sesión de meditación pues, como se ha dicho en *El Corazón del Camino Medio*:

Sosiega tu agitación
Pensando en la
impermanencia...

En otras palabras, medita sobre aquellos temas que provocan la depresión mental, el hastío, o la renuncia. Estos pueden ser, por ejemplo, la muerte y la impermanencia o los sufrimientos del samsara y de los reinos inferiores.

Si con ello no eliminas el problema, emplea un método más poderoso para liberarte de tu agitación. Dado que tu pensamiento conceptual ha

aumentado, debes hacer la siguiente visualización mientras inspiras o espiras. Cuando respires, piensa: “Estoy espirando” o “Estoy inspirando”. Y piensa también: “Esta es la primera vez”. Sigue contando mentalmente el número de veces que has efectuado un ciclo completo de respiración. Al principio sólo llegarás a contar tres o cuatro ciclos. Reemprende entonces tu cuenta a partir de uno. Ser capaz de mantener la cuenta hasta llegar a veintiuno sin que la mente se distraiga es el criterio de haber alcanzado el primer estado mental.

Hay una historia sobre el gran iniciado de Yerpa, Püntsog Guiatso. Un sobrino suyo era el asistente del regente

Sanguie Guiatso. Él y su regente habían sufrido una muerte atroz (a manos del Khan Lhasang) y, debido a ello, el corazón de Püntsog Guiatso no acertaba a concentrarse en sus meditaciones. Cuando contó sus respiraciones, y sólo entonces, pudo continuar su práctica.

Si con esto no consigues cortar con tu agitación, tómate un descanso. Después medita en sesiones más cortas precediéndolas de una firme resolución. Si alargas tus sesiones, el simple hecho de ver tu estera de meditación puede hacerte sentir pereza o tener náuseas. Es muy importante detener las meditaciones en el momento adecuado: concluye la meditación cuando todavía te resulte placentera. Para ilustrarlo: Si dos

personas se separan en el momento adecuado, más tarde estarán contentas de encontrarse. Como se ha dicho, si la imagen es aún clara, debes parar; pero si la imagen no es clara, debes parar de todos modos. Si paras cuando todavía piensas: “Sería estupendo si meditara un poco más”, querrás volver a meditar desde lo más profundo de tu corazón. Este es el mejor modo de meditar. Hazlo así y te sentirás feliz. No obstante, si detienes tu meditación cuando la imagen es todavía confusa y esta carencia de claridad persiste, cuando vuelves a emprender la sesión, no conseguirás si no quedarte dormido si sigues insistiendo; y después la falta de claridad será todavía peor. He aquí una

historia para ilustrarlo. Una vez, un brillante iniciado llamado Losang Namguial estaba dando una transmisión oral sobre distintos temas de las obras kadampa. “Es ahora, en estos tiempos degenerados”, leyó, “cuando debes dominar tu propio continuo mental, no los continuos mentales de los demás”. Losang Namguial se derrumbó, comenzó a llorar y tuvo que parar la enseñanza. Durante los dos días siguientes cada vez que leía estas palabras se sentía incapaz de dar enseñanzas^{[63](#)}.

Aunque nuestro deseo es que la imagen permanezca estable durante largos periodos de tiempo, todo cuanto podemos hacer por el momento es evocar la visualización; pero ésta no

persistirá. Por lo tanto nuestras sesiones han de ser bien cortas. Se nos ha dicho que hagamos dieciocho sesiones al día. Si la agitación y el sopor no desaparecen después de algún tiempo, tendrás que hacer un mayor número de sesiones aún más cortas y de la mejor calidad. Haz esto, y la imagen comenzará a persistir de un modo natural. Cuando llegue ese momento, y sólo entonces, podrás alargar tus sesiones.

QUINTO PELIGRO: LA APLICACIÓN (400)

Cuando has conseguido poner fin al

sopor y la agitación, la aplicación se convierte en un peligro aunque de hecho sea un antídoto. El antídoto a la aplicación es el número ocho de las soluciones, la no aplicación. Debes cultivar esta ecuanimidad.

Estarás sujeto a interrupciones provocadas por el sopor o la agitación hasta que llegues al octavo estado mental. En ese estado puede que hayas apaciguado el sopor y la agitación, pero de todos modos debes observar si están presentes o no. No obstante si en tu celo aplicas un antídoto, interrumpirás ese estado mental; por lo tanto la aplicación es un peligro. Sin embargo no fuerces la vigilancia; lo mejor es destensarla un poco y cultivar la aplicación de la

ecuanimidad. Todo el mundo dice que es necesario estar suelto en este punto porque antes estabas muy tenso. Al llegar al final del octavo estado mental ya no caes bajo el poder del sopor mental o de la agitación, y se dice que lo único que tienes que hacer es aplicar la vigilancia de un modo relajado. Pero la cuestión es muy diferente antes de alcanzar ese punto, y la soltura a la que aquí se refiere no es a la que nos referíamos en la explicación de la memoria o de aflojar la intensidad de la retentiva de la visualización. Los tibetanos del pasado no reconocían el momento adecuado en el que hay que aflojar y afirmaban tener “una meditación profunda en una relajación

profunda”. Su error era que disminuían la retentiva de la memoria demasiado pronto. Así pues, no caigas en esa misma trampa. ¿Por qué no debes hacer como ellos? Porque te alejaría del tipo de concentración unidireccional que te permitirá adquirir estabilidad en la imagen con rapidez y deshacerte del sopor sutil. Éste es también el modo de efectuar otras visualizaciones. Es lo mismo desde el estadio de consumación hacia abajo.

Ahora voy a explicar el modo de hacer esta práctica. Satisface los requisitos para el desarrollo de la calma mental: por ejemplo, una ubicación que posea las cinco características. Después, siéntate en una confortable

estera adoptando la postura de Vairochana de los siete puntos. Imagina que de la visualización de tu gurú sobre la coronilla de tu cabeza se emana una imagen de Shakiamuni que se establece en el espacio enfrente de ti más o menos al nivel de tu ombligo. Esta visualización no será clara al principio, pero todavía no es necesario obtener claridad. Todo lo que aparecerá será, por ejemplo, una vacilante mancha amarilla o simplemente alguna parte de la imagen, como su cabeza, pies, manos, etc. No dejes que se escape de tu memoria; tensa tu retentiva y no permitas que tu mente se distraiga. Alimentar tu memoria será todo cuanto precises para interrumpir el sopor o la agitación. Esta

es la razón por la cual esta suprema instrucción de los grandes iniciados es algo que debes mantener en tu corazón. Además, el sopor desaparece al tensar la retención de la imagen. La agitación se corta en seco con la ausencia de distracción. Cuando meditas de este modo y logras una medida de estabilidad, corres el peligro de caer presa del sopor; por lo tanto, mantén fuertemente tu retentiva de la imagen y su claridad. Cuando hayas adquirido cierta claridad, el peligro es la agitación. Toma las medidas necesarias contra la agitación y busca una mayor claridad.

Aunque puedas pretender que estás efectuando una práctica, no estarás

practicando en absoluto si no sabes lo que se requiere para alcanzar la concentración unidireccional. Definitivamente debes adquirir la concentración unidireccional con las dos características: gran claridad junto con cierta estabilidad, y una fuerte retentiva de la imagen.

Como en la detallada sección anterior sobre la calma mental, el soporte de la meditación es retenido por tu memoria sin perder la imagen. En ese estadio eres víctima del sopor y la agitación. Tan pronto como los detectes mediante la vigilancia, aplica inmediatamente el antídoto apropiado y acaba con ellos. No emplees ningún antídoto después de cortar con el sopor

o la agitación: permanece unidireccionalmente sobre la visualización mientras sigues manteniendo una claridad muy lúcida y viva.

Nota: según el mahamudra, el objeto focal y la mente que aprehende dicho objeto deben ser considerados como una misma entidad. Un pastor debe examinar dos cosas: cuáles son las ovejas o las cabras que se han quedado rezagadas en la montaña, y cuáles no se han perdido. Del mismo modo, cuando desarrollas pensamientos conceptuales se mencionan dos formas de eliminarlos totalmente. Podrías examinar la naturaleza del pensamiento y dejar que se extinga por sí mismo, o aplicar un

antídoto al pensamiento conceptual para eliminarlo y después dirigir tu atención hacia la clara inteligencia de la mente. Obtendrás más detalles acerca del tema en *El Mahamudra Guelugpa*. Quienes deseen adquirir la calma mental, utilizando la mente como su objeto focal, necesitarán conocerla.

EL MODO DE ALCANZAR LOS NUEVE ESTADOS MENTALES, TOMANDO ESTO COMO BASE (401)

Si deseas meditar, tienes que experimentar los nueve estados mentales por ti mismo. Para ello es necesario saber cuáles son estos nueve. Son los

siguientes: (1) emplazamiento de la mente; (2) emplazamiento con cierta continuidad; (3) reemplazamiento; (4) buen emplazamiento; (5) disciplinar; (6) pacificar; (7) pacificación completa; (8) emplazamiento en un solo punto; (9) absorción fija.

EMPLAZAMIENTO DE LA MENTE (402)

Se obtiene mediante el poder de estudiar con el gurú la instrucción sobre la visualización. En este estadio, empero, lo único que haces es evocar la visualización. Ésta no permanece y no puedes hacer que persista. En este punto,

y mediante el poder de los procesos mentales de los pensamientos conceptuales y analíticos, puedes detectar tu carencia de concentración o tu agitación. Te parece que tus pensamientos conceptuales han aumentado, pero de hecho no han aumentado; no ha sido más que la visión profunda de descubrir tus pensamientos conceptuales.

EMPLAZAMIENTO CON CIERTA CONTINUIDAD (403)

Después de meditar de este modo eres capaz de evocar la imagen e incluso puedes hacer que persista por un rato;

por ejemplo, puedes meditar durante el tiempo que lleva recitar un rosario de *om mani peme hum* sin distraerte. Aquí, tus pensamientos conceptuales están unas veces apaciguados y otras activados. Y tienes la experiencia profunda de lo que es estar curado de los pensamientos conceptuales. Dicho estado se adquiere mediante el poder de la contemplación.

En estos dos primeros estados mentales hay mucho sopor y agitación y la imagen no permanece largo tiempo. Estás utilizando el primero de los cuatro procesos mentales, emplazamiento forzado, pero tu distracción dura más tiempo que el que permanece la imagen.

REEMPLAZAMIENTO (404)

Este estado es como una prenda con parches en el material. Aunque básicamente la imagen persiste, la mente se distrae de la visualización. No obstante te das cuenta de ello de inmediato y “remiendas el emplazamiento” ubicándolo sobre el soporte de tu meditación. La duración de tu distracción es más corta que en los dos estados previos. En éste desarrollas una memoria más poderosa.

BUEN EMPLAZAMIENTO (405)

Has desarrollado una buena

memoria y puedes emplazar tu mente sobre el soporte de tu meditación. A partir de ahora te será imposible perder el soporte de la meditación, por lo cual es un estado mucho más contundente que los tres anteriores. Sin embargo, cuando todo esto está sucediendo, eres víctima de las formas más poderosas de sopor y agitación, y debes aplicar sus antídotos.

Tanto el tercero como el cuarto estado mental se adquieren mediante el poder de la memoria. Pero de ahora en adelante la memoria es como un hombre que ha llegado a la culminación de sus poderes, pues el poder de la memoria ha alcanzado su perfección.

DISCIPLINAR (406)

En el cuarto estado, la mente está excesivamente despierta. En el quinto, el sopor sutil es el mayor peligro. Aquí desarrollas una poderosa vigilancia. La vigilancia se mantiene en guardia, y el hecho de pensar que ésta es una cualidad de la concentración unidireccional alienta tu mente.

La diferencia entre el cuarto y el quinto estado es que sólo el primero tiene sopor y agitación burdos.

PACIFICAR (407)

En el quinto estado la mente ha

sido excesivamente elevada y, en tales circunstancias, el mayor peligro proviene de la agitación sutil. Cuando surge la agitación sutil, desarrollas una forma de vigilancia todavía más poderosa con el fin de detectarla. Analizas el perjuicio que te proporciona dicha agitación y deseas evitar que aparezca de nuevo.

La diferencia entre este estado y el quinto es que la agitación sutil no es aquí el mayor peligro. Tanto el quinto como el sexto se adquieren mediante el poder de la vigilancia. En este punto, el poder de la vigilancia ha quedado perfeccionado.

En el séptimo estado resulta muy difícil generar sopor o agitación, pues el poder de la vigilancia ha sido perfeccionado. En este punto desarrollas el poder de la perseverancia, ya que deseas abandonar el sopor y la agitación tanto como puedas porque has examinado el perjuicio que ambos causan.

La diferencia entre los estados sexto y séptimo es la siguiente: en el sexto debes tener mucho cuidado con el peligro de caer víctima del sopor y la agitación sutiles. Este no es el caso en el séptimo.

En este estadio no hay peligro de caer en el sopor o la agitación sutiles. No obstante debes esforzarte en las técnicas para abandonarlos. En los estadios quinto y sexto tenías que tener cuidado con el daño que la agitación podía producirte. En el séptimo perseveras y eres capaz de detener la agitación o el sopor siempre que aparecen, por lo tanto no pueden interrumpirte por mucho tiempo.

Los cinco estados mentales, desde el tercero hasta el séptimo, son en su mayor parte estados de concentración unidireccional interrumpidos por la agitación y el sopor. En ellos, el proceso mental es el del emplazamiento interrumpido.

EMPLAZAMIENTO EN UN SOLO PUNTO (409)

Primero aplicas el antídoto de la memoria. Aunque ello implica un ligero esfuerzo, en este momento eres capaz de efectuar toda la sesión de meditación sin el más mínimo sopor o agitación. He aquí una ilustración para demostrar lo que sucede en los últimos estados mentales. Primero tu enemigo era poderoso. Después su fuerza mermó un poco, y más tarde su poder le abandonó completamente. Este es el modo en que declinó el poder de tu agitación y sopor. En el octavo estado no has de poner

esfuerzo en la aplicación de la vigilancia. Después del ligero esfuerzo inicial durante el octavo estado mental, la sesión entera está libre de la interrupción del sopor, la agitación, etc.; por tanto, el proceso mental en este estadio es el del emplazamiento.

El séptimo y el octavo se adquieren mediante el poder de la perseverancia.

ABSORCIÓN FIJA (410)

Ahora el emplazamiento no necesita esfuerzo. Adquieres esta ausencia de necesidad de esfuerzo de un modo espontáneo cultivando repetidamente la familiaridad con el

octavo estado. No necesitas ejercer el más mínimo esfuerzo para introducirte en la concentración unidireccional, como aquél que es diestro recitando versos puede dar comienzo a un pasaje familiar. El noveno estado corresponde a la calma mental unidireccional del Reino del Deseo y se adquiere mediante el poder de la completa familiaridad.

En el primer estado, tu visión profunda te hace conocedor de tus pensamientos conceptuales.

En el segundo adquieres cierta experiencia sobre lo que es cuando tus pensamientos conceptuales se han tomado un descanso.

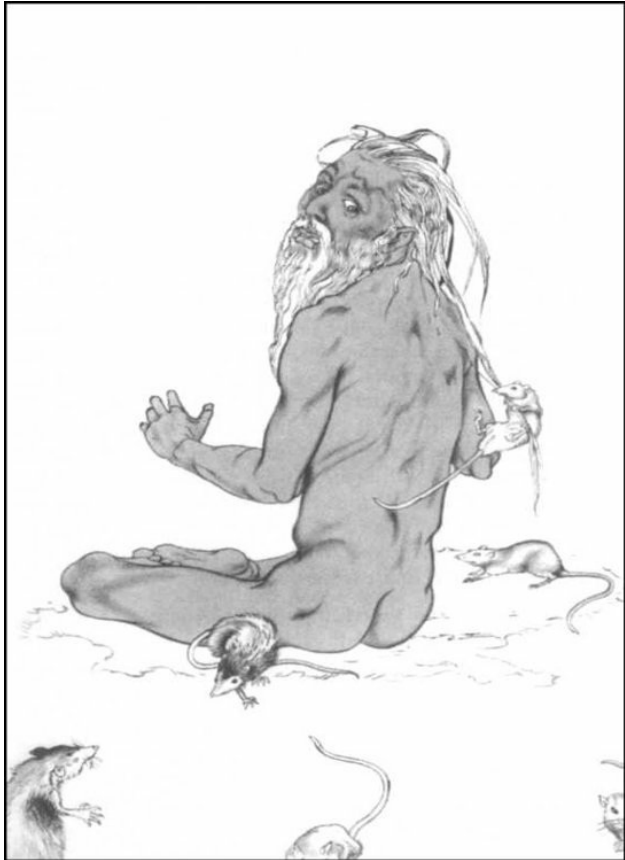
En el tercer estado, parece como si los pensamientos conceptuales se

hubieran agotado.

Resumiendo. En los estados uno y dos, la imagen permanece un breve espacio de tiempo. En los estados dos y tres, tu distracción dura tan sólo un breve espacio de tiempo. La diferencia entre los estados tercero y cuarto es si puedes o no perder el soporte de tu meditación. En el cuarto estado desarrollas el sopor burdo, pero no en el quinto. En el quinto debes tener cuidado con el sopor sutil, pero no en el sexto. A pesar de que la agitación sutil aparece todavía en el sexto, ésta ha disminuido. En el sexto tienes que permanecer particularmente en guardia contra la agitación. Esto no es necesario en el séptimo. En el séptimo tienes agitación y

sopor, pero no en el octavo. En el octavo dependes del esfuerzo, pero no en el noveno.

En el séptimo estado, acabas simplemente con tu agitación y sopor. No hay razón para tener miedo de caer presa de ellos. Supongamos que vas a luchar contra el enemigo. Si su fuerza se ha vuelto inferior a la tuya no necesitas tomar grandes precauciones; bastará con inmovilizarlo.



*Ratas comiéndose el cabello del
yogui ([pág. 479](#))*

Vigesimosegundo Día

Pabongka Dorye Chang dio una pequeña charla para establecer nuestras motivaciones.

El glorioso Chandrakirti dijo:

El rey de los cisnes
extiende sus amplias

Y blancas alas, una la
relativa, otra la de la
mismidad.

Volando a la cabeza de
su bandada,

Propulsado por los
fuertes vientos de la virtud,

Atraviesa el lago de las
buenas cualidades

Hasta llegar a la orilla
de los supremos victoriosos.

Es decir, con los dos tipos de
bodichita —las formas relativa y última
— y las dos acumulaciones, alcanzarás
el nivel de los victoriosos. Debes
estudiar el modo de hacer esto.

*Entonces revisó los
encabezamientos anteriores sobre cómo
adiestrarse en la calma mental a través
de cultivar los cinco o los seis
requisitos; el modo de cultivar sus
antídotos, las ocho soluciones; y, con
los precedentes sirviendo de base, el*

modo de adquirir los nueve estados mentales.

EL MODO DE ADQUIRIR LOS ESTADOS MENTALES MEDIANTE LOS SEIS PODERES (411)

El primer estado mental se logra mediante el *poder del estudio*; el segundo mediante el *poder de la contemplación*. El tercero y el cuarto se consiguen mediante el *poder de la memoria*; tanto el quinto como el sexto surgen del *poder de la vigilancia*; el séptimo y el octavo se logran con el *poder de la perseverancia*; y el noveno mediante el *poder de la familiaridad*.

De todo ello he hablado de un modo más detallado en las secciones precedentes que explican separadamente los nueve estados mentales.

LA EXISTENCIA DE CUATRO TIPOS DE PROCESO MENTAL (412)

Los dos primeros estados mentales son un tipo forzado de emplazamiento. Los cinco siguientes son un tipo de emplazamiento interrumpido. El octavo estado es una forma ininterrumpida de emplazamiento que implica cierto esfuerzo. El noveno es una forma de emplazamiento espontánea y carente de esfuerzo. Cada uno de estos procesos

mentales se distingue por las siguientes características:

Los estados mentales primero y segundo son principalmente el aturdimiento y la agitación sin casi ninguna concentración unidireccional. No se consideran pues, dignos de ser llamados concentración unidireccional interrumpida ni ininterrumpida. Debes adentrarte en esos estados mentales mediante la vigilancia.

En los siguientes cinco estados no necesitas esforzarte en la vigilancia. Además, tu concentración unidireccional se vuelve progresivamente más estable. Por lo tanto, el proceso mental aquí es de emplazamiento interrumpido, pues tu estado mental es interrumpido por el

sopor y la agitación. En el octavo estado aplicas un poco el antídoto del esfuerzo al principio de la sesión; el resto de la sesión no es interrumpido por el sopor o la agitación. En el noveno evocas la visualización sin esfuerzo; por consiguiente el emplazamiento es espontáneo.

EL MODO EN QUE LA
AUTÉNTICA CALMA MENTAL SE
DESARROLLA A PARTIR DE ESTE
PUNTO (413)

Cuando alcanzas el noveno estado, tu concentración unidireccional está completamente libre del sopor y la

agitación sutiles. Eres capaz de permanecer en él largos periodos de tiempo pero, aun así, este estado *no* es la verdadera calma mental: sólo se le parece. Para llegar a la auténtica calma mental debes meditar unidireccionalmente una y otra vez con el fin de adquirir una mayor familiaridad con ella. Después, debes alcanzar el éxtasis excepcional que acompaña a la flexibilidad física y mental.

De estas dos, la flexibilidad mental es la primera en desarrollarse, pero el gozo que surge de la flexibilidad física es, de los dos gozos, el primero que se desarrolla. La energía de los vientos perjudiciales que se halla en el cuerpo es pacificada y te sientes cómodo a

pesar de que experimentas cierto tipo de presión en el cráneo o en el cerebro similar a la sensación producida por una mano cálida que toca tu cabeza recién afeitada. Cuando alcanzas este estado, has pacificado los estados mentales perjudiciales que son un obstáculo para llevar a cabo cualquiera de las virtudes que desees desarrollar. Has generado la calma mental. Entonces desarrollas la flexibilidad física como resultado de esta flexibilidad mental. Ahora, las energías de los vientos están bien adaptadas y circulan por todo el cuerpo. El cuerpo se ve libre de cualquier estado perjudicial y no siente ninguna molestia al efectuar prácticas virtuosas. Puedes dar al cuerpo el uso que desees.

Es flexible y tan ligero como el algodón; esa flexibilidad física te produce gran gozo y el cuerpo tiene sensaciones físicas extremadamente gozosas. Entonces, cada vez que entras en absorción meditativa, tienes la experiencia de que tu cuerpo se disuelve en el soporte de tu meditación y ningún otro objeto aparece ante ti, ni siquiera tu propio cuerpo. Esta es la experiencia del gran éxtasis de la flexibilidad mental, y la mente está tan empapada de gozo mental que es casi incapaz de mantener la visualización. El problema de que la mente se inunde de gozo desaparecerá y seguidamente sentirás que el gozo ha mermado un poco. En este estado, has conseguido el tipo de

flexibilidad inmutable cuyo tipo correspondiente de concentración unidireccional es permanecer siempre en la visualización. Al mismo tiempo, has adquirido también la calma mental asociada con el nivel de acceso obligatorio del primer estado de concentración dīāny. Este nivel de acceso se llama “obligatorio” porque es un camino sin el cual es prácticamente imposible alcanzar muchos tipos de realizaciones mundanas y supramundanas. A partir de este punto, estás capacitado para adquirir los otros niveles de acceso que le siguen y que se alcanzan en serie. De hecho, puedes adquirir los ocho niveles asociados con los estados del Reino de la Forma y los

del Reino Sin Forma.

Esto, sin embargo, no tiene mucho sentido. Por lo tanto nosotros no desarrollamos estos últimos niveles. Los no budistas abandonan los engaños manifiestos asociados con los niveles hasta el plano de la nada del Reino Sin Forma inclusive. Y cuando alcanzan el estado mental del Pico de la Existencia lo toman por la liberación; pero este logro no les ha liberado en absoluto del samsara. Como dice *una Alabanza al Digno de Alabanza*:

Esas personas, cegadas
por el oscurecimiento de la

ignorancia,

No aceptarán tu darma.

Puede que asciendan
hasta el Pico de la Existencia

Pero sufrirán otra vez.

Lo único que alcanzan es
la existencia samsárica.

Un sutra dice:

Los seres mundanos
meditan unidireccionalmente,

Pero no han destruido
sus actitudes

En cuanto al yo; pese a
todos sus esfuerzos

Tales como su
meditación unidireccional,
Los engaños volverán a
atormentarles.

He aquí un ejemplo. Un practicante, después de grandes esfuerzos, permaneció durante muchos años en la absorción meditativa del Pico de la Existencia. Las ratas se comieron sus largos cabellos. Más tarde se percató de ello y se enojó. Su concentración diany declinó y renació en los reinos inferiores.

Cuando adquieres la calma mental excelente, experimentas una claridad mental tan intensa que puedes contar

hasta los átomos de las paredes. Cada vez que aparece ante ti alguno de los diez signos —es decir, los cinco objetos de los sentidos, por ejemplo la forma visual externa; los tres venenos; hombres; y mujeres— recuerdas sus desventajas y generas aversión por ellos. Desarrollarás menos engaños y esos que generes serán más débiles. Desarrollarás buenas cualidades, como el pensamiento de que debes combinar tu concentración unidireccional con el dormir, pues la estabilidad de la imagen es extremadamente poderosa.

Hoy día, hay personas pretensiosas que buscan la visión que se encuentra en las enseñanzas de mahamudra o dsogchen en textos cortos y simplistas en

lugar de confiar en los grandes clásicos. A esta gente le resultará difícil adquirir algo de verdadero valor expuesto en los clásicos, tal como la calma mental. Aun así, nosotros compartimos la calma mental con los no budistas. Según el texto raíz del mahamudra, la observación de los movimientos conscientes de la mente sólo te familiariza con la verdad relativa de la mente. Puedes pensar que las meditaciones que siguen este sistema son válidas, pero es como creer que un trozo de cobre es oro. No mereces sino vagar sin rumbo por los caminos equivocados. Puedes incrementar tu sopor y confundirlo con la meditación, pero esa meditación ni siquiera

precipitará tu renacimiento en los reinos superiores de la Forma y Sin Forma. Únicamente crearás la causa para renacer, por ejemplo, como un animal. Sakia Pandita dice:

Los ciegos suelen transformar

La meditación sobre el mahamudra

En la causa para renacer como un animal.

Los que son algo mejores caen en

El trance de los Shravakas en el que la mente se detiene;

O renacen en los Reinos Sin Forma.

Quizá analizas la naturaleza de la mente, la cual carece de color o forma, pero no lo haces en conjunción con los tres fundamentos del camino; o quizá te has familiarizado con la instrucción: “No te remontes al pasado; no anticipes el futuro”, es decir: en tus meditaciones mora sólo en el presente. Meditaciones tan superficiales como éstas no hacen de la vida humana más que algo falso y vacío; no pueden conducirte a los estados superiores del camino. Pero en conjunción con la bodichita, la renuncia, la visión correcta y la toma de refugio,

tu meditación se convierte en una práctica mahayana, una práctica que te lleva hasta la liberación, un darma budista. Debes penetrar en este camino inequívoco. Si no lo haces, la mera realización de que la naturaleza de la mente es clara, vacía y sin aferramiento en su significado, no puede mermar tu aferramiento a la autoexistencia. En el mejor de los casos, tales meditaciones amenazan con tener el mismo efecto que los esfuerzos de los *tirtikas*. No consideres pues como válidos dichos caminos inferiores. Debes saber cómo distinguir entre el camino correcto y aquéllos que únicamente parecen ser correctos.

CÓMO ADIESTRARSE EN LA ESENCIA MISMA DE LA SABIDURÍA: LA VISIÓN SUPERIOR (414)

Este punto tiene tres encabezamientos: (1) cerciorarse de la inexistencia de entidad en la persona; (2) cerciorarse de la inexistencia de entidad en los fenómenos; (3) el modo en que desarrollas la visión superior.

CERCIORARSE DE LA INEXISTENCIA DE ENTIDAD EN LA PERSONA (415)

Aquí hay dos apartados más: (1)

cómo proceder en la absorción parecida al espacio; (2) cuando no se está en absorción, cómo proseguir con la actitud de que las cosas son como una ilusión.

CÓMO PROCEDER EN LA ABSORCIÓN PARECIDA AL ESPACIO (416)

Aquí hay que determinar cuatro puntos clave: (1) qué es lo que se debe refutar; (2) cuál es la serie completa de posibilidades; (3) cómo el “yo” y los agregados no pueden ser verdaderamente lo mismo; (4) cómo el “yo” y los agregados no pueden ser verdaderamente distintos.

Una vez alcanzada una calma mental muy estable no meditamos en cosas tales como las realizaciones

específicas de los senderos mundanos que conducen a la paz mental burda de los Reinos con Forma y Sin Forma. Esto sólo suprimiría los engaños manifiestos. Nuestro mayor anhelo es alcanzar la liberación, de manera que tenemos que desarrollar el tipo supramundano de visión superior que analiza el significado de la carencia de entidad. Este arrancará por nosotros las raíces de nuestra existencia cíclica. Si desarrollamos tal visión, impediremos sistemáticamente todas las plagas de la existencia cíclica sin necesidad de recurrir a ninguna meditación especial en los planos superiores mismos. Como se dice en *una Alabanza al Digno de Alabanza*:

Aunque esos que siguen
tu doctrina

No alcancen los planos
diany mismos,

Impiden su renacimiento
en la existencia cíclica

Mientras Mara observa
impotente.

Por tanto, debemos averiguar el
significado del profundo tema de la
vacuidad. Si no conseguimos
realizaciones de la vacuidad es
prácticamente imposible alcanzar la
liberación; incluso las otras tareas de un

hijo de los victoriosos no serán sino algo asociado con el aferramiento a los signos dualistas.

Si sólo tienes una parte de la combinación método-sabiduría no podrás viajar al estado de un victorioso; serás como un pájaro con una sola ala. El método es la bodichita; la sabiduría es la realización de la vacuidad. No debes adiestrarte en una sin la otra. Como dijo Ye Rimpoché:

Si careces de la
sabiduría

Que entiende el modo en
que existen las cosas,

No puedes arrancar las

raíces de la existencia

A pesar de tu
familiaridad con la renuncia

Y la bodichita. Por lo
tanto, trabaja con ahínco en
los medios

Para realizar la
interdependencia de las
cosas.

Cuando, aún tendiendo a creer en la
vacuidad, albergas ciertas dudas, se ha
dicho que la vacuidad hará trizas tu
aferramiento al “yo”: es como una
tormenta de granizo destrozando las
cosechas. En *Los Cuatrocientos Versos*
encontramos lo siguiente:

Incluso aquéllos con
pocos méritos

No tienen dudas sobre
este darma.

Incluso aquéllos que aún
tienen dudas

Harán jirones la
existencia.

Ahora bien, esta práctica también
tiene sus requisitos necesarios. Para
desarrollar la visión correcta en tu
continuo mental debes disponer de todas
las causas y requisitos que siguen: has
de confiarte a un santo que tenga la

comprensión justa de los puntos clave de los textos, y de él debes obtener las instrucciones sobre la vacuidad. También tienes que elaborar tu acumulación de mérito y purificar tus oscurecimientos. Debes hacer súplicas a tu maestro y considerarlo inseparable de tu deidad tutelar. Si no adquieres todos estos requisitos no obtendrás realización alguna.

Eran muchas las versiones distintas que sobre la visión se defendían en las cuatro escuelas filosóficas de la noble tierra de la India, pero la más importante de todas es la que presentaban los mādhyamika prasangikas. Ellos fueron los únicos que explicaron que el significado de la originación

interdependiente es la vacuidad, mientras que el significado de la vacuidad es la originación interdependiente.

Nuestro compasivo Maestro enseñó a varios niveles según las mentalidades de sus discípulos. Así, primero enseñó que la persona está vacía de existencia substancial y autónoma. Esta enseñanza fue impartida con el fin de evitar que sus discípulos se aferraran a una entidad en la persona. Para discípulos con mentes mejores hizo la distinción entre los fenómenos que existen verdaderamente y los que no. Para aquéllos con mentes aún mejores enseñó que aunque los fenómenos no existen verdaderamente pueden ser establecidos por su

naturaleza propia. Para aquéllos de mentes todavía mejores enseñó que ningún fenómeno existe por naturaleza. Esta última versión es la más idónea y el pensamiento último del Bagavan sobre el tema.

Como dijo nuestro Maestro:

Un monje glorioso y de
gran fama,
Nacido en la tierra
meridional de Bhaita
Que será llamado
“Naga”,
Destruirá el nihilismo y
el substancialismo.

Aquí se profetiza al protector Nagaryuna como el intérprete incomparable de los pensamientos del Victorioso respecto al modo de abandonar los extremos del nihilismo y el substancialismo. Así pues, debemos buscar la visión siguiendo sus pasos. Muchas son las visiones que, fabricadas por el mero capricho de la gente, han sido declaradas “profundas”, pero la visión final es la que concuerda con los pensamientos de Nagaryuna. Sin duda alterarlos es desvirtuar las ideas del Victorioso. ¡Y esto no sólo se aplica a los tibetanos estúpidos! Personas como el gran erudito Acharia Bavaviveka y el gran pandita tibetano Yonangpa estaban

equivocados en puntos clave de la visión.

Hubo también otros que siguieron a Nagaryuna pero no comprendieron sus ideas. Hubo incluso quienes no sólo no siguieron a Nagaryuna sino que también trataron de refutarle. Sin embargo, esos que no dependen del sistema filosófico de Nagaryuna y sus sucesores enseñan visiones que inventaron ellos mismos y que se salen de su sistema. Chandrakirti dice:

Esos que no son los
senderos por los que anduvo
el Acharia Nagaryuna

Están fuera de su sistema

y no son los medios a la paz.

Degradan las verdades
relativa y absoluta

Y, con éstas
desvalorizadas, no hay
liberación posible.

Por consiguiente, ya que no hay dos
entradas a la paz de la liberación, es
imposible que esa paz sea alcanzada por
quienes no siguen su sistema. Atisha
dijo:

¿Quién ha realizado la
vacuidad?

Chandrakirti.

Fue

profetizado

Por el Tatagata; vio el
verdadero modo de existencia
De los fenómenos;
Y fue un discípulo de
Nagaryuna.

Mediante su linaje de
instrucción

Verás el verdadero modo
de existencia de los
fenómenos.

En otras palabras, Acharia
Chandrakirti fue el mejor de los
sucesores de Nagaryuna. Un gran
número de acharias tibetanos de varias
sectas siguieron a Chandrakirti durante

la primera propagación de las enseñanzas en el Tíbet. Las ideas de muchos de estos primeros acharias permanecieron en el campo prasanguika, pero los acharias enseñaron de modos diversos de acuerdo con las mentalidades de sus discípulos y, más tarde, muchos de sus seguidores no captaron las verdaderas ideas de estos maestros y cayeron progresivamente en el error. Había pocas autoridades sobre la versión última de la visión y Ye Tsongkapa, la encarnación de Manyusri, no confiaba en lo que la mayoría de estos otros tibetanos decían acerca de ella. Así pues, decidió partir hacia la noble tierra de la India para encontrarse con el Acharia Nagabodi, el gran

iniciado Maitripa y otros sabios. El gran iniciado Lodrag Namka Guieltsen le suplicó que abandonara ese proyecto. Con Namka Guieltsen como intermediario, Tsongkapa preguntó a Vajrapani sobre la visión. La enseñanza de Vajrapani fue anotada en forma de preguntas y respuestas y llamada *El Rosario de la Suprema Ambrosía Sanadora*. Esta enseñanza no hizo más que aumentar sus dudas sobre las visiones expresadas en los libros disponibles en aquella época. Estaba todavía completamente insatisfecho, así que hizo súplicas a su maestro mientras lo consideraba indiferenciable de Manyusri; trabajó con ahínco y durante mucho tiempo reuniendo sus

acumulaciones y purificándose; y prosiguió una diversidad de temas de meditación. Tras practicar todo esto intensamente recibió la visión de Manyusri.

En general hay tres tipos de visiones. Uno es ver una alucinación de la deidad, lo cual se experimenta cuando la energía de los vientos entra en los canales de energía. Otro tipo de visión es cuando la deidad aparece a la consciencia mental, y se experimenta en la meditación. Por último está el tipo en que uno ve realmente la deidad con su consciencia sensorial, es decir, cara a cara. Las visiones que Ye Rimpoché tuvo de Manyusri pertenecen al tercer tipo: era capaz de encontrarse con

Manyusri del mismo modo que un discípulo se encuentra con su maestro. Las respuestas de Manyusri a las cuestiones planteadas por Ye Rimpoché sobre ciertos puntos difíciles de la visión eran demasiado profundas. Cuando Ye Rimpoché no entendía algo, debatía los puntos dudosos con Rendawa. Aun así, tampoco logró con ello clarificar todas sus dudas. Manyusri declaró que Tsongkapa debería tomar esas enseñanzas como punto de partida y esmerarse por consultar en el futuro los eruditos clásicos. Sólo entonces llegaría a realizar esa visión profunda y libre de distorsión. Y así fue como sucedió.

Más tarde, debido a su gran acumulación de mérito y a la

purificación de oscurecimientos, tuvo una visión de Budapalita. Fue entonces cuando examinó detenidamente el comentario de este autor *La Búsqueda de la Budeidad* y llegó a desarrollar la visión última de la Escuela Prasanguika en su continuo mental. En este periodo de su vida tenía visiones de numerosos panditas e iniciados hindúes pero no les prestaba mucha atención. Manyusri dijo a Ye Rimpoché —con un consumado lama, probablemente Umapa, como intermediario de la deidad— que debería prestar atención a esas visiones, pues sería extremadamente beneficioso para sí mismo y para los demás si se basara en sus obras maestras.

Cuando Ye Rimpoché alcanzó la

realización de la visión sin distorsión de los madiamikas, se acrecentó su fe en el Maestro, el Buda y compuso un poema elogiando la doctrina de la originación interdependiente. Esta obra se denomina *Alabanza a la Originación Interdependiente* o *La Versión Breve de la Esencia de la Elocuencia*. Choglae Namguel de Badong oyó cantar un poema a un mendigo que estaba de peregrinaje en las proximidades. Al principio pensó que se trataba de una obra de Nagaryuna o quizás de Chandrakirti, pero después oyó que el autor explicaba, al final de la obra, el modo en que se había basado en los clásicos de Nagaryuna y Chandrakirti. De ello dedujo que dichos autores no

podían haber escrito ese poema. Cuando le preguntó al mendigo, éste respondió: “Fue escrito por el gran Tsongkapa”. Namguel desarrolló una fe inquebrantable en Ye Rimpoché y partió en su busca pero Ye Rimpoché ya se había marchado, había partido a los campos puros en beneficio de otros seres. Ante la imposibilidad de verle, Namguel rezó para que pudiera encontrarse con él y lanzó al aire unas monedas de oro y plata. Cayeron en las tierras del Monasterio de Ganden. Esta y otras maravillas pueden encontrarse en la biografía de Ye Rimpoché. Así pues, las elocuentes obras de Ye Rimpoché clarificaron el significado de estas profundas enseñanzas y dilucidaron los

pensamientos de estos maestros. Aun así, él no consideraba un texto como auténtico sólo porque viniera de la noble tierra de la India. Para su discernimiento de la visión no hizo uso de la mayor parte de los escritos que podían satisfacer ese criterio. En su lugar pidió consejo a Manyusri, su deidad tutelar. Manyusri le dijo que Chandrakirti era un bodisatva valeroso y perspicaz de grado superior que había venido de un campo de buda con la intención de propagar las enseñanzas del protector Nagaryuna referente a la visión profunda, y que sus escritos estaban libres de error. Por consiguiente, Ye Rimpoché consideró las palabras de Manyusri junto con la

recopilación de los escritos de Chandrakirti como auténticas.

Los textos de Ye Rimpoché sobre la visión enunciada en las escrituras, nos resultan difíciles de comprender o realizar cuando los estudiamos y contemplamos debido a su profundidad y sagacidad extremas. Y aun así, si los examinamos repetida y detalladamente, adquiriremos un conocimiento intuitivo de la vacuidad mediante nuestros estudios pues dichos textos son excepcionalmente profundos de muchas maneras. Otros tratados no son tan profundos o recónditos; ganamos más comprensión con sus obras que con cualquier otro escrito.

PRIMER PUNTO CLAVE: LO QUE SE REFUTA (417)

Voy a enseñar brevemente este tema basándome en los pensamientos de Ye Rimpoché. Empieza comentando el modo de cerciorarse de la falta de entidad en la persona. En *Los Cuatrocientos Versos* de Ariadeva encontramos:

Primero invierte tu
estado sin méritos,

Luego refuta la entidad.

Finalmente la visión
refuta todo.

Quien sabe esto es un

experto.

Esto concuerda con las instrucciones referentes al orden en que debes efectuar esta práctica. En las intenciones inferior y media has de refutar visiones tales como la de considerar inexistentes causa y efecto. Después tienes que refutar la entidad de la persona y, finalmente, la entidad de los fenómenos.

No hay ninguna diferencia entre las entidades inexistentes que se explican en la doctrina de las dos faltas de entidad, sin embargo, voy a enseñar primero la ausencia de entidad con relación a un objeto particular: la persona. Es más

fácil determinar este tipo de carencia de entidad. También hay varios razonamientos sobre la vacuidad por verificar: los razonamientos basados en la dependencia mutua, el razonamiento que observa los componentes de una carreta de siete maneras⁶⁴ y otros. Entre éstos, el más fácil de comprender para los principiantes es el razonamiento de que la entidad (el “yo”) no es ni uno con, ni diferente, de su base de atribución: los agregados. Aquí, Ye Rimpoché y muchos de sus seguidores proponen cuatro puntos clave para este razonamiento. El primero de ellos es determinar solamente lo que hay que refutar.

En Comprometerse con las

Acciones de los Bodisatvas encontramos:

Cuando no das con el
signo correcto,
No comprenderás que no
es real.

En otras palabras, si no puedes identificar lo que es la entidad propia — el objeto que hay que refutar y que no existe— no reconocerás el remanente negativo, lo que queda tras el proceso de refutación. Algunas analogías son, que no puedes disparar una flecha si no ves el blanco, y que no atraparás a un

ladrón si no eres capaz de identificarlo. Tienes que identificar el “yo” que hay que refutar. Es algo que en verdad “no existe realmente”, algo cuya naturaleza no puede establecerse por su propio lado, algo que por su parte no es distinto de ninguna otra cosa. *El Comentario a los Cuatrocientos Versos* de Chandrakirti dice sobre el “yo”:

“El objeto conocido como el ‘yo’ es un ente cuya naturaleza es no ser el resultado de cualquier otro fenómeno funcional. La falta de entidad propia es su inexistencia”.

Por lo tanto, se considera que el “yo” es algo distinto en sí mismo, pues no es el resultado de otras condiciones. También se dice que es un ente autónomo, ya que es independiente de cualquier otro, y que tampoco es el resultado de algún otro.

Podrías emplear estos términos en un debate y servirían para acallar a tu adversario, pero no habrás identificado el objeto de refutación mientras no lo hayas determinado con tu experiencia. Por ejemplo, no identificarás a un ladrón si tan sólo sigues descripciones tales como: “El ladrón es un hombre” o “va vestido de blanco”. De igual forma, no comprenderás este objeto a través de la

descripciones de los demás ni mediante imágenes mentales derivadas de meras palabras y términos. Tienes que reconocer el objeto de refutación por medio de experiencias mentales personales, vívidas y claras derivadas de un proceso analítico. Si no has determinado el objeto de refutación, corres el peligro de caer en la trampa de refutar la dependencia mutua de los fenómenos aun haciendo uso de los numerosos argumentos que demuestran su carencia de existencia verdadera. Por ejemplo, la convención de una vasija te resulta completamente familiar, así que podrías decir: “La boca de la vasija no es la vasija, la base de la vasija no es la vasija”, eliminando cada parte de la

vasija y al final, meditar servilmente en la mera vacuidad de no poder encontrar la vasija. Pero, de este modo, te falta todavía la precisión de refutar adecuadamente el objeto de negación sobre la base de esa vacuidad, por lo tanto sólo destruyes la convencionalidad de la vasija y caes en la nada completa. Esta vacuidad que has imaginado está en la vía errónea.

Al buscar el objeto que hay que refutar debemos analizar el modo en que nos aferramos instintivamente a un “yo” supuestamente establecido por su misma naturaleza. Cuando investigamos el modo en el que el “yo” aparece instintivamente a la mente y el modo en que la mente se aferra al “yo”,

descubrimos que nuestra sensación es la siguiente: “Este ‘yo’ no es tan sólo algo que nuestra mente atribuye al grupo de los agregados, sino que además está establecido con ese grupo”. Tal aferramiento instintivo al “yo” se encuentra incluso en los continuos mentales de las hormigas, en las partes más recónditas de sus mentes e incluso en sus sueños.

En general hay tres modos de aferrarse intelectualmente al “yo” en base a la persona. Son: (1) el tipo de aferramiento llevado a cabo por quienes han desarrollado la visión concerniente a la vacuidad en sus continuos mentales. Ellos atribuyen el “yo” a la base de atribución de un modo meramente

conceptual; (2) el modo en que las personas ordinarias, cuyos continuos mentales no han sido influenciados por doctrinas filosóficas, se aferran al “yo”. Esta manera de aferrarse al “yo” es la correspondiente a quien le tiene sin cuidado si el “yo” puede establecerse o no por su propia naturaleza; (S) la forma de aferrarse al “yo” que encontramos en personas cuyo interés es establecer el “yo” por su propia naturaleza.

El segundo de los tres modos previos es una cognición mental válida que asume el “yo” convencional. Su agente es meramente este tipo de “yo”, algo que existe convencionalmente. También es correcto que causa y efecto operen sobre este “yo” convencional.

El tercero de estos tres tipos de aferramiento al “yo” es una consciencia errónea y debe eliminarse mediante algún antídoto. Es este aspecto del “yo” el objeto a refutar en los diversos razonamientos. Cuando al modo en que el “yo” aparece intuitivamente ante ti te desconcierta, te aferras al “yo”; por ejemplo cuando piensas: “He comido”.

La mente, cuando carece de sentido crítico, se siente satisfecha con un “yo” que es una mera imputación. Acciones tales como ir o sentarse —por ejemplo, “voy” o “me siento”— no son sino denominaciones. Así es cómo acomodamos las actividades en nuestro sistema filosófico. Parte del modo en el que el “yo” te aparece intuitivamente es

este pensamiento que asume el “yo” convencional. Sin embargo, la apariencia instintiva del “yo” no se presenta de un modo preciso que sea claro y no esté mezclado con cualquier otro objeto que aparezca ante ti en ese momento. Debe saber cómo distinguir entre estos dos: el modo en que el “yo” parece estar establecido como algo autónomo por naturaleza, y el modo en el que el “yo” convencional mismo aparece.

Esta forma instintiva de aferramiento al “yo” es algo que siempre hemos tenido en nuestros continuos mentales, incluso cuando soñamos. Mientras no nos encontremos con circunstancias específicas no

comprenderemos bien el modo en que el “yo” aparece a este tipo de aferramiento instintivo. El “yo”, no obstante, se manifiesta con claridad cuando se presentan poderosas condiciones para que seas feliz o desgraciado, como cuando te elogian o critican. Supón que alguien te acusa de ser un ladrón. Eso te molesta; tu agresividad se manifiesta y sientes: “Yo no soy culpable”; dices: “¡Es el colmo!”. No eres capaz de rechazar la acusación en el acto y, en su lugar, pierdes el control. Esto, evidentemente, sólo refuerza la acusación de que eres un ladrón. Las bases para que digas: “No soy culpable” son tus sentimientos de “yo, yo”. El “yo” aparece vívidamente con todo su

esplendor en el mismo centro de tu corazón. Este es el modo en que el objeto de refutación se te presentará. Siempre que este pensamiento se manifieste en cualquier circunstancia que te haga sentir afortunado, temeroso, feliz o triste, y siempre que este aferramiento instintivo se desarrolle fuertemente, debes examinar en el acto el modo en que te aparece.

Imagina que dos personas recorren una al lado de la otra el mismo camino, y que cada una de ellas observa a su compañero con el rabillo del ojo. Esto ilustra lo siguiente. Mientras tu mente continúe actuando instintivamente y en tanto que el objeto a refutar se manifieste, debes examinar el modo de

apariciencia instintivo de ese objeto con una pequeña porción de tu mente. Si la mente que examina el modo de apariciencia del “yo” es demasiado intensa, perderás de vista una parte del “yo” y esa parte se volverá confusa. Por lo tanto, es esencial examinar el “yo” con habilidad.

En este proceso, mientras observas el modo exacto en el que el “yo” te aparece instintivamente, el “yo” puede presentarse de varias maneras. Unas veces puede ser algo atribuido al cuerpo, otras veces a la mente. Este no es el modo genuino en que el “yo” se presenta al aferramiento instintivo del “yo”. El cuerpo y la mente que son las bases de atribución, así como la persona

—el fenómeno atribuido—, se funden todos en un amplio conjunto. El “yo” manifiesto aparece claramente como algo más que una idea atribuida a este conjunto. Aparece siendo algo establecido como autónomo: un elemento distinto por sí mismo. Si te parece que el “yo” es así, has percibido correctamente el modo en que el objeto a refutar te aparece. Una vez reconocido, es fácil de refutar.

Este es un punto clave sutil; es un error llevarlo demasiado lejos unas veces y otras no lo suficiente. Si no identificas el objeto de refutación siempre se manifestará ante ti; cuando tratas de identificarlo permanece oculto en el conjunto cuerpo-mente y no puedes

hallarlo. Si te encontraras, por ejemplo, al borde de un acantilado, impulsado por el miedo pensarías: “Me podría caer”, y no “mi cuerpo se podría caer” o “mi mente se podría caer”. Este cuerpo y esta mente son inseparables, como una mezcla de agua y leche. El “yo” manifiesto, que es el objeto que podría caer por el acantilado surgirá además del cuerpo y la mente. Eso es lo que estaría ocurriendo. Cuando galopas a caballo, no te estás refiriendo a la mente o al cuerpo del caballo cuando dices “caballo”. “Caballo” no es más que el nombre atribuido al conjunto de ambos. Percibes el caballo como el objeto manifiesto que abarca el término “caballo”. Cuando hablas de Sera o de

Drepung, no estás distinguiendo entre los edificios externos, como los templos principales, los monjes... La base de designación es la agrupación de los entornos físicos de estos monasterios junto con sus contenidos. Sobre esta agrupación surgirá el objeto manifiesto y global abarcado por las palabras “Sera” o “Drepung”. De nuevo, esto es lo que está ocurriendo. Cuando hablas de un erudito, la base de atribución no es más que el conjunto de su cuerpo y mente. Pero ante tí se presenta algo manifiesto y completamente independiente de los demás.

En pocas palabras, como dice Ketsang Yampelyang en su *Oración*, cualquier fenómeno va a ser denominado

“esto” o “aquello”. “Esto” o “aquello” se superpone completamente a la base de atribución y se presenta como si existiera por su propio derecho. Este es el objeto último de refutación por medio de la lógica. Se ha descrito como el “objeto al que diriges tu aferramiento a la existencia verdadera”, o como “el objeto de negación que se supone está establecido como verdad cuando uno no reconoce que solamente aparece como verdad”.

Cuando no reconoces más que una parte del objeto de refutación y haces uso servil de los muchos razonamientos diferentes expuestos en los clásicos madiamikas, tu análisis se efectuará solamente a través de imágenes mentales

obtenidas de segunda mano en cuanto a “estar establecido como algo aislado o cierto”. Todo eso no serán más que meras palabras. No disminuirás en nada tu aferramiento a la existencia verdadera. Si no dejas que el objeto de refutación se te presente espontáneamente y, por el contrario, sólo reactivas el pensamiento del “yo” para usarlo en el análisis como nuevo objeto de refutación, sólo llegarás a una forma teórica de la visión.

Para resumir, el venerable Losang Chöky Guialtsen dijo:

“La manera en que ahora se nos presentan las cosas a

nosotros, los seres ordinarios, no es otra sino la manera en que el objeto a refutar por medio de la lógica nos aparecería. Todas las consciencias en los continuos mentales de los seres ordinarios han sido afectadas por la ignorancia, por ello, cualquier objeto que se nos presenta, parece ser cierto”.

Es decir, en el momento actual, cualquier fenómeno, cualquier cosa que se nos aparece —el “yo”, los agregados, el Monte Meru, las casas...— se presenta ante los seres ordinarios de tal

modo que su apariencia es una mezcla de una apariencia de verdad relativa y existencia verdadera. Así pues, no hay forma de establecer una división entre “las cosas que aparecen como verdaderamente existentes” y “esas que no aparecen como verdaderamente existentes”. *Todas las cosas* aparecen como verdaderamente existentes, y así, el modo en que todo se graba en la mente nos aparece, sin excepción, mezclado con el objeto a refutar. Por lo tanto, el modo en que las cosas se nos aparecen es el modo en que el objeto de refutación aparece o, si quieres, el modo en que las cosas establecidas como verdaderas aparecerían. Deja las cosas tal como están, pues es inútil buscar el

objeto de refutación en otra parte.
Yangkia Rolpe Dorye dijo:

Unos pocos de nosotros
con mentes más claras

Nos atenemos a lemas
tales como

“Autónomo” y
“establecido como
verdadero”.

Aun así preservamos las
apariencias manifiestas.

¡Ellos parecen buscar un
objeto a refutar

Que tiene cuernos en su
cabeza!

No se ha dicho que la
vacuidad resalte con tanta
claridad

Como el rostro sin velo
de una mujer.

Si hablas demasiado
Y no das con el objeto a
refutar

¡Me temo que la mujer
saldrá corriendo![65](#)

Éste es el gran peligro. Es pues
esencial investigar a fondo con una
mente aguda y perspicaz. Haz esto en
combinación con las condiciones
externas correctas —las instrucciones
de tu maestro— y las condiciones

internas correctas como, por ejemplo, tener una acumulación de mérito y haberte purificado. Si eres capaz de identificar correctamente el objeto de refutación, razonamientos tales como una de las afirmaciones lógicas acerca de la originación interdependiente desmenuzarán la montaña de tu aferramiento a la existencia verdadera. El criterio de haber identificado correctamente este objeto es que realizarás la vacuidad sin ninguna dificultad.

Yangkia Rolpe Dorye dijo:

No tienes que buscarla:
Ella, ¡oh buscador!, está

en ti.

Es decir, para encontrar la vacuidad no necesitas ir muy lejos. Ella mora en ti, ese que busca. Por lo tanto ¡medita durante meses o años continuamente en la identificación del objeto a refutar!

SEGUNDO PUNTO CLAVE:
DETERMINAR LA SERIE COMPLETA
DE POSIBILIDADES (418)

Como acabamos de escuchar, una imagen mental correcta del objeto a refutar nacida de una experiencia de

primera mano puede aparecer claramente ante el ojo mental. Si ese “yo” —el objeto al que nos aferramos instintivamente— estuviera realmente establecido por su propia naturaleza, estaría necesariamente establecido siendo o bien uno con su base de atribución —los agregados— o bien algo diferente de ella. Aparte de estas dos, no existe una tercera posibilidad. Generalmente, si un fenómeno existe, ha de ser necesariamente o singular o plural. Por lo general, ésta es la serie completa de posibilidades. Y si algo existe verdaderamente, no puede ser más que singular verdaderamente o plural verdaderamente. Esto incluye evidentemente todos los casos; y por lo

tanto se aplica también a ese “yo”, el cual sólo puede ser lo mismo que los agregados o distinto de ellos.

Este punto clave debe llevarte a la certeza de que: “Si no es ninguno de estos dos, no puede existir”. Debes meditar en este punto clave y, no sólo uno o dos días, sino hasta que tu convicción sea inamovible.

TERCER PUNTO CLAVE:
DETERMINAR QUE NO SON
VERDADERAMENTE LO MISMO
(419)

Ahora deberías tener claro el modo en que se supone existe el objeto a

refutar. La significación del modo en que el “yo” y los agregados podrían establecerse como una misma cosa es que no aparecerían a la mente de forma separada. Al ser necesariamente la misma cosa serían completamente inseparables. Estas razones los limitan a una entidad distinta. No obstante, el modo en que aparecen no concuerda con el modo en que se supone que existen; esto los haría falsos incluso a nivel relativo. Pero, ¿cómo podría ocurrir tal cosa? Cuando algo se supone establecido como verdadero, el modo en que aparece tiene que corresponder con el modo en que existe. Por consiguiente, carecería de sentido asertar un “yo”. Decir “los agregados del ‘yo’” sería lo

mismo que decir “los agregados de los agregados” o “el yo del yo”. No tendría sentido hacer distinción entre el “yo” y los agregados del “yo”. *La Raíz de la Sabiduría* de Nagaryuna dice:

 Cuando propones que el
 “yo” atribuido

 No puede existir sin los
 agregados

 De los que está
 aquejado, estos agregados

 Serían entonces el “yo”,
 Y el “yo” que afirmas
 sería inexistente.

En otras palabras, el error en tal razonamiento es que el “yo” sería inexistente, pues se supone que es la cosa aquejada de los agregados y algo distinto de los cinco agregados: las cosas de las que está aquejado. Por si esto no fuera bastante, en *Siguiendo el Camino Medio* encontramos:

No es correcto
argumentar que el receptor

Y la cosa de la que está
aquejado sean uno,

Pues entonces el agente y
la acción serían uno.

Tal razonamiento es absurdo, pues el receptor y eso de lo que está aquejado serían uno. El cuerpo y el ser encarnado serían uno; los miembros y la criatura con miembros serían uno. Además, si el “yo” y los agregados fueran uno, entonces, como dice *Siguiendo el Camino Medio*:

Si los agregados fueran
el “yo” resultaría que,
Ya que hay muchos, el
“yo” también sería múltiple.

Dicho de otro modo: igual que hay cinco agregados, habría también cinco

“yoes”. Otra consecuencia absurda sería que, ya que sólo hay un “yo”, uno no podría acomodar cinco agregados; éstos también tendrían que ser uno. Si consideramos el “yo” como los cinco agregados, llegaríamos al absurdo de que hablar de la concepción en el útero materno carecería de sentido. Además, al suponer que el “yo” y el cuerpo son la misma entidad por naturaleza, ya que tras la muerte el cuerpo se quema convirtiéndose en cenizas, resultaría que el “yo” también se quemaría y se convertiría en cenizas al mismo tiempo. Y cuando el “yo” fuera al siguiente renacimiento, su cuerpo anterior sería concebido en el momento de la concepción en un vientre o un huevo, por

ejemplo. O, ya que ese cuerpo no va a ser concebido de ese modo, el “yo” tampoco sería concebido en el renacimiento siguiente. No sería posible que ese “yo” renaciera en el Reino Sin Forma; el “yo” sería materia. Si el “yo” y la mente fueran uno, sería imposible que el “yo” sintiera frío o hambre, pues la mente no siente frío ni tiene hambre. La consecuencia absurda sería que uno no podría decir “tengo frío” o “tengo hambre” cuando uno tiene frío, calor, hambre o sed. Si tanto el cuerpo como la mente fueran el “yo”, carecería de sentido hacer distinciones entre “mi cuerpo” y “mi mente”. Además, si el “yo” y los agregados se establecieran por su parte como siendo una misma

cosa, entonces su situación, tiempo, y todo lo referente a ellos tendría que ser lo mismo. Así que, como dice *La Raíz de la Sabiduría*:

Si los agregados fueran el “yo”

Éste sería algo que es creado y luego destruido.

En otras palabras, puesto que los agregados son producidos y luego dejan de existir, el “yo” también tendría que ser producido para luego cesar. Por lo tanto, tal como el agregado de la forma tiene discontinuidades pasadas y futuras

y en este sentido es producido y destruido, la continuidad del “yo”, a su vez, estaría interrumpida; la absurda consecuencia es que el yo también sería producido y destruido.

Si el “yo” de tus otros renacimientos y los agregados de cada uno de tus renacimientos pasados y futuros fueran por naturaleza la misma entidad, los “yoes” de los renacimientos pasados y el “yo” de este renacimiento presente serían o bien lo mismo o bien diferentes. Si estos “yoes” fueran lo mismo, en este renacimiento presente tendrías que experimentar los sufrimientos de ser tonto y estúpido que padeciste en un renacimiento anterior como animal. Otra consecuencia es que

el animal de ese renacimiento pasado tendría que experimentar la felicidad que es la fortuna de un ser humano. Pero si el “yo” fuera naturalmente distinto de esos renacimientos pasados y futuros, entonces, como dice *Siguiendo el Camino Medio*:

Porque estos fenómenos
son tan distintos

Como Maitreya lo es de
Upagupta,

No pertenecerían a un
mismo continuo:

Son distintos por
naturaleza.

No es correcto incluirlos

En una sola continuidad.

En otras palabras, la consecuencia absurda es que este razonamiento no podría acomodar el poder clarividente de ser capaz de recordar la totalidad de las propias vidas pasadas porque esas vidas tendrían que ser tan distintas y naturalmente inconexas como lo son Maitreya y Upagupta que tienen continuos mentales diferentes. De *La Raíz de la Sabiduría*:

Si el “yo” del pasado
fuera diferente
También se volvería

inexistente.

Además permanecería y,
Sin morir, renacería.

De ello resultaría
entonces que,

Al ser uno separado de
otras vidas,

El karma desaparecería
por sí solo;

Los demás
experimentarían

Individualmente el
karma cometido

Por otros; y así
sucesivamente.

Dicho de otro modo, un error en el

razonamiento es la desaparición del karma acumulado anteriormente. Entonces podrías preguntarte: “¿Acaso el ‘yo’ de un renacimiento subsecuente no experimentaría resultados kármicos aunque el ‘yo’ del renacimiento previo haya sido desechado?”. Si así fuera resultarían los siguientes absurdos: una persona establecida por su naturaleza experimentaría los resultados del karma acumulado por otra persona también establecida por su naturaleza. Esto es equivalente a encontrarse con algo para lo cual no se ha cometido el karma.

Y así sucesivamente.

Has determinado que el “yo” y los agregados no son verdaderamente lo mismo cuando llegas al convencimiento

de que: “Definitivamente, el “yo” y los agregados no están de ningún modo establecidos como una misma cosa, una cosa que también estaría establecida por su propia naturaleza”.

CUARTO PUNTO CLAVE:
DETERMINAR QUE NO SON
VERDADERAMENTE DISTINTOS
(420)

Ahora que estás seguro de que no son lo mismo, debes sentir: “Sólo resta que el “yo” y los agregados estén establecidos como distintos por naturaleza”. Si se mostraran siendo naturalmente distintos, entonces, como

se dice en *La Raíz de la Sabiduría*:

No podemos aceptar que
el “yo”

Sea diferente de los
agregados

De los que está
aquejado.

Si fueran diferentes
Sería posible percibir el
yo

Sin que hubiera ningún
agregado,

Pero no se percibe de
ese modo.

Cuando eliminas la oveja y la cabra de un grupo que se compone de una oveja, una cabra y un toro, puedes señalar el animal restante y decir: “¡Ahí está el toro!”. Del mismo modo tienes que ser capaz de identificar algo que no está relacionado con los agregados llamado “yo” que sería el residuo después de eliminar cada uno de los cinco agregados: forma, sensaciones, discriminación, factores de composición y consciencia. Pero, de hecho, no llegas a identificar tal cosa. En *La Raíz de la Sabiduría* encontramos:

Si fuera diferente de los
agregados

No tendría
Las características de
los agregados.

En otras palabras, el “yo” no tendría producción ni cesación, que son las características de los fenómenos condicionados. Además, aunque los agregados nacen, envejecen y mueren, el “yo” no nacería, ni envejecería, ni moriría. Aquello que afectara a los agregados no dañaría ni perjudicaría al “yo”. Estos y otros muchos ejemplos contradicen el sentido común. Existen muchas más contradicciones. Uno tendría la sensación de un “yo” aún sin la base de sus agregados. El karma

acumulado anteriormente desaparecería; también resultaría el absurdo que ya he mencionado de encontrarse con algo para lo cual no se había cometido el karma.

La cuestión en cuanto a este proceso en que se determina que el “yo” y los agregados no son verdaderamente diferentes es llegar a convencerse de que: “En definitiva, no están establecidos como siendo distintos por naturaleza”.

Por lo tanto, mientras recuerdas el modo en que aparece ante ti lo que has determinado como el objeto de refutación, examina este objeto mediante los razonamientos anteriores: que no es igual ni diferente de los agregados. El

tipo de convicción que obtienes y que refuta totalmente estos dos, se ilustra como sigue: imagina que un sólo paso conecta dos valles y has perdido un toro. No te bastarán las meras palabras: “En este valle no hay ningún toro” y buscarás el toro en ambos valles. Te afanarás por encontrar eso que buscas, pero si no puedes encontrarlo, surgirá en ti una sensación involuntaria de que allí nunca ha habido ningún toro.

El “yo” es el agente de tu apego a un “yo” mediante el aferramiento instintivo. Pero has alcanzado la visión madiamika desde el momento en que sientes que el “yo” no es algo que, por ejemplo, pueda verse con el ojo o cogerse con la mano”, o cuando la

manera en que el “yo” aparece se vuelve completamente hueca y alcanzas la absoluta certeza de que no existe. Al llegar a este punto, los más inteligentes, debido a su gran familiaridad con el tema, sienten que han descubierto algo precioso. Los menos inteligentes sienten miedo porque de repente han perdido una cosa muy preciada. Sin embargo, esto no hace daño. Una vez, mientras Ye Rimpoché estaba dando un discurso sobre la visión en el santuario de Sera Choding, Sherab Sengue realizó la visión y, al sentir temor, se agarró a la solapa de su *dongka* (la camisa de un monje). Ye Rimpoché entendió lo que había sucedido y se sintió feliz. “¡El amigo de Nartang, dijo Ye Rimpoché, ha

descubierto la verdad en su solapa!”. También hay una historia sobre Ngulchu Togme Sangpo: cuando dió un discurso sobre la visión algunos discípulos se asustaron.

Cuando el “yo” se vuelve totalmente vacío pueden surgir pensamientos tales como: “¡Esto es la vacuidad!, ¡la he realizado!”. En ese caso, está viniendo a la mente, o bien una negación con implicaciones adicionales, o bien una afirmación categórica, y no debes desencaminarte. Si, por el contrario, estás seguro de que el “yo” —el objeto de refutación— no existe, tu comprensión debe tener dos aspectos. Primero ha de ser inquebrantable en su certeza de que el

objeto de refutación no existe por naturaleza. Y luego, con respecto a los que te aparece en ese momento tiene que ser una vacuidad completa que es la mera negación de que exista un establecimiento de este objeto de refutación como algo verdadero. Retén esa certeza sin olvidarla y búscala siempre. Si tu retención de esta certeza se debilita o empieza a volverse confusa puede que no sea necesario salir de la absorción meditativa o puede que lo sea. En cualquier caso, reanuda tu análisis utilizando los puntos claves como hiciste anteriormente. Al redescubrir esta certeza debes aumentar su intensidad y entrar después en la absorción unidireccional mientras la

intensidad persiste...

En esta absorción meditativa se presenta ante ti una vacuidad total, parecida al espacio. Dicha vacuidad es meramente la negación del establecimiento del objeto de refutación como algo verdadero. Éste es el modo de efectuar la absorción.

Al llegar a este punto, el “yo” convencional no aparece ante ti y no puedes encontrarlo debido al proceso del objeto de refutación. Sin embargo, no temas haber caído en la trampa del nihilismo; buscar el “yo” convencional es innecesario y más bien inútil.

CUANDO NO ESTÁS EN

ABSORCIÓN CÓMO PROSEGUIR CON LA ACTITUD DE QUE LAS COSAS SON COMO UNA ILUSIÓN (421)

Tras surgir de la absorción meditativa y al analizar lo que queda entre los restos de la negación del objeto a refutar —cuando no estás en absorción— no encuentras más que el mero nombre “yo”; éste es meramente el “yo” convencional. Mantén siempre la certeza de que es *éste* el que acumula karma virtuoso y no virtuoso como en una ilusión, y que es en este tipo de “yo” donde maduran los resultados blancos y negros. Un ejemplo: aunque el prestidigitador percibe la ilusión de los

caballos o elefantes, sabe a ciencia cierta que esos caballos y elefantes no existen. Así pues, aunque está seguro de que su apariencia es totalmente falsa, de hecho ve innegablemente que los caballos y elefantes efectúan acciones como la de ir o venir. Al igual que en nuestro ejemplo, el “yo” —algo meramente denominado y no existente naturalmente— acumula karma y experimenta felicidad y pesar aunque no sea algo verdadero. Comprendes, entonces, que puedes acomodar el hecho de que el “yo” efectúe acciones mediante su innegable originación interdependiente; y aun así, aunque aparezca ante ti esté de todos modos vacío. Aunque está vacío, se presenta

como una ilusión. Así es como te adiestras a pensar.

Cuando buscamos la visión por primera vez, nos es difícil aceptar la vacuidad en nuestro ojo mental debido a nuestro arraigado hábito de apegarnos a la existencia verdadera; pero más tarde se nos hace difícil aceptar la apariencia de las cosas porque hemos caído en la trampa de la nada completa. Como dijo Nagaryuna:

Todos los fenómenos
funcionales están vacíos por
naturaleza;

Pero el incomparable
Tatagata enseñó

La originación
interdependiente de los
fenómenos funcionales.

En otras palabras, la vacuidad sirve de razón para la originación interdependiente de las cosas, es decir, que su vacuidad implica su capacidad para aparecer ante ti; y por otra parte, usando como razón la originación interdependiente, la interdependencia de las cosas también tiene que implicar su vacuidad.

La lógica formal respecto a la interdependencia mutua es muy importante. Un ejemplo: cuando uno cita la interdependencia como prueba de que

un brote no tiene existencia verdadera, ha de refutar el modo en que uno se aferra instintivamente al objeto —el brote en este caso— como si existiera por su propio derecho y fuera algo que no ha sido meramente adoptado en virtud de haberle aplicado un nombre. Tal refutación es la siguiente. Si el brote estuviera establecido por su propia naturaleza, no sería el resultado de otras cosas tales como causas o circunstancias ni sería algo adoptado por denominación; tendría que existir de un modo aislado. Pero en realidad no es así. Crece debido a una serie de causas y condiciones: la semilla, el agua, el abono, el calor, la humedad. Ello demuestra que depende de otras cosas y

que es su resultado. Es algo que podemos observar por nosotros mismos. Así pues, el brote es un ejemplo de originación interdependiente. Estos argumentos y razonamientos acerca de la originación interdependiente refutan la visión extremista de que las cosas están establecidas por su propia naturaleza como siendo independientes de cualquier otra cosa, o como autónomas. Se dice que esta refutación libera del extremo del substancialismo (que supone que las cosas existen del modo en que aparecen). Por lo tanto, la originación interdependiente implica la vacuidad.

Si el plantón estuviera establecido por su propia naturaleza, ninguna causa

o circunstancia podría alterarlo de ningún modo; necesariamente, la naturaleza del plantón no cambiaría. Pero como no está establecido por su propia naturaleza, cuando haya rebasado el estado de brote, llegará a ser finalmente una planta madura y atravesará también otros estados intermedios.

La originación interdependiente es capaz de acomodar todos los estados imaginables de la planta que puedan ser empleados en un plano práctico por hombres y animales. Ello te llevará a la convicción de que la originación interdependiente elimina el extremo del mero nihilismo. Así pues, se dice que la vacuidad misma implica la originación

interdependiente. Puedes hallar reflexiones sobre este tema en el *Sutra Solicitado por Anavatapta*, en donde dice:

Cualquier cosa
producida por circunstancias

No es producida;

No tiene naturaleza de
producción.

Yo digo que cualquier
cosa que sea un resultado de
las circunstancias

Está vacía.

Quien comprende la
vacuidad es riguroso.

*En La Raíz de la Sabiduría
encontramos:*

Si no hay ningún
fenómeno que exista
Sin tener originación
interdependiente,
Entonces no hay ningún
fenómeno que exista
Sin tener vacuidad.

*En Siguiendo el Camino Medio
dice:*

Dirigiéndose a un

adversario:

Ya que todo aquello que
tiene origen

Depende de cosas
funcionales,

Tus concepciones no
resisten el escrutinio.

Por lo tanto, estos
razonamientos acerca de

La originación
interdependiente

Atraviesan la malla de
las visiones erróneas.

También Ye Tsongkapa dice:

La mera percepción de
que estas dos

Van juntas— que no son
alternativas —

Y que la
interdependencia no engaña

Destruirá todas las
maneras en que te aferras a
los objetos

Con la mente. Al llegar a
este punto consumes

Tu análisis de la visión.

Eliminas el extremo del
substancialismo aparente;

Eliminas el extremo del
nihilismo vacío.

Si comprendes el modo
en que la vacuidad se

presenta

Como causas y efectos,
Las visiones que se
aferran a los extremismos
No te impresionarán.

Si desarrollas cierto
convencimiento de que la vacuidad y la
originación interdependiente no se
contradicen entre sí, sino que más bien
se implican la una a la otra, entenderás
factibilidades de dependencia mutua
tales como causa y efecto. Valorarás aún
más la vacuidad y la originación
interdependiente; tendrás compasión,
bodichita y llevarás a cabo todo consejo
asociado con cualquier práctica,

esforzándose así en una práctica a la que no le falta ni método ni sabiduría. Hay quienes no hacen esto y, en su lugar, consideran que causa y efecto sólo son valiosas para los principiantes, seleccionando ciertas instrucciones para la práctica de sus discípulos. Tales enseñanzas sin causa y efecto no son muy distintas de las de la escuela hedonista tirtika de los lokayatas.

CERCIORARSE DE LA INEXISTENCIA DE ENTIDAD EN LOS FENÓMENOS (422)

Este punto consta de dos apartados:
(1) cerciorarse de que los fenómenos

condicionados no existen naturalmente;
(2) cerciorarse de que los fenómenos no
condicionados no existen naturalmente.

CERCIORARSE DE QUE LOS FENÓMENOS CONDICIONADOS NO EXISTEN NATURALMENTE (423)

Las subdivisiones son: (1)
cerciorarse de que los objetos físicos no
existen naturalmente; (2) cerciorarse de
que la consciencia no existe
naturalmente; (3) cerciorarse de que los
factores de composición no existen
naturalmente.

CERCIORARSE DE QUE LOS OBJETOS FÍSICOS NO EXISTEN NATURALMENTE (424)

A continuación, debes aplicar a los otros fenómenos la certeza que has ganado en el hecho de que, como vimos antes, la persona no está establecida por su propia naturaleza. Un sutra reza:

Así pues, aplica el
mismo parecer a todo

Como la actitud que
tienes hacia el “yo”.

Ariadeva dice en Los

Cuatrocientos Versos:

La visión que vale para
uno

Es la visión que vale
para todos.

Cualquier vacuidad que
valga para uno

Es una vacuidad que
vale para todos.

Así pues, primero comprobamos
que las cosas materiales no existen
naturalmente.

Las consciencias que yacen en los
continuos mentales de los seres

ordinarios han sido afectadas por la ignorancia y, cuando los objetos materiales y demás aparecen ante nosotros, su modo de apariencia no es otro que el parecer estar establecidos por derecho propio. Esta apariencia es la manera en que aparece el objeto a refutar, y debemos rebatir tales apariencias de su estar supuestamente establecidas de este modo.

Todos los fenómenos son ejemplos de la originación interdependiente. Es decir, una denominación es meramente supuesta sobre cierta base de atribución que, a su vez, es algún otro componente que sirve de base de atribución.

Tomemos de nuevo el caso de una vasija. Ante la consciencia de los seres

ordinarios que no han alcanzado la visión, la vasija no aparece como un fenómeno meramente atribuido a una base de esa atribución. En su lugar, la base de atribución y el fenómeno atribuido están tan inextricablemente mezclados que la vasija aparece siendo algo evidente y establecido. Esta es la manera que aparece el objeto a refutar.

Puede que aparezca de este modo, pero cuando prosigues el razonamiento de que la base de atribución y el fenómeno atribuido son distintos, encontrarás que la vasija que intuitivamente se ha dado por cierta, no puede estar establecida como siendo lo mismo que la base de la atribución, la cual, en sí, se supone que está

establecida como cierta.

Además, una vez que aplicas un proceso eliminatorio a la base de atribución de la vasija, lo que queda no parece ser una vasija a la que puedas señalar. En su lugar, la vasija convencional válida aparece ante ti en dependencia de su base de atribución válida —el conjunto de la boca, el vientre, la base y sus otras partes—. Debes asumir que la vasija existe meramente como una verdad convencional, porque no puede establecerse como algo que, en sí, esté establecido como verdadero y distinto de la base de atribución.

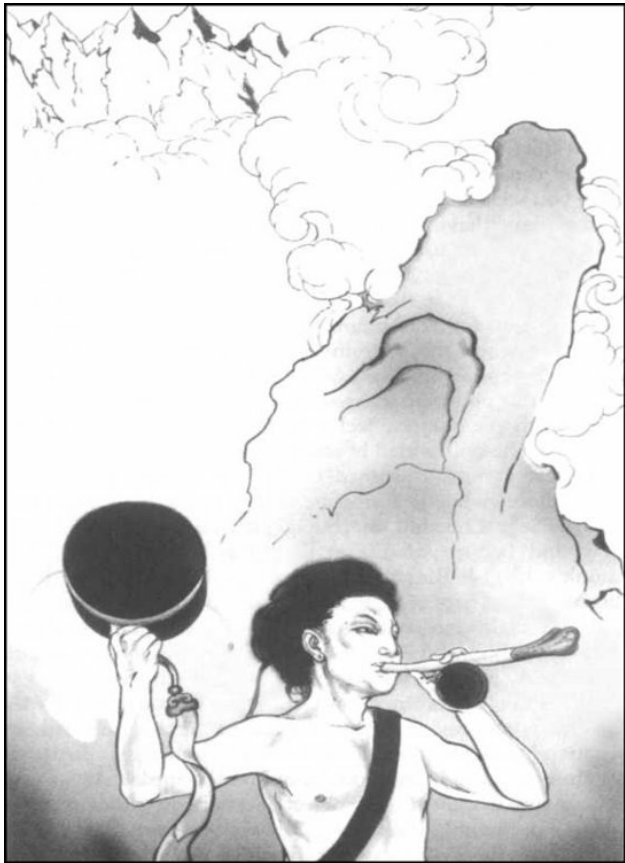
Así pues, en general, si algo existe, tiene que ser singular o plural. Del

mismo modo, si es establecido como algo verdadero, sólo puede ser singular o plural de forma que pueda ser establecido como verdadero. Si no es ninguno de estos dos, no puede ser verdaderamente existente. Por este motivo, vasijas y demás no pueden ser establecidos como verdaderos.

En breve, extrapolando de la vasija, todos los fenómenos —es decir, los objetos materiales— tienen que depender de sus bases de atribución; no existen como algo verdadero y autónomo. *Los Cuatrocientos Versos* dice:

Les falta libertad.

Por lo tanto, la entidad
no existe.



*Recordando la impermanencia y la
muerte ([págs. 240–254](#))*

Una vasija generalmente es algo singular, sin embargo no está establecida siendo singular naturalmente pues tiene que depender de sus diversos componentes. También, una vasija y una columna puede que sean distintas, pero sólo son *asumidas* como distintas, el supuesto se derrumba cuando uno las agrupa en un par. Sólo se asume que son distintas, y la vasija y la columna por su propia parte no están establecidas como cosas distintas. Si la vasija y la columna estuvieran establecidas como distintas, cada una tendría que tener la propiedad de distinción en sí misma. Esto resulta en el absurdo de que ninguna de ellas es una individualidad singular. Por

consiguiente, aunque la vasija y la columna sean distintas, la vasija en sí misma no es una individualidad singular: la vasija está meramente denominada conceptualmente como “una” o “distinta”. Esto no está establecido por derecho propio intrínsecamente para la vasija. En *La Raíz de la Sabiduría* encontramos:

“Ser otra” depende de
que haya otras cosas:

“Ser otra” sin ninguna
otra cosa

No sería “ser otra”.

Si alguna cosa fuera
“otra”

Sin haber nada más,
Sería “otra” por sí sola.

CERCIORARSE DE QUE LA
CONSCIENCIA NO EXISTE
NATURALMENTE (425)

El objeto que llamamos consciencia es una inteligencia clara, un fenómeno funcional que se ocupa en algún objeto. No obstante, hay una larga lista de mentes primarias y de factores mentales, y todos ellos experimentan la esencia y características de sus objetos. Una consciencia está meramente

denominada conceptualmente sobre su base de atribución que, en este caso, es una amplia serie de momentos pasados y futuros. Por lo tanto, una consciencia no es algo establecido como distinto en sí mismo. Pero, no es así como nos aparece. Se nos presenta como algo totalmente independiente y autónomo que tiene la libertad de ocuparse en su objeto. Se supone que es algo que podemos encontrar separándolo de su objeto. Este es el modo en que el objeto a refutar se nos presenta. Si esta consciencia estuviera establecida según el modo en que aparece —tomando como ejemplo la consciencia en tu propio continuo mental— necesariamente tendría que estar

establecida siendo igual o distinta de sus momentos de tiempo pasados y futuros.

Si estuviera establecida como distinta de ellos, al suprimir las consciencias de la mañana y de la tarde, tendría que quedar “tu consciencia”. Sin embargo este proceso eliminatorio no funciona; tu consciencia, pues, no está establecida como verdaderamente distinta de tu consciencia pasada o futura. Si tu consciencia de esta mañana y tu consciencia de esta tarde estuvieran establecidas como siendo verdaderamente lo mismo —ya que estas dos son una pluralidad— resultaría que tu consciencia de hoy es también una pluralidad. Y, puesto que la consciencia de esta mañana ocurrió por la mañana,

resultaría que la consciencia de esta tarde también ocurriría por la mañana. Además, la consciencia de la tarde *no* ocurrió por la mañana, por consiguiente, tampoco la consciencia de hoy pudo haber ocurrido por la mañana. De aquí que tu consciencia no esté establecida como verdaderamente una ni como verdaderamente distinta de sus componentes. Tienes que trabajar de esta manera para llegar a la convicción de que no existe verdaderamente.

Si las tres facetas de la consciencia, el objeto, la consciencia y la absorción de la consciencia en el objeto, estuvieran establecidas siendo verdaderamente una y la misma cosa, se daría la absurda consecuencia de que el

agente y la acción serían uno. Si estuvieran establecidas como verdaderamente distintas, uno tendría que aceptar que puede haber un conocedor sin nada que conocer, o que puede haber una acción de conocer sin ningún conocedor. Debido a estos y otros absurdos, las tres facetas elementales de la consciencia no pueden estar establecidas como cosas distintas.

Una “consciencia” o una “inteligencia” es algo construido sobre una base de atribución que es meramente un conjunto de cosas mutuamente dependientes, tales como los momentos pasados y futuros que constituyen los numerosos componentes de la consciencia. Una “consciencia” es algo

atribuido por una cognición convencional válida. En este tipo de consciencia podemos acomodar todas las actividades mentales del samsara y el nirvana.

CERCIORARSE DE QUE LOS FACTORES DE COMPOSICIÓN NO ASOCIADOS NO EXISTEN POR NATURALEZA (426)

Aquí vamos a tratar del tiempo. Un año está establecido sólo en el sentido de que aparece como el mero conjunto de doce meses. Sin embargo, debes determinar por ti mismo que el modo en que el objeto a refutar te aparece es lo

opuesto a esto. El año y su base de atribución —los doce meses— no pueden establecerse como una y la misma cosa por naturaleza. Si así fuera resultaría que, del mismo modo que la base de atribución existe como doce meses, tendría que haber también doce años. Otra consecuencia sería que ya que sólo hay un año, tendría que haber también un solo mes. Asimismo, podrían estar establecidos siendo distintos por naturaleza, no obstante, si elimináramos los doce meses, no quedaría nada que pudiera identificarse como el “año”. Por lo tanto, “año” sólo es una denominación aplicada a la base de atribución —los doce meses— por una cognición válida. Es algo meramente

verbal y definitivamente no es algo establecido.

CERCIORARSE DE QUE LOS
FENÓMENOS NO CONDICIONADOS
NO EXISTEN NATURALMENTE
(427)

Con “fenómenos no condicionados” nos referimos a cosas tales como los dos tipos de cesación analítica y no analítica⁶⁶, el espacio, la vacuidad... Puesto que no deben su existencia a condicionamientos por causas y circunstancias, les llamamos fenómenos “no condicionados”.

Tomemos el caso del espacio. El

objeto a refutar no queda abarcado con la convención meramente adoptada de que el “espacio” es solamente una ausencia de obstrucción o contacto, es decir, un negativo sin más implicaciones. Si el espacio fuera algo que pudiera ser establecido como característicamente uno con sus sectores norte, sur, este y oeste, los sectores este y oeste del espacio serían idénticos. Si fuera así, cuando amaneciera en el cielo del continente oriental Videha, también saldría el sol en el cielo del continente occidental Godaniya. Si el espacio y sus diversos sectores estuvieran establecidos como característicamente diferentes, el todo y sus partes serían cosas diferentes y sin relación. Por

consiguiente, una vez suprimidos los componentes del espacio —los puntos cardinales e intermedios de la brújula, el cenit y el nadir— necesariamente tendría que quedar algo que pudiéramos identificar como espacio. Si esto no fuera así, el espacio no podría existir verdaderamente.

Hay quienes mantienen que la vacuidad está establecida como verdadera. Es una gran equivocación. En un sutra se puede leer:

“Qué fácil es mantener visiones tan enormes como el Monte Meru que afirman la entidad; y qué equivocado es

establecer la vacuidad como verdaderamente existente”.

En otras palabras, eso es incorrecto. Hasta la misma vacuidad se divide en numerosos componentes que le sirven de base de atribución. Son muchos los componentes de la vacuidad, y la vacuidad abarca toda la gama de bases de vacuidades particulares por muy grandes o pequeñas que puedan ser esas bases. Por medio del análisis llegarás a saber si tales componentes pueden ser establecidos como iguales o diferentes con relación a esa vacuidad o si un objeto en cuestión tal como una vasija —es decir, la base de una

vacuidad particular— está establecido como independiente de su vacuidad. Los sutras dicen:

Si tienes una percepción
correcta de lo material,
¿Cómo podrías ver la
vacuidad de lo material
Con una percepción
falsa?

Y AHORA, EL MODO EN QUE
DESARROLLAS LA VISIÓN
SUPERIOR (428)

Aunque hayas adquirido una calma mental plenamente caracterizada mediante los métodos que esquematicé anteriormente concerniendo los nueve estados mentales de concentración unidireccional, y tu calma mental no haya sufrido degeneración, todavía no habrás adquirido la visión superior, tan sólo la flexibilidad meditativa. Tomemos como ejemplo la falta de entidad en la persona. Además de la calma mental, debes efectuar el análisis de los cuatro puntos de los que ya hemos hablado y, con ello, desarrollar la intensa convicción de que, en definitiva, el “yo” no está establecido por su naturaleza aunque sea ese el modo en que instintivamente te aferras a un “yo”

que existe además de los cinco agregados. Cuando desarrolles esa certeza, céntrate en ella y mantenla sin olvidarla. Evita el sopor o la agitación mediante la vigilancia y entra en absorción. Si se debilita la fuerza de tu retentiva y tu convicción está a punto de volverse confusa, repite el análisis de los cuatro puntos, tal como has hecho anteriormente. Cuando recobres una convicción firme, empieza a meditar unidireccionalmente sobre esa certeza. Así es como debes buscar claridad en la vacuidad. Al ganar claridad, repite el análisis de los cuatro puntos y otras formas de análisis no tratadas aquí, mientras permaneces en un estado de meditación fija estable. Esto queda

ilustrado con la analogía del pez deslizándose por un lago sumamente claro y no agitado por el viento. Aquí debes familiarizarte durante un largo periodo de tiempo, usando tanto la estabilidad meditativa como la sabiduría para conceptualizar. Como se ha indicado, lograrás nueve estados mentales después de los cuales, debido a tu análisis, serás conducido a una forma especial de flexibilidad mental incluso mayor que la experimentada cuando adquiriste la calma mental. La meditación analítica acompaña sin esfuerzo a la meditación de fijación; cuando alcanzas este nivel, obtienes la auténtica visión superior dirigida sobre la vacuidad; ahora, tu calma mental se

ha emparejado con la visión superior.

Vigesimotercer Día

Kiabye Pabongka Rimpoché dio una pequeña charla para establecer nuestra motivación. Citó a Ye Tsongkapa, el gran Darmaraya:

Cuando comprendas
correctamente estos puntos
Sobre los tres
fundamentos del camino,
Adopta la soledad y
desarrolla
La fuerza de tu
perseverancia;
Pronto alcanzarás el

anhelo eterno, hijo mío.

Pabongka Rimpoché volvió a mencionar los encabezamientos que habíamos visto el día anterior, y después continuó:

CÓMO ADIESTRARSE EN LA SECCIÓN NO COMÚN DEL CAMINO: EL VAJRAYANA (429)

Como ya he dicho, cuando has obtenido cierta experiencia en la renuncia mediante las intenciones inferior y media, debes tratar de experimentar la bodichita a través de la intención superior. Cuando lo consigas,

esfuérzate por desarrollar convicción en la visión de la vacuidad, después de lo cual debes entrar en los tantras secretos. Pero si comienzas a practicar tantra sin tener este tipo de preparación, el tantra no actuará como un medio de liberación ni te conducirá a la inigualable Iluminación completa. Corres el gran riesgo de que ese tantra no te aporte beneficio alguno y que sea tan peligroso como para un niño montar un caballo salvaje. Si adquieres una visión profunda de los tres fundamentos del camino y después entras en los tantras secretos, no hay duda de que podrás valerte de su extraordinaria rapidez.

Se dice que los tantras secretos son tan excepcionales como los budas.

Mediante este camino puedes adquirir el estado de la unificación de aquél que no ha de aprender más durante tu breve vida y en estos tiempos degenerados. Por lo tanto, debes adiestrarte sin falta en este camino. Pero tomar unas pocas iniciaciones menores como Hayagriva, Vajrapani..., únicamente para liberarte de ciertas circunstancias desafortunadas no será suficiente. Has de recibir las cuatro iniciaciones de un modo puro y correcto —es decir, en el mandala de una deidad tutelar tal como Heruka, Yamantaka o Guyasamaya— y de un maestro vajra cualificado. Estas cuatro iniciaciones van a implantar ciertamente las semillas de los cuatro kayas en tu interior. Y sería muy significativo que

guardaras cuantos votos hayas tomado durante la iniciación protegiéndolos como a tus propios ojos, y que practicaras después lo que se te enseña en los profundos discursos sobre los dos estadios. Entonces tu práctica abarcará la totalidad de la enseñanza.

Todo el camino del sutra y del tantra debe presentarse de un modo totalmente comprensible con el fin de que conozcas correctamente los estadios del mismo. El camino comienza con la devoción por el guía espiritual y culmina en la unificación de aquél que no ha de aprender más. No obstante, cuando son muchos los discípulos que no han sido iniciados en los tantras superiores, la práctica habitual consiste

en explicar el modo de adiestrarse en el vajrayana dando sobre el tema poco más que sus encabezamientos.

CÓMO ADIESTRARSE EN LOS CUATRO MODOS DE REUNIR DISCÍPULOS CON EL FIN DE MADURAR LOS CONTINUOS MENTALES DE LOS DEMÁS (430)

En el *ornamento para los Sutras* de Maitreya encontramos:

Yo declaro que éstos son:

Actuar de un modo generoso, con el fin de que

tomen enseñanzas;

Hablar con dulzura, de modo que te sigan;

Trabajar por su beneficio; y practicar lo que aconsejas.

Los bodisatvas desean trabajar en beneficio de otros seres, y lo hacen mediante la maduración de los continuos mentales de los demás utilizando para ello los cuatro modos. Tú también debes trabajar para beneficiar a los seres sentientes a través de estos cuatro.

El primero es como sigue. Los seres ordinarios se sienten fácilmente atraídos por los obsequios materiales;

así pues, con el fin de dirigirles hacia los estadios del camino, en primer lugar les ofreces obsequios. Esa acción les satisfará y se unirán a tu círculo.

El segundo consiste en hablar con dulzura a la gente que has atraído. Tus conversaciones deben estar de acuerdo con las normas aceptadas y, lo que es más importante, debes hablarles del darma de acuerdo con su inteligencia y deseos.

El tercero es trabajar en beneficio de tus discípulos enseñándoles el camino del santo darma según su nivel de inteligencia, llevándoles de este modo a adiestrarse en sus estadios.

El cuarto es practicar lo que aconsejas poniendo en práctica aquello

que les has dicho.

Concluiré esta explicación aquí. Ahora voy a explicar el encabezamiento que había dejado aparte hace unos días.

DESARROLLAR LA BODICHITA MEDIANTE EL RITUAL DE TOMAR LOS VOTOS (362)

Aquí hay dos encabezamientos: (1) cómo adquirir los votos que todavía no has tomado; (2) cómo mantenerlos sin que degeneren una vez adquiridos.

CÓMO ADQUIRIR LOS VOTOS QUE TODAVÍA NO HAS TOMADO (431)

Aunque llamamos a esto “desarrollar la bodichita a través de una ceremonia”, únicamente recibirás los votos si experimentas el desarrollo de la bodichita, no importa lo superficial que ésta sea. Es inútil repetir las fórmulas verbales si no hay en ellas ningún sentimiento. Así y todo, el mero hecho de tomar el voto infundirá en ti un instinto para la bodichita aun cuando carezcas de esa visión profunda. Sin embargo debes tomártelo en serio. Quienes mañana hagan todo cuanto puedan por efectuar las visualizaciones etc. y que tomen los votos sinceramente, recibirán los votos de la bodichita de seres kármicamente potentes. Su

bodichita incrementará incesablemente y se volverá muy firme.

Para tomar los votos de la bodichita se utilizan tres tipos de ceremonia. La más breve de estas tres carece de sección introductoria. La mediana dispone tanto de la sección preparatoria como de la sección principal, no obstante, ambas secciones se efectúan el mismo día. En el tipo más extenso se dedica un día para la preparación y otro día para la sección principal. Vamos a contemplar el último de estos tres tipos.

La práctica consiste en enseñar la parte común del *Lam Rim* en su totalidad antes de dar los votos de la bodichita cuando éstos se confieren

después de una iniciación, discurso, transmisión oral, etc., que no ha sido precedido por un discurso sobre el *Lam Rim*. No obstante aquí, este no es el caso, y no hay necesidad de añadir nada porque ya he hablado del *Lam Rim* de un modo amplio. Así pues, no es necesario hacer una introducción extensa. La persona que dirige la ceremonia de conferir los votos de la bodichita debe llevarla a cabo en estos modos distintos, tanto si se da en conexión con un discurso de *Lam Rim* como si no.

Entonces, Pabongka explicó detalladamente la forma de disponer los ofrecimientos para la sección de los ritos preparatorios de la ceremonia del día siguiente. También explicó

brevemente el modo en que debemos efectuar una serie de ofrecimientos del mandala, hacer peticiones después de los ofrecimientos del mandala y establecer nuestra motivación para prepararnos. Después continuó:

Hoy y mañana tienes que dedicar tanto tiempo como puedas a revisar las visualizaciones que deben efectuarse durante la ceremonia. Mañana invitaremos a nuestros gurús, a los victoriosos y a sus hijos a que sean testigos de nuestro desarrollo de la bodichita; por consiguiente debemos limpiar el lugar y disponer ofrendas. No sería correcto invitar a un emperador universal a una pobre cabaña o a un lugar sucio y polvoriento cubierto de

porquería. Así pues, hay que limpiar bien este espacio al final de la sesión preparatoria, asegurándose de no dañar a ningún insecto... Rocía el lugar con agua perfumada para disipar el polvo y cubre de flores el estrado. Adorna también el trono del maestro con flores y ornamentos preciosos. Atisha dijo en una ocasión que los ofrecimientos de los tibetanos eran inferiores, y que por ello no desarrollaban la bodichita. Así pues, haz un buen ofrecimiento. Aunque se dice que conviene dar una sexta parte de tus posesiones, debes, en cualquier caso, disponer tantas ofrendas que tus propios amigos se queden atónitos.

Debes elaborar tu acumulación de mérito, purificar los oscurecimientos,

protegerte de los obstáculos, etc., de modo que mañana puedas desarrollar la bodichita durante la ceremonia principal. Como se dice, mañana por la mañana debes leer *La Palabra Traducida del Buda*, y si esto no fuera posible, habrás de contentarte con *El Sutra de Avatamsaka*, etc. [67](#) No podremos hacer tal cosa en el tiempo que nos queda, pero aquellos que leen con rapidez podrían examinar *El Sutra de los Ocho Mil Versos sobre la Perfección de la Sabiduría* o *El Sutra que trata sobre el Eón Afortunado*. Al principio de la ceremonia principal debemos efectuar un ofrecimiento de agua y de bolas de harina de cebada a los espíritus ávidos y dar un plato de

pasteles rituales hechos con ese harina junto con velas de mantequilla a los elementos.

Los seres mundanos celebran con fiestas los acontecimientos de esta vida. Para Año Nuevo arman un gran alboroto cuando, después de todo, tan sólo quiere decir que la arena del tiempo se ha agotado un poco más. Así que, ¿por qué no habríamos de regocijarnos nosotros? Vamos a desarrollar la bodichita, entrar en el mahayana y convertimos en un hijo de los victoriosos. Mañana, vístete con tus mejores ropas. Los monjes deben portar el manto azafrán sencillo y el de brocados. Toma un baño, ponte ropa limpia y trae un obsequio como símbolo de ofrecimiento por tomar los votos de

la bodichita. Esto es algo que encontrarás en la biografía del Buda. Cuando entres aquí, no consideres este lugar como algo ordinario. Visualízalo en cambio como un palacio con cuatro puertas. En estas cuatro puertas se encuentran los cuatro maharayas de los puntos cardinales custodiados por cientos de miles de vasallos y comitiva. Todos ellos están rodeados por los dioses que detentan la virtud. También ellos están presentes para recibir los votos. En las cuatro paredes del palacio hay murales que describen las acciones que nuestro Maestro efectuó en tiempos pasados cuando era un bodisatva que recorría el camino. Visualiza que estas escenas en los muros están sucediendo

verdaderamente ahora mismo; regocíjate y haz oraciones cuando las veas.

Mañana, en la segunda sesión, después de que el gurú haya tomado asiento, debes acumular mérito y purificar tus oscurecimientos, pues estos actos servirán como base para tu desarrollo de la bodichita. Efectuaremos la versión extensa del rito preparatorio. Toma en serio la visualización que se emplea para esta acumulación y autopurificación. Imagina que el gurú es en realidad el Bagavan Shakiamuni. Cada persona debe imaginar claramente la visualización que su propio gurú le ha descrito.

En general, la forma aspirante de la bodichita es el simple deseo de alcanzar

el estado de buda por el bien de todos los seres conscientes. La forma de compromiso de la bodichita es el deseo de adiestrarse en las tareas que siguen al desarrollo de la bodichita. La primera queda ilustrada con una persona que planea un viaje a la India; la última, con el hombre que ya se ha puesto en camino. Hay dos modos de efectuar la ceremonia para los votos de la bodichita. Uno de ellos consiste en dar las secciones de aspiración y de compromiso por separado. Este modo ha sido tomado de *Los Niveles del Bodisatva* de Asanga. En el otro sistema se dan las dos formas a un tiempo, como se describe en *Comprometerse con las Acciones de los Bodisatvas* de

Shantideva. No hay diferencia entre utilizar un método o el otro, pero hay quienes dicen que uno sigue el sistema madiamaka mientras que el otro se considera como chitamatin. No obstante, el modo en que estos dos sistemas tratan el desarrollo de la bodichita no son contrarios. Mi tradición dice que después de haber tomado la forma aspirante del voto de la bodichita no eres capaz de adiestrarte en las tareas de un bodisatva: tan sólo puedes desarrollar la bodichita. Cuando tomas la forma de compromiso, tradicionalmente puedes hacer ambas cosas. Mañana daré las formas de aspiración y de compromiso a un tiempo.

*Después, ofrecimos un mandala y
recitamos “La oración del Lam Rim”.
Luego Rimpoché nos precedió en las
tres repeticiones del siguiente verso:*

Pueda yo desarrollar
todas las cualidades de la
Suprema y preciosa
bodichita

Que todavía no haya
desarrollado.

Que aumente, no
degenere,

Y que continúe
incrementándose
incesantemente.

A continuación recitamos una vez: “Qué todos los seres sentientes que fueron mis padres sean felices...”, seguido por: “Qué la vida de mi glorioso gurú no sea amenazada...”, una vez. Finalmente, en la conclusión de la sesión del día, recitamos: “Todos los victoriosos...”.

Vigesimocuarto Día

Durante la primera parte del día leímos los sutras, dedicamos los pasteles rituales... He aquí un informe sobre la segunda parte del día.

Kiabye Pabongka Rimpoché tomó asiento en su trono. Entonces efectuamos la versión extensa del rito preparatorio que incluía una larga sección referente a los ofrecimientos externos... Cuando ofrecimos el mandala para pedir los votos del bodisatva, cada uno de nosotros sostenía en su mano derecha su pequeña ofrenda simbólica. Todas ellas fueron pasadas por la audiencia

*después del ofrecimiento del mandala y
apiladas enfrente del gurú. Rimpoché
citó a Ye Tsongkapa, el gran
Darmaraya de los tres reinos:*

El desarrollo de la
bodichita es la amplia vía
Hacia el vehículo
supremo...

*Pabongka Rimpoché explicó una
vez más los beneficios de la bodichita y
nos inspiró con un resumen del camino
empezando con la dificultad de
encontrar un renacimiento humano
perfecto. Seguidamente comenzamos*

con la visualización. Aquí teníamos que imaginarnos rodeados por todos los seres sentientes, pero los visualizábamos únicamente en forma humana. Todos los seres masculinos junto con nuestro padre, se hallaban a nuestra derecha; todos los seres femeninos, incluida nuestra madre, a nuestra izquierda. Nuestro gurú, visualizado en el aspecto de Buda Shakiamuni, estaba rodeado por los mil budas de este eón afortunado... Y en presencia de los gurús, los victoriosos y sus hijos, nuestros invitados, tomamos refugio arrodillados sobre nuestra pierna derecha. Repitió el siguiente verso tres veces:

Hasta la Iluminación, yo
me refugio

En el Buda, en el Dharma,
y en la Asamblea Suprema.

Que con el mérito que
acumule

Mediante la generosidad
y otras perfecciones

Pueda alcanzar el estado
de buda

Para el beneficio de
todos los seres sentientes.

*A continuación nos
comprometimos con la forma aspirante
de la bodichita recitando tres veces:*

Deseo alcanzar la
Iluminación para liberar
A todos los seres de los
terrores de la existencia.
Ahora he generado esta
intención
Y no la abandonaré
Hasta que logre el
estado de buda.

*Seguidamente pasamos a la
sección en la que tomamos realmente
los dos votos: las formas de aspiración
y de compromiso de la bodichita.
Pabongka Rimpoché repitió tres veces
el siguiente verso. En él, primero
hacemos peticiones a los seres*

invitados y después tomamos los votos:

¡Oh gurús, victoriosos y
vuestros hijos!

Yo os suplico,
¡escuchadme!

Así como los tatagatas
del pasado

Desarrollaron el deseo
de la Iluminación

Y progresaron después
mediante

Los adiestramientos de
un bodisatva,

Yo también genero la
bodichita

En beneficio de los seres

Y me adiestraré
progresivamente

En los adiestramientos
del bodisatva.

*A esto siguió un verso que
recitamos una vez para expresar
nuestra felicidad por haber tomado los
votos:*

Ahora mi vida ha
demostrado ser fructífera:

He adquirido una
excelente existencia humana;

Hoy he nacido

En el linaje del buda,

Me he convertido en un
hijo de los budas.

*Entonces, Kiabye Rimpoché leyó
en voz alta ciertos versos que hablaban
de los votos y explicó su significado.
Después se dirigió a sus discípulos:*

Si desarrollamos la bodichita,
temblará la tierra de los numerosos
campos de budas que se encuentran en
las diez direcciones, los tronos de los
budas que en ellos residen y todo lo
demás. Las comitivas de estos budas
preguntarán cuál es la causa de tal
temblor y se les dirá: “Todo esto ha
ocurrido porque en la nevada región del
Tíbet, en el solitario lugar del santuario

de Chusang, en presencia de un lama llamado Tensin Trinle Guiatso, tal discípulo suyo ha desarrollado la bodichita”. Se dice que todos ellos rezarán para que su bodichita no degenere y para que complete las acciones de un bodisatva.

A continuación, Pabongka Rimpoché tomó en sus manos tantos objetos de los que habíamos traído como pudo. Los asistentes del templo tomaron el resto. Pabongka continuó:

Ahora hemos recibido, de las enseñanzas y de escuchar el *Lam Rim*, un número inconmensurable de virtudes raíz. ¡Considera simplemente los méritos raíz que obtenemos al desarrollar la bodichita! Y para que

nuestras virtudes raíces acumuladas no desaparezcan con el tiempo, se las vamos a confiar a nuestro venerable protector Maitreya. Cuando Maitreya venga a este continente manifestando su forma del nirmanakaya supremo y efectuando las acciones de un buda, nos encontraremos entre los seguidores de ese victorioso por el poder de estos méritos raíz. Disfrutaremos del néctar de su palabra y recibiremos de él la predicción de nuestra propia Iluminación insuperable. Por lo tanto debemos dedicar nuestros méritos para este propósito. Al final de la tercera repetición de los versos de dedicación, elevaré vuestras ofrendas hacia el espacio. Debéis sentir que estas

ofrendas son vuestras virtudes raíz en el aspecto de los ocho signos auspiciosos, los siete signos del poder de un monarca... Piensa que caen en Tushita alrededor del protector Maitreya que dice: “¡Estos méritos raíz me satisfacen!”, y que reza por ti.

Después nos dirigió en la recitación de los dos versos siguientes que recitamos tres veces:

Cuando el poderoso sol
de Maitreya

Se eleve sobre las
colinas de Bodhgaya,

Pueda éste abrir el loto
de mi intelecto;

Puedan las multitudes de
seres afortunados quedar
satisfechos.

Después que Maitreya,
el Victorioso, esté tan
satisfecho

Que coloque su mano
derecha sobre mi cabeza

Prediciendo mi suprema
Iluminación.

Que pronto pueda
obtener el estado de buda

Por el bien de todos los
seres.

*En la tercera repetición arrojó al
aire las ofrendas.*

CÓMO MANTENER LOS VOTOS SIN QUE ESTOS DEGENEREN UNA VEZ ADQUIRIDOS (432)

Hay dos clases de consejos: (1) un consejo relacionado con la forma aspirante del voto de la bodichita; (2) un consejo relacionado con la forma de compromiso.

UN CONSEJO RELACIONADO CON LA FORMA ASPIRANTE DE LA BODICHITA (433)

(1) Un consejo para la creación de la causa que evita la degeneración en

esta vida de la bodichita que has desarrollado; (2) un consejo para crear las causas mediante las cuales nunca te separarás de la bodichita en tus renacimientos restantes.

UN CONSEJO PARA LA
CREACIÓN DE LA CAUSA QUE
EVITA LA DEGENERACIÓN EN ESTA
VIDA DE LA BODICHITA QUE HAS
DESARROLLADO (434)

Hay cuatro puntos y son los
siguientes:

RECORDAR LOS BENEFICIOS

DE DESARROLLAR LA BODICHITA
(435)

RETOMAR LOS VOTOS TRES
VECES CADA DÍA Y TRES VECES
CADA NOCHE CON EL FIN DE NO
PERDER LA BODICHITA QUE HAS
GENERADO E INCREMENTARLA
(436)

EVITAR EL DESARROLLO DE
MALOS PENSAMIENTOS TALES
COMO: “NO TRABAJARÉ POR SU
BIEN” CUANDO ALGUIEN TE HA

PERJUDICADO (437)

ELABORAR TUS
ACUMULACIONES CON EL FIN DE
AUMENTAR LA BODICHITA QUE
HAS DESARROLLADO (438)

UN CONSEJO PARA CREAR LAS
CAUSAS MEDIANTE LAS CUALES
NUNCA TE SEPARARÁS DE LA
BODICHITA EN TUS
RENACIMIENTOS FUTUROS (439)

Aquí hay dos apartados:

CUATRO ACCIONES QUE
DEBES ABANDONAR, PUES
PRODUCEN RESULTADOS
KÁRMICOS NEGROS (440)

Éstas son:

TRATAR DE ENGAÑAR A TU
GURÚ, MAESTRO DE
ORDENACIÓN..., CON MENTIRAS
(441)

SENTIRSE AFLIGIDO CUANDO
LOS DEMÁS HACEN ALGO

VIRTUOSO (442)

DECIR COSAS
DESAGRADABLES A LOS
BODISATVAS MOVIDO POR LA
HOSTILIDAD (443)

ACTUAR FALSAMENTE, SIN
NINGÚN ALTRUISMO (444)

CUATRO ACCIONES QUE
DEBES CULTIVAR, PUES PRODUCEN
RESULTADOS KÁRMICOS BLANCOS

(445)

Éstas son:

MEDIANTE LA VIGILANCIA,
ABANDONAR LAS MENTIRAS
DELIBERADAS (446)

MANTENER INTENCIONES
HONESTAS HACIA LOS SERES
SENTIENTES Y NO ENGAÑARLES
(447)

DESARROLLAR LA ACTITUD

DE QUE LOS BODISATVAS SON
MAESTROS Y HACERLES LAS
MERECIDAS ALABANZAS (448)

HACER QUE LOS SERES
SENTIENTES QUE MADURAN BAJO
TU CUIDADO MANTENGAN LA
BODICHITA (449)

EL CONSEJO RELACIONADO
CON LA FORMA DE COMPROMISO
DE LA BODICHITA (450)

Aquí, Kiabye Pabongka Rimpoché

habló detalladamente sobre la necesidad de estudiar el modo de guardar correctamente los propios votos del bodisatva, y sobre la forma de no mancillar ninguno de los dieciocho votos mayores ni de los cuarenta y seis votos menores. Después continuó:

Como se ha dicho:

Aunque te he enseñado
los medios para la liberación,
Has de saber que tu
propia liberación depende de
ti.

Practica todo aquello que puedas

de modo que mis enseñanzas no hayan sido en vano. Así como los comerciantes cargan sus caballos, mulas y demás con el peso que cada uno de estos animales es capaz de transportar, cada uno de vosotros debe practicar al menos según sus propias limitaciones y capacidades, pues algunos poseen mentes excelentes, otros algo menos, mientras que los restantes tienen mentes inferiores. Pero, sobre todo, haz de la bodichita tu práctica principal. Tienes que proseguir con cualquiera de los otros temas de meditación sabiendo que favorecerán el desarrollo de tu bodichita.

Primero, debes confiarte adecuadamente a un guía espiritual y

poner en práctica las instrucciones que te dé. Luego, desarrolla el deseo de extraer alguna esencia de tu renacimiento humano perfecto. Si no extraes su esencia ahora, ciertamente después de la muerte —pues este renacimiento no durará mucho más— no podrás elegir dónde renacer. Si renaces en los reinos inferiores sufrirás intolerablemente. Por lo tanto debes buscar un modo de salvarte de ese sufrimiento; debes buscar los medios de evitar los renacimientos en los reinos inferiores. Aun así, los reinos superiores también tienen sus sufrimientos, y después de un renacimiento como ese renacerás de nuevo en los reinos inferiores. Contempla esto

minuciosamente y desearás liberarte de la existencia cíclica. Sin embargo, liberarte tú solo no será suficiente, pues todos los seres sentientes son nada menos que tus padres. ¡Qué acto tan despreciable sería el de abandonarles! Así pues, no basta con que te liberes del samsara sólo tú.

Lo apropiado es que entres ahora en el mahayana, ya que de todos modos tendrás que entrar en él tarde o temprano. La única puerta de acceso al mahayana es el desarrollo de la bodichita; así que debes esmerarte en los medios para desarrollarla. Si llegas a experimentar la bodichita libre de esfuerzo, entonces, abandonado a tu suerte, serás capaz de soportar los

obstáculos asociados con trabajar por el bien de los seres sentientes durante mucho tiempo. No obstante, te resultaría insoportable que, mientras tanto, estos seres —tus madres— fueran torturados por el sufrimiento. Éste es el tipo especial de bodichita, y esta bodichita te hará desear entrar en el camino del tantra secreto, el supremo de todos los yanas. Entonces, y para madurar tu continuo mental, recibirás las cuatro iniciaciones de un maestro vajra totalmente cualificado. De este modo llegarás a alcanzar realmente una aproximación de la unificación, la unión de la clara luz y el cuerpo ilusorio. Con el fin de madurarte todavía más y obtener la verdadera unificación, debes

meditar en el estadio de generación así como en el estadio de consumación. A través de éstos dos alcanzarás ciertamente el estado de unificación de aquél que no ha de aprender más durante tu breve vida y en esta era degenerada.

Antes de poder alcanzar el verdadero estado de unificación debes haber adquirido una aproximación de la unificación junto con los estadios puro e impuro del cuerpo ilusorio. Y para ello, definitivamente tienes que haber progresado en los niveles más burdos del estadio de generación. Pero antes de eso necesitas obtener las cuatro iniciaciones puras que implantarán en ti las semillas de los cuatro kayas. Y para devenir un recipiente excepcional, o un

candidato suficientemente dispuesto a recibirlas, debes purificar tu continuo mental con la bodichita, una parte del camino que no compartimos con el hinayana. Así pues, tienes que haber obtenido las causas para esta bodichita: tanta compasión que no puedas soportar que todos los seres sentientes sufran agonías. La base principal para desarrollar la compasión es tu incapacidad para soportar los sufrimientos generales y específicos del samsara que tú mismo has de experimentar. Ello debe impulsarte a renunciar al samsara. Pero antes tienes que haber desarrollado temor y terror ante los sufrimientos de los reinos inferiores. Y ¿cómo podrías haber

desarrollado cualquiera de ellos sin haber meditado primero en la ley de causa y efecto y en la incertidumbre con la que tendrás que enfrentarte después de tu muerte? Debes desarrollar estas cosas. La única causa para pensar siquiera en comenzar con dicho camino es meditar en la dificultad de adquirir un renacimiento humano perfecto, algo muy significativo. Y para desarrollar todas estas cosas, tienes que haberte entregado de verdad, tanto con tu pensamiento como con tu acción, a un guía espiritual virtuoso.

Así pues, los niveles superiores no se alcanzan inmediatamente. Debes adiestrar tu mente estudiando la presentación del camino, empezando por

la devoción hacia el guía espiritual. “Estudiar la presentación del camino” quiere decir estudiar un tema concreto de meditación durante un tiempo, y como se ha dicho, esto fomentará el siguiente pensamiento: “He desarrollado la realización en mi continuo mental”. Trabaja pues en estos temas. Comienza con el punto inicial del *Lam Rim*: la devoción correcta hacia el guía espiritual. Intenta obtener la visión profunda de cada tema de meditación. Una vez hecho esto, continúa adiestrándote mediante la meditación retrospectiva. Pero trata de desarrollar la visión profunda de cualquier tema que todavía no hayas conseguido dominar.

En esta vida nos hemos encontrado

con las enseñanzas impolutas del sutra y del tantra que están libres de error. Con una oportunidad semejante, sería una lástima que no desarrollaras ni siquiera una propensión por los tantras secretos. ¿Por qué no ibas a poder efectuar la meditación retrospectiva sobre los estadios de generación y consumación del tantra de una deidad tutelar tal como Guyasamaya, Heruka o Yamantaka? ¡Sé una persona que hace meditaciones retrospectivas sobre todas las enseñanzas! Esto constituirá una práctica integrada.

Si has conseguido desarrollar una visión profunda artificial en todos los temas hasta la bodichita, debes volver a empezar desde el principio; ahora

obtendrás sin esfuerzo la visión profunda de cada uno de ellos. Este modo de penetrar poco a poco en el camino es como recorrer una calle más de una vez en la misma dirección. Desarrolla primero la visión profunda sobre los temas que preparan el terreno para la bodichita de este modo y, después, esfuérzate también en los estadios del camino de los tantras secretos. Si haces esto, desarrollarás realizaciones extraordinarias en tu continuo mental. Esta es la declaración que encontramos en los tantras y en las obras maestras de los grandes iniciados. Y al igual que el victorioso Ensapa y sus seguidores, tú también serás muy pronto capaz de hacer manifiesto tu estado de

Vajradara, la unificación, durante tu breve vida en esta era degenerada.

Ahora debemos rezar para que podamos guiar al incomparable estado de buda a los seis tipos de seres que se extienden hasta los propios límites del espacio mismo y para que podamos pacificar sus sufrimientos individuales; por esta razón desarrollamos la bodichita y nos comprometemos con las acciones inigualables de un hijo de los victoriosos. Así pues, desearía que recitáramos ahora la oración final del texto *Comprometerse con las Acciones de los Bodisatvas*. Esta no era la práctica de mi precioso lama, pero parece ser que la seguían los antiguos poseedores del trono de Ganden y sus

discípulos. Esta es razón suficiente para restablecer dicha práctica. Por favor, recitad dichos versos sin ninguna distracción.

Entonces, Pabongka Rimpoché nos dirigió en la oración de dedicación extraída de la gran obra “Comprometerse con las Acciones de los Bodisatvas”. Ofrecimos un mandala en agradecimiento por haber recibido las enseñanzas y efectuamos más oraciones, versos auspiciosos..., de acuerdo con la tradición del Lam Rim, la esencia de toda la doctrina. Qué bondadoso fue al eliminar de un modo tan completo nuestra inmensa ignorancia respecto a los tres reinos. ¡Esa bondad perdurará hasta el final

de los tiempos!

Colofón por Triyang Rimpoché

Y por lo tanto, yo digo:

¡Oh tú, el más destacado
en las enseñanzas del
Tatagata! ¡Detentor del vajra!

Con la espada del amor,
destruyes la existencia
mundana.

La generosidad de tu
mente no tenía límite.

Tú fomentaste las
enseñanzas,

La mejor de las buenas

acciones del Victorioso.

Tú despertaste a todos
los seres de su sueño
ignorante.

Al igual que una luna
marcada con los sellos
últimos

De la vacuidad y la
compasión,

Cuya influencia colmó el
más puro de los lagos,

Tu luz hizo que el loto de
mi mente se abriera por
completo;

¡Oh señor de todas las
familias de budas, regresa,

Y sé, una vez más, mi

joya suprema!

¡Oh protector!, tus
palabras mismas,

Cien mil veces
preciosas,

Sofocaron el deseo por
El mundo o la paz
egoísta.

Los afortunados
sostuvieron tus palabras

Como las más preciosas;
He aquí mis garabatos,
Una caja fuerte para tus
instrucciones.

¡Oh encarnación de la
omnisciencia!

Que acallaste a los
burlones,

En ti se reunieron

Los numerosos niveles
de la doctrina de Tsongkapa.

Mediante la gloria sin
par

De tus realizaciones y
enseñanzas,

Nos guiaste a través del
vehículo supremo

De un modo que se
adaptaba al nivel de nuestra
inteligencia.

Todas las escrituras del
Muni son supremas,

Una joya para nosotros,

los seres encarnados;

Son las supremas
instrucciones para la
realización.

Considera todo cuanto
aparece como a un gurú;

Esta percepción, tomada
como el camino mismo,

Satisfará a los
victoriosos,

Derrotará a los cuatro
demonios,

Y hará retumbar los
tambores de la victoria.

He expuesto sin error los
profundos pensamientos del
Muni.

Qué esta doctrina pueda
extenderse

Y satisfacer sin
dificultad los dos propósitos.

Qué los practicantes de
este camino tan

Difícil de obtener sean
muy numerosos;

Qué formen un gran
océano,

Sus acciones, no
mancilladas por ningún error,

Sus mentes madurando
en La esencia del camino:

La esfera de la
comprensión de su propia
naturaleza.

¿Acaso existe otro
camino que sea tan claro para
los seres

Como el significado de
la originación
interdependiente,

La ausencia de
autoexistencia en la
producción y la cesación?

La joya que colma los
deseos

No puede compararse
con el renacimiento humano.

No te sumerjas en la
vida ordinaria;

Haz de la realización de
la felicidad última

Tu meta eterna. ¿Quién,

entonces,

No progresaría en el
camino supremo?

Aquéllos que anhelan la
liberación no se atreverán

A pensar que cualquier
camino plausible es supremo.

Ellos confiarán en la
esencia más profunda

De una instrucción que
es completa,

Y todas sus esperanzas
hallarán respuesta.

Por mi esfuerzo: un
caudal de mérito

Que colma el Ganges.

¡Qué se convierta

En un rosario de perlas
de brillo de luna

De longitud suficiente
como para rodear el universo!

La originación
interdependiente,

Un milagro infinito, un
gran prodigio,

La enseñanza sin mancha
del Victorioso,

Es como una joya
suprema de dioses y humanos,

Una luna de rayos
apaciguadores.

Que esta luna crezca

proyectando su gloria

Sobre las afortunadas
flores de jazmín.

Que esta luna elimine los
tormentos de los tres reinos.

Que la luz de esta luna
se propague

Sobre la superficie
ondulante

Del océano inexhaustible
de enseñanzas,

Revelando todos sus
tesoros.

¡Larga vida al noble
linaje guelug!

¡Oh lago de loto de
perfectas flores amarillas!

Tensin Guiatso⁶⁸ es el
señor de un Monte Meru

Que descolla sobre los
picos mundanos

Y los pináculos de la paz
egoísta.

La omnisciencia, el amor
y el poder de todos los
victoriosos

Conforman los átomos
de tu montaña.

Yo te suplico,
¡permanece con nosotros
durante cientos de eones!

Que tus buenas acciones
brillen

Como los pendientes de
los dioses del sol y la luna.

¡Oh Lhasa gloriosa!,
ciudad de la felicidad eterna,
Un campo de budas en el
centro

De ésta, nuestra tierra
feliz;

Qué tu cielo sea un dosel
propicio

De nubes de monzón
cargadas de mérito,

Contentando a todos con
las lluvias de néctares
benignos.

Qué dependamos de ti
correctamente, gurú de
bondad suprema,

Y que siempre te

sostengamos en la preciosa
gota

Que reside en la
coronilla de nuestras cabezas.

Qué seamos
transportados a lo largo del
camino supremo

¡Por un maravilloso y
poderoso garuda!

En resumen, que
perfeccione las tareas de los
paramitas

Para todos los seres que
colman la totalidad del
espacio;

Qué pueda alcanzar los
diez poderes

Bajo el árbol Bodhi y
pronto ganar
La gloriosa Iluminación
vajra.

Pabongka Dorye Chang, maestro de todos los linajes, es una encarnación y esencia única de la omnisciencia, el amor, el poder y las buenas tareas de todos los victoriosos de los tres tiempos y de sus hijos. Sus acciones inconcebiblemente hábiles, motivadas por el amor, hicieron que los torpes como yo se convirtieran en seres con fortuna suficiente para practicar el vehículo supremo. Ésta fue la incomparable bondad de nuestro gurú

cuyo nombre de ordenación daré ahora considerando mi propósito: Yetsun Yampa Tensin Trinle Guiatso Pelsangpo. Esta enseñanza la dio a petición de Yangdsom Tsering, una aristócrata pero una dama de fe inigualable. Ella hizo esta súplica con el fin de incrementar los méritos raíz de dos difuntos miembros de su familia: Yigme Namguel y Puntsog Rabguie. La enseñanza fue impartida en el Año del Pájaro de Hierro, el decimoquinto año de un ciclo de sesenta (1921), en el patio de debate del Santuario de Chusang en Niangtren. Reunía tres enseñanzas concernientes a los estadios del camino a la Iluminación: la enseñanza concisa de *El Camino Veloz*,

y dos linajes que se desarrollaron a partir de *Las Palabras del Propio Manyusri*, uno en la Provincia Central y otro en el Sur. También incluía una sección sobre los siete puntos del adiestramiento mental. Pabongka Dorye Chang concedió esta enseñanza informal pero profunda, movido por su suprema bondad.

Aunque no soy más que un insignificante advenedizo, tuve la buena fortuna de asistir a esta profunda y extensa enseñanza y de disfrutar del néctar que contenía. Daguiab Dongkong Rimpoché del Ra Superior, tomaba apuntes cada día y Pabongka Dorye Chang los revisaba. No obstante, Pabongka Rimpoché, sólo pudo revisar

el libro hasta al cuarto rito preparatorio: “Peticiones al campo de mérito”. Pabongka Rimpoché, cuyas buenas acciones en beneficio de los demás eran tan extensas como el propio espacio, dejó el libro en estado inconcluso. A mí me correspondió la tarea de concluirlo; me sentía absolutamente feliz de completar la obra de mi bondadoso gurú que fue para mí como un padre.

Una y otra vez he recibido sugerencias de los lamas y de los lamas encarnados que habían escuchado sus discursos orales y detentaban las enseñanzas válidas, así como de numerosos gueshes bien cualificados y realizados de todas partes del Tíbet. Por ello, he añadido al borrador original

detalles extraídos de otras enseñanzas de *Lam Rim* que había dado en distintas ocasiones. Hice un profundo estudio del libro para revelar su elevado valor moral y otros aspectos. No obstante, estaba perturbado por constantes interrupciones, y dado que no podía dedicarle suficiente tiempo, esta tarea, que es mi ofrecimiento de realización de las enseñanzas orales de mi precioso lama, tardó mucho tiempo en completarse.

El secretario de Pabongka Rimpoché, Guelong Losang Dorye, era igual que Ananda en lo que se refiere a recordar las enseñanzas orales. Él, preparó el libro sin prisas, poniendo cada cosa en el lugar apropiado y

sugiriendo dónde debía ir cada encabezamiento. Me ayudó durante un largo periodo y ofreció su tiempo de forma generosa. Yo también repasaba el texto cuando podía. Corregí los errores menores que no eran justas interpretaciones de la palabra de nuestro gurú; también añadí algunas instrucciones más de la tradición oral que podía reproducir con certeza.

Me he esmerado mucho en la preparación de este libro con la esperanza de actuar como un intermediario de mi gurú supremamente bondadoso y para que sea algo útil para todos. Mi gurú cuidó de mí desde que tenía seis o siete años, y yo —aunque inferior y despreciable— he sido

sostenido por el poder de las bendiciones supremas que impartía movido por su compasión. No tengo dharma, soy perezoso, y lo que digo a los demás contradice lo que yo mismo hago. Yo, Losang Yeshe Tensin Guiatso, también llamado Ganden Triyang Tulku, tutor de Su Santidad el Dalai Lama, completé este libro un sábado, en el decimoquinto día del décimo mes del Año del Pájaro de Fuego del decimosexto ciclo del calendario (1957), bajo la constelación de Rohini. Éste es un día extremadamente virtuoso para completar la obra.

¡Qué las preciosas enseñanzas de los estadios del camino a la Iluminación permanezcan con nosotros durante

mucho tiempo! ¡Qué florezcan y se
extiendan por todas direcciones, para
siempre! *jom svasti!*

*¡Omye dharma hetu prabhava
hetun teshan tathagato hyavadat,
teshanchayo nirodha evam vadi maha
shramanahye svaha!*

Apéndice

1. Esquema del texto

Nº título	Nº sección	Título sección
		PRIMERA PARTE LOS PRELIMINARES
<u>1</u>	1	La grandeza de los autores que se imparte con el fin demostrar el origen inmaculado de la enseñanza
<u>2</u>	11	El nacimiento de Atisha en una de familias más ilustres

<u>3</u>	12	El modo en que desarrolló sus buenas cualidades en ese mismo renacimiento
<u>4</u>	13	Qué hizo para propagar la doctrina una vez adquiridas esas cualidades
<u>5</u>	131	Qué hizo en la In
<u>6</u>	132	Qué hizo en el Tí
		Explicar la grandeza del dharma con el
<u>7</u>	2	de incrementar el respeto por la instrucción
		La grandeza que

<u>8</u>	21	permite compren que todas las enseñanzas son coherentes
<u>9</u>	22	La grandeza de permitir que toda las escrituras aparezcan ante ti como instruccion La grandeza que permite descubri fácilmente el verdadero pensamiento del Victorioso
<u>10</u>	23	La grandeza que permite salvarse la acción errónea
<u>11</u>	24	

más grave

El *Lam Rim* es completo porque contiene todas las materias del sutra y del tantra

[12](#) 25

Es fácil de practicar porque enfatiza los pasos para subyugar la mente

[13](#) 26

Es superior a las demás tradiciones porque contiene instrucciones de gurús que se adiestraron en las tradiciones de los dos precursores

[14](#) 27

		El modo correcto enseñar y escuchar el darma que pos estas dos grandes (de los autores y darma)
<u>15</u>	3	
<u>16</u>	31	El modo de escuchar el darma
<u>17</u>	311	Contemplar los beneficios de estudiar el darma
<u>18</u>	312	Cómo mostrar respeto por el da y su maestro
<u>19</u>	313	El modo de escuchar el darma
		Abandonar los tr

<u>20</u>	313.1	tipos de faltas que impiden ser un recipiente adecuado La falta de ser como un recipiente boca abajo
<u>21</u>	313.11	La falta de ser como un recipiente boca abajo
<u>22</u>	313.12	La falta de ser como un recipiente sucio La falta de ser como un recipiente agujereado
<u>23</u>	313.13	un recipiente agujereado
<u>24</u>	313.2	Cultivar las seis actitudes útiles Desarrollar la
<u>25</u>	313.21	actitud de que era como un paciente Desarrollar la

- [26](#) 313.22 actitud de que el
sagrado darma es
una medicina
Desarrollar la
- [27](#) 313.23 actitud de que tu
guía espiritual es
hábil doctor
Desarrollar la
- [28](#) 313.24 actitud de que la
diligencia en la
práctica curará la
enfermedad
Desarrollar la
- [29](#) 313.25 actitud de que tu
guía espiritual es
ser tan sublime
como los tatagata

		Desarrollar la actitud de que es tradición del darma debe ser preservada durante mucho tiempo
<u>30</u>	313.26	
<u>31</u>	32	El modo de enseñar el darma
		Pensar en los beneficios de enseñar el darma
<u>32</u>	321	
		Ser respetuoso con el darma y su maestro
<u>33</u>	322	
<u>34</u>	323	Qué pensar y hacer mientras enseñas
<u>35</u>	323.1	Qué pensar

[36](#) 323.2 Qué hacer mientras enseñas

[37](#) 324 La diferencia entre la gente a la que debes enseñar y la que no

[38](#) 33 Lo que maestro y discípulo deben hacer, juntos al fin

SEGUNDA PARTE: LOS RITOS

PREPARATORIO

[39](#) 4 El orden en que se debe enseñar a los discípulos las instrucciones

		propia mente dicho
<u>40</u>	41	La raíz del camir devoción por el g espiritual
<u>41</u>	411	Qué hacer durant las sesiones de meditación
<u>42</u>	411.1	Los ritos preparatorios Limpiar la habitación y disponer los símbolos del cue la palabra y la m iluminados
<u>43</u>	411.11	Obtener ofrendas

<u>44</u>	411.12	honestamente y arreglarlas bellamente Adoptar la postura de las ocho características — cualquier postura que te resulte adecuada— en un asiento confortable y después tomar refugio, desarrollar la bodichita y de prácticas en un marco mental especialmente virtuoso, asegurándote de
<u>45</u>	411.13	

impregnan
adecuadamente t
continuo mental

[46](#) 411.14

Súplicas al camp
de méritos

Ofrecer la oració
de las siete rama
el mandala del
mundo. Prácticas

[47](#) 411.15

que contienen toc
los puntos claves
para la acumulac
de méritos y la
autopurificación

[48](#) 411.151

Primera rama:
homenaje

Segunda rama:

<u>49</u>	411.152	ofrecimientos
		Tercera rama:
<u>50</u>	411.153	confesión de las faltas
		Cuarta rama:
<u>51</u>	411.154	regocijo
		411.154.1 El
52		regocijo en la pr virtud
		El regocijo en la virtudes acumula en tus vidas pasa que puedes
<u>53</u>	411.154.11	determinar media la cognición váli inferencial
		El regocijo en la

<u>54</u>	411.154.12	virtudes acumula en tu vida presen que pueden ser determinadas mediante la cognición válida directa
<u>55</u>	411.154.2	Regocijo en las virtudes de los demás
<u>56</u>	411.155	Quinta rama: hac súplicas para que gire la rueda del dharma
<u>57</u>	411.156	Sexta rama: hace peticiones al can de méritos para c

no entren en el
nirvana

[58](#) 411.157

Séptima rama:
dedicación

Más peticiones q
siguen las
instrucciones ora
realizadas para

[59](#) 411.16

asegurar que tu
continuo mental l
quedado
suficientemente
impregnado por 1
meditaciones

[60](#) 411.2

Cómo seguir la p
central de la sesi

TERCERA

**PARTE: LOS
FUNDAMENTOS
DEL CAMINO**

<u>61</u>	411.21	Las ventajas de confiar en un guía espiritual
<u>62</u>	411.211	Te aproximarás a estado de buda
		Te aproximarás a estado de buda
<u>63</u>	411.211.1	practicando las instrucciones que te enseñó
		También te
<u>64</u>	411.211.2	aproximarás a la budeidad haciend

[65](#) 411.212

ofrecimientos al
gurú y sirviéndol
Ello satisface a l
victoriosos

[66](#) 411.212.1

Los budas de las
diez direcciones
están deseosos d
enseñarte el darn
pero no tienes
fortuna suficiente
para ver siquiera
nirmanakaya
supremo, sin
mencionar el
sambogakaya, pu
éstos sólo aparec
ante seres ordina
de karma puro

<u>67</u>	411.212.2	Si no confías correctamente en gurú, no satisfará los budas, no importa cuántas ofrendas les haga
<u>68</u>	411.213	Los demonios y l malas compañías te perturbarán
<u>69</u>	411.214	Detendrás automáticamente todo engaño y acción errónea
<u>70</u>	411.213	Tu visión profunda tu realización respecto a los niveles del cami aumentarán

<u>71</u>	411.216	No serás privado de guías espirituales virtuosos en todos tus renacimientos futuros
<u>72</u>	411.217	No caerás en los reinos inferiores Satisfarás sin esfuerzo todas las metas establecidas tanto a corto como a largo plazo
<u>73</u>	411.218	Las desventajas de no confiar en uno mismo espiritual o de permitir que tu devoción disminuya
<u>74</u>	411.22	

- [75](#) 411.221 Si, inadvertidamente difamas a tu gurú estás insultando a todos los victoriosos. Cuando generas pensamientos hostiles hacia tu gurú, destruyes tus méritos raíz, y renacerás en el infierno durante tantos eones como número de instantes de enfado.
- [76](#) 411.222 No alcanzarás el estado supremo a pesar de confiar en el tantra.
- [77](#) 411.223

78 411.224

Aunque busques
beneficios del ta
tu práctica sólo
llegará a los
infiernos y simila

79 411.225

No desarrollarás
cualidades que
todavía no has
desarrollado y
aquéllas que ya
posees degenerar

80 411.226

En esta vida
padecerás
enfermedades
indeseables...

81 411.227

En tus próximas
vidas vagarás

		eternamente en los reinos inferiores
<u>82</u>	411.228	En todas tus vidas futuras te verás privado de guías espirituales
<u>83</u>	411.23	Entregarte con el pensamiento
<u>84</u>	411.231	La raíz: adiestrarse en tener fe en tu guía Las razones por las que debes
<u>85</u>	411.231.1	considerar a tu guía como un buda
<u>86</u>	411.231.2	Las razones por las que eres capaz de ver de este modo

<u>87</u>	411.231.3	El modo adecuado de considerarlo
<u>88</u>	411.231.31	Vajradara declara que el gurú es un buda
<u>89</u>	411.231.32	La prueba de que gurú es el representante de actividades de todos los budas
<u>90</u>	411.231.33	Los budas y los bodhisattvas todavía actúan en beneficio de todos los seres
<u>91</u>	411.231.34	No puedes estar seguro de las apariencias

<u>92</u>	411.232	Desarrolla respe hacia él recordar su bondad
<u>93</u>	411.232.1	El gurú es mucho más bondadoso c todos los budas
<u>94</u>	411.232.11	Es mucho más bondadoso que todos los budas e general
<u>95</u>	411.232.12	En concreto, es a más bondadoso c el Buda Shakiam
<u>96</u>	411.232.2	Su bondad al enseñar el darma
<u>97</u>	411.232.3	Su bondad al bendecir tu mente

<u>98</u>	411.232.4	tu continuo mental Su bondad al atraerte a su círculo mediante obsequios materiales
<u>99</u>	411.24	La entrega media las acciones
<u>100</u>	411.3	Qué hacer en la última parte de la sesión
<u>101</u>	412	Qué hacer entre sesiones
		El adecuado adiestramiento gradual que debe emprender una vez has comenzado a
<u>102</u>	42	

confiar en tu guía
espiritual

El estímulo de to
la esencia de tu
renacimiento
humano perfecto

[103](#) 421

[104](#) 421.1

Una breve
explicación para
convencerte

[105](#) 421.11

Identificar el
renacimiento
humano perfecto

[106](#) 421.111

Las libertades

[107](#) 421.112

Los dones

[108](#) 421.112.1

Los cinco dones
personales

Los cinco dones

<u>109</u>	421.112.2	relacionados con demás
		Reflexionar sobre los grandes beneficios del renacimiento humano perfecto
<u>110</u>	421.2	Sus grandes beneficios a corto plazo
<u>111</u>	421.21	Sus grandes beneficios desde punto de vista último
<u>112</u>	421.22	Pensar brevemente en el modo en que cada instante de renacimiento puede
<u>113</u>	421.23	

ser de máximo
beneficio

[114](#) 421.3

Pensar en la
dificultad de obtener
un renacimiento
humano perfecto

[115](#) 421.31

Pensar en las causas
por las que resulta
tan difícil de lograrlo

[116](#) 421.32

Algunas analogías
sobre la dificultad
de obtenerlo

[117](#) 421.33

La naturaleza de
dificultad de
obtenerlo

CUARTA PARTE
LA INTENCIÓN

INFERIOR

[118](#) 422

Cómo extraer la
esencia de tu
renacimiento
humano perfecto

[119](#) 422.1

Adiestrar tu mente
en los estadios del
camino compartido
con la intención
inferior

[120](#) 422.11

Desarrollar el deseo
por un renacimiento
favorable

[121](#) 422.111

Recordar que tu
renacimiento actual
no durará mucho
que morirás

<u>122</u>	422.111.1	Las desventajas de no recordar la muerte
<u>123</u>	422.111.11	La desventaja de no te acordarás d dharma
<u>124</u>	422.111.12	La desventaja de recordarás el dar pero no lo practicarás
<u>125</u>	422.111.13	La desventaja de practicarás pero lo harás adecuadamente
<u>126</u>	422.111.14	La desventaja de practicar seriam La desventaja de

<u>127</u>	422.111.15	actuar de un mod vulgar
<u>128</u>	422.111.16	La desventaja de tener que morir c remordimientos
<u>129</u>	422.111.2	Las ventajas de recordar la muer
<u>130</u>	422.111.21	Las ventajas de s muy beneficioso
<u>131</u>	422.111.22	La ventaja de ser muy poderoso
<u>132</u>	422.111.23	Es importante al principio
<u>133</u>	422.111.24	Es importante durante
<u>134</u>	422.111.25	Es importante al final

<u>135</u>	422.111.26	La ventaja de morir alegre y feliz
<u>136</u>	422.111.3	El modo de reconocer la muerte
<u>137</u>	422.111.31	La meditación sobre la muerte en nueve partes
<u>138</u>	422.111.311	Primera raíz: pensar en la inevitabilidad de la muerte
		Primera razón: el Señor de la Muerte vendrá
<u>139</u>	422.111.311.1	inevitablemente y ninguna circunstancia puede impedirlo

[140](#) 422.111.311.2

Segunda razón:
pensar que nada
añade a la duración
de la vida y que
siempre se sustra
algo de ella

[141](#) 422.111.311.3

Tercera razón:
pensar en el modo
en que morirás
definitivamente
antes de decidirte
practicar el darme

[142](#) 422.111.312

Segunda raíz: pe
en la incertidumb
del momento de l
muerte

Primera razón: la
duración de la vi

- [143](#) 422.111.312.1 en el Continente
no es fija y esto e
así especialmente
esta era degenera
Segunda razón: e
momento de la
muerte es inciert
porque existen
- [144](#) 422.111.312.2 numerosos factor
que contribuyen a
muerte y muy poc
que contribuyen a
vida
- Tercera razón: el
momento de la
muerte es inciert
porque el cuerpo
verdaderamente
- [145](#) 422.111.312.3

insignificante

Tercera raíz: pensar en que nada, excepto el dharma, puede ayudarte cuando mueras

[146](#) 422.111.313

[147](#) 422.111.313.1

Primera razón: la riqueza no puede ayudarte

[148](#) 422.111.313.2

Segunda razón: amigos y familiares no pueden ayudarte

[149](#) 422.111.313.3

Tercera razón: ni siquiera tu cuerpo puede ayudarte

[150](#) 422.111.32

Meditación en los aspectos de la

muerte

Reflexionar sobre la
clase de felicidad
de sufrimiento que
tendrás en tu
próximo
renacimiento en uno
de los dos tipos de
transmigraciones

[151](#) 422.112

[152](#) 422.112.1

Pensar en los
sufrimientos de los
infiernos

[153](#) 422.112.11

Pensar en los
sufrimientos de los
infiernos grandes
calientes

El infierno de la

<u>154</u>	422.112.111	Continua Resurrección
<u>155</u>	422.112.112	El infierno de la Línea Negra
<u>156</u>	422.112.113	El infierno de Asamblar y ser Triturado
<u>157</u>	422.112.114	El infierno del Lamento
<u>158</u>	422.112.115	El infierno del G Lamento
<u>159</u>	422.112.116	El infierno Más Caliente
<u>160</u>	422.112.117	El infierno Aún M Caliente
<u>161</u>	422.112.118	El infierno Sin Tregua

<u>162</u>	422.112.12	Los infiernos circundantes
<u>163</u>	422.112.13	Pensar en los sufrimientos de d los infiernos frío
<u>164</u>	422.112.14	Pensar en los sufrimientos de l infiernos ocasionales
<u>165</u>	422.112.2	Pensar en los sufrimientos de l espíritus ávidos Reflexionar sobr los sufrimientos generales de los espíritus ávidos seis secciones:
<u>166</u>	422.112.21	

calor, frío, hambre,
sed, agotamiento
miedo

[167](#) 422.112.22

Pensar en los
sufrimientos de
ciertas clases de
espíritus ávidos

[168](#) 422.112.221

Espíritus con
oscurecimientos
externos

[169](#) 422.112.222

Aquéllos con
oscurecimientos
internos

[170](#) 422.112.223

Aquéllos con
obstrucciones
producidas por
nudos

<u>171</u>	422.112.3	Ponderar en los sufrimientos de los animales
<u>172</u>	422.112.31	Ponderar sobre los sufrimientos generales
<u>173</u>	422.112.32	Ponderar en los sufrimientos de animales concretos
<u>174</u>	422.112.321	Ponderar en los sufrimientos de los animales que viven en entornos superpoblados
<u>175</u>	422.112.322	Pensar en los sufrimientos de los animales más

		diseminados
		Enseñar los medios para obtener felicidad en el próximo renacimiento
<u>176</u>	422.12	
		Tomar refugio: la sagrada puerta de acceso a las enseñanzas
<u>177</u>	422.121	
		Las causas de las que depende la toma de refugio
<u>178</u>	422.121.1	
		En qué tomar refugio
<u>179</u>	422.121.2	La identificación los objetos en los que tomamos refugio
<u>180</u>	422.121.21	

<u>181</u>	422.121.22	Razones por las que son objetos de refugio apropiado
<u>182</u>	422.121.221	Primera razón
<u>183</u>	422.121.222	Segunda razón
<u>184</u>	422.121.223	Tercera razón
<u>185</u>	422.121.224	Cuarta razón
		Las pautas de hal
<u>186</u>	422.121.3	tomado tomado refugio
		Tomar refugio conociendo las buenas cualidade
<u>187</u>	422.121.31	del refugio
		Las buenas
<u>188</u>	422.121.311	cualidades de bu

<u>189</u>	422.121.311.1	Las buenas cualidades de su cuerpo
<u>190</u>	422.121.311.2	Las buenas cualidades de su palabra
<u>191</u>	422.121.311.3	Las buenas cualidades de su mente
<u>192</u>	422.121.311.4	Las buenas cualidades de sus acciones
<u>193</u>	422.121.312	Las cualidades d darma
<u>194</u>	422.121.313	Las cualidades d sanga Tomar refugio

<u>195</u>	422.121.32	conociendo las diferencias entre Tres Joyas
<u>196</u>	422.121.33	Tomar refugio en base a tus propias convicciones
<u>197</u>	422.121.34	Tomar refugio y seguir otra religión
<u>198</u>	422.121.4	Los beneficios de tomar refugio
<u>199</u>	422.121.5	Un consejo después de haber tomado refugio
<u>200</u>	422.121.51	Un consejo referente a cada una de las Tres Joyas por separado

<u>201</u>	422.121.511	Un consejo sobre que no se debe ha
<u>202</u>	422.121.512	Un consejo sobre que se debe hace
		Respetar todas la imágenes de los
<u>203</u>	422.121.512.1	budas incluidas aquellas trabajad con poca destrez
		Respetar incluso sola letra como s
<u>204</u>	422.121.512.2	tratara de la verdadera joya d darma
		Respetar las piez de los hábitos de miembros de la

- [205](#) 422.121.512.3 sanga o incluso l
harapos de color
castaño desechac
como si se tratar
de las personas c
los utilizaron
- [206](#) 422.121.52 Un consejo respe
a las Tres Joyas
común
- [207](#) 422.122 Desarrollar la fe
creyente en la ley
causa y efecto, —
raíz de toda salud
felicidad—
- [208](#) 422.122.1 Pensar en causa y
efecto de modo
general

<u>209</u>	422.122.11	Pensar en causa y efecto de un modo verdaderamente general
<u>210</u>	422.122.111	El karma es definitivo
<u>211</u>	422.122.112	El karma es extremadamente expansivo
<u>212</u>	422.122.113	Uno no se encuentra con algo si no ha creado el karma para que así sea
<u>213</u>	422.122.114	El karma, una vez creado, no desaparecerá espontáneamente

<u>214</u>	422.122.12	Pensar en alguna las particularidad de la ley de causa efecto
<u>215</u>	422.122.121	Pensar en el aspe negro de la ley d causa y efecto
<u>216</u>	422.122.121.1	El proceso del karma negro propiamente dich
<u>217</u>	422.122.121.11	Matar
<u>218</u>	422.122.121.12	Tomar lo que no ha sido dado
<u>219</u>	422.122.121.13	Conducta sexual incorrecta
<u>220</u>	422.122.121.14	Mentir

<u>221</u>	422.122.121.15	Difamar
<u>222</u>	422.122.121.16	Palabras insultan
<u>223</u>	422.122.121.17	La charlatanería
<u>224</u>	422.122.121.18	La codicia
<u>225</u>	422.122.121.19	Malicia
<u>226</u>	422.122.121.110	Visiones errónea
		Las diferencias q
		contribuyen a la
<u>227</u>	422.122.121.2	creación de un
		karma pesado y
		ligero
<u>228</u>	422.122.121.21	Pesado por
		naturaleza
<u>229</u>	422.122.121.22	Pesado debido a
		intención
		Pesado debido a
<u>230</u>	422.122.121.23	acción

<u>231</u>	422.122.121.24	Pesado debido a bases
<u>232</u>	422.122.121.25	Pesado por hacer continuamente
<u>233</u>	422.122.121.26	Pesado porque no ha aplicado ningún antídoto
<u>234</u>	422.122.121.3	Enseñar cuáles son los resultados de estos karmas
<u>235</u>	422.122.122	Pensar en el aspecto blanco de causa y efecto
<u>236</u>	422.122.122.1	Enseñar el proceso del karma blanco
<u>237</u>	422.122.122.2	Enseñar sus

		resultados
<u>238</u>	422.122.122.21	El resultado madurado
<u>239</u>	422.122.122.22	Resultados congruentes con l causa
<u>240</u>	422.122.122.23	Resultados circundantes
<u>241</u>	422.122.123	Enseñar acerca d las puertas que involuntariament conducen a un poderoso karma
<u>242</u>	422.122.123.1	Poderoso debido campo Poderoso porque uno había sido ur

<u>243</u>	422.122.123.2	candidato para los votos
<u>244</u>	422.122.123.3	Poderoso por las cosas que se han hecho
<u>245</u>	422.122.123.4	Poderoso debido la intención
<u>246</u>	422.122.2	Pensar en alguna las peculiaridades
<u>247</u>	422.122.21	Las cualidades maduradas
<u>248</u>	422.122.22	Las funciones de cualidades maduradas
<u>249</u>	422.122.23	Las causas para lograr estas

[250](#) 422.122.3

cualidades
maduradas
Después de
reflexionar sobre
estos temas, el m
de modificar tus
acciones

[251](#) 422.122.31

La enseñanza
general

[252](#) 422.122.32

En particular, có
purificarse con lo
cuatro poderes

QUINTA PARTE LA INTENCIO MEDIA

Adiestrar tu ment
en los estadios d

<u>253</u>	422.2	camino comparti con la intención media
<u>254</u>	422.21	Desarrollar pensamientos que anhelan la libera
<u>255</u>	422.211	Pensar en los sufrimientos generales del samsara
<u>256</u>	422.211.1	El veneno de la incertidumbre
<u>257</u>	422.211.2	El veneno de la insatisfacción
<u>258</u>	422.211.3	El veneno de abandonar el cue repetidamente

<u>259</u>	422.211.4	El veneno de ser concebido y morir una y otra vez
<u>260</u>	422.211.5	El veneno de ir de arriba abajo una y otra vez
<u>261</u>	422.211.6	El veneno de no tener quien te ayude
<u>262</u>	422.212	Pensar en los sufrimientos específicos del samsara
<u>263</u>	422.212.1	Pensar en los sufrimientos de los reinos inferiores
<u>264</u>	422.212.2	Pensar en los sufrimientos de los

		reinos superiores
<u>265</u>	422.212.21	Pensar en los sufrimientos de los humanos
<u>266</u>	422.212.211	Pensar en el sufrimiento del nacimiento
<u>267</u>	422.212.212	El sufrimiento de vejez
<u>268</u>	422.212.213	El sufrimiento de enfermedad
<u>269</u>	422.212.214	El sufrimiento de muerte
<u>270</u>	422.212.215	El sufrimiento de estar separado de lo bueno
<u>271</u>	422.212.216	El sufrimiento de encontrarse con lo malo

feo

Pensar en el
sufrimiento de
buscar las cosas
deseamos sin llegar
a encontrarlas

[272](#) 422.212.217

[273](#) 422.212.22

Pensar en los
sufrimientos de los
semidioses

[274](#) 422.212.23

Pensar en los
sufrimientos de los
dioses

[275](#) 422.22

Comprobar la
naturaleza del
camino que conduce
a la liberación
Pensar en el origen

<u>276</u>	422.221	del sufrimiento: los estadios que te introducen al samsara
<u>277</u>	422.221.1	Cómo se desarro los engaños
<u>278</u>	422.221.11	La identificación los engaños
<u>279</u>	422.221.111	Los engaños raíz
<u>280</u>	422.221.111.1	Apego
<u>281</u>	422.221.111.2	Enfado
<u>282</u>	422.221.111.3	Orgullo
<u>283</u>	422.221.111.4	Ignorancia
<u>284</u>	422.221.111.5	Duda
<u>285</u>	422.221.111.6	Visiones engaños La visión que

<u>286</u>	422.221.111.61	equipara el yo co lo perecedero
<u>287</u>	422.221.111.62	Visiones extrema La visión que
<u>288</u>	422.221.111.63	sostiene los agregados como supremos Considerar como supremo cierto
<u>289</u>	422.221.111.64	modo de comportamiento ética
<u>290</u>	422.221.111.65	Visiones errónea
<u>291</u>	422.221.12	Los estadios en s desarrollo
<u>292</u>	422.221.13	Las causas de los engaños

<u>293</u>	422.221.131	Primera causa: su fundamento
<u>294</u>	422.221.132	Segunda causa: su objeto
<u>295</u>	422.221.133	Tercera causa: la sociedad
<u>296</u>	422.221.134	Cuarta causa: las discusiones
<u>297</u>	422.221.135	Quinta causa: la familiaridad
<u>298</u>	422.221.136	Sexta causa: un modo de pensar irrealista
<u>299</u>	422.221.14	Las desventajas o los engaños Cómo se acumula

<u>300</u>	422.221.2	karma
<u>301</u>	422.221.21	El karma mental
<u>302</u>	422.221.22	El karma deliber
<u>303</u>	422.221.3	Cómo abandonas renacimiento y el concebido en otro
<u>304</u>	422.221.31	Qué pasa en el momento de la muerte
<u>305</u>	422.221.32	El modo en que alcanzas el bardo
<u>306</u>	422.221.33	El modo en que es concebido y rena
<u>307</u>	422.221.331	Ignorancia
<u>308</u>	422.221.332	Factores de composición

<u>309</u>	422.221.333	Consciencia
<u>310</u>	422.221.334	Nombre y forma
<u>311</u>	422.221.335	Los seis sentidos
<u>312</u>	422.221.336	Contacto
<u>313</u>	422.221.337	Sensación
<u>314</u>	422.221.338	Ansia
<u>315</u>	422.221.339	Aferramiento
<u>316</u>	422.221.3310	Devenir
<u>317</u>	422.221.3311	Renacimiento
<u>318</u>	422.221.3312	Vejez y muerte

<u>319</u>	422.222	Verificar la naturaleza del camino que cond a la liberación El tipo de renacimiento fisi

[320](#) 422.222.1 que cortará con e
samsara

[321](#) 422.222.2 El tipo de camino
que cortará con e
samsara

SEXTA PARTE **LA INTENCIÓ** **SUPERIOR**

[322](#) 422.3 Adiestrar la men
en los estadios d
camino de la
intención superio

[323](#) 422.31 Enseñar que el
desarrollo de la
bodichita es la ú
puerta de acceso
mahayana, y ense

también sus
beneficios

Enseñar que el ú
modo de entrar e
mahayana es
desarrollar la
bodichita

[324](#) 422.311

Obtienes el nombr
de “Hijo de los
victoriosos”

[325](#) 422.312

Superas a los
shravakas y a los
pratiekabudas

[326](#) 422.313

Te vuelves un ob
supremo de
ofrecimiento

[327](#) 422.314

Reunes con facili

- [328](#) 422.315 una enorme
acumulación de
méritos
Purificas
- [329](#) 422.316 rápidamente las
faltas y los
oscurecimientos
- [330](#) 422.317 Logras todo cuan
deseas
- [331](#) 422.318 Ni el infortunio r
los obstáculos te
perturban
Completas
- [332](#) 422.319 rápidamente todo
los estadios del
camino

<u>333</u>	422.3110	Eres una fuente f de felicidad total para los demás
<u>334</u>	422.32	El modo de desarrollar la bodichita
<u>335</u>	422.321	Los estadios en e adiestramiento d bodichita
335A	422.321.1	Adiestrar la men aplicando las instrucciones en siete puntos de c y efecto
<u>336</u>	422.321.11	Ecuanimidad incommensurable
		La instrucción en

336A 422.321.12

siete puntos

[337](#) 422.321.121

Primera causa:
comprender que
todos los seres h
sido tu madre

[338](#) 422.321.122

Segunda causa:
recordar su bond

[339](#) 422.321.123

Tercera causa:
corresponder a s
bondad

[340](#) 422.321.124

Cuarta causa:
meditar en el am
que surge de la
fuerza de la
atracción

[341](#) 422.321.125

Quinta causa: la
compasión

<u>342</u>	422.321.126	Sexta causa: el altruismo
<u>343</u>	422.321.127	Desarrollar la bodichita
335B	422.321.2	El sistema del adiestramiento mental que utiliza intercambio de un mismo por los demás
<u>344</u>	422.321.21	Enseñar los preliminares de lo que depende este dharma
<u>345</u>	422.321.22	Adiestrarte en los dos tipos de bodichita

- [346](#) 422.321.221 La bodichita última
- [347](#) 422.321.222 Adiestrar la mente en la bodichita relativa
- [348](#) 422.321.222.1 Meditar en el momento en que uno mismo y los demás son iguales
- [349](#) 422.321.222.2 Meditar en las numerosas faltas resultan de la autoestima
- [350](#) 422.321.222.3 Meditar en las numerosas buenas cualidades que resultan de estimar a los demás

<u>351</u>	422.321.222.4	La meditación de intercambio de u mismo con los demás
<u>352</u>	422.321.222.5	Con ello como b el modo de medi en la práctica de y tomar
<u>353</u>	422.321.23	Transformar las circunstancias adversas en el camino a la Iluminación
<u>354</u>	422.321.231	Transformar las circunstancias mediante el pensamiento
		Transformar las

<u>355</u>	422.321.231.1	circunstancias mediante el análisis
<u>356</u>	422.321.231.2	Transformar las circunstancias mediante la visión
<u>357</u>	422.321.232	Transformar tales condiciones mediante la acción
<u>358</u>	422.321.24	Enseñar una práctica que debe aplicarse toda la vida
<u>359</u>	422.321.25	El criterio de haber adiestrado la memoria
<u>360</u>	422.321.26	Los dieciocho compromisos de práctica del

adiestramiento
mental

[361](#) 422.321.27

Los veintidós
consejos

Desarrollar la
bodichita mediar
el ritual de tomar
votos (esta sección
se explica al final
del libro)

[362](#) 422.322

Las actividades e
las que debemos
adiestrarnos una
desarrollada la
bodichita

[363](#) 422.323

Una vez
desarrollada la
bodichita, el moc

<u>364</u>	422.33	de adiestrarse en acciones de los h de los victorioso
		Cómo adiestrarse las seis perfeccio
<u>365</u>	422.331	con el fin de madurar tu propi continuo mental
		El modo general
<u>366</u>	422.331.1	adiestrarse en las acciones de los h de los victorioso
<u>367</u>	422.331.11	Generosidad
<u>368</u>	422.331.111	Ser generoso cor cosas materiales
<u>369</u>	422.331.112	Ser generoso cor

darma

La generosidad d
liberar del temor
los demás

[370](#) 422.331.113

La práctica de la
perfección de la
ética

[371](#) 422.331.12

La ética de evita
acciones errónea

[372](#) 422.331.121

La ética de reuni
darma virtuoso

[373](#) 422.331.122

La ética de traba
en beneficio de l
seres sentientes

[374](#) 422.331.123

Cómo adiestrarse
la paciencia

[375](#) 422.331.13

La paciencia de

<u>376</u>	422.331.131	permanecer en calma frente a aquellos que te atacan
<u>377</u>	422.331.132	La paciencia de aceptar el sufrimiento
<u>378</u>	422.331.133	La paciencia de desarrollar confianza en el dharma
<u>379</u>	422.331.14	Perseverancia
<u>380</u>	422.331.141	La pereza de la indolencia
<u>381</u>	422.331.142	La pereza del ans por las ocupacio

dañinas

[382](#) 422.331.143

La pereza del
derrotismo

[383](#) 422.331.144

La perseverancia
que es como una
armadura

[384](#) 422.331.145

La perseverancia
acumular acciones
virtuosas

[385](#) 422.331.146

La perseverancia
trabajar en beneficio
de los seres
sentientes

[386](#) 422.331.2

En particular, el
modo de adiestra-
miento en las dos última
perfecciones

		Cómo adiestrarse
<u>387</u>	422.331.21	la verdadera esencia de la concentración la calma mental
<u>388</u>	422.331.211	Cultivar las condiciones necesarias para la calma mental
<u>389</u>	422.331.211.1	Habitar en un lugar propicio
<u>390</u>	422.331.211.2	Tener escasos deseos
<u>391</u>	422.331.211.3	Contentarse
<u>392</u>	422.331.211.4	Tener una ética personal Abandonar las demandas de la sociedad
<u>393</u>	422.331.211.5	

<u>394</u>	422.331.211.6	Abandonar completamente todo pensamiento conceptual, como el deseo
<u>395</u>	422.331.212	El modo de alcanzar la calma mental
<u>396</u>	422.331.212.1	Primer peligro: la pereza
<u>397</u>	422.331.212.2	Segundo peligro: olvidar la instrucción
<u>398</u>	422.331.212.3	Tercer peligro: la agitación y sopor
<u>399</u>	422.331.212.4	Cuarto peligro: la aplicación

<u>400</u>	422.331.212.5	Quinto peligro: la aplicación El modo de alcanzar los nueve estados mentales, tomando esto como base
<u>401</u>	422.331.213	Emplazamiento directamente
<u>402</u>	422.331.213.1	Emplazamiento con cierta continuidad
<u>403</u>	422.331.213.2	Reemplazamiento
<u>404</u>	422.331.213.3	Buen emplazamiento
<u>405</u>	422.331.213.4	Disciplinar
<u>406</u>	422.331.213.5	Pacificar
<u>407</u>	422.331.213.6	Pacificación completa
<u>408</u>	422.331.213.7	Emplazamiento e

<u>409</u>	422.331.213.8	un solo punto
<u>410</u>	422.331.213.9	Absorción fija
<u>411</u>	422.331.214	El modo de adquirir los estados mentales mediante los seis poderes
<u>412</u>	422.331.215	La existencia de cuatro tipos de proceso mental
<u>413</u>	422.331.216	El modo en que la auténtica calma mental se desarrolla a partir de este proceso
<u>414</u>	422.331.22	Cómo adiestrarse a la esencia misma de la sabiduría: la visión superior

		Cerciorarse de la inexistencia de entidad en la persona
<u>415</u>	422.331.221	
		Cómo proceder e absorción pareci al espacio
<u>416</u>	422.331.221.1	
		Primer punto cla lo que se refuta
<u>417</u>	422.331.221.11	
		Segundo punto clave: determina serie completa de posibilidades
<u>418</u>	422.331.221.12	
		Tercer punto clav determinar que n son verdaderame lo mismo
<u>419</u>	422.331.221.13	

<u>420</u>	422.331.221.14	Cuarto punto claro determinar que no son verdaderamente distintos
<u>421</u>	422.331.221.2	Cuando no estás absorción, cómo proseguir con la actitud de que las cosas son como una ilusión
<u>422</u>	422.331.222	Cerciorarse de la inexistencia de entidad en los fenómenos
<u>423</u>	422.331.222.1	Cerciorarse de que los fenómenos condicionados no existen naturalmente

[424](#) 422.331.222.11 Cerciorarse de q
los objetos físicos
no existen
naturalmente

[425](#) 422.331.222.12 Cerciorarse de q
la consciencia no
existe naturalmer

[426](#) 422.331.222.13 Cerciorarse de q
los factores de
composición no
asociados no exi
por naturaleza

[427](#) 422.331.222.2 Cerciorarse de q
los fenómenos no
condicionados no
existen naturalme

Y ahora, el modc

<u>428</u>	422.331.223	que desarrollas la visión superior Cómo adiestrarse
<u>429</u>	422.331.3	la sección no con del camino: el vajrayana Cómo adiestrarse los cuatro modos reunir discípulos con el fin de madurar los continuos mentales de los demás
<u>430</u>	422.332	Desarrollar la bodichita mediante el ritual de tomar votos

- [431](#) 422.322.1 Cómo adquirir los votos que todavía has tomado
- [432](#) 422.322.2 Cómo mantener los votos sin que éstos degeneren una vez adquiridos
- [433](#) 422.322.21 Un consejo relacionado con la forma aspirante de la bodichita
- [434](#) 422.322.211 Un consejo para la creación de la causa que evita la degeneración, en esta vida, de la bodichita que has desarrollado

- [435](#) 422.322.211.1 Recordar los beneficios de desarrollar la bodichita
- [436](#) 422.322.211.2 Retomar los votos tres veces cada día tres veces cada noche con el fin de no perder la bodichita que has generado e incrementarla
- [437](#) 422.322.211.3 Evitar el desarrollo de malos pensamientos tales como: “no trabajar por su bien” cuando

alguien te ha
perjudicado
Elaborar tus
acumulaciones co
el fin de aumenta
bodichita que ya
desarrollado

[438](#) 422.322.211.4

Un consejo para
crear las causas
mediante las cual
nunca te separaré
de la bodichita e
tus renacimientos
futuros

[439](#) 422.322.212

Cuatro acciones
kármicas que deb
abandonar, pues

[440](#) 422.322.212.1

		producen resultados kármicos negros
<u>441</u>	422.322.212.11	Tratar de engañar a tu gurú, maestro o ordenación..., con mentiras
<u>442</u>	422.322.212.12	Sentirse afligido cuando los demás hacen algo virtuoso
<u>443</u>	422.322.212.13	Decir cosas desagradables a bodhisattvas, movido por la hostilidad
<u>444</u>	422.322.212.14	Actuar falsamente sin ningún altruismo
<u>445</u>	422.322.212.2	Cuatro acciones que debes cultivar, por

producen resultados
kármicos blancos

Mediante la
vigilancia,
abandonar las
mentiras deliberadas

[446](#) 422.322.212.21

Mantener
intenciones honestas
hacia los seres
sentientes y no
engañarles

[447](#) 422.322.212.22

Desarrollar la
actitud de que los
bodhisatvas son
maestros y hacer
las merecidas
alabanzas

[448](#) 422.322.212.23

- [449](#) 422.322.212.24 Hacer que los sentimientos que maduran bajo tu cuidado manteng la bodichita
- [450](#) 422.322.22 El consejo relacionado con forma de compromiso de l bodichita

2 El Linaje de estas Enseñanzas

Gurú Buda Shakiamuni

Linaje de las Acciones Extensas

Maitreya

Asanga

Vasubandu

Vimuktisena

Vimuktisenagomin

Paranasena

Vinitasena

Linaje de la Visión Profunda

Manyusri

Nagaryuri

Chandrakirti

Vidiakirti

el mayor

Vidiakirti

el joven

(Avadutipa)

Vairochana

Haribadra

Kusali

Ratnasena

Suvarnadvipi

Atisha

Dromtönpa

**Linaje del
Lam Rim**

Gampopa

Neusurpa

Tagmapa

Namka

Sengue

**Linaje
Clásico**

Potowa

Sharawa

Chilbupa

Lalung

Wangchug

**Linaje de la
Instrucción**

Chen Ngawa

Tsultrimbar

Soenue Oe

Guiergompa

Namka	Gönpo	Sanguiebön
Guialpo	Rimpoché	
Sengue		Namka
Sangpo	Sangchenpa	Guialpo
Guielse		Sengue
Sangpo	Tsonawa	Sangpo
Namka		Guielse
Guialtsen	Möndrapa	Sangpo
	Chökiab	Namka
	Sangpo	Guialtsen

Linaje Guelugpa

Tsongkapa

Yampel Guiatso

Kedrub Rimpoché

Basoye

Choky Dorye

Guialwa Ensapa

Sanguie Yeshe

Losang Chöky Guialtsen (Primer
Panchen Lama)

Könchog Guialtsen

Losang Yeshe (Segundo Panchen Lama)

Purchog Ngawang Yampa

Losang Niendrag

Yonten Ta-ye

Tempa Rabguie

Lodrö Sangpo

Losang Guiatso

Yimpa Guiatso

Tensin Kedrub

Losang Lundrub Guiatso

Yampa Tensin Trinle Guiatso (Pabongka
Rimpoché)

Losang Yeshe Tensin Guiatso (Triyang
Rimpoché)

3 Los Tres Fundamentos del Camino

Homenaje a los
venerables gurús.

Explicaré, como mejor
pueda,

El significado de la
esencia

De las escrituras de
todos los vencedores,

El camino elogiado por
los santos victoriosos

Y sus hijos: la puerta de

acceso

Para los afortunados que
desean la liberación.

Todos aquéllos
desapegados de la felicidad
mundana que,

Deseando dar
significado a su renacimiento
perfecto

Siguen un camino que
satisface a los victoriosos,

¡Oh afortunados!
Escuchad con mentes claras.

Sin una renuncia pura, no
hay modo

De acallar el anhelo por

los felices frutos

De este océano de
existencia;

Y ya que todos los seres
encarnados

Se hallan completamente
atrapados

Puesto que tienen sed
una vez concebidos,

Busca la renuncia desde
el primer momento.

El renacimiento humano
perfecto

Es difícil de conseguir
Y transcorre
vertiginosamente.

Familiariza tu mente con

estas cosas

Y apártate de las
banalidades de esta vida.

Si contemplas una y otra
vez

Las leyes no falaces de
causa y efecto

Y los sufrimientos del
samsara,

Te alejarás de las
trivialidades de las vidas
futuras.

Después de estas
meditaciones, cuando no
ansíes

Las magnificencias del

samsara ni siquiera un
momento,

Cuando tus
pensamientos, día y noche,

Anhelen sin descanso la
liberación,

Habrás desarrollado la
renuncia.

Pero si no está asociada
con la perfecta bodichita,

Tu renuncia no será
causa del gozo selecto

De la más elevada
Iluminación.

Así pues, aquéllos que
saben discernir, desarrollan

La suprema bodichita.

Arrastradas por el flujo
de las cuatro corrientes
poderosas,

Atadas por las cadenas
de las acciones difíciles de
evitar,

Atrapadas en la malla de
hierro del aferramiento a la
autoexistencia,

Sofocadas en la
oscuridad de la ignorancia,

Nacen y renacen
eternamente en el mundo

Y son continuamente
torturadas por los tres
sufrimientos.

Tal es la condición de
nuestras madres;
Contempla esta situación
Y desarrolla la bodichita
suprema.

Aunque estés
familiarizado con la renuncia
y la bodichita,

Si careces de la
sabiduría que comprende el
modo de ser de las cosas,

No podrás erradicar las
raíces de la existencia.

Por lo tanto, esfuérzate
en los medios

Para realizar la
interdependencia de los

fenómenos.

Aquél que ve que todos
los fenómenos de samsara y
nirvana

Están inevitablemente
sometidos a la ley de causa y
efecto

Y ha rectificado su
percepción,

Se halla en el camino
que satisface a los budas.

La apariencia de que las
cosas son mutuamente
interdependientes

No es una ilusión; pero
existen aquéllos

Que comprenden la
vacuidad como algo vacío de
esa apariencia.

Mientras estas dos te
parezcan distintas, no podrás

Realizar los
pensamientos del Sublime.

La mera percepción de
que estas dos están unidas

Que no son alternativas y
que la interdependencia mutua
no es falaz

Destruirá todos los
modos en que tu mente se
aferra a los objetos.

En ese momento
perfeccionas Tu análisis de la

visión.

Eliminas el extremo del
sustancialismo aparente;

Destruyes el extremo del
nihilismo vacío.

Si comprendes el modo
en que la vacuidad se
presenta a sí misma

Como causas y efectos,
Las visiones que se
aferran a los extremos
No te impresionarán.

Cuando entiendas bien
estos puntos
de los tres fundamentos
del camino,

Mora en soledad y
desarrolla

El poder de tu
perseverancia;

Pronto lograrás el anhelo
eterno, hijo mío.

*El muy erudito monje Losang
Dragpa Ye Tsongkapa dio este consejo
a Ngawang Dragpa, un funcionario de
Tsako.*

4 Un Ornamento para las Gargantas de los Afortunados

Un rito preparatorio en convenientes secciones para la recitación correspondiente a la enseñanza concisa del Lam Rim “El Camino Veloz”, escrita por Yampel Lundrub de Dagpo.

Ante el gurú, inseparable del Buda y de Vajradara, yo me postro y tomo refugio para siempre. Movido por tu gran amor, cuida de mí.

He aquí las instrucciones del gran Guialwa Ensapa para las recitaciones de los seis ritos que deben efectuarse

previamente a la meditación del “Lam Rim. ” Su presentación es la siguiente:

EL PRIMER RITO: LIMPIAR LA
HABITACIÓN Y DISPONER LOS
SÍMBOLOS DEL CUERPO, PALABRA
Y MENTE ILUMINADOS

EL SEGUNDO RITO: OBTENER
OFRENDAS HONESTAMENTE Y
DISPONERLAS BELLAMENTE

EL TERCER RITO: ADOPTAR LA
POSTURA SENTADA DE LAS SIETE
CARACTERÍSTICAS —O
CUALQUIER POSTURA QUE TE
RESULTE CONVENIENTE— EN UN
ASIENTO CONFORTABLE Y

DESPUÉS, TOMAR REFUGIO Y DESARROLLAR LA BODICHITA EN UN MARCO MENTAL ESPECÍFICAMENTE VIRTUOSO

*En primer lugar, visualiza el
objeto de refugio:*

En el espacio enfrente de mí, hay un precioso trono amplio y extenso soportado por ocho grandes leones. Sobre éste se encuentra un asiento de loto multicolor, y un mandala de luna y sol. Sobre él se sienta una figura que es por naturaleza mi precioso gurú raíz, en el aspecto de Shakiamuni, el Victorioso. Su cuerpo es como el oro pulido; en su cabeza se encuentra la protuberancia de la coronilla. Tiene un rostro y dos

manos, la derecha muestra el gesto de tocar la tierra, la izquierda adopta el gesto de la absorción meditativa mientras sostiene un bol de mendicante lleno de néctar. Viste hábitos de color azafrán. Resplandeciente y adornado con las marcas y signos, es de la naturaleza de la luz y se sienta en el centro de un aura de luz generada por su propio cuerpo. Sus dos piernas están cruzadas en la posición vajra.

Está rodeado por mis gurús personales, los gurús del linaje, las deidades tutelares y los budas, bodisatvas, dakas, dakinis y protectores del darma que forman un grupo a su alrededor. Delante de cada figura, sobre tronos magníficos, reposa el darma

que cada una de ellas transmitió oralmente en el aspecto de libros de hojas sueltas de la naturaleza de la luz.

Las figuras que conforman este campo de méritos demuestran que están satisfechas conmigo; por mi parte, genero en ellas una gran fe al recordar sus cualidades y su bondad.

Desde el tiempo sin principio, yo y todos los seres conscientes, que han sido mis madres, hemos nacido en samsara y, desde entonces, jamás hemos dejado de experimentar los muy diversos sufrimientos del samsara en general y aquéllos de los tres reinos inferiores en particular. Incluso ahora resulta difícil comprender la extensión y profundidad de dicho sufrimiento. No obstante, en

esta ocasión he obtenido algo especial que es difícil de lograr y que, una vez conseguido, es de gran beneficio: el renacimiento humano perfecto. No es fácil encontrarse con las preciosas enseñanzas del Buda. Ahora que las he hallado, si no logro el estado de buda puro y completo —la mejor forma de liberarse de todos los sufrimientos del samsara— deberé experimentar, una vez más, toda la gama de sufrimientos concernientes al samsara en general, y lo que es peor, los sufrimientos de los tres reinos inferiores. El poder que me protege de estos sufrimientos reside en el gurú y en las Tres Joyas. Así pues, para beneficio de todos los seres conscientes, mis madres, voy a alcanzar

el estado completo de un buda. Por ello, tomo refugio en el gurú y en las Tres Joyas.

Con estos pensamientos, recita la siguiente fórmula tres veces o cuantas veces seas capaz:

Me refugio en el Gurú.

Me refugio en el Buda.

Me refugio en el Darma.

Me refugio en la Sanga.

Repite tres veces este verso para el desarrollo de la bodichita:

Hasta la Iluminación, me

refugio

En el Buda, en el Darma
y en la Asamblea Suprema.

Con el mérito que pueda
acumular

Mediante la generosidad
y demás perfecciones,

Pueda alcanzar el estado
de buda para beneficio de
todos los seres

*Recita lo siguiente tres o más
veces de modo que la meditación en los
cuatro inconmensurables impregne
completamente tu continuo mental.*

Qué maravilloso sería si todos los
seres permanecieran en estado de

ecuanimidad, libres de los sentimientos de proximidad o distancia, apego u hostilidad. Qué todos ellos puedan lograr ese estado. Yo mismo los llevaré a ese estado. ¡Gurús y deidades, a vosotros os suplico, bendecidme para que sea capaz de hacerlo!

Qué maravilloso sería si todos los seres poseyeran la felicidad y sus causas. Qué todos ellos lleguen a tenerlas. Yo mismo haré que las tengan. ¡Gurús y deidades, a vosotros os suplico, bendecidme para que sea capaz de hacerlo!

Qué maravilloso sería si todos los seres estuvieran libres del sufrimiento y de sus causas. Qué todos los seres queden libres de ellos. Yo mismo los

liberaré de ellos. ¡Gurús y deidades, a vosotros os suplico, bendecidme para que sea capaz de hacerlo!

Qué maravilloso sería si todos los seres jamás se vieran separados del sagrado gozo del renacimiento superior y de la liberación. Qué todos ellos lleguen a poseerlos. Yo mismo haré que los tengan. ¡Gurús y deidades, a vosotros os suplico, bendecidme para que sea capaz de hacerlo!

Con la siguiente oración, genera una bodichita especialmente poderosa:

Con el fin de beneficiar a todos los seres, que han sido mis madres, voy a hacer todo cuanto sea posible para obtener muy rápidamente, el precioso estado de buda puro y completo. Así

pues, voy a meditar en las enseñanzas de los estadios del camino a la Iluminación, la puerta de acceso al profundo camino del yoga del gurú-deidad.

Que toda la superficie de la tierra

Esté libre de gujarros y demás imperfecciones.

Que sea tan suave como la palma de la propia mano,

Tenga la naturaleza del lapislázuli

Y aun así, permanezca maleable.

Que las ofrendas de

dioses y hombres,

Tanto las reales como
las generadas con la mente,

Y las nubes de
ofrecimientos sin par de
Samantabadra

Se extiendan por todo el
elemento espacio.

Recita tres veces:

*Om namo bagawate, vajra sara
pramardane tatagataya, arhate samyak
sambudaya, tayata, om vajre vajre,
maha vajre, maha tejra vajre, maha
vidia vajre, maha bodichita vajre, maha
bodi mandopa samkramanavajre, sarva
karma avarana vishodana vajre soha.*

Bendice las sustancias de ofrecimiento diciendo estas palabras del poder de la verdad:

Por la verdad de las Tres Joyas; por el gran poder de las bendiciones de todos los budas y bodisatvas junto con su poder adquirido al haber completado las dos acumulaciones; por el poder de la pureza del darmadatu inconcebible; la esfera de la verdad, que todo se manifieste en su naturaleza no dual.

EL CUARTO RITO: VISUALIZAR EL CAMPO DE MÉRITOS

De las dos tradiciones, continuaremos de acuerdo con “La Puya al Gurú”, pues es fácil de recitar.

Visualización del campo de méritos:

En el espacio, el amplio
camino utilizado por los
dioses,

Percibido como gozo y
vacuidad combinados,

En el centro de grupos
de nubes superpuestos

De ofrecimientos de
Samantabadra,

Se levanta un árbol que
satisface los deseos

Engalanado con hojas,
flores y frutos.

En la cima hay un trono
precioso

Iluminado con cinco
colores de luz;

Sobre éste descansa un
gran loto

Con discos de sol y luna.

Sobre ellos se sienta mi
gurú raíz

Que es tres veces
bondadoso conmigo.

Él es, por naturaleza,
todos los budas

En el aspecto de un
monje con hábitos color
azafrán,

Con una cara, dos manos
y una sonrisa radiante.

Su mano derecha

muestra el mudra de enseñar
el darma;

La izquierda, el gesto de
la absorción meditativa

Al tiempo que sostiene
un bol de mendicante lleno de
néctar.

Viste los tres hábitos del
darma de brillante color
azafrán,

Sobre su cabeza, un
sombrero amarillo de pandita.

En su corazón,
Shakiamuni y Vajradara azul

Con un rostro, dos
manos y sosteniendo dorye y
campana.

Vajradara está sentado

en abrazo con Datvoshvari;
Experimentan gozo y
vacuidad combinados;
Visten preciosos
ornamentos y ropajes de
sedas celestiales.

Mi gurú tiene las marcas
y los signos,

E irradia miles de rayos
de luz;

Le envuelve un arco iris
de cinco colores.

Está sentado en la
postura vajra; sus agregados
impolutos

Son los cinco Budas
Diany;

Sus cuatro componentes,
las cuatro consortes;

Sus sentidos, venas,
músculos y articulaciones

Son, de hecho,
bodisatvas; los poros de su
piel

Son veintiún mil arhats;
Sus miembros, los
poderosos airados.

Los rayos de luz de su
cuerpo son los protectores de
las direcciones.

Indra, Brahma y otros
dioses

Se arrojan a sus pies. A
su alrededor se hallan

Mis propios lamas, una

profusión de dioses tutelares,
Sus mandalas, sus dioses
asistentes,
Los budas y los
bodisatvas,
Dakas y protectores de
las enseñanzas.

Las tres puertas de todos
ellos están marcadas por los
tres vajras.

Rayos de luz en forma de
gancho irradian desde sus
letras *hum*

Atrayendo a los seres de
sabiduría desde sus moradas
naturales

Que, sin diferenciarse de
ellos, se absorben y

estabilizan.

Invocación

Protectores de todos y
cada uno de los seres,

Dioses que triunfáis
sobre el poderoso Mara y a
sus huestes,

Vosotros que conocéis
perfectamente todas las cosas,

¡Oh budas, bagavanes
con vuestra comitiva!,

Por favor, acudid a mi
presencia. *Dza hum bam ho:*

Os hacéis inseparables

De los seres de
compromiso

Generación de la casa de baños:

He aquí una perfumada
casa de baños;

De suelos de cristal
claro y brillante;

Con pilares radiantes y
exquisitos

Hechos de sustancias
preciosas;

Adornado con un dosel
de perlas deslumbrantes.

Llevar a cabo la ablución:

Inmediatamente después
del nacimiento del Buda

Los dioses lavaron su
cuerpo;

Por lo tanto, yo también
lavo con aguas celestiales

Los cuerpos de los
sugatas.

*Om sarva tatagata
abishekata samaya shriye ah
hum*

Un cuerpo nacido de
diez millones de virtudes y
excelencias,

Una palabra que
satisface los anhelos de seres
infinitos,

Una mente que percibe
todo lo conocible tal cual es;

Yo lavo el cuerpo de
Shakiamuni-Vajradara.

*Om sarva tatagata
abishekata samaya shriye ah
hum*

Lavo los cuerpos del
Linaje de las Acciones
Extensas.

Lavo los cuerpos del
Linaje de la Visión Profunda.

Lavo los cuerpos del
Linaje de las Prácticas

Consagradas.

Lavo los cuerpos de los
gurús de mi linaje.

*Om sarva tatagata
abishekata samaya shriye ah
hum*

Lavo los cuerpos de los
Budás, nuestros maestros.

Lavo el cuerpo del santo
Darma, nuestro protector.

Lavo los cuerpos de la
Sanga, nuestros salvadores.

Lavo los cuerpos de las
Tres Joyas, nuestro refugio.

*Om sarva tatagata
abishekata samaya shriye ah
hum*

Secar sus cuerpos:

Seco sus cuerpos con un
tejido sin par

Limpio e impregnado de
selecto perfume.

om hum tram hri ah
kaya vishodanaye soha

Ungir sus cuerpos:

Yo unjo los
deslumbrantes cuerpos de los
Munis

Tan deslumbrantes como

el refinado oro pulido

Con las fragancias más
selectas

Que los billones de
mundos pueden ofrecer.

ofrecer ropajes:

Movido por mi incesante
fe,

Ofrezco ropajes
celestiales —suaves, ligeros,

Diáfanos —a vosotros
que habéis alcanzado

El indestructible cuerpo
vajra.

Pueda yo obtener
también el cuerpo vajra.

Ofrecer ornamentos:

Dado que los victoriosos
están adornados de modo
natural

Con las marcas y los
signos,

No tienen necesidad de
otros ornamentos;

Pero yo ofrezco lo mejor
de las joyas y los ornamentos

Para que todos los seres
puedan obtener

Un cuerpo con esas
mismísimas marcas.

*Súplica para que permanezcan en
sus lugares:*

¡Oh bagavanes!, por el
amor que sentís

Hacia todos los seres y
hacia mí,

Os pido que
permanezcáis

Mediante vuestros
poderes mágicos

Mientras efectúo mis
ofrendas.

EL QUINTO RITO: OFRECER
LAS PRÁCTICAS DE LA ORACIÓN
DE LAS SIETE RAMAS Y EL
MANDALA DEL MUNDO.
PRÁCTICAS QUE CONTIENEN
TODOS LOS PUNTOS CLAVES PARA
LA ACUMULACIÓN DE MÉRITOS Y
LA AUTOPURIFICACIÓN

Un cuerpo nacido de
diez millones de virtudes y
excelencias,

Una palabra que
satisface los anhelos de
infinitos seres,

Una mente que percibe

todo lo concebible tal cual es:
Rindo homenaje a la
cabeza de la tribu Shakia.

La gran compasión de
Vajradara,

La suprema percepción
de Tilopa y Naropa,

La suprema gloria de
Dombipa y Atisha:

Rindo homenaje al
Linaje de las Prácticas
Consagradas.

Maitreya, Asanga,
Vasubandu, Vimuktisena,
Paranasena, Vinitasena,
Darmakirti,

Haribadra, los dos
Kusalis, Suvarnavipi:

Rindo homenaje al
Linaje de las Acciones
Extensas.

Manyusri, que destruyó
existencia y no existencia,

Nagaryuna, Chandrakirti,
el primer Vidiakokila,

Y otros hijos del Aria
Nagaryuna que
comprendieron la intención
del Buda:

Rindo homenaje al
Linaje de la Visión Profunda.

Atisha, detentor de la

instrucción suprema sobre la
teoría y la práctica,

El Señor Drom, abuelo
de las enseñanzas kadampa,

Los cuatro yoguis, los
tres hermanos, y los demás:

Rindo homenaje a los
gurús Kadampa.

Tsongkapa, que
restableció la tradición de los
predecesores en la
Tierra de las Nieves,

Guieltsab Ye, señor de
las enseñanzas del sutra y del
tantra:

Rindo homenaje al linaje
del padre y de sus hijos.

Vajradara, encarnación
de los tres refugios,
Que adopta la forma de
los guías espirituales
Con el fin de subyugar a
todo discípulo,
Que otorga los siddhis
comunes y supremos:
Rindo homenaje a mis
bondadosos gurús.

Ojos a través de los
cuales vemos la totalidad de
las vastas escrituras,
Portales supremos que
conducen a los afortunados
hasta la liberación,

Usuarios de medios
hábles que protegen
amorosamente:

Rindo homenaje a los
inspiradores guías
espirituales.

Guyasamaya, gozoso
Heruka,

El muy glorioso
Yamantaka y los demás,

Protectores de las cuatro
ruedas de los
inconmensurables tantras:

Rindo homenaje a las
huestes de las deidades
tutelares.

Maravillosos méritos
surgidos de oraciones
armoniosas,

Acciones que jamás
tendrán rival,

Acciones llevadas a
cabo en este eón afortunado:

Rindo homenaje a los
mil budas.

Sunaman, Ratna,
Suvarnabadra, Ashoka,

Darmakirti, Abijña,
Baishajyaraya, Shakiamuni,

Que han satisfecho la
esencia de las oraciones más
extensas:

Rindo homenaje a los

ocho sugatas.

Perfección de la
sabiduría, la madre de los
victoriosos,

Que destruye las
semillas de toda oscura
tristeza,

Que elimina el
sufrimiento desde sus más
profundas raíces:

Rindo homenaje al
dharma de los tres vehículos.

Manyusri, Vajrapani,
Avalokiteshvara,
Kshitagarba,
Sarvanivaranavishkambi,

Akashagarba, Maitreya,
Samantabhadra:

Rindo homenaje a los
ocho príncipes más notables.

Aquéllos que meditaron
en los doce vínculos
profundos,

Que por sí mismos
alcanzaron la sabiduría del
pratiekabuda,

Y se emplearon a fondo
viviendo en soledad:

Rindo homenaje a los
nobles pratiekabudas.

Aquéllos que oyeron las
palabras del Muni,

Que hicieron ondear la
bandera de la doctrina;

Angaya, Ayita,
Vanavasin, Kalika, Vajriputra,
Shribadra, Kanakavatsa,

Kanakabaradvaya, Aria
Bakula, Rahula,
Chudapantaka,

Pindolabaradvaya,
Pantaka, Nagasena, Gopaka y
Abeda:

Rindo homenaje a los
abades y a sus séquitos.

Vosotras que nos
observáis desde el sagrado
Kechari,

Poderosas, que tenéis

clarividencia y hacéis
milagros,

Vosotras que miráis a los
practicantes como una madre
a su hijo:

Rindo homenaje a los
tres tipos de dakinis.

En tiempos muy
antiguos, cuando el
Bendecido estaba aquí,

Protegísteis y sonreísteis
— como una madre a su hijo
—

A aquéllos que
practicaban correctamente:

Rindo homenaje a los
protectores y defensores del

darma.

Drutarashtra, Virudaka,
Virupaksha y Vaishravana,

Vosotros controláis a
vuestro séquito y guardáis las
cuatro puertas:

Rindo homenaje a los
cuatro maharayas.

A todos aquéllos dignos
de homenaje,

Yo me postro con fe
suprema, con tantos cuerpos

Como átomos existen en
el mundo.

Homenaje al joven Aria

Manyusri,

A todos los tatagatas de
los tres tiempos— leones
entre los hombres —

Que moráis en las diez
direcciones del universo:

A todos y cada uno de
vosotros

Rindo homenaje con
cuerpo, palabra y mente
purificados.

Con esta poderosa
plegaria de nobles acciones,

Me postro ante todos los
victoriosos

Imaginando que poseo
tantos cuerpos

Como átomos existen en
el mundo.

En cada átomo hay tantos
budas

Como átomos tiene el
universo; y esos budas

Se hallan en el centro de
los bodisatvas.

Del mismo modo, yo
tengo la absoluta certeza

De que todos los
victoriosos llenan la
extensión de cada fenómeno.

Canto las cualidades de
todos los victoriosos

Con un océano

inagotable de alabanza,

Con un gran océano de
todos los sonidos melodiosos.

De este modo ensalzo a
todos los sugatas.

A los victoriosos
ofrezco

Flores exquisitas,
selectas guirnaldas,

El sonar de los
cimbales, lo mejor

De las lociones, de los
parasoles,

De las lámparas de
aceite e incienso selecto.

A los victoriosos

ofrezco

Exquisitos ropajes, la
mejor de las fragancias,

Montículos de incienso
en polvo tan altos como
Meru,

Una sublime variedad de
objetos insuperables.

Imagino toda esta
extensa ofrenda sin par

Para todos los
victoriosos.

A todos los victoriosos
rindo homenaje,

Efectuando esta ofrenda
por el poder

De mi fe en las nobles

acciones.

Seguidamente, ofrece el mandala:

Om vajra bumi ah hum: la base de oro más poderosa. *Om vajra reke ah hum:* perfectamente rodeada por una cordillera de hierro. En el centro, Meru, el rey de las montañas. Al este, el continente de Videa. Al sur, Yambudvipa. Al oeste, Godaniya. Al norte, Kuru. Al este, los continentes menores de Dea y Videa; en el sur, Chamara y Aparachamara; al oeste, Sata y Utaramantrina; norte, Kuru y Kaurava. Montañas hechas de joyas, árboles que satisfacen todos los deseos, vacas que colman todos los deseos, cosechas que

no precisan cultivo. La rueda preciosa, la joya preciosa, la concubina preciosa, el ministro precioso, el elefante precioso, el caballo precioso, el general precioso. La gran vasija de los tesoros. Las diosas de la belleza, la diosa de las guirnaldas, la diosa del canto, la diosa de la danza, la diosa de las flores, la diosa del incienso, la diosa de la luz y la diosa del perfume. El sol y la luna; el parasol precioso y la bandera de la victoria absoluta. En el centro, toda la magnífica riqueza de dioses y humanos. Todo ello lo presento ante mi bondadoso gurú raíz y ante los santos gurús de su linaje; ante el gran Lama Losang Tubwang Dorye Chang, las deidades y sus séquitos. Por el bien de todos los

seres, os suplico que aceptéis estas
ofrendas compasivamente. Tomadlas y
benedicidme.

Ofrezco esta base ungida
de perfume,

Cubierta de flores,
adornada por el Monte Meru,

Los continentes, el sol y
la luna,

Todo ello visualizado en
un campo de buda.

Qué todos los seres
disfruten de esta tierra pura.

Ofrezco mi cuerpo,
palabra y mente y aquéllos de
los demás,

Nuestros placeres, y
nuestras virtudes raíz de los
tres tiempos;

Ofrezco mentalmente un
mandala precioso,

Y cantidades de
ofrecimientos de
Samantabhadra

A mis gurús, a las
deidades y a las Tres Joyas.

Tomadlos movidos por
vuestra compasión; por favor,
benedicidme.

*Idam gurú ratna
mandalakam niryatayami.*

También puedes recitar el “Sutra

*de la Confesión de las Transgresiones”
si deseas hacerlo de un modo más
elaborado.*

*El mantra para multiplicar la
virtud:*

Om sambara sambara
vimanasara maha vajra hum.

Om mara mara
vimanakara maha vajra hum.

*El Sutra de la Confesión de las
Transgresiones:*

Homenaje a nuestro
Maestro, el Bagavan, el

Tatagata, el Completamente
Iluminado, el

Glorioso Vencedor:
Shakiamuni.

Homenaje al Tatagata
que Conquista con la Esencia
del Vajra
Vajramandapramardin

Homenaje al Tatagata
que Emana Preciosos Rayos
de Luz Ratnarchi.

Homenaje al Tatagata
que es Rey de los Poderosos
Nagas Gueyaraya.

Homenaje al Tatagata de
la Tribu de los Héroes
Vorasena.

Homenaje al Tatagata de

la Gloriosa Felicidad
Voránandin.

Homenaje al Tatagata
del Precioso Fuego Ratnagni.

Homenaje al Tatagata de
la Preciosa Luz de Luna
Ratnachandrapraba.

Homenaje al Tatagata
que es Digno de
Contemplación
Amogadarshin.

Homenaje al Tatagata de
la Preciosa Luna
Ratnachandra.

Homenaje al Tatagata
Sin Tacha Vimala.

Homenaje al Tatagata de
la Gloriosa Generosidad

Shridata.

Homenaje al Tatagata de
la Pureza Brahma.

Homenaje al Tatagata
que está Investido de Pureza
Brahmadata.

Homenaje al Tatagata
que es Dios del Agua Varuna.

Homenaje al Tatagata
que es Dios del Dios del
Agua Varunadeva.

Homenaje al Tatagata
Gloriosamente Noble
Shribadra.

Homenaje al Tatagata
del Glorioso Incienso de
Sándalo Chandanashri.

Homenaje al Tatagata

del Resplandor Infinito
Ananteyas.

Homenaje al Tatagata de
la Luz Gloriosa Prabasashri.

Homenaje al Tatagata
que es la Gloria de la
Ausencia de Aflicción
Ashokashri.

Homenaje al Tatagata
del Hombre sin Aferramiento
Narayana.

Homenaje al Tatagata de
la Gloriosa Flor Kusumashri.

Homenaje al Tatagata
que Conoce Directamente a
través del disfrute de los
Rayos de luz de la Pureza
Bramajyotirvikroditabijñana.

Homenaje al Tatagata
que Conoce Directamente
mediante el disfrute de los
Rayos de luz del Loto
Padmajyotirvikroditabijña.

Homenaje al Tatagata de
la Gloriosa Riqueza
Danashri.

Homenaje al Tatagata
del Glorioso Recuerdo
Smirtishri.

Homenaje al Tatagata
Conocido por su Pureza
Gloriosa
Bramashrisuparikirti.

Homenaje al Tatagata que es
Rey de la Bandera de la
Victoria que Ondeá sobre

Indra Indraketudvayaraya.

Homenaje al Tatagata
que es la Gloria del Dominio
Más Completo
Suvikrantashri. Homenaje al
Tatagata que es el
Conquistador Absoluto en
Todas las Batallas Yudayaya.
Homenaje al Tatagata que es
la Gloria de Haber Alcanzado
el Dominio Completo
Vikrantagamishri.

Homenaje al Tatagata
que es el Modelo Glorioso de
la Luz en Todo Lugar
Samantavabasavyuashri.

Homenaje al Tatagata
del Dominio Completo

mediante el Precioso Loto
Ratnapadmavikramin.

Homenaje al Tatagata, el
Arhat, el Sublime
Completamente Iluminado que
Permanece en el Loto, Rey
del Señor de las Montañas
Shailendraraya.

Vosotros y todos los tatagatas,
arhats, los completamente iluminados, y
los bagavanes que se hallan en todos los
mundos de las diez direcciones —todos
los budas y bagavanes que vivís en los
mundos de los seres existentes— por
favor, prestadme vuestra atención: en
este renacimiento, y en todos mis

estados de renacimiento desde el sin principio de los tiempos en la rueda del samsara, he cometido acciones negativas, he llevado a otros a cometerlas, y me he alegrado de su comisión. He robado ofrendas hechas a las estupas, a la sanga, a la sanga de las diez direcciones; he animado a otros a hacerlo; y me he regocijado de tales acciones. He cometido los cinco crímenes extremos, animado a otros a cometerlos y regocijado de tales crímenes. He efectuado el proceso kármico completo de las diez acciones no virtuosas; he animado a otros a hacerlo; y me he regocijado cuando otros lo han hecho. Confundido por toda suerte de oscurecimientos kármicos, en

numerosas ocasiones he sido un ser infernal, he nacido en estados animales, en los reinos de los espíritus ávidos, en regiones remotas, como un bárbaro, como un dios de larga vida, como un ser humano con órganos de los sentidos imperfectos, sosteniendo visiones erróneas, y no estando satisfecho con el descenso de un buda. Cualesquiera que sean mis oscurecimientos kármicos, todos ellos los confieso, los admito, los revelo y los manifiesto ante los budas, los bagavanes que poseen la sabiduría primordial, los ojos de la compasión, que tienen poder, cognición válida y que ven con su omnisciencia. En el futuro, me separaré de tales acciones y me abstendré de cometerlas.

Budas y bagavanes todos, por favor, prestadme vuestra atención: las virtudes raíz que pueda haber creado practicando la generosidad, en este renacimiento y en mis otros estados de renacimiento en samsara desde el tiempo sin principio, incluso al dar un solo bocado a seres nacidos en estados animales. Las virtudes raíz que pueda haber elaborado al salvaguardar mi ética; las virtudes raíz que pueda haber acumulado al practicar la castidad; Las virtudes raíz que pueda haber producido al madurar las mentes de otros; las virtudes raíz que pueda haber realizado al desarrollar el deseo por la suprema Iluminación; las virtudes raíz que pueda haber generado con la suprema

sabiduría primordial; todas las virtudes raíces que pueda tener, las reúno, las junto. Las reúno y las dedico para lo supremo, lo más alto, lo que supera a lo más alto, lo supremo de lo supremos. Las dedico para mi suprema, perfecta y completa Iluminación. Del mismo modo que los budas, los bagavanes del pasado dedicaron sus virtudes raíz, del mismo modo que los budas, los bagavanes que han de venir dedicarán sus virtudes raíz, y así como los budas, los bagavanes del presente dedican sus virtudes raíz, yo dedico las mías. Confieso todas y cada una de mis faltas. Me regocijo en todos los méritos. Ruego a todos los budas y les suplico: pueda yo obtener la más sagrada y suprema sabiduría primordial.

A todos los victoriosos que viven en el presente y que son supremos entre los seres humanos; a todos los victoriosos del pasado y a todos los que han de venir en el futuro, con las manos juntas yo os imploro, concededme vuestra protección.

Colofón: De este modo termina el sutra mahayana titulado *Los Tres Montones Nobles*.

La confesión general:

¡Ay de mí! Todos los budas que moran en las diez direcciones, como

Gurú Vajradara, todos los bodisatvas y la sanga; por favor prestadme vuestra atención. Yo, por nombre (*di tu nombre*), en todas mis vidas pasadas desde el samsara sin principio hasta ahora, encontrándome bajo el poder de los engaños del apego, la hostilidad y el oscurecimiento de la ignorancia, he cometido las diez no virtudes con mi cuerpo, palabra y mente. He cometido los cinco crímenes extremos, los cinco crímenes extremos menores; he roto mis votos de pratimoksha, mis votos de bodisatva, mis votos del tantra secreto. Me he mostrado irrespetuoso con mi padre y mi madre, con mi abad, con mi maestro de ordenación y con mis compañeros célibes. He realizado

acciones dañinas contra las Tres Joyas; abandonado el santo darma; engañado a la aria sanga; dañado a los seres conscientes... He realizado una serie de faltas no virtuosas, animado a otros a cometerlas y me he regocijado cuando otros las han efectuado... En resumen, cualesquiera que hayan sido mis acciones erróneas graves completas, todas las causas que puedan contener que me impidan lograr un renacimiento superior o la liberación y que me obliguen a renacer en samsara o en los reinos inferiores, todas ellas las confieso, las admito, no las oculto y las proclamo ante todos los budas que viven en las diez direcciones, como Gurú Vajradara y los bodisatvas; en el futuro

me guardaré de cometerlas. Habiéndolas confesado y expiado, pueda alcanzar la felicidad y permanecer en ella. Esto no ocurriría si no hubiera confesado y expiado mis faltas.

Si únicamente vas a efectuar una versión abreviada, recita:

Bajo el poder del apego,
la hostilidad,

Y el oscurecimiento de
la ignorancia, he cometido
errores

Con mi cuerpo, palabra
y mente.

Confieso todo ello
individualmente.

Me regocijo en todos los
méritos

De los victoriosos de las
diez direcciones,

De sus hijos, de los
pratiekabudas,

De los que todavía
deben aprender, de los que no
han de aprender más,

Y de todos los seres.

¡Oh luces del mundo en
las diez direcciones!

Vosotros que
alcanzásteis el no apego

Y el nivel de los budas
iluminados,

Yo os suplico, ¡oh
protectores!:

Haced girar la rueda
suprema.

A aquéllos que, desde el
punto de vista de la
apariencia común,

Tratan de ir a su nirvana,
Con las manos juntas yo
os imploro:

Permaneced durante
tantos eones

Como átomos existen en
este mundo

Para ayudar y traer
felicidad a todos los seres.

La pequeña virtud que
haya acumulado

Mediante el homenaje,
las ofrendas, la confesión,

El regocijo, y las
súplicas y peticiones,

La dedico en su totalidad
para mi Iluminación.

*En este punto, ofrece un mandala
largo. Después, pide por los tres
grandes propósitos:*

Tomo refugio en el Gurú y en las
Tres Joyas preciosas. Por favor,
benedicid mi continuo mental. Os suplico
que concedáis vuestras bendiciones para
que yo y todos los seres que fueron una

vez mi madre, quedemos libres de todo tipo de pensamiento erróneo (desde ser irrespetuosos con nuestros guías espirituales hasta nuestro aferramiento a los signos dualistas en la entidad de la persona). Por favor, bendecidnos para que podamos desarrollar sin dificultad toda clase de pensamiento correcto, desde respetar a nuestros guías espirituales... Por favor, bendecidnos y pacificad todas nuestras circunstancias obstaculizadoras tanto externas como internas.

SEXTO RITO: MÁS PETICIONES QUE SIGUEN LAS INSTRUCCIONES ORALES, REALIZADAS CON EL FIN DE ASEGURAR QUE TU CONTINUO

MENTAL HA QUEDADO
SUFICIENTEMENTE IMPREGNADO
POR TUS MEDITACIONES

 Mi precioso gurú raíz,
 aposéntate

 Sobre el loto y disco de
 luna en mi coronilla;

 Movido por tu gran
 compasión, cuida de mí.

 Y concédeme los siddhis
 de cuerpo, palabra y mente.

 Nuestro Maestro, el
 Bagavan, el Salvador
 Inigualable;

 Maitreya, el Invencible,

el Sagrado Regente del
Victorioso;

Aria Asanga, ya
anunciado por el Victorioso:

Hago peticiones a tres
budas y bodisatvas.

Vasubandu, joya suprema
de los eruditos de
Yambudvipa;

Aria Vimuktisena, que
halló el camino medio;

Vimuktisenagomin, que
todavía suscita la fe:

Hago peticiones a los
tres amigos de los seres.

Paranasena, que alcanzó

el más asombroso estado;

Vinitasena, que adiestró
su mente en caminos
profundos;

Vairochana, apreciado
por sus poderosas acciones:

Hago peticiones a los
tres que abrieron los ojos del
mundo.

Haribadra, que expandió
el camino del
perfeccionamiento de la
sabiduría;

Kusali, que sostuvo
todas las instrucciones del
Victorioso;

Ratnasena, que cuidó de

todos con amor:

Hago peticiones a los
tres capitanes de los seres.

Suvarnavipi, cuya
mente poseía la bodichita;

Dipamkara Atisha, que
sostuvo la tradición de los
predecesores;

Dromtönpa, que clarificó
el camino noble:

Hago peticiones a los
tres pilares de las enseñanzas.

Shakiamuni, exponente
sin par, salvador supremo;

Manyusri, que encarna la
omnisciencia de los

victoriosos;

Nagaryuna, el aria más
eminente para ver el
significado profundo:

Hago peticiones a las
tres joyas supremas de los
filósofos.

Chandrakirti, que
clarificó los pensamientos del
Aria;

Vidiakokila, el mejor
discípulo de Chandrakirti;

Vidiakokila el joven, un
verdadero hijo de los
victoriosos:

Hago peticiones a los
tres poderosos intelectos.

Dipamkara Atisha, que
percibió correctamente la
profundidad

De la dependencia mutua
y sostuvo el modo de los
predecesores;

Y Dromtönpa, que
clarificó el camino noble:

Hago peticiones a las
dos joyas de Yambudvipa.

Gampopa, el espléndido
y poderoso yogui;

Neusurpa, profunda
concentración unidireccional;

Tagmapa, que sostuvo
todas las ramas del vinaya:

Hago peticiones a los
tres luceros que alumbran
estas remotas regiones.

Namka Sengue, que
practicó con gran diligencia;

Namka Guialpo, que fue
bendecido por los seres
santos;

Sengue Sangpo, que
abandonó los ocho intereses
mundanos:

Y hago peticiones a
Guielse Sangpo.

Con su bodichita vio a
todos los seres como a su
hijo,

Fue bendecido y cuidado
por el dios de los dioses,

Un guía supremo de los
seres en tiempos
degenerados:

Hago peticiones a
Namka Guialtsen.

Gueshe Potowa, regente
del Victorioso;

Sharawa, cuya sabiduría
no tiene igual;

Chekawa, detentor del
linaje de la bodichita:

Hago peticiones a los
tres que respondieron a los
anhelos de los seres.

Bodisatva Chilbupa,
señor de las transmisiones y
las realizaciones;

Lalung Wangchug, gran
erudito imbuido de las
escrituras;

Gönpo Rimpoché,
protector de los seres de los
tres reinos:

Hago peticiones a los
tres grandes abades.

Sangchenpa, cuya ética
era inmaculada;

Tsonawa, que mantuvo
las cien mil secciones del
vinaya;

Möndrapa, que

perfeccionó la vasta
metafísica:

Hago peticiones a los
tres grandes salvadores de los
seres

Señor de los darmas
extenso y profundo,

Que protegiste a todos
los seres afortunados,

Cuyas buenas obras
expandieron las enseñanzas:

Hago peticiones a un
gurú glorioso Chökiab
Sangpo.

Tsultrimbar, gran
príncipe de los iniciados;

Sonue Oe, que cultivó a
su guía espiritual;

Guiergompa, cuya mente
se adiestró en el camino del
vehículo supremo:

Hago peticiones a los
tres hijos de los victoriosos.

Sanguiebön, tesoro de
asombrosas cualidades;

Namka Guialpo,
bendecido por los santos;

Sengue Sangpo, que
abandonó los ocho intereses
mundanos:

Y hago peticiones a
Guielse Sangpo.

Con su bodichita vio a
todos los seres como a su
hijo;

Fue bendecido y cuidado
por el dios de los dioses;

Un guía supremo de los
seres en tiempos
degenerados:

Hago peticiones a
Namka Guialtsen.

Avalokiteshevara, gran
tesoro del amor que percibe
correctamente;

Manyusri, poderosa
omnisciencia sin mancha;

Tsongkapa, joya suprema
de los eruditos de la Tierra de

las Nieves:

Hago peticiones a
Losang Dragpa.

Yampel Guiatso, gran
príncipe de los iniciados;

Kedrub Rimpoché, sol
de filósofos e iniciados;

Basoye, que sostuvo el
conocimiento de la
instrucción secreta:

Hago peticiones a estos
tres gurús sin par.

Chöky Dorye, que
alcanzó la unificación;

Guialwa Ensapa, que
logró los tres kayas;

Sanguie Yeshe, que
sostuvo las transmisiones y
las realizaciones:

Hago peticiones a estos
tres grandes eruditos
iniciados.

Losang Chöky Guialtsen,
que enarboló la bandera de la
victoria de las enseñanzas;

Konchog Guialtsen, su
discípulo más próximo;

Losang Yeshe, que
iluminó el camino noble:

Hago peticiones a estos
tres venerables lamas.

Ngawang Yampa, que

expandió las enseñanzas de
Shakiamuni;

Losang Niendrag,
considerado como su
discípulo principal;

Yonten Taye, poseedor
de infinitas cualidades
buenas:

Hago peticiones a estos
tres gurús bondadosos.

Tempa Rabguie, que
expandió las enseñanzas de
Losang Yeshe;

Lodro Sangpo, que
trabajó por la liberación de
todos los seres;

Losang Guiatso, diestro

en el modo correcto de enseñar:

Hago peticiones a estos tres gurús incomparables.

A mi gurú raíz,
supremamente bondadoso;

El inigualable, que
sostuvo las enseñanzas y las prácticas,

Que otorgó las
transmisiones y las realizaciones

A cuatro clases de
afortunados receptivos:

Con gran respeto de
cuerpo, palabra y mente, hago

peticiones.

Él, que tanto estudió, que
extendió

El mandala de la
instrucción oral

Y reveló las prácticas
ocultas de los dos estadios:

Hago peticiones a Tensin
Kedrub.

El lama encarnado más
bondadoso, cuyo cuerpo

Contenía todo refugio
pasado, presente y futuro,

Cuya palabra enseñaba
con la elocuencia de
Manyusri,

Cuya mente era un

océano de sabiduría
espontánea

Respecto a los tres
adiestramientos superiores y
causa y efecto:

Hago peticiones a
Losang Lundrub Guiatso.

Mi venerable lama,
diestro en todos los campos,

Cuya mente era devota
de las joyas de los arias —
amor correcto...

Que vistió los hábitos de
las cuatro tareas buenas y
vastas:

Hago peticiones a
Yampa Tensin Trinle.

Losang Yeshe Tensin
Guiatso,

Que encarnó la sabiduría
primordial

De todos los nobles
victoriosos;

¡Oh supremo!, en sus
enseñanzas sin tacha,

¡Oh protector!, que
emanó una amplia profusión
de mandalas:

Hago peticiones a mi
bondadoso gurú.

Vosotros sois los ojos
que nos permiten penetrar en
la totalidad de las vastas

enseñanzas,

Sois el mejor portal que
conduce a los afortunados a la
liberación,

Vosotros, motivados por
el amor, empleásteis medios
hábiles:

Hago peticiones a estos
guías espirituales,
otorgadores de luz:

*Después de suplicar con gran
fuerza, recita “El Fundamento de todas
las Cualidades” de Ye Tsongkapa.*

Tú, el más bondadoso, el

fundamento de todas las
cualidades,

La correcta devoción
hacia ti es la raíz del camino.

Bendíceme para que
comprenda esto y,

Con gran esmero y
respeto, dependa de ti.

Un renacimiento tan
libre y bueno sólo lo obtendré
una vez.

Sé que es difícil de
recibir, pero de gran
beneficio.

Bendíceme para que
surja en mí el pensamiento
continuo

De desear extraer su
esencia noche y día.

La vida y el cuerpo son
como agitar la espuma en el
agua.

Pronto serán destruidos.
Ello me recuerda la muerte,

Y que después de la
muerte mi cuerpo es como una
sombra

Y tendré que seguir los
resultados kármicos blancos y
negros.

Bendíceme para que
genere un enérgico
arrepentimiento

Y abandone la infinitud
de mis acciones erróneas

Incluida la más sutil de
las sutiles,

Para que complete todas
las virtudes

Y sea siempre
sumamente cuidadoso.

Analízalo: la
insatisfacción es la puerta a
todo sufrimiento.

La magnificencia del
mundo no es de fiar.

Bendíceme para que
comprenda las desventajas

Y desarrolle el anhelo
por el gozo de la liberación.

Recordando aquellos
pensamientos de gran pureza:

Memoria, vigilancia y
gran cuidado,

Bendíceme para
comprometerme con la
esencia de la práctica,

La raíz de la doctrina:
los votos pratimoksha.

Como yo, todos los seres
que fueron una vez mi madre
han caído en las sensaciones
mundanas;

Bendíceme para que
comprenda esto, me adiestre
en la bodichita suprema,

Y tome la
responsabilidad de liberarlos
a todos.

Aun así, desarrollar
simplemente la bodichita Sin
meditar en las tres clases de
ética,

No merecerá la
Iluminación.

Bendíceme para que
comprenda bien esto, y para
que me adiestre,

Con gran empeño, en los
votos de los hijos de los
victoriosos.

Pacifica mi recreo en los
objetos erróneos

Y pueda yo ocuparme
adecuadamente en lo que es
correcto;

Bendíceme para que sea
apaciguado y pronto
desarrolle en mí continuo

La quietud mental y la
visión superior combinadas.

Que me adiestre en el
camino común y me convierta
en un recipiente adecuado.

Después, bendíceme
para que tenga la fortuna

De tomar, sin dificultad,
los votos que son la entrada

Al supremo entre todos
los vehículos: el vajrayana.

Guardar los
compromisos es, como dicen,
La base para conseguir
los dos niveles de poderes
yóguicos:

Bendíceme para
aferrarme a esto con genuina
convicción

Y los proteja como a mi
propia vida.

Después, pueda yo
esmerarme en realizar todos
los puntos

De la esencia de los
tantras: los dos estadios.

Bendíceme para que

nunca flaquee al efectuar

Las cuatro sesiones de
yoga, y lleve a cabo las
sagradas enseñanzas.

Larga vida para todos
los guías espirituales que
enseñan este camino
saludable

Y para los compañeros
que practican bien.

Bendícelos para que los
obstáculos internos y externos

Queden perfectamente
apaciguados.

En todas mis vidas, que
sea inseparable de mi gurú

perfecto,

Que disfrute de las
glorias del darma,

Que satisfaga las
cualidades de los niveles y el
camino,

Y que alcance
rápidamente el estado de
Vajradara.

*Al recitar estas palabras, piensa
en su significado.*

Disolución del campo de méritos:

Mi precioso gurú raíz,
aposéntate

Sobre el loto y el disco
de luna en mi coronilla;
Cuida de mí movido por
tu gran compasión,
Y concédeme los siddhis
de cuerpo, palabra y mente.

*El gurú viene hasta la coronilla de
tu cabeza y efectúas brevemente la
oración de las siete ramas y el
ofrecimiento del mandala:*

Un cuerpo nacido de
diez millones de virtudes y
excelencias,
Una palabra que

satisface los anhelos de
infinitos seres,

Una mente que ve todo
lo concebible tal cual es;

Homenaje a la cabeza
del clan Shakia.

El maestro supremo: el
precioso Buda,

El protector supremo: el
santo y precioso darma,

El salvador supremo: la
preciosa sanga:

A ti, que abarcas todo
refugio, rindo homenaje.

Hago toda clase de
ofrecimientos, tanto reales
como imaginados.

Confieso cada una de
mis faltas y transgresiones

Acumuladas desde el
tiempo sin principio.

Me regocijo en la virtud
de todos los seres arias.

Permanece con nosotros
hasta que el samsara quede
vacío.

Haz girar la rueda del
darma en beneficio de los
seres.

Dedico mi propia virtud
y la de los demás para

El logro de la
Iluminación.

Al gurú, a las deidades

tutelares y a las Tres Joyas

Ofrezco los cuatro
continentes, el Monte Meru,
el sol y la luna,

Estas siete
preciosidades en un mandala
enjoyado,

Y una gran cantidad de
ofrecimientos de
Samantabadra.

Movido por tu
compasión, queda satisfecho
y bendíceme.

*Haz la siguiente petición
exclusivamente a tu gurú:*

Mi más divino gurú,
señor de los cuatro kayas,

A ti te ruego:
Shakiamuni-Vajradara.

Mi divino gurú, señor
del darmakaya libre de
obstrucción,

A ti te ruego:
Shakiamuni-Vajradara.

Mi divino gurú, señor
del gozoso sambogakaya,

A ti te ruego:
Shakiamuni-Vajradara.

Mi divino gurú, señor
del diverso nirmanakaya,

A ti te ruego:
Shakiamuni-Vajradara.

Mi divino gurú,
encarnación de todos los
gurús,

A ti te ruego:
Shakiamuni-Vajradara.

Mi divino gurú,
encarnación de todas las
deidades,

A ti te ruego:
Shakiamuni-Vajradara.

Mi divino gurú,
encarnación de todos los
budas,

A ti te ruego:
Shakiamuni-Vajradara.

Mi divino gurú,
encarnación de todo el darma,

A ti te ruego:

Shakiamuni-Vajradara.

Mi divino gurú,
encarnación de toda la sanga,

A ti te ruego:
Shakiamuni-Vajradara.

Mi divino gurú,
encarnación de todos los
dakas,

A ti te ruego:
Shakiamuni-Vajradara.

Mi divino gurú,
encarnación de todos los
darmapalas,

A ti te ruego:
Shakiamuni-Vajradara.

Mi divino gurú,
encarnación de todos los
refugios,

A ti te ruego:
Shakiamuni-Vajradara.

*Visualiza al gurú sobre tu
coronilla y recita:*

Homenaje a Shakiamuni,
gurú y victorioso.

A ti te hago
ofrecimientos. En ti me
refugio.

Om muni muni mahamuniye soha.

*A continuación, después de recitar
este mantra tantas veces como puedas,
continúa con las oraciones de*

dedicación y de buenos augurios.

Por esta virtud, que
pronto pueda

Llegar a ser un gurú
buda.

Y que pueda guiar a cada
uno de los seres

A ese mismo estado.

La oración del Lam Rim

Por las dos
acumulaciones reunidas

Con gran esfuerzo y
durante largo tiempo

Que llenan una
inmensidad tan vasta como el
espacio,

Pueda llegar a ser un
poderoso vencedor,

Un conductor de seres
para aquéllos cuyos ojos de
la mente

Están cerrados por la
ignorancia.

De ahora en adelante, en
todas mis vidas,

Que Manyusri cuide
amorosamente de mí.

Que me encuentre con el
camino supremo de todas las
enseñanzas,

Que lo practique y
satisfaga a todos los
victoriosos.

Empleando todos los
puntos del camino que haya
comprendido

Pueda yo disipar la
oscuridad mental de los seres

Mediante el poderoso
amor y los medios hábiles
honestos;

Pueda sostener la
doctrina del Victorioso por
mucho tiempo

Allí donde las preciosas
enseñanzas no hayan llegado

O donde hayan
declinado desde entonces,
Pueda yo, movido por la
gran compasión,
Dilucidar estos
beneficiosos tesoros.

Por las asombrosas
tareas buenas de los
victoriosos y de sus hijos

Y la práctica excelente
del camino a la Iluminación
en estadios,

Que las mentes de los
buscadores de la liberación
se enriquezcan,

Y que las acciones de
los victoriosos continúen por

mucho tiempo.

Que todo sea propicio
para la práctica del camino
saludable;

Que lo que no sea
propicio se disipe,

Que, en todas sus vidas,
tanto humanos como no
humanos jamás se separen

Del camino puro
ensalzado por los victoriosos.

Cada vez que los ritos
preparatorios del vehículo
supremo

Sean correctamente
practicados con mucho afán,

Que los poderosos
siempre lo proclamen,
Y que un océano de
buenos augurios colme todas
las direcciones.

Recita estas palabras con fuerte aspiración, y dedica las virtudes raíz que has acumulado para satisfacer los deseos de tus oraciones y los de los demás.

Kenden Rabguie, abad retirado del Monasterio de Bangrim Chode, movido por su gran fe, perseverancia y discernimiento dijo: “Desearía una recitación conveniente de los ritos preparatorios para la enseñanza concisa

sobre los estadios del camino a la Iluminación, *El Camino Veloz que Conduce a la Omnisciencia*". Hizo esta súplica con gran urgencia, y yo he compuesto este texto para mi práctica diaria, con el sincero deseo altruista de que pudiera beneficiar también a otros que poseyeran un nivel de fortuna similar al mio. Yo, llamado Yampel Lundrub, que siempre se hará pasar por un conductor de discípulos hasta el final de los tiempos, basé este texto en las instrucciones correspondientes al linaje oral de aquel hijo de los budas de bondad sin par y lucero de las enseñanzas kadampa, Kiabye Kelsang Tensin y sus dos discípulos principales. Que los linajes confidenciales de

Manyusri el protector no desaparezcan,
sino que sean una bandera de la victoria
para las preciosas enseñanzas.

Sarva Mangalam

¡Qué todo sea propicio!

5 El Adiestramiento de la Mente en Siete Puntos

Om Svasti.

Homenaje a la gran compasión

Aunque existen muchos modos de enseñar la instrucción mahayana del adiestramiento mental, Gueshe Chekawa formuló la tradición de los siete puntos. Estos siete son: (1) enseñar los preliminares de los que depende este darma; (2) adiestrarse en la bodichita, el fundamento; (3) transformar las circunstancias adversas en el camino a la Iluminación; (4) enseñar una práctica

que debe aplicarse toda la vida; (5) los signos de haber adiestrado la mente; (6) los compromisos de la práctica del adiestramiento mental; (7) consejos para la práctica del adiestramiento mental.

(1) ENSEÑAR LOS
PRELIMINARES DE LOS QUE
DEPENDEN ESTE DARMA EN
PRIMER LUGAR, ADIÉSTRATE EN
LOS PRELIMINARES

Son tres: meditar sobre: (1) la dificultad de obtener el renacimiento humano perfecto; (2) impermanencia y muerte; (3) las desventajas del samsara.

(2) ADIESTRAR LA MENTE EN LA BODICHITA, EL FUNDAMENTO

Consta de dos apartados: (1) la última; (2) la relativa.

LA BODICHITA ÚLTIMA

Se divide en tres partes: (1) los preliminares; (2) la sesión de meditación; (3) entre sesiones.

LOS PRELIMINARES

(1) tomar refugio y desarrollar la bodichita; (2) súplicas; (3) ofrecer la oración de las siete ramas; (4) adoptar la postura correcta; (5) respirar

veintiuna veces pausadamente.

LA SESIÓN DE MEDITACIÓN

Considera todos los
fenómenos como un sueño.

Analiza la naturaleza sin
origen de la mente.

Incluso el antídoto se
desvanecerá por sí mismo.

Mora en la naturaleza
del fundamento de todo.

ENTRE SESIONES

Entre sesiones sé como
una persona en un sueño.

MEDITACIÓN SOBRE LA BODICHITA RELATIVA

Consta de dos secciones:
(1) durante la absorción
meditativa; (2) entre sesiones.

DURANTE LA ABSORCIÓN MEDITATIVA

Adiéstrate
alternativamente en dar y
tomar.

Haz que cabalgen sobre
la energía de los vientos.

(2) ENTRE SESIONES

Tres objetos, tres
venenos y tres virtudes raíz.

En tu vida diaria,
Adiéstrate con máximas
Para estimular tu
memoria.

Desarrolla el tomar
comenzando por ti mismo.

(3) TRANSFORMAR LAS CONDICIONES ADVERSAS EN EL CAMINO A LA ILUMINACIÓN

Cuando el universo está
lleno de pecado,
¡Transforma estas

condiciones desafortunadas

En el camino a la
Iluminación!

*Tiene dos partes: (1)
mediante el pensamiento; (2)
mediante la acción.*

MEDIANTE EL PENSAMIENTO

*Hay dos apartados: (1)
la relativa; (2) la última.*

LA RELATIVA

Échale a una sola cosa la culpa de todo.

Medita en la mayor de las bondades.

LA ÚLTIMA

Considera todas las apariencias engañosas

Como si de los cuatro kayas se tratara.

Ésta es la insuperable
protección de la vacuidad.

MEDIANTE LA ACCIÓN

El supremo método
consta de cuatro acciones.

Recorre inmediatamente
a la meditación

Tanto como puedas.

(4) ENSEÑAR UNA PRÁCTICA
QUE DEBE APLICARSE TODA LA

VIDA

En breve, la esencia de
la instrucción

Es poner en práctica las
cinco fuerzas.

La instrucción mahayana
sobre la transferencia

Enseña las cinco fuerzas.
¡Aprecia esta actividad!

(5) LOS SIGNOS DE HABER
ADIESTRADO LA MENTE

Todo el darma se incluye
en un pensamiento.

Confía en el mejor de
los dos testigos.

Cultiva siempre la
felicidad mental.

Dominarás la práctica
Si eres competente
Cuando estás distraído.

(6) LOS COMPROMISOS DE LA PRÁCTICA DEL ADIESTRAMIENTO MENTAL

Mantén siempre los tres
puntos generales.

Cambia tus aspiraciones
Pero conserva tus modos
habituales.

No comentes los
defectos de los demás.

No te obsesiones con los
demás.

Purifica, en primer lugar,
el engaño mayor.

Abandona toda
esperanza de resultado.

Abandona la comida
envenenada.

Trata los engaños

despiadadamente.

No te agites con los
insultos.

No aguardes en la
asechanza.

No ataques los puntos
débiles.

No pongas la carga de un
dzo sobre un buey.

No corras una carrera.

No hagas mal uso del
remedio.

No permitas que el dios
se convierta en demonio.

No busques la felicidad
en la infelicidad.

(7) CONSEJOS PARA LA PRÁCTICA DEL ADIESTRAMIENTO MENTAL

Todos los yogas se practican con una misma intención.

Aplica eso en cualquier adversidad.

Dos acciones como primera y última.

Si alguna de las dos cosas ocurre. ¡Paciencia!

Protege ambos como lo harías con tu vida.

Adiéstrate en las tres prácticas ascéticas.

Adquiere las causas para las tres cosas principales.

Medita para que ninguna de las tres degenerere.

No permitas que los tres permanezcan ociosos.

Sé imparcial con los objetos. Considéralos puros;

Sé docto en lo profundo y lo penetrante,

Y aprecia todas las cosas.

Medita siempre que te encuentres en dificultades.

No dependas de otras circunstancias.

Desde hoy, practica lo esencial.

No malinterpretes.

No tengas demasiadas expectativas.

No te adiestres intermitentemente.

Libérate mediante ambos:

Conceptuación y análisis.

No seas arrogante.

No tengas mal carácter.

No seas variable.

No esperes agradecimiento.

Guarda bien este consejo.

Las cinco
degeneraciones están
desenfrenadas.

No obstante,
transfórmalas en el camino a
la Iluminación.

*(Esto es, practica la paciencia, la
aspiración, el gusto de la vacuidad, la
compasión, la simpatía y el regocijo.)
(La fuente de esta instrucción:)*

Esta instrucción, la
esencia del néctar,

Llega en linaje
Desde Suvarnavipi.

*(El noble y poderoso yogui,
Chekawa, una vez su mente bien
adiestrada en esta instrucción, dijo:)*

He despertado la
felicidad

Mediante mi
adiestramiento mental.

Tengo muchas razones
para respetarlo.

Toda conversación
acerca del sufrimiento es
improductiva.

Ahora ofrezco esta
instrucción

Para subyugar la
autoestima.

Ahora, puedo morir sin
remordimientos.

*Esta versión del texto raíz, tanto
en su extensión como en su orden, está
basada en las enseñanzas de Togme
Rimpoché, el hijo de los victoriosos.*

Mangalam

Bibliografía

NOTA

Se han utilizado las siguientes abreviaturas:

P: The Tibetan Tripitaka.

Edición de Peking editada por Dr Daisetz T. Suzuki, Suzuki Research Foundation, Tokyo, 1962.

T: A Complete Catalogue of The Tibetan Buddhist Canons.

Tohoku Imperial University, 1934.

Blo sbyong brgya rtsa:

Sems

*dpa'chenpo dkon
mchog rgyal
mtshan gyisphyogs
bsgrigs mdzadpa'i
blo sbyong brgya*

*rtsa dang dkar chag
gdung sel zla ba bcas*

Shes rig par

khang,

Dharamsala, 1973.

Bla ma'i mal 'byor:

Bla ma'i mal

*'byor dang, yi dam
khag gi bdag
bskyed sogs zhal
'dong gces btus
Shes rig par
khang,
Dharamsala,
reeditado en 1979.*

1. Sutras y Tantras Citados

Akashagarbha's Confession

Nam snying gi bshags pa
P. 322 vol. 7, T641

Arya akashagarbha
ashtottarashataka nama dharan

mantra sahita

'Phags pa nam mkha'i
snying po'i mtshan brgya rtsa
brgyad pa gzungs sngags dang
cad pa

Akashagarbha's Sutra

P. 926 vol. 36

Arya akashagarbha nama
mahayana sutra

'Phags pa nam mkha'i
snying po shes bya ba theg pa
chen po'i mdo

Avantamsaka Sutra, The

P761 vols. 25–6, T 44

Buddhavatamsaka nama

maha vaipulya sutra

Sangs rgyas phal po che
shes bya ba shin tu rgyas pa
chen po'i mdo

*Cleary, Thomas. The
Flower Ornament Scripture
Vols. 1–3,*

Boston: Shambhala
Publications, 1986

Confession of Transgressions Sutra,

The

lTung bshags

*(Ver el Sutra of the
Three Noble Heaps, The)*

Eight Thousand Verse Perfection of

Wisdom Sutra, The

P734 vol. 21, T10 Arya
ashtasahasrika prajnaparamita
'Phags pa shes rab kyi pha rol
tu phyin pa brgyad stong pa
Conze, Edward.
Astasahasrika
Prajnaparamita. Bolinas:
Four Seasons, 1962

General Confession, The

Phyi bshags

Great Play Sutra, The

P763 vol. 63, T95
Arya latitavistara nama
mahayana sutra
'Phags pa rgya cher rol

pa shes bya ba thegs pa chen
po'i mdo

Great Sutra on Buddha's Nirvana,
The

P788 vol. 31, T120

Arya mahaparinirvana
nama mahayana sutra 'Phags
pa yongs su mya ngan las 'das
pa chen po'i mdo

Guhyasamaja Root Tantra, The

P81 vol. 31, T442

Sarva tathagata kaya
vach chitta rahasya
guhyasamaja nama mahakalpa
raja De bzhin gshegs pa thams

cad kyi sku gsung thugs kyi
gsang chen gsang ba 'dus pa
zhes bya ba brtag pa'i gyal po
chen po

Heart [of Wisdom] Sutra, The

Shes rab snying po P160
vol. 6

Bhagavati
prajnaparamita hrdaya sutra
bCom ldan 'das ma shes
rab kyi pha rol tu phin pa'i
snying po'i mdo Edward
Conze. *Buddhist Wisdom
Books*. New York: Harper &
Row, 1972

Heruka Tantra, The

P10 vol. 2

Shri maha samvarodaya
tantra raja nama

dPal bde mchog 'byung
ba shes bya ba'i rgyud kyi
rgyal po chen po Hevajra
Tantra, The P10. vol. I, T417

Hevajra tantra raja nama

Kye'i rdo rje shes bya
ba rgyud kyi rgyal po
Snellgrove, David L. *Hevajra
Tantra*. London: Oxford, 1959

Instruction Given to the King Sutra,
The

P887 vol. 35, T214,

T215, T221 Arya
rajavavadaka nama mahayana
sutra

'Phags pa rgyal po la
gdams pa shes bya ba theg pa
chen po'i mdo

Kalachakra Tantra, The

P4 vol. I

Parama

adibuddhoddhrita shri
kalachakra nama tantra raja

mChog gi dang po'i sang
rgyas las byung ba rgyud kyi
rgyal po dpal dus kyi 'khor lo
shes bya ba

King of Single-pointed

Concentrations Sutra, The

P795 vols. 31-2, T4010

Arya sarva dharma
svabhava samata vipanchita
samadhi raja nama mahayana
sutra 'Phags pa chos thams
cad kyi rang bshin mnyam pa
nyid rnam par spros pa ting
nge 'dzin gyi rgyal po shes
bya ba theg pa chen po'i mdo
Traducción parcial: Regamey,
K. *Three Chapters from the
Samadhirajasutra*. Warsaw:
1958. Lamp on the Three
Jewels Sutra, The dKon
mchog sgron me'i mdo (No se
ecuentra en P ni en T)

Laying Out of Stalks Sutra, The

P761 vols. 60–1 no. 45,
T44

lDong po mkod pa'i (en
alguna ocasión rgyan pa'i)
mdo

Living Tree Sutra, The

mDo ljon shing (No en
P)

Manjusri Root Tantra,

The P162 vol. 6, T543
Arya manjusri mula
tantra

‘Phags pa ‘jam dpal gyi

rtsa ba'i gyud

Meeting of Father and Son Sutra,
The

P760 vol. 23 no. 16, T44
Arya pitaputra samagama
nama mahayana sutra 'Phags
pa yab dang sras mjal ba shes
bya ba theg pa chen po'i mdo

One Hundred Thousand Verses
Perfection of Wisdom Sutra, The

P730 vols. 12–8, TB
Shatasahasrika
prajnaparamita Shes rab kyi
pha rol tu phyin pa stong
phrag brgya pa Conze,

Edward. *The Large Sutra on Perfect Wisdom*. Berkeley: University of California, 1975

Perfection of Wisdom Sutras, The

P730 to 759 vols.
12–21, TB-43 Prajnaparamita
sutra Shes rab kyi pha rol tu
phyin pa'i mdo

Plea for Altruism Sutra, The

P760 vol. 24 no. 25, T69
Arya adhyashaya
samchodana nama mahayana
sutra

'Phags pa lhag pa'i bsam
pa bskul pa shes bya ba thegs

pa chen po'i mdo

Pratimoksha Sutra, The

P1031 vol. 42, T2
Pratimoksha Sutra
So sor thar pa'i mdo

Prayer of Maitreya, The

P717 vol. 9, also P1040
vol. 45. T1096 (No se da el
título en sánscrito)
'Phags pa byams pa'i
smon lam

Rice Seedlings Sutra, The

PB76 vol. S4, T210

Arya shalistamba nama
mahayana sutra

‘Phags pa sa lu‘i ljang
ba shes bya ba theg pa chen
po‘i mdo

Royal Prayer of Noble Deeds, The

(No está referenciado en
P), T1095

Samantabhadra charya
pranidhana raja

Kun du bzang po spyod
pa‘i smon lam gyi rgyal po

Short Perfection of Wisdom Sutra,
The

P735 vol. 49, T13 Arya

prajnaparamita gatha

‘Phags pa sher rab kyi
pha rol tu phyin pa sdud pa
tshigs su bcad pa

Shrikhasama Tantra, The

P31 vol. 3

Shrikhasama tantra raja
nama

dPal nam mkha’ dang
mnyam pa’i rgyud kyi rgyal
po shes bya ba

Spell of Kandakari, The

sKul byed kyi gzungs
(No está referenciado en P o
en T)

Sutra Delivered to the Monks, The

P968 vol. 39, T302

Bhikshu prareju sutra
nama dGe slong la rab tu gces
pa'i mdo shes bya ba

Sutra for Nanda on Entering the
Womb, The

P760 vol. 52 no. 13, T58

Arya ayushman nanda
garbhavakranti nirdesha nama
mahayana sutra

'Phags pa tshe dang ldan
pa dga' bo mnyal du 'jug pa
bstan pa shes ba theg pa chen
po'i mdo

Sutra of the Three Noble Heaps,
The

P950 vol. 38, T284

Arya triskandhaka nama
mahayana sutra

‘Phags pa phung po gsum
pa zhes bya ba theg pa chen
po’i mdo

Sutra On Having Much
Remembrance, The

P953 vol. 37–8, (no en
T)

Arya saddharmanusmrti
upasthana

‘Phags pa dam pa’i chos
dran pa nye bar gshag pa

Sutra on Having Pure Ethics, The

P969 vol. 39, T303

Shila samyukta sutra
Tshul khrims yang dag par
ldan pa'i mdo

Sutra on Maitreya's Life-story, The

Byams pa'i rnam par
thar pa'i mdo

P751 vol. 21, T35

Maitri sutra Byams pa'i
mdo

Sutra on the Factors Contributing to
Death, The

'Chi ba'i rkyen mdo (No

está referenciado en Po en T)
Sutra on the Fortunate
Aeon, The P762 vol. 27, T94
Arya bhadrakalpika
nama mahayana sutra
'Phags pa bskal pa bzang
po pa shes bya ba theg pa
chen po'i mdo

Sutras on the Lay-out of the

Pure Fields Dag shing gi
dkad pa('i) mdo (E. g. P760
vol. 23 no. 15. (no en T)
Arya manjushri
buddhakshetra gunavyuha
nama mahayana sutra
'Phags pa 'jams dpal gyi

sangs rgyas kyi shing gi yon
tan bkod pa shes bya ba theg
pa chen po'i mdo

Sutra on the Inconceivable
(Mysteries), The

P760 vol. 22 no. 3, T47
Arya tathagata achintya
guhya nirdesha nama
mahayana sutra

'Phags pa de bshin
gshegs pa'i gsang ba bsam
gyis mi khyab pa bstan pa
shes bya ba theg pa chen po'i
mdo

Sutra on the Jurisdiction of Utterly
Pure Endeavour, The

sPyod yul yongs su dag
pa'i mdo

(No está referenciado en
Po en T)

Sutras on the Recollection of the Three Jewels

dKon mchog rjes su dran
gyi mdo

P5433 vol. 103, T279

Arya buddhanusmrti

‘Phags pa sangs rgyas
rjes su dran pa

P5434 vol. 103, T280

Arya dharmanusmrti

Chos rjes su dran pa

P5435 vol. 103, T281

Sanghanusmṛti
dGe 'dun rje su dran pa

Sutra on the Ten Stages, The

P761 vols 25–6, (no en
T)

Dashabhumika Sutra
mDo sde sa bcu pa

*Honda, M. “An
Annotated Translation of the
‘Dasabhumika’”. Studies in
Southeast and Central Asia,
ed. por D. Sinor.*

Satapitaka Series 74.
New Delhi: 1968, pp.
115–276

Sutra on the Wise and Foolish, The

P1008 vol. 40. TS41

(No existe título en
sánscrito)

mDzangs blun zhe bya
ba'i mdo

Frye, Stanley. *Sutra of
the Wise and the Foolish*
(mdo bdzans blun) (sic.) o
The Ocean of Na natives
(üliger-ün dalai), traducido
del mongol. Dharamsala:
LTWA, 1981

Sutra Requested by Anavatapta,

The

P823 vol. 33, T156

Arya anavatapta naga

raja pariprchchha nama
mahayana sutra

'Phags pa klu'i rgyal po
ma dros pas zhus pa shes bya
ba theg pa chen po'i mdo

Sutra Requested by Brahma, The

P825 vol. 33, T158

Arya brahma
pariprchchha nama mahayama
sutra

'Phags pa tshangs pas
zhus pa shes bya ba theg pa
chen po'i mdo

Sutra Requested by Sagaramati,

The

P819 vol. 33, T152

Arga sagaramati
pariprchchha nama mahayana
sutra

'Phags pa blo gros rgya
mtshos zhus pa shes bya ba
theg pa chen po'i mdo

Sutra Requested by Ugra, The

P760 vol. 23 no 19, T63

Arya grhapati ugra
pariprchchha nama mahayana
sutra

'Phags pa khyim bdag
drag shul can gyis zhus pa
shes bya ba theg pa chen po'i
mdo

Sutra Weaving Everything Together, The

P893 vol.335, T227

Arya sarva vaidalya
samgraha nama mahayana
sutra

'Phags pa rnam par 'thag
pa cad bsdus shes bya ba theg
pa char po'i mdo

Suvarnabhasottama's Confession Sutra, The

gSer 'od dam pa'i bshags
mdo P175 vol. 7, T556

Arya
suvarnaprabhasottama
sutredraraja nama mahayana

sutra

'Phags pa gser 'od dam
pa mdo sde'i dbang po'i rgyal
po shes bya ba theg pa chen
po'i mdo (El capítulo 4 de
este título se conoce como
'rMi lam na bshags
pa'[*Expiation During*
Dreams])

Tantra Requested by Subahu, The

P428 vol. 9, T805

Arya subahu
pariprchchha nama tantra

'Phags pa dpung bzang
gis shus pa shes bya ba'i
rgyud

Tenth Wheel of Kshitigarbha Sutra, The

(No hay versión P).
T239

Dashachakra
kshitigarbha nama mahayana
sutra

'Dus pa chen po las sa'i
snying po'i 'khor lo bcu pa
zhes bya ba theg pa chen po'i
mdo

Translated Word of Buddha, The

‘Ka’ ‘gyur
P1 to P 1055 vol. I to 45

Transmission of the Vinaya, The

P1030–55 vol. 41–5,
T1–7 Vinayagama ‘Dul ba
lung

(Este título se refiere a
la sección del vinaya de *The
Translated Word of Buddha*)

Vajra Victory Banner Sutra, The

rDo rje rgyal mtshan gyi
mdo (No está referenciado en
Po en T)

Vajrapani Initiation Tantra, The

Lag na rdo rje dbang
bskur ba’i rgyud (No en P)
Vinaya, The ‘Dul ba
(Este nombre se refiere

tanto a *The Translated Word of Buddha* y los comentarios traducidos, por ejemplo, p1030–55 vols. 41–5 and p5605–49 vols. 120–127, T1–7 y otros comentarios relacionados)

White Lotus of Compassion Sutra,

The

P779 vol. 29, T111

Sarya mahakaruna
pundarika nama mahayana
sutra

‘Phags pa snying rje
chen po, ‘i padma dkar po
shes bya ba theg pa chen po’i

mdo

White Lotus Sutra, The

P781 vol. 30, T113

Saddharma pundarika
nama mahayana sutra

Dam pa'i chos padma
dkar po shes bya ba theg pa
chen po'i mdo

*2. Tratados sánscritos y tibetanos
citados*

Amdo Zharmar Gedun Taenzin
Gyatso

(A mdo Zhwa dmar dge

‘dun bstan ‘dzin rgya mtsho)
(1852–1910)

*Red Hat Lam-rim, The
Zhwa dmar lam rim*

Publicado en *Two
instructions on the Lam-rim
teachings, el Lam rim myur
lam y the Lam rim bde lam de
la bKra shis llhum po de la
tradición de rGyal rong Chos
mdzad blo bzang thogs med y
A mdo Zhwa dmar dge ‘dun
bstan ‘dzin rgya mtsho, New
Delhi: Ngagwang Sopa, 1979*

Aryadeva (‘Phags pa lha)

Four Hundred Verses

P5246 vol. 95, T3846
Chatuhshataka shastra
karika nama bs Tan bcos bzhi
brgya pa shes bya'i tshig le'ur
byas pa

Asanga (Thogs med), (s. IV)

Bodhisattva Levels, The
P5538 vol. II0, T4037
Yogacharyabhumau
Bodhisattvabhumi
rNal 'byor spyod pa'i sa
las byang chub sems dpa'i sa
Compendium of
Metaphysics, A
P5550 vol. II2, T4049
Abhidharma

samuchchaya Chos mngon pa
kun las btus pa

Five Texts on the Levels

P5536–43 vols. 109-II,
T4036–42

(1) The Stages to the
Yogacharya

Yogacharyabhumi rNal
'byor spyod pa'i sa

(2) To Fully Define the
Stages of The Yogacharya

Yogacharyabhumi
nirnaya samgraha

rNal 'byor spyod pa'i sa
rnam par gtan la dbab pa bsdu
ba

(3) The Short Basics of
the Stages of the Yogacharya

(también The
Bodhisattva Levels)

Yogacharyabhumau vastu
samgraha

rNal 'byor spyod pa'i sa
las gzhi bsdu ba

(4) A Short Enumeration
of the Stages of the
Yogacharya

Yogacharyabhumau
parayaya samgraha

rNal 'byor spyod pa'i sa
las rnam grang bsdu ba

(5) A Short Exposition
of the Yogacharya

Yogacharyabhumau
vivarana samgraha

rNal 'byor spyod pa'i sa

las rnam par shad pa bsdu pa

Shravaka Levels

P5537 vol. II0, T4036

Yogacharyabhumau

sharavaka bhumi

rNal ‘byor spoyd pa’i

nyan thos la yi sa

Ashavaghosha (r Ta dbyangs)

también Aryashura (‘Phags pa dpa’ bo)

Fifty Verses on the Guru

P4544 vol. 81, T3721

Guru panchashika bLa

ma lnga bcu pa

*Fifty Verses of Guru-
Devotion.*

Dharamsala: LTWA,

1975

Jataka Tales, The

P5650 vol. 128, T4150

Jataka mala sKyes rabs
kyi rgyud

*The Jatakamala, or
Garland of Birth-Stories of
Aryasura.*

Reimpresión, Delhi:
Motilal Barnarsidass, 1971

Atisha (c. 982–1054)

*Atisha's Own
Commentary to the 'Lamp on
the Path'*

P5344 vol. 103, T3948

Bodhimarga pradipa

panjika nama Byang chub lam
gyi sgron ma'i dka' greI shes
bya ba

*Lamp on the Path to
Enlightenment, The*

P5378 vol. 103, T3947,
T4465

Bodhi pathapradipa
Byang chub lam gyi sgron ma
Sherburne, Richard.

*A Lamp for the Path and
Commentary.*

London: Allen and
Unwin, 1983

Root of Wisdom, The

P5222 vol. 94, T3191

Prajna hrdaya vyakhya
Shes rab snying po'i rnam par

bshad pa

Avalokitavrata (sPyan ras gzings
brtul shugs)

*Commentary to 'The
Lamp of Wisdom', A*
P5259 vol. 96–7, T3859
Prajna pradipa tika
Shes rab sgron me'i rgya
cher 'grel ba

Bhavaviveka (Legs ldan 'byed)

*Heart of the Middle
Way, The*
P5255 vol. 96. T3855
Madhayamaka hrdaya
karika dBu ma'i snying po'i

tshig le'ur byas pa

Lamp of Wisdom, The

P5255 vol. 96, T3853

Prajna pradipa mula
madhyamaka vrtti

dBu ma'i rtsa ba'i grel
pa shes rab sgron ma

Buddhapalita (Sangs rgyas
bskyangs)

*Pursuit of Buddhahood,
the*

P5242 vol. 95, T3842

Buddhapalita mula
madhyamaka vrtti

dBu ma rtsa 'grel pa
buddhapalita

Chaekawa, Geshe (dGe bshes
'Chad kha ba)

*Seven-point Mind
Training, The*

Theg pa chen po'i gdams
ngag blo sbyong don bdun
ma'i rtsa ba

Reimpreso en bloques
de madera por Kamtrul
Rinpoche

(Khams sprul Rin po
che)

bKra shis rdzong, sin
fecha conocida.

Chandragomin (Tsandragomin)

Letter to a Disciple, A

P5683 vol. 129, T4183,
T4497

Shishyallekha

Slob ma la springs pa'i
pring yig

Chandrakirti (Zla ba grags pa), (c.
600–650)

*Engaging in the Middle
Way*

P5261 vol. 98, T3861

Madhyamakavatara

karika nama

dBu ma la 'jug pa shes
bya ba'i tshig le'ur byas pa

Huntingdon C. W. con
Geshe Namgyal Wangchen.

*The Emptiness of
Emptiness.*

Honolulu: U. of Hawaii
Press, 1989

*Seventy Verses on
Taking Refuge*

P5366 vol. 103, P5478
vol. 103

Tri sharanagamana
saptati sKyabs 'gro bdun cu
pa

Changkya Ngagwang Lozang
Choedaen (lCang skya Ngag bdang blo
bzang chos ldan), (16421714)

*Vajra Garland, The rDo
rje phreng ba*

‘Phreng be dang kyi ya
nas bshad pa’i dkyil ‘khor zhe
lnga’i ras bris kyi dkyil ‘khor
du dbang bskur ba’i ngag ‘don
gyi chog sgrigs blo gsal mgul
rgyan nor bu’i phreng ba

Chim Jampaelyang (mChims ‘jams
dpal dbyangs)

*Commentary to
Vasubhandu’s ‘Treasury of
Metaphysics’ mChims mdzod*

Dagpo Rinpoche (Dwags po rin po
che)

*Verses on the Mandala
Mandal tshigs bcad ma*

DALAI LAMAS

First Dalai Lama, Gedun Drub
(dGe 'dun grub), (1391–1474)

*Collected Works of the
First Dalai Lama*

Reimpreso en Gangtok:
Dodrup Lama Sangye,

Third Dalai Lama, Soenam Gyatso
(bSod nams rgya mtsho), (1543–1588)

*Essence of Refined
Gold, The Lam rim gser zhun
ma*

Dalai Lama III. *La
Búsqueda del Despertar.*

Versión de Glenn H.

Mullin. Ediciones Dharma,
Novelda (Alicante) 1996.

Fifth Dalai Lama, Ngagwang
Lozang Gyatso (Ngag dbang blo bzang
rgya mtsho), (1617–1682)

Manjusri's Own Words

Lam rim 'jams dpal zhal lung (In
Volume 12 of his Collected Works)

Seventh Dalai Lama, Kaelzang
Gyatso (bsKal bzang rgya mtsho),
(1708–1757)

*Collected Works of
Kaelzang Gyatso, The*

Reprinted Gangtok:
Dodrup Sangye, 1975

Dharmakirti (Chos grags), (7th century)

Commentary on Things Valid, A

(También conocido como A Commentary on Valid Cognition)

P5709 vol. 103, T4201
Pramanavarttika karika Tshad
ma rnam 'grel gyi tshig le'ur
byas pa

Dhamarakshita

*Poisons Conquered by
the Peacock's Mind Training,
The*

Blo sbyong rma bya dug

‘joms Incluido en el Blo
sbyong brgya rtsa

*Wheel of [Sharp]
Weapons, The*

Blo sbyong mtshon cha
‘kor lo Incluido en el Blo
sbyong brgya rtsa

Dhargye, Geshe et. al.

*The Wheel of Sharp
Weapons.*

Dharamsala: LTWA,
1976

Dharmattrata (Chos skyob)

*Sayings of the Buddha,
The*

P992 vol. 39. T4099,

T326

Udanavarga

Ched du brjod pa'i
tshoms

Rockhill, W. Woodville.

Udanavarga:

*A Collection of Verses
From the Buddhist Canon.*

New Delhi: D. K.
Publishers' Distributers, 1982

Sparham, Gareth. *The
Tibetan Dhammapada.*
London: Wisdom

Publications, 1986

*Sayings of the Buddha
on Impermanence, The
Mi rtag pa'i tshoms*

(Primer capítulo del

título referenciado)

Dolpa Sherab Gyatso (Dol pa Rog
Shes rab rGya mtsho also known as Dol
pa dMar zhur pa), (1059–1131)

*Blue Book of Spells, The
Be'u bum sngon po*

Drolungpa (Gro lung pa)

*Stages of the Teachings
The bs Tan rim*

Gungtang Rinpoche (Gung thang
Rinpoche), (1762–1823)

Obras escogidas de
Gung thang dkon mchog bstan

pa'i sgron me

Reimpreso por Ngawang
Gelek Demo, New Delhi,
1972

Jampael Lhuendrub ('jam dpal lhun
grub)

*An Ornament for the
Throats of the Fortunate (A
Convenient Recitation, a
Preparatory Rite for the
'Swift Path' Concise
Teaching of the Lam-rim)*

(Byang chub lam gyi rim
pa'i dmar khrid myur lam gyi
sngon 'gro'i ngag 'don gyi rim
pa khyer bde bklag chog)

bskal bzang mgrin rgyan

Kamalagupta (mNga' bdag lha ye
shes rgyal mtshan)

*Ornament to the
Vajrahrdaya Tantra, The
P86 vol. 3, T451*

Shri vajrahrdayalamkara
tantra nama

dPal rdo rje snying po
rgyan gyi rgyud ces bya ba

Ketsang Jamyang (sKed tshang 'jam
dbyangs)

*Ketsang's Lam-rim
sKed tshang lam rim
Prayer of Ketsang*

Jamyang, The sKed tshang
‘jam dbyangs smon lam

Langri Tangpa (Glang ri thang pa),
(1054–1123)

*Mind Training in Eight
Verses*

Blo sbyong tshig rkang
brgyad ma lo rgyus danb bcad
pa Incluida en el Blo sbyong
brgya rtsa

(Esta es una versión
extensa del texto e incluye
varias anécdotas)

Traducción parcial:
Rabten, Geshe & Dhargyey,
Geshe.

*Advice from a Spiritual
Friend.*

London: Wisdom
Publications, 1986

Maitreya (Byams pa)

Distinguishing Between
the Extremes and the Middle
Way

P5522 vol. 108, T4021
Madhyanta vibhanga dBus
dang mTha' rnam par byed pa
(Ver Maitreya's Five
Treatises)

Stchebatsky, Theodore.
Madhyanta-Vibhanga.
Calcutta;

Indian Studies Past and
Present, 1971

Five Treatises, The
P5521 to 5525 vol. 108,
T4020–24

(1) Ornament to the
Mahayana sutras (v. i.)

(2) Distinguishing
Between the Extremes and the
Middle Way (v. s.)

(3) Ornament to
Realization (v. i.)

(4) Verses on
Distinguishing Between
Phenomena and their True
Nature Dharma dharmata
vibhanga karika

Chos dang chos nyid

rnam par 'byed pa'i tshig
le'ur byas pa

(5) Sublime Continuum
of the Great Vehicle (v. i.)

Ornament to Realization,
The

P5184 vol. 88

Abhisamayalamkara

mNgon par rtogs pa'i rgyan
(Ver Maitreya's Five
Treatises)

Conze, Edward.
Abhisamayalankara. Serie
Orientale Roma VI.

Rome: I. S. M. E. O.,
July 1954

Ornament to the Sutras,
An

P5521 vol. 108

Mahayana sutralamkara
karika

Theg pa chen po'i mdo
sde'i rgyan gyi tshig le'ur
byas pa

(Ver Maitreya's Five
Treatises)

Sublime Continuum of
the Great Vehicle, The

P5525 vol. 108

Uttaratantra

Mahayanottaratantra
shastra

Theg pa chen po rgyud
bla ma'i bstan bcos

(Ver Maitreya's Five
Treatises)

Obermiller, E. ‘

Sublime Science of the
Great Vehicle to Salvation.

Acta Orientalia, XI,
ii,iii, and iv.

Matrcheta (Ma khol)

P2038 vol. 46

One Hundred and Fifty
Verses of Praise, The

Shatapancha shatika
nama stotra Adhyarddha
shatika nama stotra bs Tod pa
brgya lnga bcu pa Praise to
the Praiseworthy

P2038 vol. 46

Varnanarha varnana

bsNgags 'os bsngags bstod

Milarepa (Mi la ras pa),
(1040–1123)

Collected by Tsangnyoen
Heruka (g Tsang smyon
Heruka), (1452–1507)

Songs of Milarepa, The
rJe btsun mi la ras pa'i
rnam thar rgyas par phye ba
mgur 'bum Chang, Garma C.

The Hundred Thousand
Songs of Milarepa.

Boulder. Shambhala,
1977 Nagarjuna (Klu sgrub)

Nagarjuna's Letter

P5409 vol. 103, T4182,

T4496

Suhrllekha bShes pa'i
spring yig

Tharchi, Geshe Lobsang
(dge bshes Blo bzang mthar
phyin), and Engle, Artemus B.
Nagar juna's Letter.

Dharamsala: LTWA,
1982

Praise in Similes, The
P2011 vol. 46 dPe la
bstod pa Nirupama stava dPe
med par bstod pa

Precious Garland, The
P5658 vol. 129. T4158
Raja Parikatha ratnavali
rGyal po la gtam bya ba rin
po che phreng ba

Hopkins, Jeffrey &
Rinpoche, Lati.

The Precious Garland
and the Song of the Four
Mindfulnesses.

London; George Allen &
Unwin, 1975

Six Logic Treatises
P5224–7 vol. 95 and
5658 vol. 129, T3824–8,
T4158

(1) Root of the Middle
Way

Prajna nama mula
madhyamaka karika

dBu ma tsa ba tshig le'ur
byas pa shes rab ces bya ba

(2) Sixty Stanzas on

Reasoning

Yuktishashtika karika
nama

Rigs pa drug cu pa'i
tshig le'ur byas pa shes bya
ba

Lindtner, C.

Master of Wisdom,
Writings of the Buddhist
Master Nagarjuna.

Berkeley Dharma
Publishing, 1986

(S) Thorough
Investigation, A

Vaidalya sutra nama

Shib mo rnam par 'thag
pa shes bya ba'i mdo Ibid.

(4) Seventy Stanzas on

Emptiness

Shunyata saptati karika
nama

sTong pa nyid bdun cu
pa'i tshig le'ur byas pa shes
bya ba Ibid.

(5) Refutation of
Objections,

A Vighraha vyavartani
karika nama

rTsod pa bzlog pa'i tshig
le'ur byas pa shes bya ba

(6) Precious Garland,
The (v. s.)

Namkha Pael (Nam mkha' dpal)

Rays of the Sun Mind

Training,

The Blo sbyong nyi ma'i
'od zer

Reimpreso por Kyabje
Ling Rinpoche's staff (sKyabs
rje Gling bla grwang), New
Delhi, 1975 Ngagwang
Dragpa (Ngag dbang grags
pa)

Pith of Excellent
Scripture, The
Legs gsung nying khu

Ngulchu Dharmabhadra (dNgul chu
Dharmabhadra) (1772–1851)

Collected Works of
Ngulchu Dharmabhadra

Reimpresión, New
Delhi: Champa Oser,
1973–1980

PANCHEN LAMAS

First Panchen Lama, Lozang
Choekyi Gyaeltsaen (Blo bzang chos kyi
rgyal mtshan), (1569–1662)

Gelugpa Mahamudra,
The

dGe Idan bka' brgyud rin
po che'i phyag chen rtsa ba
rgyal ba'i gzhung lam En
bloques de madera
(reimpresión), Gangtok, 1978
Petitions for the Bardo:

Petitions Made to be Freed from the Perilous Road of the Bardo

Bar do ‘phrang sgrol gyi
gsol ‘debs Reimpreso en un
libro titulado:

lTung bshags, spyi
bshags, gtso rgyal ma, bzang
spyod, byams smon, spyod
‘jug, thog mtha’ ma, bde smon,
ji srid ma, byams ba’i sku
gzugs, bde chen lhun grub, bar
do’i gsol ‘debs, blo bzang
rgyal bstan ma, rje rin po
che’i bstan pa dang mjal ba’i
smon lam bcas bzhugs so
Gangtok, 1978?

Melodious Laughter of

Lozang Dragpa, Answers to
‘Questions on the Whitest
Altruism of All’, The Dris lan
blo bzang bzhad pa’i sgra
dbyangs Easy Path Lam-rim,
The Lam rin bde lam

(En el volumen 4 de sus
Obras Escogidas)

Guru Puja, The
Zab lam bla ma mchod
pa’i cho ga bde stong dbyer
med ma dang, tshogs mchod
bcad Reimpreso en Bla ma’i
mal ‘byor

Berzin, Alexander et al.
The Guru Puja,
Dharamsala: LTWA,
1981

Second Panchen Lama, Lozang
Yeshe (Pan chen Blo bsang ye shes),
(1663–1737)

Swift Path Lam-rim, The
Lam rim myur lam
Collected Works of
Lozang Yeshe, The
Pan chen Blo bzang ye
shes kyi gsung 'bum
Reimpreso por bKra shis lhun
po Monastery, New Delhi,
1981

Potowa, Geshe (dGe bshes Po to
ba), (1027–1105)

Analogies
dPe chos rin chen spungs

pa

Reimpreso junto con un
comentario por Kyabje Ling
Rinpoche, tutor de S. S. el
Decimo cuarto Dalai Lama
(Yongs ' dzin Gling Rin po
che), por el lama mongol
Guru Deva co mo

Pleasure of Elegant
Sayings

Printing Press, Tibetan
Monastery, Sarnath, Varanasi,
U. P., 1965

Purchog Ngagwang Jampa (Phur bu
lcog ngag dbang byams pa),
(1682–1763)

Collected Works of
Purchog Ngagwang Jampa
Reprinted by Ngagwang
Sopa, New Delhi, 1973–5

Shantideva (Zhi ba lha), (c. 700)

Compendium of
Instruction, A

P5272 vol. 102, T3940

Shiksha samuchchaya
karika bsLab pa kun las btus
pa'i tshig le'ur byas pa

Bendall, C. and Rouse,
W. H. D.

Siksa Samuccaya.

Reimpresión, Delhi:
Motilal Banarsidass, 1971

Engaging in the Deeds of
Bodhisattvas

Bodhisattva
charyavatara

P5272 vol. 99, T3871

Byang chub sems dpa'i
spyod pa la 'jug pa

Batchelor, Stephen.

A Guide to the
Bodhisattva's Way of Life.

Dharamsala: LTWA,
1979

Trijang Rinpoche, Kyabje (Kyabs
rje Khrid byang rin po che),
(1901–1981)

La Liberación en la

Palma de tu Mano A

Profound, Completely
Unmistaken Instruction for
Conferring Liberation in the
Palm of Your Hand, Pith of
the Thoughts of the
Unequaled King of the
Dharma [Tsongkapa], the
Written Record of a Concise
Discourse on the Stages of the
Path to Enlightenment, Pith of
All Scripture, Essence of the
Nectar of Instructions. rNam
sgrol lag bcangs su gtod pa'i
man ngag zab mo tshang la ma
nor ba mtshungs med chos kyi
rgyal po'i thugs bcud byang
chub lam gyi rim pa'i nyams

khrid kyi zin bris gsung rab
kun gyi bcud bsdus gdams
ngag bdud rtsi'i snying po
Bloque de madera sin fecha
publicado en India por dGa'
ldan shar rtse grwa tshang

Tsecholing Rinpoche
Yeshe Gyaeltsaen (Tshe
mchog gling rin po che Ye
shes rgyal mts —han),
(1713–1793)

Collected Works of
Tsechogling Yeshe Gyaeltsaen
Tshe mchog gling yongs
'dzin Ye shes rgyal mtshan gyi
gsung 'bum Reimpreso por la
Tibet House, New Delhi,
1974

Tsongkapa (Tsong kha pa),
(1357–1419)

Basis of All Good
Qualities, The Yon tan bzhi
gyur ma

También reimpresso
como Bla ma'i mal 'byor

Brief Essence of
Eloquence, The

(Ver también In Praise of
Interdependent Origination)

P6016 vol. 153

Sangs rgyas bcom ldan
'das... la zab mo rten cing
'brel bar 'byung ba gsung ba'i
sgo nas bs tod pa legs par
bshad pa'i snying po shes bya

ba Incluido en el volumenl. 2
de la edición Guru Deva en
Miscellanea (thor bu) 13 a 4
to 16 a 3 Traducido como:

‘Praise for Relativity’

en Thurman, Robert A.

F.,

The Life and Teachings
of Tsong Khapa.

Dharamsala:LTWA,

1982

Collected Works of
Tsongkapa, The

P6001 to 6210 vols. 152
to 161

rGal ba tsong kha pa
chen po’i bka’ ‘bum

Reimpreso por Lama

Guru Deva como rJe'i gsung
'bum en estilo 'poti' edición
completa de las
reproducciones fotográficas
de la edición de Lhasa con
oraciones de dedicación espe-
cialmente compuestas por
Kyabje Trijang Rinpoche, sin
fecha.

Great Stages of the Path,
The

(P6001 vol. 152)

Lam rim chen mo

Traducido parcialmente
en la sección sobre la Visión
Superior Napper, Elizabeth.

Dependent-Arising and
Emptiness.

Widom: Boston, 1989

In Praise of
Interdependent Origination
rTen 'brel bstod pa (Ver
The Brief Essence of
Eloquence)

Lam-rim Prayer, The
dGe rtsa rnam ring 'bad ma
Las oraciones de
dedicación del final de The
Great Stages or the Path
Medium Stages of the Path,
The P6002 vol. 152 Lam rim
chung ba

Traducción de la sección
sobre la Visión Superior
como 'The Middle Length
Transcendent Insight in

Thurman, Robert A. F., ed.
The Life and Teachings of
Tsong Khapa. Dharam sala:
LTWA, 1982

Questions on the Whitest
Altruism of All

P6070 vol. 153

dGe sbyor gyi gnad kyi
dri ba snyan bskul lhag bsam
rab dkar shes bya ba

Songs from Experience,
o The Small Stages of the
Path

nyams mgur (or Lam rim
bsdus don) Incluido en el
volumen 2 de Guru Deva
edition, en Miscellanea (thor
bu) 55 b1 to 58 a 2 Traducido

como 'Lines of Experience'
en Thurman, Robert A. F., ed.

The Life and Teachings
of Tsong Khapa.

Dharamsala: LTWA,
1982

Three Fundamentals of
the Path, The

P6087 vol. 153

Lam gyi gtso bo rnam
gsum

Incluido en el volumen 2
del Guru Deva en
Miscellanea (thor bu) 193 b 5
to 194 b 5 Traducción de
'Three Principal Paths' in
Tsongkapa,

The Principal Teachings

of Buddhism.

Howell, N. J.: MSTP,
1988 También traducido
como 'Three Principles of the
Path in Thurman, Robert A.
F., ed. The Life and Teachings
of Tsong Khapa.

Dharamsala: LTWA,
1982

Rosary of Supreme
Healing Ambrosia, The
P6068 vol. 153

Lho brag mkhan chen
phyag rdor ba la zhu lan sman
mchog bdud rtsi'i phreng ba
Traducido como 'Supremely
Healing Nectar Garland' en
Thurman, Robert A. F., ed.

The Life and Teaching
of Tsong Khapa.

Dharamsala: LTWA,
1982

Textos atribuidos a Tsongkapa
Verses on the True One

bDen pa po'i le'u

Tukaen Dharmavajra (Thu'u bkwan
dharma badzra), (1737–1802)

Mirror on Eloquence,
The

Grub mtha'thams cad kyi
khungs dang 'dod tshul ston
pa legs bshad shel gyi me
long Sarnath, 'Chhos Je

Lama,' 1963

Udbhatasiddhasvamin (mtho btsun
grub rje)

Supreme Praise,
The P5476 vol. 103,
T1109

Vishesha stava
Khyad par du 'phags par
bstod pa

Vararuchi, Acharya (Slob dpon
mchog sred)

One Hundred Verses
P5824 vol. 144. T4332
Arya kosha nama Tshig
su bcad pa brgya pa

Vasubandhu (dByig gnyen), (4th century)

Instruction for the
Multitudes

P5422 vol. 103, T4166,
T4509

Sambhara parikatha
Tshogs gyi gtam

Treasury of Metaphysics,
A

P5590 vol. 115, T4089

Abhidharmakosha karika
Chos mngon pa'i mdzod kyi
tshig le'ur byas pa

Yeshe Tsoendrue (Ye shes brtson
'grus)

Essence of Nectar Lam-
rim, The

Byang chub lam gyi rim
pa'i gdams pa zab mo rnam
tshigs su bcad pa'i

sgo nas nyams su len
tshul dam chos bdud rtsi'i
snying po

Woodblock, Buxa Thar
'dod gling, no date.

Rabten, Geshé (dge
bshes Rab bsten). The
Essential Nectar, Meditations
on the Buddhist Path. Edición
y traducción en verso de
Martin Willson. London:
Wisdom Publications, 1984

Trabajos citados de autores
desconocidos

Book of the Kadampas, The

bKa'gdams glegs bam
Reeditado por the
Buddhist Temple, Vanarasi, U.
P., 1973

Clear Mirror, A

gSal ba'i me long
(Same as Tukaen
Dharmavajra's The Mirror on
Eloquence?)

Compassionate Refuge

sKayabs thugs rje ma

Golden Rays Mind
Training, The Blo sbyong
gser'od

(¿Similar a The Rays of
the Sun Mind Training?)

Great Discussion of the Particulars,
The

Mahavibhasha
Phye brag bshad mdzod
chen mo (Nunca traducido al
tibetano)

History of the Kadampas, The

dKa'gdams chos 'byung

History of the Kadampas, The

dKa'gdams bu chos
(Volume Dos del The
Book of the Kadampas)

Hundreds of Gods of Tushita, The

dGa'ldan lha brgya'i ma

Inseparable Bliss and Void Puja,

The

Bla ma mchod bde stong
dbyer med ma

Kalayamari Tantra's Commentary,

The

dGra nag gi dka grel
(No referenciado en Po

T)

Miraculous Book of the Gelugpas,
The

dGa'ldan sprul pa'i
glegs bam

One Hundred Biographies

r Togs brjod brgya pa

One Hundred Ritual Cakes
Ceremony

g Tor ma brgya rtsa
[Muchos autores
incluyendo a Je Rimpoché
compusieron trabajos

semejantes, por ejemplo, la
versión sakyapa:

g Tor ma brgya rtsa'i
mam par bshad pa dang dkar
cha bzhi'imam bshad

por Choe Namgyael, el
abad de Tanag Tubtaen (Chos
mam rgyal, rta nag thub bstan
mkhan po)

Gangtok, Sherab
Gyaltsen, 1979]

One Hundred Verses on Karma,
The

P1007 vol. 39, T340
Karmashataka
Las brgya tham pa

También conocido como
los One Hundred Verses [on
Karma] from the Sutras, The
mDo sde las brgya pa

Purification of the Six Types of
Sentient Beings and their Abodes, The
Rigs drug gnas sbyong Seal of Pankong,
The

dPangs skong phyag
brgya

(Reimpresión privada de
fecha desconocida por Geshe
Ngagwang Nyima (Ngag
dbang nyi ma) y Choeje
Rabtaen (Chos rje rab brtan))

Shaking Out the Contents of

Samsara

‘Khor ba dong sprugs

Sutra for Classifying Karma, The

P1005 vol. 3959, T4484

Karma vibhanga

Las mam par ‘byed pa

Summary of Precious Good
Qualities, the

Yon tan rin po che sdud
pa

Systematized Vinaya, The

P1032 vol. 42–3, T3

Vinaya vidhanga
'Dul ba mam par 'byed
pa

White Naga Anthology, The

Klu 'bum dkar mo

3 OTROS TÍTULOS

—Allione, Tsultrim. *Mujeres de Sabiduría*. Los Libros de la Liebre de Marzo, Barcelona, 1993.

—Avedon, John F., *Una Entrevista con el Dalai Lama*. Novelda (Alicante): Ediciones Dharma, 1991: *In Exile from the Land of Snows*. London. Wisdom Publications, 1985.

—Batchelor, Stephen, trad. *A Guide to the Bodhisattva's Way of Life*, de Shantideva. Dharamsala: LTWA, 1982.

The Jewel in the Lotus.
London: Wisdom
Publications, 1987.

—Bendall, C. and Rouse, W. H. D., trad. *Siksa Samuccaya*, de Shantideva. Delhi: Motilal Banarsidass, 1971.

—Beresford, Brian. *Mahayana Purification*. Dharamsala: LTWA, 1980.

—Berzin, Alex, trad. *The Mahamudra* de Wangchu'g Dor-je, the Ninth Karmapa. Dharmasala: LTWA, 1981.

—Bhattacharya, K. *The Dialectical Method of Nagarjuna*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1978.

—Buddhaghosa. *The Path of Purification (Visuddhimagga)*. Trad. de Bhikku Nyanamoli. Ceylon: A. Semage, 1964.

—Chang, Garma C. C. *Esoteric Teachings of Tibetan Tantra*. Lausanne: Aurora, 1961.

—Trans. *The Hundred Thousand Songs of Milarepa*. Vols. 1 & 2. Boulder: Shambala Publications, 1977.

—Conze, Edward.

Abhisamayalankara. Serie Orientale
Roma VI. Rome: I. S. M. E. O., July
1954. — *Astasahasrika Prajnaparamita*.
Bolinás: Four Seasons, 1962.

— *Buddhist Texts
Through the Ages*. Oxford:
Cassirer, 1954.

— *The Large Sutra on
Perfect Wisdom*. Berkeley:
University of California,
1975.

— *The Short
Prajnaparamita Texts*.
London: Luzac, 1973.

—Dagyab, L. S. *Tibetan
Dictionary*. Dharamsala: 1966.

—Dalai Lama I. *Bridging the Sutras and Tantras*. Trad. de Glenn H. Mullin. Ithaca, Snow Lion Publications, 1982.

—Dalai Lama II. *The Tantric Yogas of Sister Niguma*. Trad. de Glenn H. Mullin. Ithaca: Snow Lion Publications, 1985.

—Dalai Lama III. *La Búsqueda del Despertar*. Versión de Glenn H. Mullin. Novelda (Alicante): Ediciones Dharma, 1996.

—Dalai Lama VII. *Songs of Spiritual Change*. Trad. de Glenn H. Mullin. Ithaca, Snow Lion Publications, 1982.

—Dalai Lama XIV, Tenzin Gyatso. *The Buddhism of Tibet and The Key to*

the Middle Way. Trad. de Jeffrey Hopkins y Lati Rimpoche. London: George Allen and Unwin, 1975.

—*Un Acercamiento a la Mente Lúcida*. Novelda (Alicante): Ediciones Dharma, 1987.

—*Visión de una Nueva Consciencia*. Ciutadella (Menorca): Ediciones Amara, 1997.

—Das, Sarat Chandra. *A Tibetan-English Dictionary with Sanskrit Synonyms*. New Delhi: Motilal Banarsidass, 1976.

—De Jong, Jan W. *Textcritical*

Notes on the Prasannapada'. Indo-Iranian Journal 20 (1978)

—Dhargyey, Geshe Ngawwang. *Anthology of Well-spoken Advice*, Volume One. Ed. de Alexan der Berzin sobre una traducción oral de Sharpa Tulku. Dharamsala: LTWA, 1983.

—*The Tibetan Tradition of Mental Development*. Dharamsala: LTWA, 1978.

—y otros autores. *The Wheel of Sharp Weapons* de Dharmaraksita. Dharamsala: LTWA, 1976.

—Dowman, Keith. *Sky Dancer, the Secret Life and Songs of the Lady Yeshe*

Tsogyal. London: Routledge and Kegan Paul, 1984.

—Dowman, Keit, and Paljor, Sonam. *The Divine Madman, the Sublime Life and Songs of Drukpa Kunley*. London; Rider and Company, 1980.

—Frye, Stanley, trad. *Sutra of the Wise and the Foolish*. Dharamsala: LTWA, 1981.

—Goldstein, Melvyn C. ‘*Tibetan-English Dictionary of Modern Tibetan*’. Bibliotheca Himalayica, ed. de H. K. Kuloy, Series II, Vol. 7. Kathmandu: Ratna Pustak Bhandar, 1975.

—Guenther, Herbert V., trad. y notas. *The Jewel Ornament of Liberation*, de sGam po pa. Berkeley:

Shambhala, 1971.

—*Tibetan Buddhism
Without Mystification.*
Leiden: Brill, 1966.

—y Kawamura, Leslie
S. *Mind in Buddhist
Psychology.* Emeryville,
Dharma, 1975.

—Gyatso, Kelsang.
Meaningful To Behold.
London: Tharpa Publications,
1986.

—Hattori, Masaaki. *Dignaga, On
Perception.* Cambridge: Harvard, 1968.

—Honda. M. 'An Annotated
Translation of the "Dasabhumika"'.
—

Studies in Southeast and Central Asia, ed. por el D. Sinor. Satapitaka. Series 74. New Delhi: 1968, pp. 115–276.

—Hopkins, Jeffrey. *Compassion in Tibetan Buddhism*. Ithaca: Snow Lion, 1985.

—*Meditation on Emptiness*. London: Wisdom Publications, 1983.

—*The Tantric Distinction*. London: Wisdom Publications, 1984.

—Ida, Shotaro. *Reason and Emptiness*. Tokyo: Hokuseido, 1980.

—Kalsang, Lama Thubten, y otros.

Trad. *Atisha*. New Delhi: Mahayana Publications, 1983.

—Klein, Anne C. *Knowledge and Liberation*. Ithaca: Snow Lion Publications, 1986.

—Kongtrul, Jamgon. *La Antorcha de la Verdad*. Samye Dzong, Barcelona, 1993.

—Lati Rimpoché. *La Mente según el budismo tibetano*. Novelda (Alicante): Ediciones Dharma, 2001.

—And Hopkins, Jeffrey. *Death, Intermediate State and Rebirth*. Ithaca: Snow Lion Publications, 1985.

—Lessing, Ferdinand, and Wayman, Alex. *Fundamentals of the Buddhist Tantras*. The Hague: Mouton, 1968.

—Lhalungpa, Lobsang P., trad. *The Life of Milarepa* por gTsansmyon Heruka. London: Granada, 1979.

—Ling-pa, Jig-me. *Innermost Essence Preliminary Practice*. Trad. por Tulku Thondup y Brian Beresford. Dharamsala: LTWA, 1982.

—McDonald, Kathleen. *Aprendiendo de los Lamas*. Novelda (Alicante): Ediciones Dharma, 1987.

—Mullin, Glenn H. *Death and Dying in the Tibetan Tradition*. London & New York: Routledge and Kegan Paul, 1986.

—Y Richards, Michael, ed. *Meditations on the Lower Tantras*. Dharamsala: LTWA,

1983.

—Murti, T. R. V. *The Central Philosophy of Buddhism*. London: George Allen and Unwin, 1955.

—Napper, Elizabeth. *Dependent-Arising and Emptiness*. Boston: Wisdom, 1989.

—Obermiller, E. *History of Buddhism de Bu-ston*. Suzuki Reprint Series, 1931.

—‘*Sublime Science of the Great Vehicle to Salvation*’. *Acta Orientalia*, XI, ii, iii, y iv.

—‘*The Doctrine of the Prajna-paramita as exposed*

*in the Abhisamayalamkara of
Maitre ya'. Acta Orientalia.
Lugduni Batavorum: E. J.
Brill, 1932.*

—Rabten, Geshe. *Echoes of
Voidness*. Trad. de Stephen Batchelor.
London: Wisdom Publications, 1983.

—*The Essential Nectar*.
Traducción en verso y edición
de Martin Willson. London:
Wisdom Publications, 1984.

—*The Graduated Path
to Liberation*. Delhi:
Mahayana Publications, 1983.

—*The Preliminary
Practices of Tibetan*

Buddhism. Trad. por Gonsar
Tulku. Dharamsala: LTWA,
1982.

—y Dhargyey, Geshe.
*Advice from a Spiritual
Friend*. Trad. por Brian
Beresford. London; Wisdom
Publications, 1984.

—Regamey, K. *Theree Chapters
from the Samadhirajasutra*. Warsaw:
1938.

—Ruegg, David S. *The Literature
of the Madhayamaka School of
Philosophy in India*. Wiesbaden: Otto
Harrasowitz, 1981.

—Rockhill, W. Woodville.
Udanavarga: A Collection of Verses

From the Buddhist Canon. New Delhi: D. K. Publishers' Distributors, 1982.

—Roerich, Gerorge N. *The Blue Annals*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1976.

—Sangpo, Khetsun Rinbochay. *Tantric Practice in the Nying-ma*. Trad. por Jeffrey Hopkins. Itha ca: Snow Lion Publications, 1986.

—Shakabpa. Tsepon W. D. Tibet: *A Political History*. New York: Potala Publications, 1974.

—Sherburne, Richard, trad. *A Lamp for the Path and Commentary of Atisha*. London: George Allen and Unwin, 1983 (Wisdom of Tibet Series, 5).

—Sparham, Gareth. *The Tibetan*

Dhammapada. London: Wisdom Publications, 1986.

—Snellgrove, David L., and Richardson, Hugh. *A Cultural History of Tibet.* New York: Praeger, 1968.

—Sopa, Geshe Lhundrup, and Hopkins, Jeffrey. *Cutting Through Appearances: The Practice and Theory of Tibetan Buddhism.* Ithaca: Snow Lion, 1990.

—Speyer, J. S. trans. *The Jatakamala, or Garland of Birth-stories of Aryasura.* Delhi: Motilal Barnarsidass, 1971.

—Sprung, Mervyn. *Lucid Exposition of the Middle Way.* Boulder: Prajna Press, 1979.

—Stcherbatsky, Theodore.

Buddhist Logic. New York: Dover, 1962.

—*Madhyanta-Vibhanga*. Calcutta: Indian Studies Past and Present, 1971.

—Suzuki, Daisetz T. *The Lankavatara Sutra*. London: Routledge and Kegan Paul, 1932.

—Taranatha. *History of Buddhism in India*. Trad. de Lama Chimpa and Alaka Chattopadhyaya. Calcutta: Bagchi, 1980.

—The Seven Instruction Lineages. Trad. de David Templeman. Dharamsala: LTWA, 1983.

—Tatz, Dr. Mark. *Chandragomin's*

*Twenty Verses on the Bodhisattva Vow
and its Commentary.*

Dharamsala; LTWA, 1982.

—Tharchin, Geshe Lobsang, and Engel, Artemus B., trad. *Nagarjuna's Letter*. Dharamsala; LTWA: 1982.

—Thurman, Robert A. F., ed. *The Life and Teachings of Tsong Khapa*. Dharamsala: LTWA, 1982.

—Tsongkapa. *The Principal Teaching of Buddhism* (con un comentario de Pabongka Rinpoche). Trad. del tibetano de Geshe Lobsang Tharchin, con Michael Roach. Howell, N. J.: Mahayana Sutra and Tantra Press, 1988.

—Tucci, Giuseppe. *The Religions of Tibet*. Trad. del alemán e italiano por

Geoffrey Samuel.

London: Toutledge and Kegan Paul, 1980.

—Wallace, B. Alan editor. *The Life and Teachings of Geshe Rabten*. Boston: Wisdom Publications, 1991.

—Walshe, Maurice trad. *Thus Have I Heard*. London: Wisdom Publications, 1987.

—Wangyal, Geshe. *The Door of Liberation*. New York: Lotsawa, 1978.

—*The Jewelled Staircase*. New York: Snow Lion Publications, 1986.

—*The Prince Who Became a Cuckoo. A Tale of Liberation*. New York.

Theatre Arts Books, 1982.

—Willson, Martin. *In Praise of Tara*. London: Wisdom Publications, 1986.

—Yeshe, Lama, y Zopa Rimpoché. *La Energía de la Sabiduría*. Compilado por Jonathan Landaw con Alexander Berzin. Novelda (Alicante): Ediciones Dharma, 1991. 1995.

Sobre el autor y obra



Pabongka Rimpoché, Jampa Tensing Guatso (1878–1941) fue uno de los grandes lamas del siglo XX. Consiguió su título de gueshe en la

Universidad Monástica de Sera en Lhasa, y muy pronto se convirtió en un lama de gran relevancia en todo el Tíbet. Fue el maestro principal de los dos tutores del Dalai Lama, y de otros grandes lamas de la escuela guelugpa. Se considera que *La Liberación en la Palma de tu Mano* contiene la esencia de los quince volúmenes de sus obras sobre todos los aspectos del budismo.

La Liberación en la Palma de tu Mano es la primera traducción completa de un curso excepcional que Pabongka Rimpoché impartió en 1921 a una audiencia de setecientos tibetanos, entre los que se encontraban muchos de los grandes lamas que han tenido un papel relevante en la transmisión del darma en

Occidente.

Estas enseñanzas, que pertenecen al *Lam Rim* —estadios del camino—, representan una de las más ricas tradiciones del Budismo Tibetano. De amplios objetivos y profundos significados, integran todas las instrucciones del Buda de una forma clara, sistemática y gradual, a la vez que ofrecen una descripción pormenorizada del camino a la Iluminación para todos los niveles de la práctica meditativa.

El *Lam Rim* es el fruto de más de novecientos años de estudio, meditación, realización y transmisión de muchos lamas, y se fundamentan en textos y comentarios de Atisha (982–1054) y Lama Tsongkapa

(1357–1419), dos de los más reconocidos maestros.

Triyang Rimpoché (1901-1981) fue el discípulo principal de Pabongka Rimpoché y tutor menor del Dalai Lama así como el maestro principal de muchos de los lamas gélugpas que enseñan el dharma en occidente durante los últimos treinta años.

Transcrito y editado por el tutor del Dalai Lama, Triyang Rimpoché, *La Liberación*, fue considerado de inmediato como un clásico y una guía indispensable para el estudio, la práctica y la consumación de las enseñanzas del Buda. Ésta es la primera versión castellana completa de dicha obra.

CENTROS DE LA FUNDACIÓN PARA PRESERVAR LA TRADICIÓN MAHAYANA

O. Sel. Ling Centro de Retiros

Apartado 99 • 18400 Orgiva

(Granada) • Tel. /Fax 958 34 31 34 •

Email: oseling@teleline.es Nagaryuna

C. E. T. Barcelona

Rosselló 298, Pral. 2ª. • 08037

Barcelona • Tel. /Fax 93 457 07 88 •

Email: cet-nagar-barna@ctv.es

Nagaryuna C. E. T. Madrid

Duque de Osuna, 8, 2º Izqda. •

28015 Madrid • Tel. /Fax 91 541 37 55 •

Email: nagarma@batch_pc.es Centro

Budista Vajra Yoguini

Laforja, 118 bajos • Tels. 93 201
24 68 —93 201 20 05 • 08021
Barcelona Email:
vajrayoguini@hotmail.com

Nagaryuna C. E. T. Granada

Manuel de Falla, 12, 4º Dcha. •
18080 Granada • Tel. 958 25 16 29 •
Email: nagargra@arrakis.es Nagaryuna
C. E. T. Valencia

Calle Joaquín Costa, 10, Pta. 9. •
46005 Valencia • Tel. 96 395 10 08 •
Fax 96 332 84 24 Email: 106503.
1725@compuserve.com

Nagaryuna C. E. T. Alicante

C. E. B. T. Nagarjuna • Tte.
Álvarez Soto, 5, 2º Izqda. Alicante •
Email: nuan@retemail.es Tushita Retreat
Center

Mas Casa nova d'en Crous • 17401
Arbúcies (Girona) • Tel. 972 17 82 62 •
Fax 93 889 52 03 Email:
tushitaes@interausa.com

Thubten Shen Phen Ling

Paseo Marqués de Corvera, 50–3º.
• 30002 Murcia • Tel. 96 834 46 96 •
Fax 96 829 45 15 Email:
thubtenshen@iname.com

Khorlo Dampa Centro de Retiros

Francisco Caravaca, nº 29 • 30600
Archena Murcia • Tel. 96 860 84 58
Email: khorlodampa@hotmail.com

Tekchen Cho Ling

Tomás Valls, 12, 4, 7 • 46870
Ontinyent (Valencia) • Tel. 96 291 32 31



EDICIONES DHARMA
PERTENECE A LA FUNDACIÓN
PARA PRESERVAR LA
TRADICIÓN MAHAYANA

Si desea recibir información sobre
nuestro fondo editorial o sobre nuestras
publicaciones futuras puede solicitarla
a:



EDICIONES DHARMA

Apdo. 218 03660 Novelda
(Alicante)

<http://www.edicionesdharma.com> E-
mail: pedidos@edicionesdharma.com

notes

Notas a pie de página

¹ Aunque la audiencia de Rimpoché estaba compuesta por lamas, gueshes, monjes y monjas ordinarios, y laicos, durante sus enseñanzas se dirigía con mayor frecuencia a las primeras filas de gueshes y lamas eruditos.

² Los cuatro continentes a los que se refiere son los correspondientes a la cosmología budista. Describe cada sistema de mundos (hay un total de un billón) como un disco plano circundado por una valla de hierro. En el interior, están los océanos y en el centro hay una gran montaña llamada Meru

rodeada por siete cordilleras montañosas doradas y cuatro continentes, cada uno de ellos con sus dos subcontinentes en ambos lados. El Monte Meru tiene cuatro niveles por encima de las aguas del océano y cuatro sumergidos en ellas.

³ Existen diez niveles de desarrollo para los bodisatvas (los que han determinado alcanzar la Iluminación en beneficio de todos los seres.) Los niveles puros son el octavo, noveno y décimo. A partir del octavo nivel, el bodisatva ha alcanzado los estadios irreversibles y la Iluminación está garantizada. Todo ello se describe con mayor detalle en el Quinto Día, [pág. 127.](#)

De las cuatro escuelas principales del budismo tibetano Ñingma, Sakia, Karguiiu y Guelug, Pabongka Rimpoché fue un gran lama de la tradición Guelug. Los precursores de esta tradición fueron los kadampas, practicantes de las enseñanzas de Atisha. De hecho, tanto la Escuela Karguiiu como la Guelug derivan de los kadampas, y a veces se refieren a los guelugpas como los neokadampas. Esta evolución se indica brevemente en el sexto Día, en la explicación referente al modo en que los tres grupos de kadampas, en la visualización del campo de méritos, descienden a través de Ye Rimpoché hasta el grupo de los maestros Guelug. (Ver también

Apéndice 2, *El Linaje de estas Enseñanzas*, [pág. 538](#)).

⁵ Los números en el original, están confusos. De hecho los tibetanos dicen: “Una población de treinta y cinco mil”, pero eso sería muy poco para cien mil familias. Achok Rimpoché sugirió el número tres millones quinientos mil.

⁶ Atisha y el Tíbet, por Aloka Chatopadiaya. (R. D. Presss, Calcuta, 1967), lo identifica como el moderno Dacca, Bangladesh.

⁷ Existen cinco caminos mahayana en el desarrollo mental hacia la Iluminación. Los cuatro primeros —los caminos de la acumulación, preparación, visión y meditación— son

los caminos de “aquél que todavía debe aprender más”; el último es el camino de “aquél que no ha de aprender más” o Iluminación. Cada uno de los cuatro primeros se divide a su vez en otros cuatro, y el nivel de la paciencia es la tercera subdivisión del camino de la preparación. Para una descripción más detallada, ver: Tibetan Tradition of Mental Development, Gueshe Darguey (LTWA: India, 1985)

⁸ El camino medio (madiamika), la cognición válida (pramana), la metafísica (abidarma), la perfección de la sabiduría (prajnaparamita) y la disciplina (vinaya).

⁹ Según la medicina tibetana, hay tres humores que gobiernan la

condición de los seres: viento, bilis y flema. Mientras permanecen en equilibrio se mantiene la salud, pero el más mínimo desajuste produce la enfermedad (ver Décimo Día, [pág. 233](#)).

¹⁰ *Literalmente un bre, que más o menos se encuentra entre una libra y un cuarto, y una libra y media.*

¹¹ *Las medicinas tibetanas son a veces llamadas por el nombre del ingrediente principal seguido de un número que indica la cantidad total de ingredientes que contiene.*

¹² *Para marcar los límites del retiro, normalmente se colocan marcadores consistentes en pequeñas rocas, paja dispuesta en una jarra, o*

imágenes tsa-tsa hechas de arcilla, fuera de la habitación de retiro, a no ser que éste se realice dentro de un monasterio; en ese caso no es posible poner un marcador en el verdadero límite de la zona de retiro, así que se coloca en el alféizar de la ventana de la alcoba. Para un retiro de Lam Rim, éstos se visualizan como los cuatro maharayas —guardianes de las cuatro direcciones cardinales de cada sistema de mundos— para eliminar los obstáculos. Cuando sólo se utiliza un marcador, se visualiza como Vaishravana, protector del este y también de la ética y las riquezas materiales.

tibetanas de las escrituras budistas empiezan con las palabras: “En sánscrito” seguidas del título sánscrito original: esto garantiza su autenticidad.

¹⁴ Los tibetanos no subrayan los pasajes importantes en los libros. En su lugar, pegan un pedazo de papel coloreado al comienzo de un pasaje, o bien pintan una capa de color rojo o amarillo sobre las palabras que deben ser enfatizadas. Como el pegamento era difícil de encontrar en Tíbet, los perezosos extraían un poco de la placa que se forma en los dientes y lo utilizaban como pegamento.

¹⁵ Aunque sabía que le iba a costar la vida, el Bodisatva

Supushpachandra partió feliz hacia la tierra del Rey Viradata para expandir el darma. Después de guiar a muchos seres a la felicidad fue asesinado por un rey poseído por los celos. Más tarde, el rey se arrepintió profundamente de su acción y conservó religiosamente las reliquias del bodisatva en una estupa. Pero era demasiado tarde, nada podía devolver la vida al maestro.

¹⁶ *El Bodisatva Samantabadra es célebre por sus extensas ofrendas a los budas. En la práctica existen dos modos de visualizar la gran profusión de ofrecimientos de Samantabadra: según el sutra y según el tantra. Los ofrecimientos del sutra consisten en*

ofrecer todo aquello que es bueno y suntuoso en el centro de cinco rayos de luz de colores. La ofrenda tántrica es la de una combinación de gozo y vacuidad.

¹⁷ La hermana de Anatapindika. Estaba casada con un extranjero, por lo cual tenía que vivir lejos de la India central. En su tristeza rezó al Buda y, una mañana, en respuesta a su oración, el Buda voló hasta ella junto con su comitiva de shravakas (ver también Noveno Día, [pág. 211](#))

¹⁸ La mayoría de las tradiciones del budismo tibetano recomiendan efectuar un retiro preliminar antes de recibir enseñanzas o de comenzar un retiro largo de alguna deidad. Éste

incluye, como mínimo, recitar las fórmulas de refugio y bodichita, hacer ofrecimientos de mandala, postraciones, y recitar el mantra de Vajrasatva junto con su correspondiente visualización, cien mil veces cada uno. La tradición guelugpa pone un mayor énfasis en efectuar estos métodos de purificación y acumulación de un modo continuo, que llevarlos a cabo en un tiempo específico únicamente.

¹⁹ De hecho, cuando un monje se pone su ropa interior torcida, rompe tan sólo un voto menor. No obstante, también existe el voto tántrico mayor de no descuidar nunca los votos pratimoksha, así que al romper uno, se

rompe también el otro.

²⁰ Un mensajero llevaba consigo una buena cantidad de harina de cebada de la mejor calidad, el otro tenía tan sólo un poco de harina negra de cebada de mala calidad. Este último sugirió astutamente mezclar las dos harinas, y el primero aceptó, aunque más tarde protestó. Pero era demasiado tarde, pues para entonces las dos clases de harina se habían mezclado y el segundo mensajero había comido más harina de la que en un principio le correspondía.

²¹ Es la habilidad de producir riqueza mágicamente.

²² Dado que Atisha combinó los linajes de las enseñanzas extensas y

profundas, hay dos grupos idénticos de los gurús de la tradición clásica. Uno está situado delante de los gurús de las Acciones Extensas, el otro delante de los de la Visión Profunda. Esto quiere decir que también hay dos grupos idénticos de cada una de las otras dos tradiciones kadampa. Muchas pinturas religiosas adoptan una disposición simétrica: el Linaje del Lam Rim en el extremo interno y el Linaje de la Instrucción en la parte exterior.

²³ Aquí, en la oración completa a los lamas del Linaje del Lam Rim, se añaden dos versos más en alabanza a Pabongka y Triyang Rimpoché respectivamente. Estos versos pueden ser hallados en la versión extensa del

rito preparatorio un ornamento para las Gargantas de los Afortunados, [pág. 543](#)).

²⁴ Asanga sólo estuvo una mañana recibiendo enseñanzas de Maitreya en Tushita, pero cuando regresó a la tierra descubrió que habían transcurrido cincuenta años.

²⁵ Guialtsab Rimpoché era ya un gran erudito antes de ser discípulo de Ye Tsongkapa y en un principio buscaba a este famoso maestro con la intención de vencerle en debate. Cuando finalmente lo encontró, Tsongkapa estaba dando enseñanzas a una gran muchedumbre. Sin dejarse intimidar, Guialtsab ascendió por las escaleras del trono sin quitarse el sombrero ni la

mochila mientras Tsongkapa se movía ligeramente hacia un lado para hacerle sitio. A medida que las enseñanzas avanzaban, Guialtsab se quitó primero el sombrero, después su mochila y finalmente descendió las escaleras, hizo tres postraciones y se sentó. Esto demostró ser, finalmente, un signo propicio: antes de morir, Tsongkapa dejó a Guialtsab sus hábitos y su corona y le nombró sucesor al trono de Ganden, la posición más alta en la Escuela Guelugpa.

26 En este breve párrafo, Pabongka enumera muchas de las figuras de la transmisión de las enseñanzas del Buda en la India y en el Tíbet. Los siete patriarcas de las

enseñanzas eran los sucesores del Gurú Buda Shakiamuni responsables de sostener y expandir su doctrina. Los ocho mahasidhas eran yoguis tántricos realizados del Linaje de las Prácticas Consagradas. Las seis joyas de la India eran los grandes panditas Nagaryuna, Asanga, Ariadeva, Vasubandu, Dignaga y Dharmakirti; los dos supremos eran los maestros del vinaya Gunaprabha y Shakiaprabha. En el Tíbet, Padmasambhava fue el gran santo que vino de la tierra mística de Odiyana con el fin de eliminar los obstáculos a la expansión del dharma durante el reinado de Trisong Detsen y el maestro indio Shantarakshita, iniciando lo que más tarde se conoció como la Escuela

Ñingmapa del Budismo Tibetano. Los cinco señores de los sakias eran los cinco primeros grandes maestros que establecieron la Escuela Sakia. Marpa y su discípulo Milarepa fueron los padres fundadores de la Escuela Karguiu. Atisha y sus discípulos introdujeron el Linaje de la Escuela Kadampa. Ye Tsongkapa combinó todos estos linajes junto con otras prácticas de las tres escuelas para fundar la Escuela Guelugpa.

²⁷ Una versión ampliada de La Puya al Gurú que incluye elementos de las sesenta y dos deidades del tantra de Heruka.

²⁸ Según la leyenda tibetana, la étnia tibetana comenzó a partir de una

ogresa con cara de mono y de un gorila de color blanco. De hecho, el gorila era una emanación de Avalokiteshvara, y practicó intensivas austeridades meditacionales en una cueva durante años, mientras que la ogresa gemía y se lamentaba afuera ansiando aparearse con él. Finalmente el gorila accedió, y el resultado fueron los tibetanos. De él recibieron su buen corazón, y de ella su naturaleza recelosa, tozuda, infeliz y lasciva.

29 Gueshe Ben era uno de los muchos monjes que estaban recibiendo ofrendas de yogurt en un templo. Ben Gung-guiel vio que iba a ser uno de los últimos en ser servido. Al darse cuenta de que estaba generando celos de

aquellos que ya habían recibido su parte, rechazó su ración cuando le tocó el turno gritando ante el asombro de todos: “Soy un ladrón”.

³⁰ Esta historia tiene varias versiones. Según Gueshe Ngawang Darguey, el hombre estaba tan abstraído en sus sueños que no se dio cuenta de que una rata roía mientras tanto la cuerda de la que pendía un saco de harina de cebada. La cuerda se rompió y el saco cayó sobre la cabeza del hombre provocando su muerte.

³¹ Udayi era un monje que vivía en tiempos del Buda. Al carecer de realizaciones, hacía cosas que frecuentemente tenían una repercusión desafortunada. Para reducir y evitar

tal comportamiento, el Buda estableció el código de conducta del vinaya (reglas de disciplina proyectadas como líneas directrices para el adiestramiento y protección de las mentes de sus seguidores).

³² Ser mujer se considera un nacimiento menos ventajoso, pues las mujeres se encuentran normalmente con muchos más impedimentos para practicar el darma que los hombres; sus cuerpos son generalmente más débiles... Esto se trata con más detalle en el Decimotercer Día, [pág. 305](#).

³³ Según Achok Rimpoché, los tibetanos laicos creen que esta estatua tan famosa del templo principal de Lhasa contiene una joya que satisface

los deseos que circula por todo su cuerpo. Si pones tu cabeza sobre las rodillas de la estatua y la joya pasa en ese momento por ese lugar, tus deseos serán satisfechos.

³⁴ Las ideas budistas sobre la evolución de los seres humanos se explican en El Tesoro de Metafísica de Vasubandu del siguiente modo. Cuando un sistema de mundos experimenta la etapa de destrucción, la mayoría de los seres que en él habitan renacen más arriba, en el mismo sistema de mundos, hasta que alcanzan el cuarto nivel diany del Reino de la Forma o de los reinos todavía más elevados —los Reinos Sin Forma—, pues son únicamente estas zonas más altas las

que no son afectadas por la destrucción. El resto de los seres renacen en algún otro sistema de mundos. Después de la destrucción, cuando el sistema de mundos comienza a formarse otra vez, prácticamente todos los seres que habían renacido más arriba empezarán a descender de nuevo. Muchos eones más tarde, algunos seres habrán alcanzado unos niveles de existencia tan bajos que empezarán a vivir en el Continente Sur, sobre la superficie de la tierra. La duración de la vida de estos seres humanos es inconmensurable. Cada una de las generaciones siguientes en ese continente tiene una vida más corta que la anterior hasta que, un eón

menor después, su duración es de sólo diez años. A lo largo del siguiente eón menor, la duración de la vida de los seres humanos aumenta doblando la velocidad anterior, y llegan al tope de 80. 000 años en el medio de este segundo eón menor para volver a descender hasta diez años al final del mismo. Este ciclo se repite diecisiete veces más, después de lo cual pasa otro eón menor completo hasta que la duración de la vida es una vez más inconmensurable. Después, la migración hacia arriba comienza de nuevo.

³⁵ *Esta es mi traducción de cuarenta khal. El khal es una medida de peso equivalente a 25 ó 30 libras,*

por lo tanto cuarenta khal se aproxima suficientemente a media tonelada, de ahí el apodo.

³⁶ Éstos han sido mencionados por encima. La lista completa es: (1) ignorar esta vida y entregarse de todo corazón al darma; (2) estar preparado para convertirse en un pordiosero; (3) estar dispuesto a morir como un pordiosero; (4) estar dispuesto a morir en soledad sin que nadie se ocupe de tu cuerpo; (5) estar determinado a practicar el darma sin tener en cuenta la propia reputación; (6) estar preparado a guardar los votos puramente; (7) estar determinado a evitar el desánimo; (8) estar dispuesto a ser un paria; (9) aceptar la condición

más inferior; (10) alcanzar la más elevada Iluminación como un resultado natural de una práctica exitosa.

37 La práctica de “tomar la esencia” o Chu len es una forma tántrica de ayuno utilizada por los yoguis con el fin de permanecer en retiro por largos periodos de tiempo sin necesidad de depender de alimentos burdos.

La práctica común consiste en tomar una o más pastillas al día hechas con pétalos de flores, minerales, o incluso reliquias bendecidas. De este modo, el afortunado yogui puede alimentarse durante años y, de hecho, mejorar su salud física y mental.

38 Una noción de la literatura

sánskrita es que la madera de sándalo refresca todo cuanto toca; la madera de sándalo de Goshirsha (la madera de sándalo del corazón de serpiente) es considerada como la que más refresca.

³⁹ El nombre tibetano para este infierno es “Achu”. De hecho esta es la palabra que los tibetanos utilizan cuando tienen frío, por lo tanto he dado el sonido equivalente en inglés “Brrr”. La palabra sánskrita es “Huhuva”.

⁴⁰ El palacio de Indra se encuentra en el centro de la superficie de lapislázuli perfectamente plana en la cima del Monte Meru. Su reflejo puede ser visto desde cualquier posición ventajosa. Esta región se

llama el Reino de los Treinta y Tres Dioses porque Indra tiene una compañía de treinta y tres dioses menores que le ayudan a reinar.

⁴¹ Este mantra se recita durante la visualización de la vacuidad sin objeto, que precede a la generación de la visualización de una deidad. Quiere decir: “Yo soy la naturaleza (o entidad) de la pureza de todo fenómeno”.

⁴² Éste fue el primer libro del Tíbet y está envuelto en leyendas. Se creía que había caído del cielo. El Sutra de los Mil Versos de la Perfección de la Sabiduría, sin embargo, es una de las escrituras más sagradas y reverenciadas, y a menudo se coloca sobre los altares para su

veneración.

⁴³ Los seis tipos son los correspondientes a los seis reinos: los infiernos, los espíritus ávidos, animales, humanos, semidioses y dioses. Éstos se cuentan como cinco cuando los semidioses se incluyen dentro del grupo de los dioses en lugar de ser clasificados separadamente.

⁴⁴ Estos cuatro son el renacimiento del vientre de una madre, de un huevo, del calor y la humedad, o milagrosamente. De hecho, el último está considerado como el más común, debido a que los seres infernales, por ejemplo, nacen de este modo.

⁴⁵ Los ocho tipos de sufrimiento son los que se experimentan en el reino

humano: nacimiento, vejez, muerte, separarse de lo bello, encontrarse con lo feo, buscar las cosas que deseamos pero no llegar a encontrarlas, y poseer agregados físicos y mentales cuya naturaleza es el sufrimiento verdadero. Los seis tipos de sufrimiento son los del samsara en general: no tener certidumbre, carencia de satisfacción, el continuo abandono de los cuerpos, tomar renacimientos repetidamente, ir de arriba a abajo, y no tener amigos. Los dos tipos de sufrimiento son los del samsara en general y los de los seis distintos reinos de renacimiento en particular.

⁴⁶ *Durante una iniciación, se coloca un vaso sobre la coronilla de la*

cabeza del iniciado mientras éste visualiza que las aguas o los néctares se desbordan del vaso, entran en su cuerpo a través del canal central y colman todo su ser. En este caso, Gungtang Rimpoché está describiendo a los ancianos como aquéllos que han recibido las aguas de la iniciación de la muerte, las cuales han colmado sus cuerpos y gotean de sus bocas y narices.

⁴⁷ La mitad del Monte Meru se encuentra sumergida bajo el océano. La montaña de forma cúbica tiene ocho repisas en sus lados, y cuatro de ellas se encuentran bajo el agua.

⁴⁸ Uno de los jardines de recreo que bordean el palacio de Indra en la

cima del Monte Meru.

⁴⁹ Aunque se menciona este segundo encabezamiento, de hecho, Pabongka nunca llega a explicar los engaños secundarios y por lo tanto no consta en el esquema del apéndice. Podemos encontrar una descripción completa sobre la mente y sus factores mentales en *¿Qué es la Mente? La explicación del budismo tibetano por Lati Rimpoche*, traducido y preparado por Elisabeth Napper (Snow Lion, Nueva York, 1986). Edición en castellano de Ediciones Dharma, Novelda, 2001.

⁵⁰ El vapor de agua es el vapor del orgullo. Únicamente los encumbrados desprenden este vapor; no los

humildes. Pero la nieve de los barrancos dura más tiempo que en las partes expuestas de la montaña donde la nieve se derrite rápidamente.

⁵¹ Esto se explica con todo detalle en el primer capítulo del Tesoro de Metafísica de Vasubandu, y es extremadamente complicado.

⁵² Se trata de ciertas técnicas no budistas para el desarrollo de la quietud mental. Los fuegos a los que se refiere son prendidos cerca del cuerpo del meditador, uno en cada una de las direcciones cardinales contando con el sol sobre su cabeza como el quinto. Se considera que el meditador debe ignorar el calor extremo y el malestar.

⁵³ Probablemente este término

tiene un significado más amplio, más metafísico, dado que resulta difícil ver cómo el vínculo del devenir podría ser una acción de la palabra.

⁵⁴ Una vez, un niño tullido resbaló y cayó rodando por la colina aterrizando, por una fantástica coincidencia, sobre el lomo de un kiang, el asno salvaje del Tíbet. El kiang se puso a correr, pero el niño se agarró a él desesperadamente. Todo el mundo le gritaba que se soltara, pero el niño les respondió: “Un tullido como yo únicamente conseguirá montar en un kiang una sola vez. ¡Ahora es el momento de disfrutarlo!”.

⁵⁵ Estos pueden ser hallados en El ornamento a la Realización de

Maitreya.

⁵⁶ *Hastikovapa cometió el error de enseñar, en primer lugar, la bodichita última, la sabiduría de la vacuidad, a un rey, que después hizo ejecutar al mahasiddha antes de que éste tuviera la oportunidad de dar el resto de la enseñanza sobre la bodichita convencional, la compasión.*

⁵⁷ *Ésta es la traducción que he dado para tae (gtad), un objeto utilizado en la magia negra benévola (es decir, el daño producido al objeto también daña a la víctima). El tae tibetano es de hecho un dibujo circular.*

⁵⁸ *La práctica del chod o “cortar” es un método airado o contundente para desarrollar la bodichita, que fue*

transmitido a la joven tibetana Machig Labdron durante su visión de Padampa Sanguie. Una importante característica del chod es el ofrecimiento de Kusali. En este ofrecimiento, el practicante visualiza que corta su cuerpo a trozos que introduce en un cráneo, después lo transforma en néctar y lo ofrece a todos los seres, particularmente a aquéllos que son enemigos o malévolos. A los practicantes habituales del Chod se les reconocía fácilmente por su gran tambor damaru llamado changdeu, y su trompeta hecha de fémur humano llamada kangling. Una práctica exitosa depende de la profundidad de la realización de los tres fundamentos: renuncia, compasión

y la comprensión de la naturaleza ilusoria del cuerpo y de todos los demás fenómenos. Con estas cualificaciones, uno podía ir felizmente a un cementerio o a un lugar frecuentado por los espíritus malignos, invocarlos, y ofrecerles su propio cuerpo.

⁵⁹ Maitriyogui vio a un perro herido en una pata por una piedra que le habían lanzado. Él tomó el sufrimiento del animal y apareció una contusión en su brazo.

⁶⁰ Estos son los cuatro preceptos mayores de un monje. Aquí no han sido enumerados.

⁶¹ La historia se parece a la fábula de Esopo La Liebre y la Tortuga. Aquí

el piojo gana la carrera, mientras que la pulga agota toda su energía en dar saltos.

⁶² Otra de las numerosas historias del Gurú Buda Shakiamuni, cuando era un bodisatva, que se citan a lo largo del libro. En este caso, los brazos y piernas del rishi fueron cortados cruelmente por un rey celoso, pero el rishi permaneció tranquilo y sosegado.

⁶³ Achok Rimpoché explicó que Losang Namguel sufría de soglung o “depresión” como la llaman los occidentales. Esto ocurre cuando uno se excede en las practicas de meditación; la energía de los vientos del cuerpo puede desequilibrarse, la mente comienza a girar en círculos y

uno experimenta todos los síntomas del estrés. Para evitar que esto suceda es importante no ser demasiado ambicioso en la meditación.

⁶⁴ Refiriéndose al razonamiento en siete puntos de Chandrakirti. Éste y otros medios para determinar la vacuidad son descritos en Meditación sobre la Vacuidad, de Jeffrey Hopkins (Wisdom, Londres, 1983).

⁶⁵ La mujer, en este caso, simboliza la vacuidad. Si la buscas en un lugar equivocado, no puedes hallarla.

⁶⁶ La cesación analítica se alcanza únicamente durante los caminos de la visión y la meditación mientras uno se encuentra en absorción

meditativa. Una cesación no analítica es cuando algo no ocurre o una cosa no es producida simplemente porque no están presentes todas las causas necesarias.

⁶⁷ La Palabra Traducida del Buda consiste en ciento ocho volúmenes, El Sutra de Avatamsaka de seis. Dado que esto es obviamente demasiado para que lo recite un individuo, el método habitual consiste en que un grupo de personas lean partes distintas en voz alta y al mismo tiempo. De este modo un par de miles de personas pueden completar todo el conjunto en una mañana.

⁶⁸ Aunque la mayor parte de este poema es una alabanza a Kiabye

*Pabongka Rimpoché —también
llamado “Yampa Tensin Trinle
Guiatso” o “Dechen Ñimpo”— en
realidad este verso se está refiriendo al
Decimocuarto Dalai Lama, de quien
Triyang Rimpoché era tutor.*