

---

*Exposición sobre los estadios del  
camino a la iluminación*

de Lama Tsongkapa

**Sección correspondiente al  
cultivo de la Calma Mental**

BORRADOR  
PARA USO EXCLUSIVO  
MATERIAL DE REFERENCIA  
PARA LAS ENSEÑANZAS DE JANGCHUB LAMRIM  
DE S.S. EL DALÁI LAMA

Traducción al inglés de B. Alan Wallace  
en su libro *The Bridge of Quiescence*

Traducido al español sin revisar por Ven. Nerea Basurto

*Servicio de Traducción de la FPMT Hispana*

---

© Nerea Basurto

2007

Reservados todos los derechos

Los derechos de distribución de este programa en español pertenecen al Nerea Basurto. Es preciso un permiso previo para realizar copias.

Con permiso para su uso en el Programa Básico de la FPMT.

BOBBADOR  
Traducción al inglés:

© B. Alan Wallace

Reservados todos los derechos

PARA USO EXCLUSIVO  
COMO MATERIAL DE REFERENCIA  
PARA LAS ENSEÑANZAS DE JANGCHUB LAMRIM  
DE S.S. EL DALÁI LAMA

# Exposición sobre los estadios del camino a la iluminación de Lama Tsongkapa

## Sección correspondiente al cultivo de la Calma Mental

Un comentario específico sobre el adiestramiento en las dos perfecciones finales

Los medios para lograr la calma mental y la visión superior están incluidos respectivamente en las perfecciones de la estabilización meditativa y la sabiduría. Aquí hay seis secciones: (I) beneficios de cultivar la calma mental y la visión superior; (II) inclusión de todos los *samadhis* en estos dos; (III) naturaleza de la calma mental y la visión superior; (IV) razones por las que es necesario cultivar ambas; (V) modo de determinar su orden y (VI) modo de adiestrarse en cada uno de ellas.

BORRADOR  
PARA USO EXCLUSIVO  
COMO MATERIAL DE REFERENCIA  
PARA LAS ENSEÑANZAS DE JANGCHUB LAMRIM  
DE S.S. EL DALAI LAMA

### I. Beneficios de Cultivar la Calma Mental y la Visión Superior

En el *Samdhinirmocanasutra*<sup>1</sup> se dice que todas las excelencias mundanas y supramundanas del Mahayana y del Hinayana son resultados de la calma mental y la visión superior.

OBJECCIÓN: ¿No son la calma mental y la visión superior excelencias en una corriente mental que ha logrado el estado meditativo? ¿Entonces cómo pueden ser todas esas excelencias el resultado de estas dos?

RESPUESTA: La calma mental y la visión superior reales son ciertamente excelencias en una corriente mental que ha logrado el estado meditativo, por lo tanto todas las excelencias del Mahayana y del Hinayana no son resultados de estas dos. Sin embargo, todos los *samadhis* desde la atención en un solo punto<sup>2</sup> en un objeto virtuoso están incluidos en el campo de la

---

<sup>1</sup> Comp. Étienne Lamotte, *Samdhinirmocanasutra* (Paris: Louvain, 1935), VIII: 32.

<sup>2</sup> Toda esta presentación de la calma mental tiene que ver con el adiestramiento de la atención, mientras que muchas de las demás disciplinas meditativas budistas adiestran otros aspectos de la mente. Como el término tibetano *sems* es la palabra usada más frecuentemente en referencia al aspecto de la mente que se está

calma mental, y todas las formas virtuosas de la sabiduría que investiga las cuestiones ontológicas y fenomenológicas están incluidas en el campo de la visión superior<sup>3</sup>. Así que, con esto en mente, se dice que todas las excelencias de los tres vehículos<sup>4</sup> son resultados de la calma mental y la visión superior. Por lo tanto no hay contradicción.

El *Samdhinirmocanasutra* también dice: "Si un individuo cultiva la visión superior y la calma mental, esa persona está libre de las ataduras de las disfunciones y los signos<sup>5</sup>". Este es el significado: una *disfunción*<sup>6</sup> es una propensión latente, situada en la corriente mental, que tiene la habilidad de generar estados mentales subjetivos cada vez más equivocados; y un *signo* es aquello que refuerza las propensiones latentes, que hacen que surja la obsesión continuada con los objetos equivocados<sup>7</sup>. El *Prajñaparamitopadesa* dice que las primeras son eliminadas por la visión superior y los segundos por la calma mental. Estos son beneficios de los estados a los que se les da los nombres de *calma mental* y *visión superior*, pero el significado es similar incluso si no se dan esos nombres. Además, se debería entender que los beneficios atribuidos a la estabilización meditativa y a la sabiduría son también beneficios de estos dos.

BORRADOR  
PARA USO EXCLUSIVO  
COMO MATERIAL DE REFERENCIA  
PARA LAS ENSEÑANZAS DE JANGCHUB LAMRIM  
DE S.S. EL DALAI LAMA

adiestrando, a menudo la he traducido como "atención" en vez de la traducción más común y general de "mente".

<sup>3</sup> Cuando se refiere a los agentes de actividades mentales específicas, Tsongkhapa normalmente cita procesos mentales específicos tales como sabiduría, atención e introspección, en vez de usar un pronombre personal o hacer una referencia explícita a un agente humano. Este estilo, característico de la tradición budista tibetana en general, puede reflejar las observaciones introspectivas de los contemplativos budistas dedicados a examinar los fenómenos mentales; y también puede ser una expresión implícita de la visión budista de la ausencia de identidad personal.

<sup>4</sup> Los tres vehículos se refieren al Hinayana, Paramitayana y Vajrayana, los dos últimos, según Tsongkhapa, componen el Mahayana.

<sup>5</sup> Comp. Lamotte, *Samdhinirmocanasutra* VIII:32, pág. 69.2. Aunque ésta y otras muchas obras citadas en este texto fueron escritas en verso en sánscrito y tibetano para facilitar la memorización, los he traducido en prosa para facilitar una lectura fácil en español. Normalmente cuando esos versos se traducen en verso no se mantiene la métrica, por lo que se pierde completamente el propósito de la versificación.

<sup>6</sup> Jñanagarbha señala que hay dos tipos de disfunciones debidas a: (1) las aflicciones del apego etc. y (2) las aflicciones de las visiones incorrectas etc. La calma mental contrarresta las primeras, mientras que la visión superior elimina las segundas. *Arya-samdhinirmocana-sutra-aryamaitreyakevala-parivarta-bhasya* [John Powers, *Two Commentaries on the Samdhinirmocana-sutra by Asanga and Jñanagarbha* (Lewiston: The Edwin Mellen Press, 1992) en *Studies in Asian Thought and Religion*, Vol. 13, pág. 86].

<sup>7</sup> "Objetos equivocados" se refiere a los objetos que en realidad son impermanentes, insatisfactorios, impuros y carentes de identidad y son considerados equivocadamente como permanentes, placenteros, puros y provistos de una identidad intrínseca. Un conocimiento subjetivo equivocado es el que percibe falsamente los fenómenos en cualquiera de las cuatro formas arriba mencionadas. *Arya-samdhinirmocana-sutra-aryamaitreyakevala-parivarta-bhasya*, trad. John Powers, págs. 95-96.

## II. Inclusión de todos los *samadhis* en estos dos

Además, en el *Samdhinirmocanasutra* se dice que todos los ilimitados *samadhis* que se enseñan en el Mahayana y el Hinayana están incluidos en la calma mental y la visión superior. Por lo tanto, como los que aspiran al *samadhi* no pueden investigar los ilimitados tipos específicos, deberían explorar bien los medios para cultivar calma mental y visión superior, que son la síntesis general de todos los *samadhis*.

## III. Naturaleza de la calma mental y la visión superior

La naturaleza de la calma mental se cita en el *Samdhinirmocanasutra*:

Morando en soledad, dirigiendo perfectamente la mente hacia dentro, se presta atención sólo a los fenómenos que están siendo considerados; y esa mente atenta es la aplicación mental, porque está de continuo aplicada mentalmente hacia dentro. A ese estado al que uno se dirige y en el que se permanece repetidamente, en el que han surgido la flexibilidad física y la mental, se le llama *calma mental*<sup>8</sup>.

Este es el significado: debido a la aplicación mental sostenida, sin que la atención se distraiga hacia otros objetos, la mente permanece de un modo natural en su objeto; y cuando surgen el placer y el gozo de la flexibilidad física y mental, ese *samadhi* se convierte en calma mental. Esto surge simplemente por mantener la atención hacia dentro sin distraerse del objeto; no depende de sondear la naturaleza de la talidad.

La naturaleza de la visión superior se cita en el mismo *sutra*:

Cuando se ha logrado la flexibilidad física y la mental, y se mora en el interior, se abandonan los aspectos de la mente<sup>9</sup> e internamente se examinan con interés los fenómenos bajo consideración como imágenes experimentadas de *samadhi*. Con respecto a tales imágenes, la diferenciación de los objetos de conocimiento, su diferenciación completa, investigación, análisis, paciencia<sup>10</sup>, reconocimiento,

---

<sup>8</sup> Comp. Lamotte, *Samdhinirmocanasutra*, VIII:3.

<sup>9</sup> Jñanagarbha comenta que abandonar los aspectos de la mente es conocer la falta de existencia inherente de la mente que, afirma, es "sólo la ausencia de la mente de ser mente". En conexión con esto cita el *Sutra de la perfección de la sabiduría*: "Esa mente es no-mente; la naturaleza de la mente es luz clara". (*Arya-samdhinirmocana-sutra-aryamaitreyakevala-parivarta-bhasya*, trad. John Powers, págs. 72-73.)

<sup>10</sup> Jñanagarbha glosa "paciencia" como "simplemente libertad mental con respecto al establecimiento de los fenómenos que son objetos incontables y no duales". (Idem., pág. 73).

clasificación, la visión de esos objetos y la idea concerniente a ellos se llama visión superior. Por eso un bodisatva está adiestrado en la visión superior<sup>11</sup>.

Aquí, *diferenciación* se refiere a sondear la diversidad de los fenómenos, y *diferenciación completa* se refiere a sondear la naturaleza real de los fenómenos; *investigación* se refiere a la investigación burda y *análisis* al análisis sutil. El *Ratnameghasutra* dice: "La calma mental es atención a un solo punto. La visión superior es discernimiento". Y el santo Maitreya dice: "El camino de la calma mental debe ser conocido como la fijación de las representaciones mentales de los fenómenos<sup>12</sup>, mientras el camino de la visión superior debe ser conocido como la investigación de sus referentes<sup>13</sup>". Y: "Dependiendo de la estabilidad genuina, debido a dirigir la mente hacia sí misma y a diferenciar los fenómenos, existen la calma mental y la visión superior<sup>14</sup>".

Dependiendo del *samadhi* genuino, se dice que la fijación de la atención es calma mental y la sabiduría que examina los fenómenos, la visión superior. El *Bodhisattvabhumi* coincide con esto<sup>15</sup> y el *Bhavanakrama Intermedio* también dice:

Después de calmar la distracción hacia los objetos externos, se llama *calma mental* a morar en la mente misma<sup>16</sup>, dotado con el placer y la flexibilidad, mientras se presta atención de un modo natural y continuo a un objeto de meditación interno. Mientras se permanece en esa calma mental, el análisis de la talidad es la visión superior<sup>17</sup>.

El *Prajñaparamitopadesa* da una explicación similar, así que según el *Bodhisattvabhumi* y el *Prajñaparamitopadesa*, tanto la calma mental como la visión superior pueden tener como objeto de meditación la naturaleza real de los fenómenos y su diversidad. Por lo tanto, no se deben distinguir en función de sus objetos de meditación; hay calma mental que conoce la vacuidad, así como visión superior que no conoce la vacuidad.

Cuando se ha calmado la dispersión de la atención a los objetos externos y la mente permanece hacia dentro en su objeto de meditación, a esto se le llama *calma mental*; y cuando hay la visión superior -es decir, especial- se le llama *visión superior*. Están equivocados los que sostienen que la mente que permanece sin conceptualización y sin la potencia de la claridad<sup>18</sup>

---

<sup>11</sup> Idem. VIII:4.

<sup>12</sup> En el sánscrito se lee: "representaciones fijas de sus fenómenos".

<sup>13</sup> *Mahayana Sutralamkara* de Asanga, ed. por S. Bagghi (Darbhanga: Mithila Institute, 1970) XIV:8.

<sup>14</sup> Idem, XVIII:66.

<sup>15</sup> *Bodhisattvabhumi*, Asanga, ed. Unrai Wogihara. Vol. I. Tokio, 1936, pág. 109. Comp. Alex Wayman, *Calming the Mind and Discerning the Real: Buddhist Meditation and the Middle View* (Nueva York: Columbia University Press, 1978), pág. 86.

<sup>16</sup> Este término se refiere al estado de ser la mente o "mentalidad", que es la naturaleza de la consciencia misma.

<sup>17</sup> Derge: dBu ma Ki 46.2.7-47.1.2

<sup>18</sup> He traducido ambos términos tibetanos *gsal bak* (Scto. *sphuta*) y *gsal cha* como *claridad*, aunque el segundo significa literalmente el *factor de claridad*. Así mismo he interpretado tanto *gnas pa* (Scto. *sthiti*) y *gnas cha* como *estabilidad*. Dado que claridad y estabilidad son en sí mismos los factores de ser claro y estabilidad, me parece que no se gana nada traduciendo *gsal chak* y *gnas cha* como *factor de claridad* y *factor de estabilidad*.

de la atención es la calma mental, y [la atención] con la potencia de la claridad es la visión superior; ya que esto contradice todo lo que se había dicho anteriormente, y esa distinción es sólo la diferencia entre *samadhi* con o sin laxitud. Para todos los *samadhis* de calma mental es ciertamente necesario eliminar la laxitud y en todos los *samadhis* que están libres de laxitud es seguro que se da como resultado la claridad de la atención.

Por lo tanto, la cuestión de si un *samadhi* o sabiduría está concentrado en la vacuidad o no, debe ser decidido en términos de si esa cognición conoce alguno de los dos tipos ausencia de identidad<sup>19</sup>, porque hay incalculables *samadhis* gozosos, claros y no conceptuales que no están concentrados en la talidad.

Está establecido de un modo perceptible que incluso sin descubrir la visión que conoce el modo en que son las cosas, se puede mantener la atención sin conceptualizar nada. Por lo tanto, no hay ni la menor incongruencia en que surja un *samadhi* no conceptual, a pesar del hecho que no se haya entendido la vacuidad. A ese respecto, si la atención se mantiene durante largo tiempo, debido al poder de la atención sostenida, surgen las energías vitales funcionales; y si lo hacen, el placer y el gozo surgen de un modo natural en el cuerpo y la mente. Así que no hay incongruencia en el hecho de que surja el gozo, y si sucede, viene a la mente la claridad, debido al poder de sensaciones intensas de placer y gozo.

Por lo tanto, es imposible mantener que todos los *samadhis* gozosos, claros y no conceptuales comprenden la talidad. Así, en *samadhis* que conocen la vacuidad se da el gozo, la claridad y la no conceptualización; y hay muchos casos de gozo, claridad y no conceptualización que se dan en *samadhis* en los que la mente no está concentrada en la vacuidad. Así que se debe distinguir entre los dos.

## PARA LAS ENSEÑANZAS DE JANGCHUB LAMRIM DE S.S. EL DALÁI LAMA

### IV. Razones por las que es necesario cultivar ambas

¿Por qué es necesario cultivar tanto la calma mental como la visión superior, en vez de sólo una o la otra? Por ejemplo, para examinar por la noche una tapiz colgado en la pared, si se enciende una lámpara de aceite que sea radiante y con una llama que no parpadee, se pueden observar claramente las imágenes representadas. Pero si la lámpara da una luz mortecina, o incluso aunque sea brillante, si parpadea debido al viento, no se podrán ver las formas claramente. Del mismo modo, con respecto a ser testigos de las realidades profundas, si se posee tanto la sabiduría que descubre correctamente el significado de la talidad, como

---

<sup>19</sup> He elegido interpretar el tibetano *bdag med pa* ( Scto. *nairatmya*) como "ausencia de identidad" en vez del más común "ausencia del yo" o "no yo" por la siguiente razón: Dentro del contexto Madhyamaka en el que escribe Tsongkhapa, el término "identidad" (Tib. *bdag*; Scto. *atman*) se refiere a una naturaleza intrínseca de una persona o cualquier fenómeno, una esencia que posee inherentemente su propio ser y atributos. La tendencia errónea a aferrarse conceptualmente a tal identidad es instintiva, o innata, no algo adquirido debido a un estudio filosófico. En español es plausible hablar de aferrarse instintivamente a la identidad inherente de un fenómeno impersonal como una silla, mientras que suena totalmente artificial hablar del aferramiento al yo de una silla. Por lo tanto, el término "ausencia del yo" es adecuado sólo con respecto a la ausencia de identidad personal, pero da una impresión errónea cuando se refiere a la ausencia de identidad de los fenómenos.

una atención constante, sostenida y voluntaria en el objeto de meditación, se observará claramente la talidad. Sin embargo, incluso con un *samadhi* no conceptual que sea sostenido sin que la atención se distraiga, si falta la sabiduría que conoce el modo en que son las cosas, no importa lo mucho que se cultive el *samadhi*, es imposible conocerlo. E incluso con la visión que sondea la ausencia de identidad, si falta un *samadhi* estable en el que la atención sea mantenida en un solo punto, es imposible observar claramente la realidad del modo en que son las cosas. La necesidad de ambas: calma mental y visión superior es descrita en el *Bhavanakrama Intermedio*:

Sólo con la visión superior, divorciada de la calma mental, la atención del contemplativo se distraerá hacia objetos y -como una lámpara de aceite que está en medio de una corriente de aire- no se volverá estable. Por eso, la luz del conocimiento no se hará clara, así que aplíquese igualmente a ambas<sup>20</sup>.

Y:

Como una lámpara de aceite situada lejos de las corrientes de aire, debido al poder de la calma mental, la atención no oscilará debido a los vientos de las ideas, y debido a la visión superior que elimina todas las trampas de las visiones distorsionadas, no estará influenciado por nada más. Esto está de acuerdo con la afirmación en el *Candrapradipasutra*<sup>21</sup>: "Debido a la calma mental la [mente] se vuelve estable. Debido a la visión superior se vuelve como una montaña".

Por lo tanto, si investiga con sabiduría unida al equilibrio meditativo de la calma mental en la que la mente no está perturbada por la laxitud y la excitación, llegará a conocer la talidad. Con esto en mente el *Dharmasamgitisutra* afirma: "Si la mente está establecida en el equilibrio, llegará a conocer la realidad tal como es". El *Primer Bhavanakrama* afirma:

Debido a que la mente se mueve como un río, no permanece estacionaria sin la base de la calma mental. La mente que no está establecida en el equilibrio es incapaz de conocer la realidad. El Señor también declaró: "La mente que está establecida en el equilibrio descubre la realidad<sup>22</sup>".

Si se logra el equilibrio, esto remedia el problema de la inestabilidad en la sabiduría que investiga correctamente la ausencia de identidad. Además, el problema de la distracción que aleja del objeto de meditación es remediado para todas las aplicaciones de la meditación discursiva usando la sabiduría que discierne en el adiestramiento relacionado con la ausencia de conceptualización, la ley de las acciones y sus resultados, los defectos del *samsara*, el amor, la compasión y el espíritu del despertar; y uno se concentra en su objeto sin ser distraído por nada más. Así se da fuerza a todas las actividades virtuosas. Hasta lograr la calma mental hay

---

<sup>20</sup> Derge: dBu ma Ki 45.1.4-5.

<sup>21</sup> Este es un nombre alternativo para el *Samadhirajasutra*. VII:10a-b (ed. P.L. Vaidya. Darbhanga, 1961)

<sup>22</sup> *First Bhavanakrama*, G. Tucci, ed., en su *Minor Buddhist Texts, Part II* (Roma, 1958), pág. 205.

una fuerte tendencia a distraerse con otros objetos, con lo que todas las acciones virtuosas son débiles, como dice en el *Bodhicaryavatara*: "Una persona cuya mente está distraída permanece entre los colmillos de las aflicciones mentales"<sup>23</sup>. Y:

Incluso aunque hagan recitaciones, austeridades etc. durante mucho tiempo, el Sabio ha declarado que si la mente está distraída en otra cosa, esas acciones son inútiles<sup>24</sup>.

## V. Modo de determinar su orden

El *Bodhicaryavatara* dice: "Reconociendo que el que está bien dotado de visión superior junto con calma mental erradica las aflicciones mentales, hay que esforzarse para conseguir la calma mental"<sup>25</sup>. Por lo tanto, primero se logra la calma mental y entonces, con esa base se cultiva la visión superior.

OBJECIÓN: El *Primer Bhavanakrama* dice: "Su objeto no es definitivo"<sup>26</sup>, queriendo decir que no hay una regla estricta con respecto al objeto de meditación de la calma mental. Y, como se mencionaba antes, tanto los fenómenos como la realidad misma<sup>27</sup> pueden ser objetos de la calma mental; así que entendiendo primero el significado de la vacuidad y concentrándose en ello, se podría desarrollar simultáneamente tanto la calma mental, en la que la atención no se extravía, como la visión superior enfocada en la vacuidad. Entonces, ¿por qué se debe intentar primero lograr la calma mental y después cultivar la visión superior?

RESPUESTA: Es así como la calma mental precede a la visión superior. No es necesario que la calma mental preceda al entendimiento de la visión que conoce la ausencia de identidad, porque vemos que la visión puede surgir incluso sin calma mental. Además, para que la experiencia de la transformación mental ocurra en relación con la visión, no es necesario que llegue primero la calma mental; ya que incluso sin calma mental, la mente se transforma por medio del análisis repetido y la familiarización utilizando la sabiduría del discernimiento. No hay nada incongruente en esto. Si lo hubiera, absurdamente supondría, por razones similares, que la experiencia de la transformación mental en el adiestramiento relacionado con la impermanencia, los defectos del *samsara* y el espíritu del despertar también dependerían de la calma mental.

---

<sup>23</sup> VIII:1.

<sup>24</sup> V:16.

<sup>25</sup> VIII:4. La traducción mencionada arriba es del sánscrito. La versión tibetana puede ser traducida como sigue: "Reconociendo que las aflicciones mentales son erradicadas por la visión superior imbuida de calma mental, primero se debería buscar la calma mental".

<sup>26</sup> *Primer Bhavanakrama*, pág. 207

<sup>27</sup> Este término se refiere a la naturaleza última de los fenómenos, llamada también "vacuidad", "ausencia de identidad" y "talidad".

Entonces ¿cuál es el modo en que la calma mental precede a la visión superior? Aquí el desarrollo de la visión superior se refiere al desarrollo inicial en un ser corriente, sin tener antes el conocimiento que surge de la meditación. Esto no incluye los métodos de la meditación en la ausencia de identidad por medio de una mente subjetiva especial que conoce la vacuidad, que es un caso especial que será comentado más adelante<sup>28</sup>. Aparte de eso, en el contexto del Paramitayana y de las tres clases inferiores de *tantras*<sup>29</sup>, el conocimiento que surge del cultivo meditativo de la visión superior no se da sin la aplicación en la meditación discursiva, en la que se investiga el significado de la ausencia de identidad con la sabiduría del discernimiento. Por lo tanto, la meditación discursiva es necesaria.

Antes de obtener la calma mental, si se busca un entendimiento de la ausencia de identidad y se explora repetidamente su significado, como todavía no se ha logrado la calma mental, sería imposible obtenerla de este modo. Si se realiza la meditación estabilizadora, sin análisis, con esa base se puede lograr la calma mental, pero no con los métodos para el cultivo de la visión superior, que son separados de los de la calma mental. Por eso es necesario buscar después la visión superior. Por esta razón no se viola el orden de buscar la calma mental y con esta base cultivar la visión superior. Por lo tanto, de acuerdo con esta tradición, si el método para desarrollar la visión superior no supusiera la generación de la flexibilidad por medio de la meditación discursiva que discierne, no habría ninguna razón apremiante para cultivar la visión superior con la base de la búsqueda anterior de la calma mental<sup>30</sup>.

Además, es un gran error no practicar la meditación en ese orden, porque el *Samdhinirmocanasutra* declara que la visión superior se cultiva dependiendo del logro de la calma mental, como se mencionaba antes. Y entre las seis perfecciones, de las que se dice que las posteriores surgen dependiendo de las anteriores, los estadios de la estabilización meditativa y de la sabiduría, así como los estadios del adiestramiento superior en la sabiduría que surge dependiendo del adiestramiento superior en el *samadhi*, son etapas en las que se cultiva primero la calma mental, seguida del cultivo de la visión superior. Además, el *Bodhisattvabhumi* y el *Sravakabhumi* también declaran que la visión superior se cultiva con la base de la calma mental; y el *Madhyamakahrdaya*, el *Bodhicaryavatara*, el *Bhavanakrama* Triple, *Jñanakirti* y *Santipa* afirman que primero hay que esforzarse para lograr la calma mental y después se cultiva la visión superior. Por lo tanto, la afirmación de algunos maestros indios que dicen que la visión superior es desarrollada por el análisis con la sabiduría del discernimiento, sin ningún esfuerzo separado en la calma mental, es incompatible con los

---

<sup>28</sup> Tsongkhapa se refiere aquí a métodos enseñados en el contexto de los dos estadios del Anuttarayogatantra, que son los estadios de generación (*bskyed rim*, *utpattikrama*) y consumación (*rdzogs rim*, *utpannakrama*).

<sup>29</sup> Tsongkhapa se refiere aquí a la clasificación en cuatro de los *tantras* budistas: Kriyatantra, Caryatantra, Yogatantra y Anuttarayogatantra, mencionados en orden de profundidad ascendente. En la afirmación arriba mencionada, Tsongkhapa da a entender que sólo con la práctica de la clase suprema de *tantra*, el Anuttarayogatantra, se puede cultivar la visión superior de la ausencia de identidad sin el uso de la meditación discursiva. Comp. S.S. el Dalai Lama, Tsongkhapa y Jeffrey Hopkins, *Tantra in Tibet* (Ithaca: Snow Lion, 1977), págs. 151-164.

<sup>30</sup> Tsongkhapa da a entender aquí que, con la base de la calma mental, el logro de la visión superior por medio de la meditación discursiva produce un grado de flexibilidad que sobrepasa incluso la generada por el logro único de la calma mental. Pero si todavía no se ha generado la flexibilidad de la calma mental, no podría surgir la de la visión superior.

tratados de las grandes autoridades<sup>31</sup>. Así que tal afirmación no es considerada como una fuente fiable por la gente sensata. Ahora esta secuencia para la calma mental y la visión superior se refiere a su desarrollo inicial y nuevo, pero después se puede cultivar primero la visión superior y después la calma mental. Por lo tanto no hay un orden definitivo.

OBJECCIÓN: Entonces, ¿cómo es que el *Abhidharmasamuccaya* afirma: "Alguien puede lograr visión superior sin lograr la calma mental y esforzarse por lograr la calma mental con la base de la visión superior<sup>32</sup>"?

RESPUESTA: Esto no se refiere a la ausencia de logro de la calma mental incluida en la primera aproximación<sup>33</sup> a la estabilización meditativa, sino a la de la primera estabilización meditativa básica<sup>34</sup> y superiores. Además, después de conocer por medio de la percepción las cuatro verdades nobles se puede, con esta base, lograr los estados de calma mental de la primera estabilización y superiores; ya que en *Bhumivastu* dice:

Además, se puede comprender perfectamente [las cuatro verdades nobles] desde [la verdad de] el sufrimiento hasta [la de] el camino sin haber logrado la primera estabilización ni las demás. En cuanto esto sucede, la atención está enfocada, sin análisis mental. Con la base de esta sabiduría superior uno se aplica a un estado mental superior<sup>35</sup>.

En general, en términos más simples, los nueve estados de atención<sup>36</sup> pueden ser llamados *calma mental* y los cuatro modos de análisis<sup>37</sup>, etc. pueden ser llamados *visión superior*; pero la calma mental y visión superior genuinas, como se ha mencionado, deben ser establecidas a partir del momento en que se dé la flexibilidad.

---

<sup>31</sup> Literalmente, "los grandes carros".

<sup>32</sup> *Abhidharmasamuccaya* de Asanga, Pralhad Pradhan, ed. (Santiniketan, 1950), pág. 75.21.

<sup>33</sup> *nyer bsdogs, samantaka*; Pali: upacara-samadhi.

<sup>34</sup> *dngos gzhi, maula*; Pali: appana-samadhi.

<sup>35</sup> Según Wayman, el título *Bhumivastu* representa los diecisiete *bumis* del *Yogacarabhumi* de Asanga. Comp. Wayman, *Analysis*, pág. 42-43.

<sup>36</sup> Tsongkhapa comenta esto en detalle en la sección titulada "Progresión en la que surgen los estadios de atención sostenida.

<sup>37</sup> Estos incluyen: (1) el análisis de la realidad misma (*chos nyid kyi rigs pa*); (2) análisis de las funciones (*bya ba grub pa'i rigs pa*); (3) análisis de dependencia (*ltos pa'i rigs pa*) y (4) análisis de establecer pruebas lógicas (*'thad pa sgrub pa'i rigs pa*). Comp. John Powers, *Two Commentaries on the Samdhinirmocana-sutra by Asanga y ñanagarbha*, pág. 68.

## VI. El modo de adiestrarse en cada una

Aquí hay tres secciones: (A) el modo de adiestrarse en la calma mental, (B) el modo de adiestrarse en la visión superior y (C) el modo de integrar las dos.

### A. EL MODO DE ADIESTRARSE EN LA CALMA MENTAL

Hay tres secciones: (1) logro los requisitos previos para la calma mental, (2) modo de cultivar la calma mental con esa base y (3) nivel de logro de la calma mental por medio de la meditación.

#### 1. Logro de los requisitos previos para la calma mental

a. Vivir en un entorno que ayude se refiere a un entorno que tenga las cinco virtudes: (i) la comida, ropa, etc. se obtienen fácilmente, sin problemas; (ii) no se es perturbado por gente, animales carnívoros, etc.; (iii) el lugar es agradable: no está habitado por enemigos, etc.; (iv) la tierra es buena: no hace enfermar; (v) se tienen buenos compañeros: su disciplina ética y puntos de vista son compatibles con los nuestros; y (vi) existen los atributos sutiles de tener poca gente alrededor durante el día y poco ruido durante la noche. El *Mahayanasutralamkara* dice:

Un entorno excelente en el que practica una persona sensata es aquel en el que [las necesidades] se obtienen fácilmente, es un lugar agradable, buena tierra, con buenos compañeros y una combinación favorable<sup>38</sup> [de circunstancias para la práctica]<sup>39</sup>.

b. Pocos deseos: estar libre del deseo por la buena calidad o gran cantidad de hábitos, etc.

c. Satisfacción: una sensación constante de satisfacción con sólo adquirir hábitos adecuados etc..

d. Prescindir de muchas actividades: prescindir de acciones que no merezcan la pena como involucrarse en transacciones comerciales, fraternizar demasiado con laicos y renunciados, dar tratamiento médico, realizar cálculos astrológicos, etc.

e. Disciplina ética pura: no violar las bases de la práctica cometiendo delitos naturales o proscritos con respecto tanto a los preceptos de liberación individual como a los de los bodisatvas. Si se transgreden debido a la negligencia, con remordimiento rápido se deben restaurar de la manera adecuada.

---

<sup>38</sup> Vasubandhu dice que esto se refiere a un lugar en el que haya poco tráfico de gente durante el día y que sea silencioso por la noche. *Sutralamkarabhāṣya*, ed. S. Bagchi, pág. 84.

<sup>39</sup> XIII-7.

f. Prescindir de ideas que supongan deseo y demás: prescindir de toda idea deseosa meditando en las desventajas asociadas con los deseos, tales como ser asesinado o encarcelado en esta vida e ir a un destino miserable, etc. en el futuro. O bien se puede reflexionar así: "Si todos los fenómenos atractivos y no atractivos del *samsara* están sujetos al deterioro y son impermanentes, y antes de que pase mucho tiempo es seguro que estaré separado de todos ellos, ¿por qué estar tan obsesionado con esas cosas<sup>40</sup>?" El *Bodhipathapradipa* también comenta:

Si los componentes de la calma mental se han deteriorado, aunque se practique la meditación diligentemente, no se logrará el *samadhi* ni en miles de años<sup>41</sup>.

Por lo tanto es muy importante para los que desean con fervor lograr el *samadhi* de la calma mental y la visión superior que se apliquen a los trece requisitos previos a la calma mental que son enseñados en el *Sravakabhumi*.

## 2. El modo de cultivar calma mental con esa base

Aquí hay dos secciones: (a) la preparación y (b) la práctica.

### a. Preparación

Durante un largo periodo, cultive las seis prácticas preparatorias y el espíritu del despertar, como se explicaba antes, y como ayuda adiéstrese también en los temas de meditación que son comunes a las prácticas de las personas de capacidad pequeña y media.

### b. Práctica

Aquí hay dos secciones: (i) meditar con la postura física adecuada y (ii) una explicación de los estadios de la meditación.

#### i. Meditar con la postura física adecuada

De acuerdo con el *Bhavanakrama*, sobre un cojín muy blando y cómodo la postura debería tener ocho cualidades: (1) las piernas deben estar en la postura de piernas cruzadas completa o media; (2) los ojos dirigidos hacia la punta de la nariz, sin estar ni muy abiertos ni muy cerrados; (3) el cuerpo debe estar sentado derecho y erguido, sin estar inclinado ni

---

<sup>40</sup> Incluso los pensamientos éticamente neutros que hacen que surja especialmente el miedo o la ansiedad deben ser evitados, ya que tales emociones son un gran obstáculo para el cultivo de la calma mental. [Comp. Geshe Gedün Lodrö, *Walking Through Walls: A Presentation of Tibetan Meditation*, trad. y ed. Jeffrey Hopkins (Ithaca: Snow Lion, 1992) pág. 26].

<sup>41</sup> vs. 38.

torcido, con la atención dirigida hacia dentro; (4) los hombros nivelados; (5) la cabeza colocada sin que se incline hacia arriba, abajo o hacia un lado, y la nariz directamente encima del ombligo; (6) los dientes y labios deben descansar de un modo natural; (7) la lengua debe tocar el paladar y (8) la respiración no debe ser audible, violenta o agitada, sino que debe ser siempre lenta, sin esfuerzo y sin que se sienta la exhalación y la inhalación. De este modo, practique al principio con los ocho aspectos de la postura y especialmente con la respiración que fluya silenciosamente como se ha explicado.

## ii. Una explicación de los estadios de la meditación

En la mayoría de las exposiciones de los estadios del camino se dice que la calma mental se logra por medio de las ocho intervenciones que eliminan los cinco defectos, como se enseña en el *Madhyantavibhaga*. En las instrucciones prácticas del linaje proveniente de Gueshe Laksor<sup>42</sup> se dice que además se deben practicar los seis poderes, las cuatro aplicaciones mentales y los nueve estados de atención explicados en el *Sravakabhumi*. En el *Mahayanasutralamkara* y el *Madhyantavibhaga* el venerable Maitreya también comenta los nueve métodos para mantener la atención y las ocho intervenciones eliminativas. Y siguiéndole, sabios indios tales como el maestro Haribhadra, Kamalasila y Santipa exponen muchos estadios en el logro del *samadhi* que también deben ser conocidos en el Mantra[yana]<sup>43</sup>. En particular, problemas tales como los cinco defectos en el *samadhi* y los medios para eliminarlos son presentados de un modo elaborado en la literatura del *sutra*.

Aquí hay dos secciones: (I) el modo de desarrollar un *samadhi* perfecto, (II) los estadios de atención sostenida que surgen con esta base.

### I) Modo de desarrollar un *samadhi* perfecto

Aquí hay tres secciones: (A) qué hacer antes de fijar la atención en el objeto, (B) qué hacer mientras se está fijando la atención en el objeto y (C) que hacer después de fijar la atención en el objeto.

#### A) Qué hacer antes de fijar la atención en el objeto

Si no ha sido capaz de poner freno a la desidia espiritual, en la que no se deleita en el cultivo del *samadhi* y se siente atraído por lo contrario, desde el principio esto evitará que entre en *samadhi*; e incluso si alguna vez tuviera éxito, no sería capaz de mantenerlo de forma que degeneraría rápidamente. Por esta razón es esencial contrarrestarlo desde el principio. Ahora, si se logra la flexibilidad, que es aumentada por el placer mental y físico y el gozo, durante todo el día y la noche no hay depresión ni fatiga al aplicarse a la virtud; así que esto

---

<sup>42</sup> dGe bhes lag sor.

<sup>43</sup> Este es un sinónimo del Vajrayana.

contrarresta la desidia espiritual. Para desarrollarla, debe ser capaz de mantener constantemente el entusiasmo por el *samadhi*, que es la causa para generar flexibilidad. Para desarrollarla debe haber un anhelo fuerte y constante que aspira al *samadhi*. Como su causa es ver las virtudes del *samadhi*, es necesaria una fe firme y cautivadora; así que cultive repetidamente la fe, reflexionando sobre las virtudes del *samadhi*.

El *Madhyantavibhaga* dice: "La base y lo que está basado en ello, la causa y su efecto"<sup>44</sup>. Aquí la *base* es el anhelo, que es la base para el esfuerzo; *lo que está basado en ello* es el esfuerzo o el entusiasmo. La causa del anhelo es la fe que cree en las cualidades excelentes. El efecto del esfuerzo es la flexibilidad.

Estas son las cualidades excelentes del *samadhi* que se debe cultivar: si se logra la calma mental, el placer llena la mente y el gozo satura el cuerpo, por lo tanto aquí y ahora permanece en el gozo. Debido al descubrimiento de la flexibilidad física y mental, la atención está preparada para ser aplicada voluntariamente a cualquier objeto virtuoso; y como la distracción hacia los objetos equivocados se calma automáticamente, no se da mucha conducta errónea y todas las acciones virtuosas se vuelven poderosas. Además, con la base de la calma mental pueden lograr virtudes tales como la percepción extrasensorial y las habilidades paranormales; y en particular, con esta base surge el conocimiento de la visión superior que comprende la vacuidad, de forma que pueda cortar rápidamente la raíz del *samsara*.

Por lo tanto, entienda y medite en esas virtudes que aumentan el poder de su inspiración para cultivar el *samadhi*. Si esto surge, le estimula desde dentro para cultivar el *samadhi*. Así se logra fácilmente e incluso después de lograrlo, se dedicará repetidamente a ello con lo que es difícil que degenere.

## **B) Qué hacer mientras se fija la atención en el objeto**

Aquí hay dos secciones: (1) determinar el objeto que es la base en que se fija la atención y (2) el método para dirigir la atención hacia él.

### **1) Determinar el objeto que es la base en que se fija la atención**

Aquí hay dos secciones: (a) una presentación general de los objetos de meditación y (b) determinación del objeto para este contexto.

#### **a) Una presentación general de los objetos de meditación**

Aquí hay dos secciones: (i) una presentación de los objetos de meditación y (ii) una presentación de los objetos apropiados para individuos específicos.

---

<sup>44</sup> C. IV: vs. 5a-b.

## i) Una Presentación de los objetos de meditación

Entre los objetos de meditación enseñados por el Señor, hay cuatro objetos inclusivos: (1) [un objeto] al que se presta atención sin análisis; (2) un objeto de análisis; (3) los límites de las realidades ontológicas y fenomenológicas; y (4) el logro de la transformación básica<sup>45</sup> por medio de la meditación en la que se presta atención a las realidades ontológicas y fenomenológicas por medio de los dos métodos anteriores de meditación, consiguiéndose así lo que es necesario<sup>46</sup>.

Con respecto a los objetos de meditación para purificar la conducta, hay los cinco objetos meditativos de lo desagradable<sup>47</sup>, el amor<sup>48</sup>, los sucesos relacionados dependientemente, distinciones entre los constituyentes y la respiración<sup>49</sup>, que respectivamente contrarrestan tendencias fuertes en vidas anteriores hacia el apego, el odio, el engaño, el orgullo y la ideación.

También hay cinco objetos meditativos para los expertos: los agregados, los elementos, las bases de los sentidos, los doce vínculos del surgir dependiente, y la posibilidad e imposibilidad<sup>50</sup>.

Hay dos objetos de meditación que purifican las aflicciones mentales: los aspectos tranquilo y burdo de los planos superior e inferior<sup>51</sup>, y los dieciséis aspectos, tales como la impermanencia, de las cuatro verdades<sup>52</sup>.

Los objetos de meditación para purificar la conducta hacen que sea fácil superar el apego, etc. de los que se comportan especialmente con apego, etc.; y con esta base es fácil lograr el *samadhi*, por lo que estos son objetos de meditación especiales. Los objetos meditativos de los expertos niegan una identidad personal que no esté incluida en estos fenómenos. Así, al facilitar el nacimiento de la visión superior que conoce la ausencia de identidad, son objetos excelentes para la calma mental. Los objetos meditativos que purifican aflicciones mentales son muy significativos, ya que sirven como antídotos generales para las aflicciones mentales. Los objetos de meditación inclusivos no existen separados de los objetos anteriores. Por lo tanto, el *samadhi* se debe lograr dependiendo de objetos de calma mental

---

<sup>45</sup> Este término, utilizado originalmente en el contexto Yogacara, se refiere a la transformación fundamental del engaño en la pureza.

<sup>46</sup> Comp. John Powers, *Two Commentaries on the Samdhinirmocanas-sutra* de Asanga y Jñānagarbha, pág. 69.

<sup>47</sup> Comp. Louis de la Vallée Poussin, *Abhidharmakosabhasyam* (Berkeley: Asian Humanities Press, 1991) Trad. al inglés Leo M. Pruden, Vol. III, págs. 916-920.

<sup>48</sup> Idem, Vol. IV, págs. 1269-270.

<sup>49</sup> Idem, Vol. III, págs. 925-29.

<sup>50</sup> Esto se refiere a la posibilidad de que resultados agradables surjan de una acción virtuosa y la imposibilidad, a largo plazo, de que resultados agradables surjan de una acción no virtuosa.

<sup>51</sup> Esto se refiere a la relativa bastedad o sutileza del reino del deseo en relación con el reino de la forma, del reino de la forma en relación con el reino sin forma, y a los niveles más básicos de estabilización meditativa en relación con los más avanzados dentro de los reinos de la forma y sin forma.

<sup>52</sup> Para una exposición breve de los dieciséis aspectos de las cuatro verdades nobles ver *Abhidharmakosabhasyam* de Louis de La Vallée Poussin, (Berkeley: Asian Humanities Press, 1991) Trad. al inglés Leo M. Pruden, Vol. IV, págs. 1110-1116.

que tengan un propósito especial; por lo que los que practican el *samadhi* con una piedra o un palo como base de meditación, obviamente no son conscientes del sistema de los objetos de *samadhi*.

## ii) Una presentación de los objetos apropiados para individuos específicos

Según "Las Preguntas de Revata<sup>53</sup>", [en el *Sravakabhumi*] los individuos con una tendencia dominante hacia [una de las cinco aflicciones desde] el apego a la ideación deberían usar como base de su meditación [los cinco objetos que van] respectivamente de lo desagradable a la respiración. Los que tienen un comportamiento equilibrado y aquellos con aflicciones mentales leves pueden mantener su atención en cualquiera de los objetos mencionados anteriormente que sea de su agrado. No necesitan concentrarse en ninguno en particular.

En cuanto a la predominancia de cualquiera de las cinco [aflicciones], tales como el apego, debido a la familiarización en vidas anteriores, éstas surgen durante mucho tiempo incluso hacia un objeto pequeño de estos cinco. En lo que se refiere a personas con un comportamiento equilibrado, incluso aunque no estén habituadas al apego, etc. en vidas anteriores, no consideran estas [aflicciones] como desventajas. Por lo tanto, aunque no surja el apego, etc. durante mucho tiempo con respecto a sus objetos, no están totalmente ausentes. Las personas con aflicciones mentales leves no se han habituado al apego, etc. en otras vidas, y las han considerado como desventajas, etc. Así, incluso hacia objetos de apego, etc. que sean fuertes y abundantes, el apego y demás surgen lentamente; y hacia los objetos de poca y mediana importancia, no surgen en absoluto.

Además, las personas en las que es dominante cualquiera de las cinco [aflicciones], tales como el apego, necesitan mucho tiempo para lograr una atención sostenida; los que tienen una conducta equilibrada lo hacen sin tardar mucho; y los que tienen aflicciones mentales leves tienen éxito rápidamente.

## b) Determinar el objeto para este contexto

¿Con la base de qué objeto se practica la calma mental en este contexto? En general, los objetos de meditación para las personas individuales son los que se ha explicado anteriormente. En particular, es esencial que los que están dominados por la ideación mediten en la respiración. Por otra parte, siguiendo la indicación del *Pratyutpanna-buddha-sammukhavasthita-samadhi-sutra* y el *Samadhirajasutra*, los *Bhavanakramas Intermedio* y *Final* promueven la práctica del *samadhi* concentrándose en el cuerpo del Tathagata; y en el *Bodhipathapradipa* se citan las instrucciones de Bodhibhadra sobre la práctica del *samadhi* concentrándose en el cuerpo de Buda.

Mantener la atención en el cuerpo de Buda supone recordarlo, lo cual tiene como resultado un poder espiritual ilimitado; y si la imagen de ese cuerpo es clara y estable, usarlo

---

<sup>53</sup> *Nam grus zhus pa.*

como objeto meditativo tiene la gran distinción de servir como objeto devocional para acumular poder espiritual por medio de postraciones, ofrecimientos, oraciones, etc. y para purificar obstrucciones por medio de la confesión, autodominio, etc. Además, a la hora de la muerte tiene ventajas como la de que no se deteriora el recuerdo de Buda; y si se practica el camino del Mantra[yana], las especiales para el *yoga* de la deidad, etc., por lo tanto que parece tiene muchas ventajas. Use esto como base de la meditación, como dice el *Samadhirajasutra*: "El Señor del Mundo está adornado con un cuerpo del color del oro, y a la mente enfocada en ese objeto se le llama el *equilibrio meditativo de un bodisatva*<sup>54</sup>". Entre las dos alternativas de imaginar esto como algo recién creado por la mente o algo presente de un modo natural, la segunda tiene una ventaja clara para que surja la fe y como está de acuerdo con el contexto compartido de los [distintos] vehículos, adopte este último.

En cuanto a la búsqueda de la base de meditación, que es la base en la que primero se mantiene la atención, busque una buena imagen de Buda, como una pintura o estatua; obsérvelo repetidas veces, y mantenga sus características en la mente, acostúmbrese a su apariencia como objeto mental. Alternativamente, busque la base de meditación escuchando la descripción de un mentor espiritual, reflexione sobre lo que ha oído y haga que esto aparezca al ojo de su mente. Además, no se relacione con la base de meditación en su aspecto de pintura, estatua, etc.; sino que practique viéndolo en el aspecto de un buda real.

El maestro Yeshe Dey<sup>55</sup> tiene toda la razón al refutar la práctica de meditación de algunas personas con los ojos abiertos, mirando a una estatua colocada delante de ellos; ya que el *samadhi* no se logra en la consciencia sensorial sino en la mental, por lo tanto el objeto real del *samadhi* es un objeto directo de la consciencia mental en el que se debe mantener la atención. Y, como se mencionaba anteriormente, se dice que debe concentrarse en la apariencia de la idea o imagen del objeto meditativo. En otro texto se dice que en términos de características sutiles y burdas del cuerpo, concéntrese primero en lo burdo, y cuando [la atención] esté establecida ahí, entonces concéntrese en lo sutil. Además, de un modo experiencial es muy fácil visualizar las características burdas, por lo que la base de meditación debería progresar de lo burdo a lo sutil. En particular, si practica hasta lograr la calma mental genuina, no es aconsejable cambiar a muchos objetos distintos, porque si cultiva el *samadhi* sin tener un objeto fijo, esto se convertirá en un gran obstáculo para el logro de la calma mental. Aryasutra dice:

---

<sup>54</sup> C. IV:13.

<sup>55</sup> Yshes sde. Yeshe Dey fue un gran traductor y estudiante de Padmasambhava, Sri Simha y Santarakṣita, y tanto alumno como maestro de Vilamatra. Se ha dicho que usó el nombre de Yeshe Dey para sus traducciones de *sutra* y el de Vairocana para las de tantra. [Comp. Jeffrey Hopkins, *Meditation on Emptiness*, (Londres, Wisdom, 1983) págs. 533-34.] Sin embargo, mientras cita las instrucciones individuales de Padmasambhava, Karma Chagmé (Kar ma chags med) muestra claramente que hubo dos discípulos de Padmasambhava con los nombres de Yeshe Dey y Vairocana. [Comp. Kar ma chags med, *Thugs rje chen po'i dmar khrid phyag rdzogs zung 'jug thos ba don ldan* (Byalakuppe: Nyingmapa Monastery, 1984), págs. 654-657.] Yeshe Dey fue un instrumento eficaz en la diseminación en Tíbet de "Clase Mental" (sems sde) y "Clase Extensión" (*klong sde*) de las enseñanzas de Atiyoga. Comp. Yeshe Tsogyal, *The Lotus-Born: the Life Story of Padmasambhava*, trad. Erik Pema Kunsang (Boston: Shambala, 1993), págs. 113-115, 292, 297; Gos lo tsva ba gzon un dpal, *The Blue Annals*, trad. George Roerich (Delhi: Motilal Banarsidass, 1988), págs. 107, 168.

Estabilice los pensamientos de la mente al estabilizarse en un solo objeto de meditación. Si se cambia a muchos objetos distintos la mente es perturbada por las aflicciones<sup>56</sup>.

Y el *Bodhipathapradipa* afirma: "Fije la mente en la virtud con respecto a un solo objeto meditativo<sup>57</sup>". Aquí el énfasis está en la expresión *a un solo*.

Por lo tanto, éste es el criterio para el que ha encontrado inicialmente la base de la meditación en la que se mantiene la atención: sucesivamente visualice un par de veces la cabeza, los dos brazos, el color del resto del cuerpo y las dos piernas. Finalmente, cuando tenga en la mente todo el cuerpo, si es capaz de ver sólo una fracción de los componentes burdos, aunque sea sin claridad radiante, dése por satisfecho con esto y mantenga ahí su atención. Ahora, si no se contenta sólo con esto y no mantiene la atención, sino que lo visualiza una y otra vez debido al deseo de una mayor claridad, el objeto se hará más claro; pero no sólo no será capaz de obtener un *samadhi* estable, sino que ello actuará como obstáculo para su propósito. Aunque el objeto en parte no esté claro, si se mantiene la atención en sólo una sección, se logrará el *samadhi* rápidamente; y entonces con los beneficios derivados de la intensidad, se logrará fácilmente la claridad. Esto tiene como origen las instrucciones prácticas del maestro Yeshe Dey y es crucial.

Ahora retenga el cuerpo entero lo mejor que pueda, y si aparecen claramente algunas porciones del cuerpo, manténgalas. Si van perdiendo claridad, vuelva de nuevo el conjunto. En ese momento puede suceder que quiera visualizar amarillo, pero aparezca otro color como el rojo, o que quiera visualizar una forma sentada, pero aparezca de pie, etc.; o que quiera visualizar una sola forma y aparezcan dos o más; o que quiera visualizar algo grande y aparezca algo pequeño. Cuando se confundan cosas como el tamaño, número, etc., no es aconsejable continuar con ello; por lo tanto use como base de meditación sólo su objeto primario, el que sea.

Dentro del contexto de la práctica del *yoga* de la deidad del Mantra[yana] secreto, debe hacer aparecer una imagen clara de la deidad, así que hasta que aparezca se deben utilizar muchos métodos para generarla. Pero aquí, si es difícil ver los aspectos de la deidad, el *samadhi* también se puede lograr manteniendo la atención en cualquiera de los objetos meditativos presentados antes o fijándola en la visión que descubre la talidad; ya que el objetivo principal es el logro de la calma mental.

## 2) El método para dirigir la atención a ese objeto

Aquí hay tres secciones: (a) presentación de una técnica perfecta, (b) refutación de una técnica defectuosa y (c) instrucciones sobre la duración de las sesiones.

---

<sup>56</sup> Esta afirmación aparece en el *Paramitasamasa* de Aryasutra, ed. A. Ferrari, en *Annali Lateranensi*, vol. X (1946), C. V:12.

<sup>57</sup> vs.40.

## a) Presentación de una técnica perfecta

El *samadhi* a lograr tiene dos cualidades: una potencia de claridad en la que la atención es extremadamente clara y una estabilidad no conceptual que se mantiene en el único punto del objeto. Respecto a esto, algunos lo convierten en tres [cualidades] al añadir el gozo, y otros lo convierten en cuatro al añadir la diafanidad. Sin embargo, hay dos tipos de diafanidad. Puede parecer que la consciencia subjetiva es incluso más diáfana que una vasija de cristal sin ninguna mancha llena de agua incontaminada en la que brilla la luz del sol, libre de nubes. Y cuando aparece la imagen de un objeto, tal como una columna, puede ser tan diáfana que se siente que se podrían contar hasta el número de sus átomos. Estos dos tipos surgen debido al desarrollo y mantenimiento de la potencia de claridad en la que se ha eliminado incluso la laxitud sutil, de modo que no hay necesidad de hablar de ellos por separado desde el principio. El placer y el gozo en el sentido de una sensación de bienestar se dan como resultado del *samadhi* que debe ser practicado en este contexto, pero como no surgen en conjunción con el *samadhi* incluido en la primera aproximación a la estabilización, no se cuentan aquí<sup>58</sup>.

La laxitud dificulta que emerja tal potencia de claridad y la excitación obstruye la ausencia de conceptualización fija en un solo punto. Estas son las razones por las que son los obstáculos principales para lograr el *samadhi* puro. Por consiguiente, si no se reconocen adecuadamente la laxitud y la excitación burdas y sutiles, y si no se conoce un modo efectivo de mantener el *samadhi* que las contrarreste, entonces no hay ni que hablar de la visión superior. Sería imposible que surgiera siquiera la calma mental, por eso las personas sensatas que aspiran al *samadhi* deberían convertirse en conocedores de ese método.

La laxitud y la excitación son incompatibles con el logro de la calma mental, y el reconocimiento de esos factores adversos, así como los medios reales para contrarrestarlos serán comentados más adelante, por lo que comentaré aquí el modo de desarrollar *samadhi* de manera que ayude al logro de la visión superior. El *samadhi* es el atributo de la atención que se mantiene fija únicamente en su objeto y esto requiere permanecer constantemente en el objeto.

A este respecto, es necesario un método para evitar que la atención se extravíe de su objeto principal, y se debe reconocer correctamente si la atención se ha distraído o no. Lo primero supone atención y lo segundo introspección. El *Comentario sobre el Mahayanasutralamkara* dice:

Se enseñan la memoria y la introspección porque una evita que la atención se extravíe del objeto de meditación, mientras que la segunda reconoce que la atención se está extraviando<sup>59</sup>.

---

<sup>58</sup> Aunque el gozo mental y físico se experimentan en conjunción con la flexibilidad, que precede inmediatamente al logro de la calma mental de la primera aproximación a la estabilización, estas sensaciones disminuyen al comienzo de la primera aproximación a la estabilización misma. Si se continúa hasta el logro de la primera estabilización básica, el placer y el gozo se experimentan de nuevo en conjunción con ese *samadhi*.

<sup>59</sup> *Mahayanasutralamkara*, de Asanga, Sylvain Lévi, ed. (Paris, 1907) bajo XVIII:53. Este comentario es de *Mahayanasutralamkaravyakhya* de Vasubandhu.

Si al degenerar la memoria, se olvida el objeto de meditación, tan pronto como haya una distracción este objeto se dispersa; entonces es primordial la memoria que no olvida el objeto meditativo.

Esta es la manera en que la memoria dirige la atención hacia el objeto: como se explicaba antes, al visualizar la base de meditación, si aparece por lo menos una vez, genere un modo poderoso de percibirlo en el que se mantiene con la memoria; y con la atención muy alta, fíjela ahí sin analizar nada de nuevo. En el *Abhidharmasamuccaya* se dice que la memoria tiene tres atributos: "Qué es la memoria? La ausencia de olvido en la mente con respecto a un objeto familiar, que tiene la función de evitar la distracción"<sup>60</sup>. Con relación a (1) el atributo del objeto, como la memoria no surge hacia un objeto con el que no se haya familiarizado, dice *un objeto familiar*<sup>61</sup>. En este contexto aparece la imagen de una base de meditación que ya ha sido establecida. Con respecto a (2) el modo de percepción, *la ausencia de olvido en la mente* se refiere al aspecto de la atención que no olvida el objeto, y en este contexto es no olvidar la base de meditación. Esta ausencia de olvido no se refiere simplemente a la habilidad de recordar lo que su mentor espiritual le ha enseñado, de modo que si alguien le pregunta y pone su mente en ello, puede describir la base de meditación. Más bien, es recordar constantemente el objeto en el que se ha fijado la atención, sin la más pequeña distracción. Tan pronto como la atención se extravía, la memoria se ha disipado. Por lo tanto, después de poner la atención en la base de meditación, piense: "Está fijada así en el objeto"; y sin conceptualización adicional mantenga la continuidad sin cortar la fuerza de esa misma cognición. Este es un punto esencial e inestimable del método para aplicar la memoria. (3) El atributo de su función es que evita que la atención se extravíe del objeto de meditación.

Por eso se enseña cómo controlar la atención fijándola a un objeto meditativo usando la analogía de domar a un elefante. Por ejemplo, a un elefante salvaje se le ata con muchas cuerdas gruesas al tronco de un árbol muy sólido o a una columna y si se comporta de acuerdo con las instrucciones del domador, muy bien. Si no, es subyugado castigándolo con repetidos pinchazos con un gancho afilado. Así mismo, la atención, que es como un elefante salvaje, es atada con la cuerda de la memoria a la columna firme del objeto meditativo comentado antes, y si no se puede hacer que permanezca ahí, se va controlando cada vez más pinchándola con el gancho de la introspección. El *Madhyamakahrdaya* afirma: "El elefante de la mente que se extravía es atado con la cuerda de la memoria al pilar firme del objeto de meditación y es controlado gradualmente con el gancho de la inteligencia"<sup>62</sup>. Y el

---

<sup>60</sup> *Abhidharmasamuccaya*, Pradhan, ed., pág. 6.6.

<sup>61</sup> Este atributo de la memoria implica que el término sánscrito *smṛti* simultáneamente tiene las connotaciones de la *memoria* como un factor crucial en la práctica de la meditación, y de *recuerdo*, como una función mental común tanto para los meditadores como los no meditadores. Los múltiples usos de este término en la literatura budista se comentan extensamente en el volumen *In the Mirror or Memory: Reflections on Mindfulness and Remembrance in Indian and Tibetan Buddhism*, ed. Janet Gyatso.

<sup>62</sup> Derje: dBu ma Dza 4.1.6. El texto aquí dice "inteligencia" (*shes rab, prajña*) en vez de "introspección", que se empareja más comúnmente con "memoria". Sin embargo, como la introspección se considera como un derivado de la inteligencia, no es realmente incorrecto usar este término en este contexto. La inteligencia, de la que se afirma que la introspección es un derivado, está enumerada entre los cinco procesos mentales que determinan un objeto; y en este contexto, "inteligencia" parece una traducción más apta que la más común "sabiduría". Como proceso mental, la inteligencia es un proceso mental discriminador que tiene la función

*Bhavanakrama Intermedio* también afirma que el *samadhi* se logra con la base de la memoria: "Con la cuerda de la memoria y la introspección ate el elefante de la mente al tronco del objeto meditativo<sup>63</sup>".

Como se dice que la memoria se usa como una cuerda para atar la atención continuamente al objeto de meditación, el modo principal de lograr el *samadhi* es el cultivo de la memoria. Además, ésta supone un modo de percepción cualificado por la determinación. Así que cuando se cultiva el *samadhi* concentrándose sin un modo firme de percepción de la consciencia determinadora, se da la claridad diáfana de la atención; pero no emerge una claridad en la que se despliega la potencia de la consciencia determinadora. Como resultado, no surge una consciencia poderosa y tampoco se detiene la laxitud mental, por lo que el *samadhi* se vuelve defectuoso.

Además, en el cultivo de la mera atención no conceptual, sin fijar la mente en ninguna otra base de meditación, tal como la forma de una deidad, tome la resolución: "Fijaré la mente sin pensar en ningún otro objeto". Entonces, sin dejar que la atención se extravíe, evite la distracción. También, la ausencia de distracción es idéntica a la memoria que no olvida el objeto meditativo, por lo que consiste nada más que en el cultivo de la memoria. Por consiguiente, en esa meditación también se cultiva la memoria en la que emerge la potencia de la consciencia determinadora.

BORRADOR

## b) Refutación de una técnica defectuosa

Existe la siguiente concepción errónea con respecto a la claridad: como se explicaba antes, cuando la consciencia está concentrada, llevándola a un nivel alto, y fijada no conceptualmente, se puede ver que aunque no haya laxitud, hay un alto grado de excitación; por lo que no se manifiesta la capacidad para la estabilidad continua. Y al ver que como resultado de un nivel bajo de atención y un *samadhi* poco firme, surge rápidamente la estabilidad, hay quienes llegan a la conclusión de que ésta es una técnica magnífica y dicen: "La mejor relajación es la mejor meditación". Sin embargo, esta posición no es capaz de distinguir cuando se da la laxitud y cuando la meditación. Por lo tanto, como el *samadhi* perfecto, como se explicaba antes, debe tener dos atributos<sup>64</sup>, no es suficiente sólo la estabilidad de la atención.

OBJECION: En tal caso, cuando hay una oscuridad en la que la atención se ha vuelto confusa, esto es laxitud; pero sin eso, el *samadhi* es perfecto debido a la claridad diáfana de la atención.

---

única de evaluar un objeto mantenido con la memoria. Su labor es llegar a la certeza y se le considera como la raíz de todas las cualidades excelentes. Blo bzang rgya mtsho, *Rigs lam che ba blo rigs kyi mam bzahag nye mkho kun btus*, pág. 135. Geshe Rabten, *The Mind and Its Functions*, trans. Stephen Batchelor, págs. 63-64.

<sup>63</sup> Derge; dBu ma Ki 48.1.2-3.

<sup>64</sup> A saber, estabilidad de la atención no conceptual y claridad de la atención.

RESPUESTA: Parece que usted no ha sido capaz de distinguir entre el letargo y la laxitud por lo que los comentaré más adelante.

Por consiguiente, cuando la atención es potenciada con una concentración excesiva, hay claridad, pero debido a un predominio de la excitación es difícil generar estabilidad. Y si se practica con una relajación excesiva, hay estabilidad, pero debido al predominio de la laxitud no hay claridad en la que emerja su potencia. Además, como es difícil determinar el grado adecuado de tensión, es difícil que surja un *samadhi* libre de laxitud y excitación. Con esto en mente Candragomin declara:

Si aplico el entusiasmo, se da la excitación, y si prescindo de él, surge la depresión. Cuando es tan difícil descubrir el nivel apropiado de aplicación, ¿qué haré con mi turbulenta mente?<sup>65</sup>

Y:

Si me aplico con esfuerzo, se da la excitación, y si me relajo, surge la depresión. Cuando es tan difícil practicar el camino medio, ¿qué haré con mi turbulenta mente?<sup>66</sup>

Esto pone en evidencia que cuando se aplica el entusiasmo mientras la atención se concentra firmemente, se da la excitación; y si al observar esto, se relaja la atención aplicada arduamente y el esfuerzo, surge la laxitud en la que la atención se vuelve deprimida hacia dentro. Por lo tanto es difícil encontrar el camino medio libre de los extremos de la laxitud y la excitación, en el que la atención equilibrada es sostenida de un modo uniforme. Así se dice que si se le da la mayor prioridad a la relajación, no hay nada con lo que complacerse, y de esto surge la laxitud. Por estas razones, es incorrecto afirmar que el *samadhi* se logre de esa manera.

En cuanto al nivel apropiado de tensión, cuando lo examine por sí mismo, considere. "Si el grado de atención se eleva hasta este punto, es seguro que surge la excitación", y bájelo de ese nivel; y considere: "Si se fija aquí, es fácil que surja la laxitud" y aplíquese a un nivel más alto. Arya Asanga también señala en el contexto de los dos primeros estados de atención: "Enfocar y colocar la atención adecuadamente en eso, hay aplicación mental concentrada"<sup>67</sup>. Y el *Primer Bhavanakrama* también dice: "Cuando se ha eliminado la laxitud, se debe sujetar más firmemente el objeto de meditación"<sup>68</sup>. Si se practica sin conocer la técnica citada para aplicar la memoria, no importa cuánto se medite, habrá muchos problemas, tales como un olvido excesivo y retardo en la sabiduría que discrimina entre los fenómenos.

---

<sup>65</sup> *Desanastava*. Derge: bsTod tshogs Ka 205.2.5.

<sup>66</sup> *Idem*. Derge:bsTod tshogs Ka 205.2.5.

<sup>67</sup> Esta frase se encuentra en el *Sravakabhumi* en el comentario sobre las cuatro aplicaciones mentales

<sup>68</sup> *Primer Bhavanakrama*, Tucci, ed. pág. 206

OBJECION: Entonces, mientras la atención está fija en el objeto de meditación con la memoria, ¿es apropiado comprobar conceptualmente si se está percibiendo bien o no el objeto?

RESPUESTA: El *Bhavanakrama Intermedio* dice que se debería hacer esto. Sin embargo, ello no supone abandonar el *samadhi* y entonces hacer tal inspección. Más bien, manteniendo el *samadhi*, observe si la atención permanece como se había puesto inicialmente en el objeto; y si no es así, simplemente observe si se ha desviado hacia la laxitud o la excitación. Después de fijar el *samadhi* compruébelo ocasionalmente, evitando intervalos excesivamente frecuentes o lentos. Si se hace esto sin agotar la fuerza de cognición precedente, su potencia crece; entonces es necesario mantener esa potencia durante mucho tiempo y reconocer rápidamente la laxitud y la excitación. Igualmente, practicar mientras intermitentemente se tiene simplemente en mente el objeto meditativo anterior sirve como una causa necesaria para aplicarse en una memoria poderosa y continua.

Este modo de cultivar la atención se enseña en el *Sravakabhumi* y el *Madhyantavibhagatika* dice: "La frase 'la memoria es no olvidar el objeto de meditación' se refiere a expresar mentalmente las instrucciones para mantener la atención<sup>69</sup>". La aplicación de la memoria tiene como propósito evitar la distracción que se aleja del objeto de meditación y después su olvido. Por lo tanto, no olvidar el objeto implica la expresión mental del objeto de meditación, lo que es decir, la aplicación mental repetida con el objeto. Una analogía, si por miedo a olvidar algo que se ha aprendido, pensamos en ello repetidamente, será difícil que se nos olvide.

### c) Instrucciones sobre la duración de las sesiones

PREGUNTA: ¿Existe o no una duración prescrita para la sesión en la que la atención se fija en el objeto de meditación con la memoria?

RESPUESTA: En los grandes tratados, como el *Sravakabhumi*, no parece haber una duración de la sesión prescrita claramente. Sin embargo, el *Bhavanakrama Final* dice: "En este estadio, se debería permanecer durante un *ghatika*<sup>70</sup>, medio *prahara*,<sup>71</sup> un *prahara* entero o tanto como se pueda". Esto se dice en el contexto de la duración de las sesiones para cultivar la visión superior después de haber logrado la calma mental, pero evidentemente es similar en el caso del comienzo de la práctica de la calma mental.

Si intermitentemente se recuerda el objeto de meditación y se realiza la comprobación, según el modo explicado previamente para cultivar la memoria y la introspección, no hay

---

<sup>69</sup> Sthiramati, *Madhyantavibhagatika*, ed. Susumu Yamaguchi, págs. 175, 7-8; y ed. R.C. Pandeya, *Madhyanta-Vibhaga-Sastra*, págs. 131-32.

<sup>70</sup> Esto equivale a veinticuatro minutos

<sup>71</sup> Un *prahara* completo equivale a tres horas. En el pasaje el sánscrito no hace referencia a medio *prahara*, pero si aparece en el tibetano.

problema en que las sesiones sean cortas o largas. Sin embargo, para la mayoría de los principiantes si las sesiones son largas surge el olvido y se cae en la distracción, mientras que la aparición de la laxitud y la excitación no se reconoce rápidamente, sino sólo después de mucho tiempo. Aunque no se abandone la memoria, es fácil caer bajo la influencia de la laxitud y la excitación que no son reconocidas rápidamente.

Lo primero impide que surja una memoria poderosa y lo segundo crea obstáculos para que surja una introspección poderosa, que hacen difícil cortar la laxitud y la excitación. Específicamente, olvidar el objeto de meditación, distraerse y no darse cuenta de la aparición de la laxitud y la excitación es mucho peor que no darse cuenta rápidamente de la aparición de la laxitud y la excitación, sin olvidar el objeto de meditación. Por lo tanto, como antídoto para contrarrestar la distracción y una memoria defectuosa, es importante cultivar la memoria de la manera previamente descrita.

En el caso de una distracción excesiva y una introspección defectuosa, que no se da cuenta rápidamente la laxitud y la excitación, las sesiones deberían ser cortas; y si parece que el olvido casi no surge y se es capaz de reconocer rápidamente la laxitud y la excitación, no hay problemas en dejar que las sesiones sean un poco más largas.

Con esto en mente, se dice que la duración de un *ghatika*, etc., es variable.

En resumen, como esto debe estar de acuerdo con la propia capacidad mental, se dice "tan larga como se pueda". Además, si no se produce un daño temporal al cuerpo y la mente, permanezca en equilibrio meditativo; pero si sucede, no continúe obstinadamente la meditación. Antes elimine los obstáculos de constitución y entonces medite. Este es el consejo de los sabios. Sepa que practicar de este modo es una ayuda para la duración de las sesiones.

### **C) Qué hacer después de fijar la atención en el objeto**

Aquí hay dos secciones: (1) qué hacer cuando se produzcan la laxitud y la excitación, y (2): qué hacer cuando no hay laxitud ni excitación.

#### **1) Qué hacer cuando se produzcan la laxitud y la excitación**

Aquí hay dos secciones: (a) aplicación del antídoto para la incapacidad de reconocer la laxitud y la excitación, y (2) aplicación del antídoto a la ausencia de esfuerzo para eliminarlos, aunque hayan sido observados.

#### **a) Aplicación del antídoto para la incapacidad de reconocer la laxitud y la excitación**

Aquí hay dos secciones: (i) las definiciones de laxitud y excitación y (ii) la manera de desarrollar la introspección que las reconoce durante la meditación

#### **i) Definiciones de laxitud y excitación**

La excitación se describe en el *Abhidharmasamuccaya*: "¿Qué es excitación? Es un estado mental no pacífico, incluido en la categoría del apego, que persigue signos agradables y actúa como obstáculo a la calma mental<sup>72</sup>." Aquí hay tres aspectos: (1) Su objeto es atractivo y agradable; (2) su aspecto es que la atención no es pacífica y se desvía hacia lo externo y, como es un derivado del apego, percibe su objeto en el modo de deseo; (3) su función es obstaculizar la atención de modo que no pueda mantenerse en el objeto.

Cuando la atención está fija internamente en su objeto, la excitación con apego a una forma, sonido, etc. empuja la atención impotente hacia esos objetos y la extravía. Como dice en el *Desanastava*:

Cuando estás concentrado en la calma meditativa, dirigiendo la atención hacia ello repetidamente, entonces el gancho de las aflicciones mentales arrastra [a la atención] impotente con la cuerda del apego a los objetos<sup>73</sup>.

En muchas traducciones *laxitud* también se interpreta como *depresión*, y algunos consideran la laxitud como un estado mental letárgico en el que falta claridad y diafanidad y que se mantiene sin desviarse a otros objetos. Esto es incorrecto, ya que el *Bhavanakrama Intermedio* y el *Samdhinirmocanasutra*<sup>74</sup> afirman que la laxitud surge del letargo. Y el *Abhidharmasamuccaya*<sup>75</sup> comenta la laxitud en el contexto de la aflicción mental secundaria de la distracción. Sin embargo, en la distracción comentada allí, la virtud también puede estar presente, por lo que no es necesariamente aflictiva. Por eso en el *Abhidharmasamuccaya* y en el *Comentario al Abhidharmakosa*<sup>76</sup> se dice que el letargo es un derivado del engaño que hace que el cuerpo y la mente se sientan pesados y con un funcionamiento defectuoso. La laxitud ocurre cuando la percepción del objeto meditativo no es firme y no percibe el objeto con claridad o fuerza; así que aunque puede estar presente la diáfanidad, si la percepción del objeto no es clara, se ha establecido la laxitud. En el *Bhavanakrama Intermedio* se dice:

Como una persona que ha nacido ciega, o alguien que entra en un lugar oscuro, o como cuando se tienen los ojos cerrados, la atención no ve su objeto claramente. En ese momento, debe saber que la atención se ha vuelto laxa<sup>77</sup>.

No he visto una presentación clara de la definición de laxitud en ningún otro de los grandes tratados.

Con respecto a la laxitud, hay [estados mentales] virtuosos y éticamente neutros, mientras que el letargo es o una no-virtud o una obstrucción éticamente neutra<sup>78</sup>, y es

---

<sup>72</sup> *Abhidharmasamuccaya*, págs. 9.9-10.

<sup>73</sup> Derge: bsTod tshogs Ka 205.2.4-5.

<sup>74</sup> Comp. Lamotte, *Samdhinirmocana*, cap. VIII, en sec. 34, p.3.

<sup>75</sup> *Abhidharmasamuccaya*, Pradhan, ed., pág. 9.8.

<sup>76</sup> Este es el autocomentario de Vasubandhu en II, 26, y su cita está sacada del libro *Vaibhashika Jñānaṣṭhāna*. Comp. Louis de La Vallée Poussin, *Abhidharmakosabhasyam*, trad. inglesa Leo M. Pruden, Vol. I, pág. 193.

<sup>77</sup> Derge: dBu ma Ki 47.2.7-48a.1.1.

invariablemente un derivado del engaño. Además, los grandes tratados afirman que para eliminar la laxitud se deben traer a la mente objetos agradables como el cuerpo de Buda y meditar en la luz, estimulando así la mente. Por lo tanto, después de prescindir de un objeto no claro, que es como oscuridad que desciende en la mente, y con la percepción cognitiva deteriorada, se necesita tanto un objeto de meditación claro como un modo poderoso de percibir el objeto.

La excitación es fácil de reconocer, pero como la laxitud no está explicada claramente en los grandes textos autorizados, es difícil de entender, y es crucial; ya que es una de las causas principales de error para un *samadhi* perfecto. Por lo tanto, como dice en el *Bhavanakrama*, con cognición precisa investiguella bien y reconózcala con la base de su propia experiencia.

## ii) El Modo de desarrollar la introspección que las reconoce mientras se medita

No es suficiente tener sólo un entendimiento de la laxitud y la excitación; cuando medite debe ser capaz de generar la introspección que reconoce correctamente si han surgido o no la laxitud y la excitación. Además, con el desarrollo gradual de una introspección poderosa, no sólo debe ser capaz de inducir la introspección que reconoce la laxitud y la excitación tan pronto como surjan; también debe generar una introspección que sea consciente de ellas cuando estén a punto de ocurrir, antes que hayan surgido realmente. Porque los dos últimos *Bhavanakramas* afirman: "Si se ve que la atención está laxa o se sospecha que está laxa..."<sup>79</sup> Y: "Se ve que la atención está excitada o se sospecha que esté excitada..."<sup>80</sup> Hasta que haya surgido tal introspección, no puede estar seguro de que durante cierto tiempo haya habido una meditación perfecta, libre de la laxitud y la excitación; ya que como no ha surgido una introspección poderosa, aunque aparezcan, puede que no sea capaz de determinarlas. En conformidad con esto el *Madhyantavibhagabhāṣya* habla de la necesidad de la introspección para reconocer la laxitud y la excitación: "Reconocimiento de la laxitud y la excitación..."<sup>81</sup>

Por lo tanto, si no ha surgido la introspección, que hace imposible no reconocer la laxitud y la excitación cuando aparecen, incluso aunque meditara durante un largo período, el tiempo podría pasar en una laxitud y excitación sutiles, sin que sintiera que estaban ocurriendo.

¿Cómo se desarrolla esa introspección? El modo de mantener la memoria que se enseñó antes es el factor más importante. Así, si usted es capaz de generar una memoria continua, será capaz de parar el olvido del objeto meditativo y el extravío. De este modo, como esto

---

<sup>78</sup> Tales estados mentales no acumulan propensiones latentes negativas que impulsan a estados de renacimiento desfavorables, pero oscurecen la mente y por lo tanto obstaculizan el desarrollo hacia el *nirvana* y la iluminación.

<sup>79</sup> Comp. *Bhavanakrama III*, Tucci, ed., pág. 9.

<sup>80</sup> Idem

<sup>81</sup> *Madhyantavibhaga-bhāṣya* de Vasubandhu, Gadjin M. Nagao, ed., pág. 52 (IV:5b)

evita que durante mucho tiempo no sea capaz de sentir que han surgido la laxitud y la excitación, es fácil reconocerlas. La diferencia en la cantidad de tiempo necesaria para reconocerlas cuando la memoria es defectuosa y cuando no lo es se hace perfectamente obvia si se examina en la propia experiencia. Con esto en mente, el *Bodhicaryavatara* afirma:

Cuando la memoria se sitúa a la puerta de la mente para guardarla, entonces llega la introspección; y una vez que ha llegado, no se vuelve a ir<sup>82</sup>.

Y el *Madhyantavibhangatika*<sup>83</sup> también habla de la memoria como la causa de la introspección.

Una causa es dirigir la atención a un aspecto percibido, tal como el cuerpo de una deidad, o a un aspecto perceptor, como el conocimiento o la claridad puros de la experiencia. Entonces, aplicándose en la memoria, como se explicaba antes, mantenga la atención comprobando continuamente si hay o no una desviación hacia otro objeto. Reconozca esto como un factor crítico para mantener la introspección. Esto resume el cultivo de la introspección, tal como se dice en el *Bodhicaryavatara*:

En resumen, sólo ésta es la característica de la introspección: la repetida investigación del estado del cuerpo y la mente<sup>84</sup>.

Así, de este modo se desarrolla la introspección que es consciente de la laxitud y la excitación desde el momento en que están a punto de surgir; y el método para cultivar la memoria que detiene el olvido, en el que la atención se distrae y se deja ir desapercibida. Por lo tanto es necesario distinguirlas correctamente.

## **b) Aplicación del antídoto a la ausencia de esfuerzo para eliminarlas, aunque hayan sido observadas**

Siguiendo correctamente las maneras de mantener la memoria y la introspección, tal como se explicaba antes, surge una memoria poderosa y con la introspección incluso se pueden detectar la laxitud y la excitación sutiles, de modo que no existe el problema de ser incapaz de darse cuenta de su aparición. Sin embargo, la complacencia o la ausencia de intervención, en la que no se realiza esfuerzo para pararlas tan pronto como ocurran es un gran problema para el *samadhi*. Como remedio se cultiva la voluntad que se llama *intervención* o esfuerzo. Esto tiene dos secciones: (i) identificar la voluntad y los medios para parar la laxitud y la excitación y (ii) identificar las causas de las que surgen la laxitud y la excitación.

---

<sup>82</sup> V:33a-c. La traducción arriba mencionada está de acuerdo con el sánscrito. El tibetano se lee un poco diferente: "Cuando la atención está situada a la puerta de la mente para guardarla, entonces llega la introspección e incluso aunque se vaya, volverá.

<sup>83</sup> Comp. *Madhyantavibhagatika*, de Sthiramati, Yamaguchi, ed., texto pág. 175.9-11.

<sup>84</sup> V: 108.

### (i) Identificar la voluntad y los medios para parar la laxitud y la excitación

El *Abhidharmasamuccaya* dice: "¿Qué es la voluntad? Es la actividad mental de aplicar la mente, que tiene la función de arrastrarla a la virtud, no virtud y lo éticamente neutro<sup>85</sup>." Este es el significado: Así como el hierro se mueve sin autonomía bajo la influencia de un imán, igualmente el proceso mental que mueve e incita la mente hacia la virtud, no virtud y lo éticamente neutro es la voluntad. En este caso, cuando aparecen la laxitud o la excitación, la mente es estimulada por la voluntad a intervenir para eliminarlas.

Entonces, ¿cuáles son los métodos para parar la laxitud y la excitación? La atención laxa supone un replegamiento interno excesivo, seguido de una degeneración del modo en que se percibe el objeto de meditación. Así que para esto se traen a la mente cosas agradables que hagan que la atención se difunda hacia fuera, como una imagen de Buda, pero no algo agradable que haga que surjan las aflicciones mentales. Como alternativa, si se trae a la mente un signo de luz, como la luz del sol, y se elimina la laxitud, inmediatamente mantenga la atención firmemente en el objeto de meditación, tal como se explica en el *Primer Bhavanakrama*<sup>86</sup>. Para ello, no medite en un objeto que le deprima, ya que la depresión hace que la mente se repliegue hacia dentro. La laxitud también se evita con el entusiasmo por el análisis del objeto de su elección con sabiduría discriminadora, tal como se afirma en el *Paramitasamasa*: "Cuando esté deprimido, estímulse e inspírese con el poder del esfuerzo en la visión superior<sup>87</sup>." Por lo tanto, la laxitud, o depresión, supone una pérdida de firmeza en el modo en que es percibido el objeto de la meditación, y debido a la laxitud resultante y a un replegamiento interno excesivo, es depresión. Así que esto se evita estimulando el modo de percepción y deleitándose en agrandar el objeto meditativo. El *Madhyamakahrdaya* afirma: Elimine la depresión meditando en un objeto vasto<sup>88</sup>. Y: "Además, en caso de depresión, inspírese viendo los beneficios del entusiasmo<sup>89</sup>." Éste es el remedio más importante para superar la laxitud: si reflexiona en excelencias tales como las Tres Joyas, los beneficios del espíritu del despertar y el gran significado de obtener las libertades<sup>90</sup>, debería ser capaz de aumentar su consciencia, como cuando se echa agua fría en la cara a una persona que duerme. Y esto depende de adquirir experiencia a través de la meditación discursiva y discriminadora sobre estos temas beneficiosos.

Si aplica el antídoto de la luminosidad a las causas fundamentales de la laxitud -a saber, letargo, somnolencia y una combinación de la dos en la que la mente toma un aspecto oscuro- como resultado no habrá laxitud o será contrarrestada cuando surja. Para esto, el *Sravakabhumi* sugiere comportamientos como dar un paseo, mantener una imagen de luminosidad en la mente y familiarizarse con ella repetidamente; dedicarse a las seis

---

<sup>85</sup> *Abhidharmasamuccaya*, Pradhan, ed., pág. 5 (última línea) hasta pág. 6.2.

<sup>86</sup> *First Bhavanakrama*, Tucci, ed., pág. 206.

<sup>87</sup> Aryasura, *Paramitasamasa*, ed. A. Ferrari. (Annali Lateranesi, vol. X, 1946) V, 13a-b.

<sup>88</sup> Derge: dBu ma Dza 4.1.7. En la versión de Derge se lee correctamente *spang pa nyid du bya*, en vez de *yangs pa nyid du bya* como en la versión de Tsongkhapa.

<sup>89</sup> Derge: dBu ma Dza 4.1.7.

<sup>90</sup> Esto se refiere al logro de una vida humana con los dieciocho atributos de libertades y dones, comentados antes en este tratado.

recuerdos<sup>91</sup> de Buda, Darma y Sanga, disciplina ética, generosidad y dioses; estimular la mente por medio de otros objetos meditativos inspiradores; recitar las enseñanzas que comentan los defectos del letargo y la somnolencia; mirar en distintas direcciones y a la luna y las estrellas, y lavarse con agua la cara.

Además, si la laxitud es muy débil y ocurre sólo con poca frecuencia, medite reforzando la atención; pero si la laxitud es densa y ocurre repetidamente, suspenda la meditación, aplique uno de esos remedios y entonces medite, una vez que la laxitud haya desaparecido.

Si el objeto en el que su atención está adiestrada se vuelve indeterminado, como si hubiera descendido en la mente una sensación de oscuridad, sea débil o densa, como remedio mantenga en la mente y familiarícese repetidamente con imágenes de luz como una lámpara de aceite, una llama o la luz del sol. Si hace esto, surgirá una gran claridad y diáfandad mental.

La excitación supone atención, correr hacia objetos tales como formas y sonidos por el apego; así que para eso traiga a la mente cosas desencantadoras que hagan que la atención se repliegue hacia el interior. Tan pronto como eso calme la excitación, fije de nuevo la mente en el equilibrio meditativo. El *Madhyamakahrdaya* dice: "Calme la excitación trayendo a la mente la impermanencia etc."<sup>92</sup>. Y: "Elimine la distracción observando las desventajas en los signos de distracción"<sup>93</sup>.

Si surge una excitación que sea muy fuerte o persistente, es esencial relajar la meditación durante un tiempo y cultivar una sensación de desilusión; pero no vuelva a traer la atención y a dirigirla cada vez que la mente se distraiga. Si la excitación no es tan dominante, elimine la dispersión y fije la atención en el objeto de meditación. El *Paramitasamasa* dice: "Cuando la mente se vuelva excitada, contrarrestelo por medio de la calma mental"<sup>94</sup>. En el caso de una atención excitada, no traiga a la mente objetos inspiradores y preciosos ya que harán que la mente se distraiga hacia fuera.

## (ii) Identificar las causas de las que surgen la laxitud y la excitación

Las causas comunes tanto para la laxitud como para la excitación son: no guardar las puertas de los sentidos, no mantener una dieta correcta, no dejar de dormir durante la primera y la última parte de la noche para aplicarse en la práctica, y permanecer sin introspección.

Las causas de la laxitud son: fuerte somnolencia, excesiva relajación en el mantenimiento de la atención en el objeto de meditación, excesiva preocupación por la calma mental sin un equilibrio entre ésta y la visión superior, dejar que la mente permanezca como si estuviera en la oscuridad y no encontrar placer en concentrarse en el objeto de meditación.

---

<sup>91</sup> Un comentario detallado de estos seis recuerdos se encuentra en el capítulo vii de *The Path of Purification* de Buddhaghosa, trad. por Bhikkhu Ñanamoli, págs. 204-246. Para una descripción Mahayana de estos seis recuerdos vea. Conze, Edwards (trad.), *The Large Sutra on Perfect Wisdom*, (Berkeley: University of California Press, 1975) págs. 551-53.

<sup>92</sup> Derge: dBu ma Dza 4.1.6-7.

<sup>93</sup> Derge: dBu ma Dza 4.1.7.

<sup>94</sup> *Paramitasamasa*, V:13c-d.

Las causas de la excitación se dice que son: poca sensación de desilusión, fuerza excesiva al fijar la atención en el objeto meditativo, falta de familiaridad con el esfuerzo y atención distraída debido a pensamientos de parientes, etc.

Por lo tanto, incluso la excitación y la laxitud sutil deben ser contrarrestadas siempre. Así, si piensa: "La excitación y distracción sutiles y demás persisten aunque las corte al principio", puede que las ignore y piense: "Si no son fuertes y no surgen continuamente, como son débiles y de corta duración, no almacenan impresiones kármicas. Por lo tanto no necesito cortarlas". Los que piensan de este modo no saben cómo lograr el *samadhi* perfecto y abandonan el método para lograrlo que ha sido expuesto por el Venerable Maitreya etc.

Por consiguiente, recomponga la atención después de la desviación y la excitación, fíjela internamente al objeto de meditación y busque la estabilidad. Cada vez que se de la estabilidad, tome precauciones contra la laxitud y produzca la potencia de la claridad. El *samadhi* perfecto se logra alternando estos dos, pero no confíe en la mera diáfanidad sin la claridad que viene de la potencia de la percepción.

## 2) Qué hacer cuando no hay laxitud ni excitación

Con la practica de cortar incluso la laxitud y la excitación sutiles, como se explicaba previamente, la mente entrará en un estado de equilibrio meditativo que está libre de los desequilibrios de la laxitud o la excitación. Cuando esto sucede, si interviene o emplea esfuerzo, es un problema para el *samadhi*, por lo tanto cultive la ecuanimidad como remedio.

Este es el modo en el que la intervención y el esfuerzo se convierten en un problema: Practicando la estimulación de la mente cuando está replegada y laxa, puede lograr fe en que la laxitud y la excitación no ocurrirán en cada sesión. Cuando eso suceda, si continúa practicando con la misma gran precaución ante la laxitud y la excitación que al principio, su atención se distraerá; por eso en ese momento debería saber relajarse. Sin embargo, esto supone relajar el esfuerzo, no sacrificar la potencia del modo de percepción. Por lo tanto, este cultivo de la ecuanimidad no se debe hacer siempre que la laxitud y la excitación estén ausentes, sino sólo a partir del momento en que haya aplastado su punta; porque mientras no se haya hecho esto, no hay ecuanimidad.

Entonces, ¿qué es ecuanimidad? De los tres tipos de ecuanimidad -(1) sensación de ecuanimidad<sup>95</sup>, (2) ecuanimidad inconmensurable<sup>96</sup> y (3) ecuanimidad con respecto a la intervención<sup>97</sup>- es ésta última. Su naturaleza, como se explica en el *Sravakabhumi*<sup>98</sup>, es el logro, en relación a un objeto meditativo de calma mental y visión superior, de equilibrio mental, tranquilidad<sup>99</sup>, aplicación natural a un objeto, y funcionalidad. Cuando se haya logrado tal

---

<sup>95</sup> Este tipo de sensación se clasifica junto con las sensaciones de placer y dolor.

<sup>96</sup> Amor, compasión, gozo con empatía y ecuanimidad inconmensurables. Para un comentario detallado de estas cuatro prácticas ver *Buddhist Meditation in Theory and Practice* de Paravahera Vajirañana, págs. 263-313.

<sup>97</sup> 'du byed kyi btang snyoms. En el diccionario tibetano publicado por Mi rigs dpe skrun khang, este término se define como: eliminar los atributos de las aflicciones mentales y permanecer sin ellas.

<sup>98</sup> *Yogasthana III*.

<sup>99</sup> El término tibetano tiene la connotación de la mente "que descansa en su estado natural".

ecuanimidad, se haya cultivado el *samadhi* y la laxitud y la excitación estén ausentes, produzca esa ecuanimidad y no realice un esfuerzo fuerte.

Estas explicaciones son de acuerdo con el *Madhyantavibhaga*:

La idoneidad de la base es para lograr todos los objetivos. Esto ocurre debido a la causa de la eliminación de los cinco defectos y de realizar las ocho intervenciones.

(1) Pereza mental y (2) olvido de las instrucciones prácticas, (3) laxitud y excitación, (4) falta de intervención e (5) intervención - éstos son considerados los cinco defectos.

[Las ocho intervenciones son:] (1) la base [que anhela el *samadhi*] y (2) lo que depende de ello [el esfuerzo], (3) la causa de eso [fe], y su (4) resultado [flexibilidad], (5) no olvidar el objeto de meditación, (6) reconocer la laxitud y la excitación, (7) la intervención para eliminarlas, (8) y cuando [la laxitud y la excitación] se han calmado, hay tranquilidad<sup>100</sup>.

En este pasaje *la base* se refiere a permanecer en el entusiasmo para eliminar los obstáculos, y de ello surge el *samadhi* en el que la atención es funcional. Además, como es el cimiento, o base, de las habilidades paranormales que logran todos los objetivos de la percepción extrasensorial, etc. cumple todos los propósitos. Tal *samadhi* surge de las causas de eliminar las cinco faltas y realizar las ocho intervenciones.

Éstas son las cinco faltas: En el momento de la preparación, la pereza espiritual es un defecto, porque no es capaz de llevarle al *samadhi*. Durante el esfuerzo por el *samadhi*, olvidar las instrucciones prácticas es un defecto, ya que si olvida el objeto de la meditación, la atención no se fija en el objeto durante el equilibrio meditativo. Cuando se ha establecido en el equilibrio meditativo, la laxitud y la excitación son defectos, ya que los dos hacen que la mente no sea funcional. Cuando aparecen la laxitud y la excitación, la apatía es un defecto porque no es capaz de calmarlos. Cuando la laxitud y la excitación están ausentes, la voluntad de intervenir es un defecto. Los *Bhavanakramas* señalan que si la laxitud y la excitación se clasifican juntas como una, hay cinco defectos, y si se enumeran por separado, hay seis.

Entre sus remedios, es decir, las ocho intervenciones, hay cuatro remedios para la pereza espiritual: fe, anhelo, esfuerzo y flexibilidad. Después los remedios para el olvido, la laxitud y la excitación, la falta de intervención e la intervención son respectivamente: la memoria, la introspección que reconoce la laxitud y la excitación, la voluntad de intervenir y la ecuanimidad establecida en calma. Estos ya han sido explicados.

Que la memoria y la introspección eliminan la laxitud y la excitación del *samadhi* de atención en un solo punto es un tema común a todas las instrucciones sobre esta práctica. Por lo tanto no crea que ésta es una enseñanza exclusiva del vehículo de los dialécticos<sup>101</sup>, pero innecesaria en el Mantra[yana]; porque también se enseña en muchas de las colecciones de los Anuttarayogatantras.

---

<sup>100</sup> *Madhyantavibhaga*, Gadjin M. Nagoa, ed. IV:3-5.

<sup>101</sup> *mtshan nyid theg pa*. Esto es sinónimo con el Sutrayana

## II) Estadios de la atención sostenida que surgen de esa base

En esta sección hay tres partes: (A) Progresión de los estadios de atención sostenida, (B) Modo de lograrlos con las seis fuerzas, (C) Modo en que están presentes las cuatro aplicaciones mentales.

### A) Progresión de los estadios de atención sostenida

Los nueve estadios son:

1. Fijar la atención en cualquier objeto: replegar totalmente la atención de todos los objetos externos y fijarla hacia dentro en el objeto de meditación. El *Mahayanasutralamkara* dice: "Habiendo fijado la mente en el objeto de meditación..."<sup>102</sup>
2. Fijación continua: fijar de un modo continuo la atención que ha sido dirigida inicialmente al objeto de meditación, sin dejar que se distraiga con ninguna otra cosa. Como se ha dicho: "No permita que su continuidad se distraiga"<sup>103</sup>.
3. Refijación<sup>104</sup>: Si es arrastrado por el olvido y se distrae hacia fuera, reconózcalo y preste de nuevo atención al objeto meditativo. Como se ha dicho: "Reconozca rápidamente la distracción, arrégla de nuevo"<sup>105</sup>.
4. Fijación cercana: The *Prajñaparamitopadesa* afirma que la atención, que por naturaleza es expansiva, se repliega y refina repetidamente con lo que mejora. Esto está de acuerdo con el dicho: "Los perceptivos repliegan su atención hacia el interior, elevándola más y más"<sup>106</sup>.
5. Disciplina: Reflexionando sobre las ventajas del *samadhi*, disfruta de él. Como se ha dicho: "Entonces, al ver las ventajas, la mente está disciplinada en el *samadhi*"<sup>107</sup>.
6. Pacificación: Al considerar la distracción como un defecto, pacifique cualquier aversión hacia el *samadhi*. Como se ha dicho: "Porque ve los defectos de la distracción, se pacifica la aversión"<sup>108</sup>.
7. Pacificación completa: Las apariciones del apego, melancolía, letargo, somnolencia, etc. son pacificadas. Como se ha dicho: "El apego, la melancolía, etc. son pacificados tan pronto como surgen"<sup>109</sup>.

---

<sup>102</sup> *Mahayanasutralamkara*, S. Lévi, ed. XIV: 11b.

<sup>103</sup> *Idem*, XIV, 11a.

<sup>104</sup> El diccionario tibetano publicado por Mi rigs dpe skrun khang comenta que *blan pa* es una ortografía alternativa para *glan pa* (arreglar), y comentaristas posteriores han elegido normalmente este significado. Además, en nuestra edición, la siguiente cita del *Mahayanasutralamkara* dice *glan*, mientras que la edición de Dharamsala dice *blan* en ambas referencias a esta palabra.

<sup>105</sup> *Idem.*, XIV, 11c-d.

<sup>106</sup> *Idem*, XIV, 12a-b.

<sup>107</sup> *Idem*, XIV, 12c-d.

<sup>108</sup> *Idem*, XIV, 13a-b.

<sup>109</sup> *Idem*, XIV, 13c-d.

8. Atención en un solo punto: Se ejercita esfuerzo para continuar sin esfuerzo. Como se ha dicho: "Entonces con control y entusiasmo, aplicándose con la atención, se logra la espontaneidad<sup>110</sup>".
9. Fijación equilibrada: Según el *Bhavanakrama*, esto se refiere a la ecuanimidad que se da cuando la atención se vuelve equilibrada; y el *Prajñāparamitopadesa* dice que esto se refiere a la atención natural y espontánea y al logro de la independencia como resultado de acostumbrarse a unificar la corriente mental. Así se dice: "Debido a acostumbrarse a ello, hay ausencia de intervención<sup>111</sup>".

Los nombres de los nueve estados mentales están de acuerdo con las líneas en el *Primer Bhavanakrama*: "Este camino de calma mental se explica en el *Aryaprajñāparamita* y demás..."<sup>112</sup>

## B) Modo de lograrlos con las seis fuerzas

Hay seis fuerzas: la de la escucha, la del pensamiento, la de la memoria, la de la introspección, la del entusiasmo y la de la total familiarización. El método para lograr los distintos estados mentales con estas fuerzas es como sigue:

1. Con la fuerza de la escucha se logra el estado de atención de la fijación. La razón es que esto simplemente es la fijación inicial de la atención en el objeto de meditación, de acuerdo con las instrucciones prácticas acerca de la fijación de la atención en un objeto, que sólo se han escuchado dadas por otra persona ; pero no es debido a la familiaridad lograda por haberlo pensado repetidamente uno mismo.
2. Con la fuerza del pensamiento se logra el estado de atención de la fijación continua, ya que por primera vez se logra la habilidad de mantener un poco de continuidad como consecuencia de pensar repetidamente en el continuo comenzando con la fijación inicial de la atención en el objeto de meditación.
3. Con la fuerza de la memoria se logran los estados de refijación y fijación cercana, ya que [con la refijación] cuando la atención se distrae del objeto de meditación, al recordarlo la atención es replegada de nuevo; y [con la fijación minuciosa] se genera desde el principio el poder de la memoria y esto evita que la atención se distraiga del objeto de meditación.
4. Con la fuerza de la introspección se logran los estados de atención de disciplina y pacificación, ya que la introspección reconoce las desventajas de desviarse hacia la ideación y los signos de las aflicciones secundarias, y al considerarlas desventajosas, se evita el desviarse hacia ellas.
5. Con la fuerza del entusiasmo se logran los estados de atención de la pacificación completa y la atención en un solo punto, ya que al eliminar diligentemente incluso la ideación sutil

---

<sup>110</sup> Idem, XIV, 14a-c (de la versión tibetana)

<sup>111</sup> *Mahayanasutralamkara*, XIV, 14d (de la versión tibetana)

<sup>112</sup> *Primer Bhavanakrama*, Tucci, ed. pág. 207.

y las aflicciones secundarias, uno no se somete a ellas y al hacerlo se logra el *samadhi* que surge en un continuo, sin laxitud, excitación, etc. que puedan obstaculizarlo.

6. Con la fuerza de la familiarización se logra el estado de atención de la fijación equilibrada, ya que con la fuerza de una gran familiaridad con lo arriba mencionado surge el *samadhi* natural, sin esfuerzo. Esto está de acuerdo con la intención del significado del *Sravakabhumi*, por lo tanto no confíe en explicaciones alternativas.

El logro del noveno estado de atención se puede entender con una analogía: En el caso de alguien que esté extremadamente familiarizado con la recitación de escrituras etc., si surge la motivación inicial de recitar y comienza a hacerlo, aunque la atención se distraiga ocasionalmente, la recitación continúa sin esfuerzo ni interrupción. De modo similar, si al principio la atención se fija una vez en el equilibrio meditativo con la memoria adiestrada en el objeto de meditación, entonces incluso aunque la memoria y la introspección no se cultiven siempre de modo continuo, el *samadhi* puede seguir de un modo estable durante mucho tiempo sin ser interrumpido por la distracción. Este caso en el que no se necesita el esfuerzo para mantener una corriente continua de memoria e introspección se dice que es sin intervención o esfuerzo.

Para que eso surja, en una fase anterior de la práctica, cuando se están cultivando la memoria y la introspección de un modo diligente y continuado, debe surgir un *samadhi* que pueda ser mantenido durante largas sesiones de meditación, sin que obstáculos tales como la laxitud y la excitación sean capaces de obstaculizarlo. Éste es el octavo estado de atención. El octavo y el noveno son similares en que no pueden ser perturbados por factores como la laxitud y la excitación, que son incompatibles con el *samadhi*. Sin embargo, en este [octavo estado], la memoria y la introspección deben ser cultivados sin interrupción, por eso se dice que están acompañados de la intervención o el esfuerzo.

Para que eso surja, se debe parar tan pronto como aparezcan incluso la laxitud, excitación, etc. sutiles, sin someterse a ellas, por eso es necesario el séptimo estado de atención.

Para que eso surja, se deben reconocer las distracciones debidas a la ideación y las aflicciones secundarias como desventajas, y es necesaria una poderosa introspección para controlar la atención de manera que no se desvíe hacia ellas. Por eso son necesarios los estados quinto y sexto de atención, ya que estos dos se logran con una introspección reforzadora.

Además, para que eso surja debe haber la memoria que recuerda rápidamente el objeto de meditación cuando la atención se distrae de él y la que evita la distracción en primer lugar. Por lo tanto son necesarios los estados tercero y cuarto de atención, ya que estos dos se logran con estos dos tipos de memoria.

Para que eso surja, primero la atención debe fijarse al objeto de meditación y debe haber una continuidad de esa fijación sin distracciones. Por eso surgen primero los dos estados de atención iniciales.

Por consiguiente, en resumen, primero siga las instrucciones que ha oído y aplique correctamente el método para fijar la atención en un modo equilibrado. Entonces piense repetidamente sobre ese modo de prestar atención y cuando sea capaz de establecer un poco de continuidad, mantenga una corriente continua [de atención]. Entonces, si la

memoria declina y se distrae, repliegue de nuevo rápidamente la atención y recuerde que ha olvidado el objeto de meditación. Genere entonces una fuerte memoria y produzca el poder que evita la distracción que se aleja del objeto de meditación en primer lugar. Al lograr una memoria poderosa y ver los fallos de la laxitud, excitación, etc., que distraen la atención del objeto meditativo, desarrolle una intensa introspección para controlar [la atención]. Entonces, cuando haya una distracción debido incluso a un olvido sutil, reconózcalo inmediatamente y córtelo; y al eliminarlo, genere el poder del esfuerzo para alargar la continuidad [de la atención] ininterrumpida por obstáculos. Una vez que haya surgido esto, debido a la meditación diligente, se da una familiarización relajada y se logra el noveno estado de atención en el que el *samadhi* continúa sin esfuerzo.

Por lo tanto, hasta que haya logrado el noveno estado de atención, el contemplativo debe poner esfuerzo para aplicar la mente al *samadhi*; pero una vez que lo ha logrado, aunque no realice esfuerzo para fijar la atención en el equilibrio meditativo, la mente va enteramente en *samadhi*.

Aunque se logre este noveno estado de atención, si no se logra la flexibilidad, entonces - como se explicará más adelante- al no haberse llegado al logro de la calma mental, ¡muchísimo menos el logro de la visión superior!

BORRADOR

### C) Modo en que están presentes las cuatro aplicaciones mentales

La presencia de las cuatro aplicaciones mentales en los nueve estados de atención se explica de acuerdo con el *Sravakabhumi*<sup>113</sup>. Durante los dos primeros estados la atención debe ser concentrada con mucho esfuerzo, por lo que es una aplicación concentrada. Entonces durante las fases de los siguientes cinco estados de atención, hay interferencias por la laxitud y la excitación y no es posible mantener sesiones de meditación largas, por lo que esto es aplicación interrumpida. Después, en el octavo estado de atención, como es posible mantener largas sesiones de meditación sin interferencias de la laxitud y la excitación, existe la aplicación ininterrumpida. En el noveno estado de atención, como no hay interrupciones ni necesidad de un esfuerzo continuo, hay la aplicación mental sin esfuerzo.

En este caso, durante los dos primeros estados de atención hay aplicación interrumpida y durante los cinco intermedios todavía se necesita la aplicación concentrada; entonces ¿por qué no se dice que la aplicación mental interrumpida está presente en los dos primeros y que la aplicación mental concentrada está presente en los cinco estados de atención intermedios?

En los dos primeros, los periodos en que la atención no está concentrada son mucho más largos que aquellos en que está concentrada; mientras en los cinco estados intermedios el tiempo pasado en *samadhi* sostenido es mucho más largo. Por eso, la designación de *interrupción en el samadhi* se usa para los segundos y no para los primeros. Así, aunque estos dos [grupos de estados de atención] son similares en cuanto a la presencia de aplicación concentrada, no lo son en cuanto a la presencia y ausencia de aplicación interrumpida; por lo que los cinco estados intermedios de atención no están incluidos en la aplicación mental concentrada.

---

<sup>113</sup> *Yogasthana III*.

Por lo tanto, practique como dice en el *Paramitasamasa*:

Con contemplación ininterrumpida esfuércese por lograr la estabilización meditativa. Si se para repetidamente a descansar, de la fricción no surgirá el fuego. Del mismo modo en el proceso contemplativo, no abandone hasta que haya llegado a un estado elevado<sup>114</sup>.

### 3. Nivel del logro de la calma mental por medio de la meditación

Aquí hay tres secciones: (a) Demarcación entre el logro y no logro de la calma mental, (b) una presentación general del modo de continuar en el camino con la base de la calma mental y (c) una presentación específica del modo de continuar en el camino mundano.

#### a. Demarcación entre el logro y no logro de la calma mental

Esto tiene dos secciones: (i) Significado y (ii) signos de tener aplicación mental y eliminación de objeciones.

##### i. Significado

Esto tiene dos secciones: (I) Correspondencia entre el logro de la calma mental y el logro completo de la flexibilidad, y (II) el modo en que se logra la calma mental después del logro completo de la flexibilidad.

#### I) Correspondencia entre el logro de la calma mental y el logro completo de la flexibilidad

OBJECION: ¿Se ha logrado la calma mental o no si, como se explicaba anteriormente, en el noveno estado de atención se pueden mantener largas sesiones de meditación sin laxitud o excitación sutiles y se logra un *samadhi* espontáneo sin tener que recurrir al esfuerzo de aplicar continuamente la memoria y la introspección?

RESPUESTA: Al lograr este *samadhi* puede que se haya obtenido la flexibilidad o puede que no; así que si no se ha logrado, esto sería un facsímil de calma mental, pero no la calma mental genuina. El *Samdhinirmocanasutra* afirma:

---

<sup>114</sup> *Paramitasamasa*, V:10c-d y 11. El "estado elevado" presumiblemente se refiere al noveno estado mental, en el que ya no se precisa un esfuerzo arduo, como se explicaba antes.

Señor, cuando un bodisatva dirige su atención hacia dentro, con la mente enfocada en la mente, mientras no haya logrado una flexibilidad física y mental, ¿cómo se llama a esta actividad mental? Maitreya, esto no es calma mental. Se dice que está asociada con una aspiración que es un facsímil de la calma mental<sup>115</sup>.

El *Mahayanasutralamkara* también afirma:

Debido a la familiaridad, hay ausencia de intervención. Entonces, con el logro de la gran flexibilidad de cuerpo y mente, se dice que tiene la aplicación mental<sup>116</sup>.

En este pasaje *aplicación mental* se refiere a la calma mental. El *Bhavanakrama Intermedio* también afirma claramente:

Para usted que ha cultivado de ese modo la calma mental, cuando el cuerpo y la mente se vuelvan flexibles y tenga control de la mente en cuanto a la atención voluntaria, en ese momento sepa que ha logrado la calma mental<sup>117</sup>.

El *Prajñaparamitopadesa* también afirma:

Aquí, el bodisatva, que habita solo en un lugar solitario, trae a su mente el objeto deseado. Liberándose de la conversación mental, trae a la mente repetidamente la mente misma tal como aparece. Mientras no surjan la flexibilidad física y mental, esto es una aplicación mental que es un facsímil de la calma mental; pero cuando surjan, eso es calma mental.

Entonces, ¿qué nivel incorpora el *samadhi* en el que todavía no ha surgido la flexibilidad? Ese *samadhi* está incluido en el nivel del reino del deseo. Aunque ahí está presente la atención en un solo punto, es un nivel de ausencia de equilibrio meditativo; no está establecido como un nivel de equilibrio meditativo. El *Bhumivastu* dice que esto es debido al hecho de que no se logra por medio de falta de remordimiento, por el placer y el gozo supremos y la flexibilidad<sup>118</sup>.

Por lo tanto, sin haber logrado la flexibilidad, incluso cuando la memoria no se aplique continuamente, la mente se puede volver no conceptual de un modo natural, y a este *samadhi*, que parece como si se pudiera integrar con todas las actividades de moverse, andar, tumbarse y sentarse, se llama *atención en un solo punto del reino del deseo*. Pero no es la calma mental genuina.

---

<sup>115</sup> Comp. Lamotte, *Samdhinirmocana*, VIII:5.

<sup>116</sup> *Mahayanasutralamkara*, XIV, (14d de la versión tibetana), 15a-c

<sup>117</sup> Derge: dBu ma Ki 48.1.3-4.

<sup>118</sup> Wayman sugiere que esto está probablemente en *Samahitabhumi* de Asanga (*Calming the Mind and Discerning the Real*, pág. 450. nota 136).

## II) Modo en que se logra la calma mental después del logro completo de la flexibilidad

Entonces, ¿cuál es el modo de lograr la flexibilidad?, y una vez lograda ¿cómo conduce a la calma mental? En el *Abhidharmasamuccaya* se explica lo que es la flexibilidad: "¿Qué es la flexibilidad? Debido a la cesación del continuo de disfunciones del cuerpo y la mente, es una idoneidad del cuerpo y la mente que tiene la función de eliminar todas las obstrucciones<sup>119</sup>." Las disfunciones del cuerpo y la mente son su incapacidad para dedicarse voluntariamente a las acciones virtuosas. Sus antídotos, la flexibilidad física y mental, tienen como consecuencia una gran idoneidad para aplicar el cuerpo y la mente a las acciones virtuosas, debido a la libertad de disfunciones tanto físicas como mentales.

Además, la disfunción física, que está asociada a las aflicciones mentales, interfiere con el deleite en la eliminación de las aflicciones mentales, y cuando se realiza esfuerzo para eliminar las aflicciones, el cuerpo se vuelve incapaz, con una sensación de pesadez física, etc. Cuando se está libre de esto, el cuerpo se vuelve boyante y ligero, y esto es un cuerpo idóneo.

Así mismo, la disfunción mental, que está asociada a las aflicciones mentales, interfiere con el deleite en la eliminación de las aflicciones; y cuando se intenta eliminarlas, impide que sintamos placer al concentrarnos en un objeto virtuoso. Cuando se está libre de esto, la mente se enfoca en el objeto meditativo sin resistencia y esto es una mente idónea. De este modo, el maestro Sthiramati afirma:

De la idoneidad del cuerpo surgen la ligereza y la elasticidad en las acciones físicas.

La idoneidad de la mente es la causa del optimismo y la ligereza de la mente que participa en un aplicación mental genuina. Si se está dotado de esta cualidad transformadora que surge de la mente, uno se aplica al objeto meditativo sin resistencia. Por eso se llama la *idoneidad de la mente*.

En resumen, incluso cuando queremos esforzarnos para eliminar las aflicciones de la mente, la falta de idoneidad del cuerpo y la mente hacen que se proceda con mucho esfuerzo y pocas esperanzas, como si fuera un acto desagradable. Con la flexibilidad esto se contrarresta y el cuerpo y la mente se vuelven muy fáciles de usar. Esta idoneidad física y mental comienza a surgir un poco desde que se logra por primera vez el *samadhi*. Debido a ello, aumenta gradualmente hasta que finalmente se convierte en flexibilidad y calma mental en un solo punto. El *Sravakabhumi* dice que debido a su sutileza al principio es difícil reconocerlo, pero más adelante es más fácil<sup>120</sup>.

El portento de la aparición de una flexibilidad perfecta, fácilmente discernible es éste: el individuo que se está esforzando en el cultivo del *samadhi* experimenta una sensación de pesadez e insensibilidad en la parte superior de la cabeza, pero no es una pesadez desagradable<sup>121</sup>. Tan pronto como eso ocurre, se está liberado de la disfunción mental que

---

<sup>119</sup> *Abhidharmasamuccaya*, Pradhan, ed., pág. 6.19f.

<sup>120</sup> *Yogasthana III*, Bihar MS., 13B.2-6a

<sup>121</sup> Esta sensación es como la de una mano cálida sobre una cabeza rapada. Comp. *Samatha Meditation* de Gen Lamrimpa, pág. 34.

obstaculiza el deleite en la eliminación de las aflicciones mentales y por primera vez surge la flexibilidad mental que es su remedio. El *Sravakabhumi* dice:

El portento del próximo acontecimiento de la mente en un solo punto burda y fácilmente discernible y de la flexibilidad mental y física es una sensación de pesadez en la parte superior de la cabeza, pero esto no es un síntoma dañino. Tan pronto como sucede, se elimina la disfunción mental, incluida entre las aflicciones mentales que obstruyen el deleite en la eliminación [de las aflicciones], y debido a este antídoto surgen la idoneidad y flexibilidad mentales.<sup>122</sup>

Entonces, dependiendo del poder de la flexibilidad de la idoneidad mental, corren por el cuerpo las energías vitales que causan la flexibilidad mental. Cuando han corrido por absolutamente todas las partes del cuerpo, se está libre de la disfunción física y surge la flexibilidad física, que es su remedio. Una vez que saturan todo el cuerpo, se experimenta como si uno se llenase con el poder de esta energía funcional. El *Sravakabhumi* dice:

Debido a su aparición, las energías vitales de los grandes elementos<sup>123</sup> que ayudan a que surja la flexibilidad física corren a través del cuerpo. Debido a su movimiento, se está libre de la disfunción física asociada a las aflicciones mentales que obstruyen el deleite en la meditación y parece como si todo el cuerpo estuviera lleno de flexibilidad física como antídoto para ello<sup>124</sup>.

Ahora, la flexibilidad física es una sensación corporal muy agradable, no un proceso mental. El maestro Sthiramati afirma:

Los *sutras* dicen que si una sensación física distintiva está imbuida de placer, se debe reconocer como flexibilidad física. Cuando hay placer mental, el cuerpo se vuelve dúctil.

Por lo tanto, cuando surge la flexibilidad física por primera vez, debido al poder de las energías vitales, se da una gran sensación de bienestar en el cuerpo, y dependiendo de ello también surge en la mente la experiencia más excepcional de placer y gozo. Después la fuerza de esa flexibilidad inicial disminuye gradualmente, pero no se agota. Más bien, la flexibilidad burda agita excesivamente la mente, así que con su desaparición aparece una flexibilidad tenue como una sombra, que es compatible con el *samadhi* no fluctuante. Una vez que ha desaparecido de la mente el placer extático, la atención se mantiene firmemente en el objeto

---

<sup>122</sup> *Yogasthana III*, Bihar MS., 13B2-7b. Derge: Sems tsam Dzi. 163.1.

<sup>123</sup> Los grandes elementos incluyen tierra (solidez), agua (fluidez), fuego (calor), aire (ligereza y movimiento) y espacio. El término tibetano *rlung* es la traducción común para las dos palabras sánscritas *vayu* y *prana*. La fisiología budista también hace referencia a la energía vital de cada uno de los grandes elementos.

<sup>124</sup> *Yogasthana III*. Bihar MS., 13B.2-8c. La primera frase de la versión en sánscrito es un poco diferente de la tibetana, traducida como sigue: "Debido a su aparición, los grandes elementos que son estimulados por las energías vitales, y que ayudan a que surja la flexibilidad física corren a través del cuerpo

de meditación y se logra la calma mental que está libre de la turbulencia causada por el gran placer. El *Sravakabhumi* dice:

Cuando eso surge por primera vez, habiéndose deleitado en el extraordinario gozo mental en la aplicación mental magnífica, hay un placer mental supremo en el objeto meditativo que lo acompaña. En ese momento a eso se le llama la mente. Lo que surge inmediatamente después es la fuerza de la flexibilidad, que se vuelve cada vez más sutil<sup>125</sup>. La flexibilidad se da en el cuerpo, siguiéndolo como una sombra. Se abandona el gozo mental extraordinario, la mente con un aspecto sereno se estabiliza con calma mental con respecto al objeto de meditación<sup>126</sup>.

El *Sravakabhumi* dice que cuando esto sucede, debido al logro de la aplicación mental y la calma mental que están incluidas en la primera aproximación a la estabilización meditativa, se logra el nivel pequeño de la aplicación mental en el plano del equilibrio meditativo.

## ii. Signos de tener aplicación mental y eliminación de objeciones

Aquí hay dos secciones: (I) los signos de tener aplicación mental y (II) eliminación de objeciones.

### I) Signos de tener aplicación mental

Estas son las características por las que se reconoce que uno mismo y los demás han logrado la aplicación mental, tal como se enseña en el *Sravakabhumi*<sup>127</sup>:

1. Un pequeño logro de estos cuatro: atención asociada con el plano de la forma<sup>128</sup>, flexibilidad física, flexibilidad mental y concentración en un solo punto.
2. Tener la habilidad de purificar las aflicciones mentales, sea por medio del camino que posee los aspectos de calma y bastedad, o por el camino que tiene los aspectos [de las cuatro] verdades [nobles].
3. Cuando se ha fijado la atención internamente, surgen rápidamente el equilibrio meditativo y la flexibilidad física y mental.
4. Casi no aparecen los cinco obstáculos, incluidos el deseo sensual y la somnolencia,.

<sup>125</sup> El término tibetano *phra ba* significa "sutil", mientras el sánscrito *prasathatara* significa "más relajado".

<sup>126</sup> *Yogasthana III*, Bihar MS., 13A3-1b: Las dos líneas siguientes del texto sánscrito no tienen equivalente en la traducción tibetana: *cittasya tasmin samaye khyati/asyordhva yo 'sau tatprathamopanipati prasarabdhivegah*. La versión sánscrita de esta cita es más clara y completa que la tibetana, por eso mi traducción sigue el sánscrito donde difiere del tibetano.

<sup>127</sup> *Yogasthana III*. Bihar MS., 13A.3-3b, 13.A3-5b y 13A.3-6a.

<sup>128</sup> Esto es, el reino de la forma (*gzugs khams, rupadhatu*).

5. Cuando uno se levanta del equilibrio meditativo, posee un cierto grado de flexibilidad mental y física.

Cuando se ha logrado una aplicación mental con tales signos, es fácil purificar el camino de la calma mental. Siguiendo el equilibrio meditativo en la calma mental de la atención en un punto, se pueden inducir rápidamente las flexibilidades física y mental, lo que tendrá como resultado un aumento en la flexibilidad. El *Sravakabhumi* dice que siempre que se aumente la flexibilidad se aumenta la calma mental, de manera que se mejoran mutuamente<sup>129</sup>.

En resumen, cuando la mente es idónea, las energías vitales se vuelven idóneas. En ese momento se da una flexibilidad física extraordinaria, y entonces surge el *samadhi* excepcional que, a su vez, produce energías vitales excepcionalmente idóneas que conducen a la flexibilidad física y mental. Además, el *Sravakabhumi* dice:

... debido a la expansión<sup>130</sup> de todos los signos desde el principio, a la prevención de la distracción y a la ausencia de la memoria y de la aplicación mental<sup>131</sup>.

Esto declara que cuando por primera vez la atención se enfoca en un solo punto, se fija sin ninguna otra memoria o aplicación mental. Cuando uno se acostumbra a ello, el *Sravakabhumi* continúa:

Todo el continuo y el flujo de su atención, enfocada en un solo punto e internamente en la calma de la mente, debería ser secuencialmente carente de signo, de ideación y en calma. Dirija su atención de ese modo.

Cuando la mente ha logrado la calma mental, si -debido al olvido, falta de memoria y al defecto de falta de familiarización, aparecen signos, ideación y aflicciones mentales secundarias, muestran su cara y actúan como objetos- tan pronto como ocurran y la mente haya sucumbido al problema visto previamente, estará sin memoria y sin aplicación mental.

Es decir, debido a la ausencia de memoria y de aplicación mental, cuando ese objeto sea disuelto y eliminado, la mente se sitúa en la ausencia de apariencias. Buen señor, ese objeto meditativo es sutil y difícil de conocer, por lo tanto proceda con anhelo y un enérgico esfuerzo para conocerlo<sup>132</sup>.

---

<sup>129</sup> *Yogasthana III*, Bihar MM., 12A.3-1a.

<sup>130</sup> El tibetano dice "no están dirigidos a" (*mi phyogs*) en contraste con el sánscrito "expansión" (*vaiṣṭya*).

<sup>131</sup> *Yogasthana III*, Bihar MS., 12B.1-1. Derge: Sems tsam Dzi 145.1.6. La frase completa de la que se ha extraído esta cita dice: "Hay visión superior debido a los nueve estados de atención precedentes, al replegamiento interno de la mente, a la expansión de todos los signos desde el principio, a la prevención de la distracción y a la ausencia de la memoria y de la aplicación mental."

<sup>132</sup> *Yogasthana III*. Bihar MS., 12A.6-5.

Esto explica el modo en que surge el *samadhi*. El pasaje hasta la expresión "Dirija su atención de ese modo" muestra el modo en que surgen gradualmente las tres [características] de ausencia de signo, etc., como resultado de la práctica precedente.

Entonces el pasaje hasta la expresión "sin aplicación mental" explica: incluso aunque se haya logrado la calma mental, debido a una falta de familiarización fuerte y demás, si los signos, etc. aparecen a la mente, debería recordar las desventajas de que la mente esté bajo su influencia y enfocar la atención sin seguirlos y sin pensar en nada.

Después, el pasaje hasta la expresión "ausencia de apariencias" explica: familiarizándose de ese modo, debido a la fuerza de acostumbrarse a no pensar en nada, las tres [características] de signos, etc., disminuyen naturalmente, sin recurrir a enfocar la atención intencionadamente. Entonces, permaneciendo en la ausencia de apariencia de estos tres, no es arrastrado por ellos. El resto del pasaje muestra que esta calma mental es sutil y que su explicación es difícil de entender.

Aquí los signos se refiere a los diez signos de los cinco objetos incluyendo la forma visual<sup>133</sup>, de los tres venenos, de lo masculino y de lo femenino. Este es el modo en que desaparecen: primero aparecen una variedad de signos de los objetos tales como la forma visual, y tan pronto como aparecen, disminuyen naturalmente y son purificados. Finalmente, cuando se haya asentado en el equilibrio meditativo, sólo aparecen los aspectos de la pura consciencia, claridad y alegría vívida de la mente, sin la apariencia de los signos de la forma visual, sonido, etc.<sup>134</sup>

De este modo desaparece la ideación: poniendo la atención en la ausencia de memoria y aplicación mental como antes, como burbujas que emergen del agua, cualquier ideación que surja no puede ser prolongada en una grande difusión, sino que naturalmente disminuye. Entonces, practicando como antes, sin inhibirlos intencionadamente, el conocimiento experimental y la sensación de alegría continua no soportan la observación; más bien, como la corteza que cae, disminuyen naturalmente y son purificados tan pronto como surgen. Entonces el gozo y el conocimiento experimental se vuelven sutiles.

En ese momento, mientras se está en equilibrio meditativo no surgen apariencias del propio cuerpo etc. y hay una sensación como si la mente se hubiera vuelto indivisible con el espacio. Cuando se sale de ese estado, hay una sensación como si de repente el cuerpo volviera a existir. Además en la experiencia post-meditativa la aparición de la ideación de aflicciones tales como el odio es totalmente distinta de antes, es débil e incapaz de prolongarse por mucho tiempo.

A esa fase se le llama *la de completa pacificación*. La sensación de claridad es tan grande que se siente como si se pudieran contar los átomos de las columnas y las paredes de la casa; y debido a una estabilidad de la atención muy profunda, el sueño no se da como antes de lograr

---

<sup>133</sup> Esto es, forma visual, sonido olor, sabor y objeto táctil. En su comentario de *samadhi* sin signo (*mtshan ma med pa'i ting nge 'dzin, animittasamadhi*) Vasubandhu da una lista comparable de diez signos de los que está libre el *nirvana*: los cinco objetos sensoriales, el masculino y el femenino y las tres características de las cosas condicionadas, a saber, surgir, duración y cesación. Comp. Louis de la Vallée Poussin, *Abhidharmakosabhasyam*, trad. al inglés de Leo M. Pruden, Vol. IV, pág. 1257.

<sup>134</sup> Vasubandhu está de acuerdo en que en la primera estabilización meditativa las cinco consciencias de los sentidos están ausentes en una persona que haya entrado en contemplación. Comp. Louis de la Vallée Poussin, *Abhidharmakosabhasyam*, trad. al inglés de Leo M. Pruden, Vol. IV, pág. 1231.

el *samadhi*. Más bien, se siente como si el sueño bañara el *samadhi* y tienen lugar muchas apariencias de sueños puros.

## II) Eliminación de objeciones

Cuando se ha logrado el *samadhi* tal como se ha explicado antes, ¿dónde se puede colocar en el contexto de los cinco caminos?<sup>135</sup> Si el anterior es un *samadhi* cultivado con la base de la visión de la ausencia de identidad después de determinarla correctamente, puede ser establecida como un camino de liberación de la fase de seres ordinarios<sup>136</sup>. Sin embargo, en el caso de la meditación que no es practicada de ese modo, el *Sravakabhumi* dice que incluso los caminos mundanos<sup>137</sup> que observan los aspectos de calma y bastedad para lograr la primera estabilización básica se consiguen con la base de este *samadhi*. Por lo tanto, los sabios no budistas que, por medio de los caminos mundanos, se liberan del apego al plano de la nada<sup>138</sup> y a los inferiores, con la base de este [*samadhi*] deben continuar hacia caminos superiores. Por lo tanto este es un *samadhi* común tanto para los no budistas como para los budistas.

Además, si este [*samadhi*] está imbuido de la visión que conoce correctamente la ausencia de identidad y de la actitud de emergencia que entiende los defectos de todo el samsara, con desilusión por el *samsara* y aspiración al *nirvana*, se convierte en el camino hacia el *nirvana*. Y si está imbuido del espíritu del despertar, se convierte en el camino Mahayana. Por analogía, si la generosidad de dar un solo bocado de comida a un animal y mantener aunque sólo sea un tipo de disciplina ética están imbuidos con estas actitudes, se convierten en poder espiritual en los caminos a la liberación y a la omnisciencia respectivamente<sup>139</sup>. Sin embargo, en este caso no se analiza si se convierte en camino al *nirvana* y al despertar en

---

<sup>135</sup> Estos son los caminos de acumulación (*tshogs lam, sambharamarga*), preparación (*sbyor lam, prayagamarga*), visión (*mtong lam, darsanamarga*) meditación (*sgom lam, bhavanamarga*) y no más aprendizaje (*mi slob lam, aseksamarga*). Tsongkhapa basa su comentario de los cinco caminos principalmente en el *Abhisamayalamkara* de Maitreya.

<sup>136</sup> Esto se refiere a los seres no arya, es decir, seres que no han logrado un conocimiento directo no conceptual de la verdad última. La implicación aquí es que es posible entender primero el significado de la ausencia de identidad y después unir ese entendimiento a la calma mental. Tal *samadhi* al principio estaría imbuido de un conocimiento conceptual de la ausencia de identidad, mezclado todavía con una idea de su referente. Por lo tanto, no sería el conocimiento no conceptual de la ausencia de identidad de un arya.

<sup>137</sup> Los caminos mundanos consisten en avenidas de práctica que por sí mismos no conducen más allá del *samsara*.

<sup>138</sup> Este es la tercera absorción meditativa (*snyoms 'jug, samapatti*) en el reino sin forma, en la que la mente la mente está enfocada en la nada. Las dos primeras son las absorciones en el espacio ilimitado y en la consciencia ilimitada, y a la absorción final en el reino sin forma se le conoce como la cima de la existencia mundana. Para una descripción más detallada de estas absorciones sin forma ver *Meditative States in Tibetan Buddhism: The Concentrations and Formless Absorptions* de Leah Zahler (Londres: Wisdom, 1983), págs. 129-133.

<sup>139</sup> Esto es, si cualquiera de estas acciones está imbuida de la aspiración a la liberación o del espíritu del despertar, se convierte en el camino de la liberación o la omnisciencia respectivamente.

términos de si está imbuido de otros caminos; sino que se analiza en qué camino se convierte por la naturaleza del *samadhi* mismo<sup>140</sup>.

Por lo tanto, la meditación sin memoria ni aplicación mental y el estado de gozo, claridad y ausencia de conceptualización que se dice que es intelectualmente espontánea y sin aferramiento puede o no ser una meditación en vacuidad que esté fijada en el equilibrio meditativo en la realidad de la talidad. Por lo tanto la discriminación correcta es muy importante, ya que existe una gran posibilidad de considerar equivocadamente aquello que no es un conocimiento del significado de la talidad como tal. Si no es capaz de hacer esa distinción, como se explicaba antes, puede que se aferre al *samadhi* que es común a este Darma [budista] y al de otros como si fuera el punto principal del estado de consumación del Anuttarayogatantra. Por lo tanto, ¡investigue con cuidado!

## b. Una presentación general del modo de continuar en el camino con la base de la calma mental

¿El que ha logrado la aplicación mental del *samadhi* no conceptual, de acuerdo con el comentario anterior, debería practicar la ausencia de conceptualización caracterizada por claridad, ausencia de conceptualización etc.? La generación de tal *samadhi* en la corriente mental tiene como objetivo desarrollar la visión superior que supera las aflicciones mentales; por lo tanto, si la visión superior no surge de esta base, no importa cuanto uno se haya familiarizado con ese *samadhi*, no se pueden eliminar ni las aflicciones del reino del deseo, sin mencionar siquiera todas las aflicciones mentales<sup>141</sup>. Por lo tanto, es necesario cultivar la visión superior.

Además, hay dos tipos de visión superior, aquella a la que se llega por el camino mundano, que elimina aflicciones mentales manifiestas, y la que se logra con el camino supramundano, que elimina radicalmente las "semillas" de las aflicciones mentales. La primera, que tiene los aspectos de calma y bastedad, considera los planos inferiores como burdos y los superiores como calma; y la segunda observa los dieciséis aspectos de las cuatro verdades [nobles], incluyendo la impermanencia y demás<sup>142</sup>. La más importante de estas dos meditaciones enseñadas en el *Sravakabhumi* es la visión que conoce la ausencia de identidad de las personas.

Por lo tanto, lo mismo si se es un no budista, que elimina las aflicciones manifiestas cultivando el camino que tiene los aspectos de calma y bastedad, o un budista, que elimina las

---

<sup>140</sup> Esto es, los factores que determinan si un *samadhi* es una avenida al *nirvana* o a la perfecta iluminación no son externos a ese *samadhi*, sino que se encuentran en la naturaleza del *samadhi* mismo.

<sup>141</sup> Hay diferentes grupos de aflicciones mentales asociadas específicamente con los reinos del deseo, de la forma y sin forma. Aunque las distintas estabilizaciones y absorciones meditativas de los reinos de la forma y sin forma pueden inhibir la manifestación de estas aflicciones mentales, estos *samadhis* por sí mismos no pueden eliminar irreversiblemente ninguna aflicción.

<sup>142</sup> Para una descripción de estos dieciséis aspectos ver *Meditation on Emptiness* de Jeffrey Hopkins. (Londres: Wisdom, 1983), págs. 292-96.

aflicciones meditando en el significado de la ausencia de identidad, al principio se necesita la calma mental comentada antes como base para eliminar las aflicciones de los contemplativos tanto no budistas como budistas. Además, todos los contemplativos Mahayana e Hinayana deben lograr ese *samadhi*; y entre los Mahayanistas, todos los del Mantrayana y Paramitayana también deben lograrlo. Por lo tanto es importante como base para continuar en todos los caminos contemplativos.

Para los budistas, el primero de los tipos de visión superior no es indispensable, pero el segundo -la visión superior que conoce la ausencia de identidad- es crucial. Además, si se logra la calma mental antes mencionada, que está incluida en el plano de la primera aproximación a la estabilización meditativa, incluso sin conseguir ninguna de las estabilizaciones superiores<sup>143</sup> o la calma mental sin forma<sup>144</sup>, cultivando la visión superior con esta base es posible alcanzar la liberación de todas las cadenas del *samsara*. Por otro lado, si no se ha conocido o meditado en el significado de la ausencia de identidad, por medio de la calma mental previamente explicada y la visión superior mundana basada en ella, se puede lograr la mente de la cima de la existencia mundana, que elimina todas las aflicciones manifiestas hasta [el plano] de la nada, pero uno no se libera del *samsara*. Así, la sección "Alabanza a la Falta de Respuesta" del *Varnahavarna* declara:

Las personas que se oponen a tu Dharma están cegadas por el engaño. Incluso después de aventurarse a la cima de la existencia mundana, el sufrimiento se da de nuevo y la existencia mundana se mantiene.

Los que siguen tu Dharma -incluso aunque no logren la estabilización básica- se alejan de la existencia mundana, mientras están bajo la mirada fija de los ojos de Mara<sup>145</sup>.

Por lo tanto, los contemplativos del Anuttarayogatantra también deben desarrollar calma mental, aunque no desarrollen visión superior fenomenológica con los aspectos de calma y bastedad o la calma mental generada por esa [visión superior]. Además, el punto cuando surge por primera vez la calma mental es la ocasión del estadio de generación.

### c. Una presentación específica del modo de continuar en el camino mundano

El *Sravakabhumi* dice que desde el noveno estado de atención hasta, pero sin incluir, el logro de la aplicación mental, se es novicio en la aplicación mental; y una vez lograda la

---

<sup>143</sup> Incluyendo la primera estabilización meditativa básica y todas las estabilizaciones más avanzadas.

<sup>144</sup> Esto es, las absorciones meditativas en el reino sin forma

<sup>145</sup> La encarnación personal de la maldad que aparece a menudo, a veces con su séquito, como un tentador en las narraciones budistas. Tradicionalmente se citan cuatro tipos de Mara: (1) el de los agregados psicofísicos; (2) el de las aflicciones mentales; (3) el del Señor de la Muerte y (4) el de Devaputra, la personificación de la lujuria.

aplicación mental, el que, por deseo de purificar las aflicciones mentales, cultiva la aplicación mental que discierne características<sup>146</sup> es un novicio en la purificación de las aflicciones mentales. Si no se ha entendido bien esta explicación en el *Sravakabhumi*, puede surgir la idea equivocada: "El estadio inferior en el camino de las estabilizaciones y las absorciones sin forma es la primera aproximación a la estabilización. Y la primera de las aplicaciones mentales explicada a ese respecto es el discernimiento de las características. Por lo tanto, la primera vez que se da la atención que pertenece al estado de aproximación es el discernimiento de las características."

Es incorrecto pensar eso, por las razones siguientes: (1) sin lograr la calma mental no hay manera de que surja la primera aproximación a la estabilización; (2) si no se logra ese estado de aproximación, no se logrará la calma mental y (3) como el discernimiento de las características consiste en meditación discursiva, cultivándola no es posible lograr por primera vez la calma mental que no haya sido lograda antes.

Por lo tanto, la primera de las seis aplicaciones mentales<sup>147</sup> del primer estado de aproximación es la entrada para cultivar la visión superior incluida en este estado; pero no es el principio de sólo el primer estado de aproximación ya que debe estar precedido por la calma mental que está incluida en el estado de aproximación. Todos los *samadhis* anteriores al logro del incluido en el estado de aproximación son atención en un solo punto del reino del deseo. Por lo que juzgando por los grandes tratados, parece que sean muy pocos los que logran siquiera la calma mental. No he escrito sobre el modo en que las seis aproximaciones a la aplicación mental liberan del apego al reino del deseo, porque me temo que esto sería demasiado prolijo.

Colofón:

Traducción de *The Bridge of Quiescence*, de B. Alan Wallace. Chicago: Open Court, 1998, con permiso del autor para su uso en el Programa Básico de la FPMT.

Traducción sin revisar de Nerea Basurto.

---

<sup>146</sup> *mtshan nyid so sor rig pa'i yid byed, laksanapratisamvedimanaskara*. Este tipo de aplicación mental se comenta en *Walking through Walls* de Gueshe Gedün Lodrö, Cap. 15.

<sup>147</sup> Estas seis aplicaciones mentales son: (1) aplicación mental de discernimiento de características (*mtshan nyid so sor rig pa'i yid byed, laks anapratisamvedimanaskara*); (2) aplicación mental que surge de la apreciación (*mos pa las byung ba'i yid byed, adhimoksikamanaskara*); aplicación mental del aislamiento total (*rab tu dben pa'i yid byed, pravivekyamanaskara*); (4) aplicación mental del repliegue de el gozo (*dga'ba sdud pa'i yid byed, ratisamgrahakamanaskara*); (5) aplicación mental del análisis (*spyod pa yid byed, mimas samanaskara*) y (6) aplicación mental del adiestramiento final (*sbyor mtha'i yid byed, prayoganis thamanaskara*). Se da una descripción detallada del papel de estas seis aplicaciones mentales en el progreso de la primera aproximación hasta la primera estabilización meditativa básica en *Walking Through Walls* de Gueshe Gedün Lodrö, Cap. 14. Para comparar esta descripción indo-tibetana con la explicación Theravada de este proceso ver *Buddhist Meditation in Theory and Practice* de Paravahera Vajirañana Mahathera, págs. 327-331.