

La esencia del oro refinado

Sonam Gyaltso, tercer Dalai Lama



CON MOTIVO DE LAS ENSEÑANZAS DE S.S. EL XIV DALAI LAMA
EN DHARAMSALA EN NOVIEMBRE DE 2012

Índice

Biografía del autor 1

Prólogo 2

La autenticidad y excelencia del Lamrim 3

La grandeza de las instrucciones del Lamrim 5

Cómo escuchar y explicar las instrucciones 7

Beneficios de escuchar y explicar las instrucciones 7

Cualidades del maestro espiritual 7

Cualidades del discípulo 8

Cómo confiar en un maestro espiritual 10

Práctica preliminar 10

El método en sí de confiar en un maestro espiritual 12

Entrenar la mente tras confiar en un maestro espiritual 16

Contemplar la gran importancia del renacimiento humano perfecto 16

Cómo extraer la esencia de este renacimiento humano perfecto 18

Cómo generar convicción en la presentación general del camino 18

El modo en sí de extraer la esencia 20

Entrenamiento en el camino compartido con los seres de capacidad inferior 22

Tomar consciencia de la muerte 22

Reflexionar en que en el momento de la muerte nada puede ayudarnos excepto el dharma 22

Reflexionar en los sufrimientos de los reinos inferiores 23

Entrenamiento en la práctica del refugio: la sagrada puerta de entrada al budismo 24

Desarrollar convicción en la ley de la causalidad 25

Entrenamiento en el camino compartido con los seres de capacidad media 29

Contemplar los sufrimientos del samsara 29

Cómo entrenarse en la moralidad 31

Entrenamiento en el camino de los seres de capacidad superior 33

La bodichita, puerta de entrada al Mahayana 33

Cómo generar bodichita mediante las siete instrucciones de causa y efecto 33

Entrenarse en las causas que evitan el declive de la bodichita en esta vida 36

Entrenarse en las causas que evitan la pérdida de la bodichita en próximas vidas 37

Entrenamiento en las prácticas de la bodichita de compromiso 39

Cómo entrenarse en las seis perfecciones 39

Cómo entrenarse en los cuatro modos de reunir discípulos 42

Entrenamiento específico en las dos últimas perfecciones 44

Entrenamiento específico en el Vajrayana 47

Dedicación 49

Epílogo 49

། དམིགས་མེད་བརྗེ་བའི་གཏེར་ཆེན་ལྷུན་རས་གཟིགས། །དྲི་མེད་མཁྱེན་པའི་དབང་པོ་འཇམ་
དཔལ་དབྱུངས།།

བཅད་དཔེང་སྐུ་ལས་འཕྲོལ་སྤོང་མཁའ་བའི་བདག་ །ལངས་རུང་སའམ་པའི་གཙུག་ཅན་

Gran tesoro de la compasión sin referente, Avalokiteshvara;

Poderoso señor de la sabiduría impoluta, Manjushri;

Destructor de todas las huestes de Mara, Vajrapani, Señor de los Secretos;

Joya de la corona entre todos los grandes maestros de la Tierra de las Nieves,

Tsongkhapa Lobzang Drakpa, a tus pies suplico.

Biografía del autor

Su Santidad el Tercer Dalai Lama, Sonam Gyatso (1543-1588)



Su Santidad el Tercer Dalai Lama, Sonam Gyatso, nació en una familia acomodada en el valle de Tolung, cerca de Lhasa. Fue reconocido a la edad de 4 años como la reencarnación de Gedun Gyatso y llevado al monasterio de Drepung para su educación. A la edad de 34 años, fue invitado a Mongolia por Altan Khan, número 17 de una línea de reyes mongoles, que le otorgó el nombre de "El Omnisciente Conquistador Sonam Gyatso, Vajradhara Dalai Lama". Él fue el primero en la línea de encarnaciones que lleva este título de "Dalai Lama", que literalmente significa Océano de Sabiduría, y jugó un papel decisivo en lo que se conoce como "la segunda conversión de los mongoles", que difundió las enseñanzas Gelug en toda la región.

Su Santidad el Tercer Dalai Lama fue abad del monasterio de Drepung y del monasterio de Sera, y fundó varios monasterios Gelug importantes, como el monasterio de Kumbum (lugar de nacimiento de Lama Tsong Khapa), Litang Ganden Tubchen Chokorling en Kham, y el monasterio de Namgyal, que permanece hasta nuestros días como monasterio personal del Dalai Lama, ayudándole en sus actividades religiosas.

Tomado de la página web oficial de las enseñanzas Lamrim 2012:

<http://www.jangchuplamrim.org/jangchup-lamrim/lamrim-authors-biographies/>

Prólogo
a
La esencia del oro refinado



Sonam Gyatso, tercer Dalai Lama

Título en tibetano: lam rim gser zhun ma. ལམ་རིམ་གསེར་ལུང་མ།

Título en inglés: *The essence of refined gold*

Respetuosamente me postro y tomo refugio a los pies del Venerable Maestro, el gran ser que personifica las Tres Joyas. Por favor, bendíceme.

El sistema espiritual conocido como *Las etapas del camino a la iluminación* o *Lamrim* es el que, deben practicar quienes desean extraer la esencia de este renacimiento humano perfecto. Es el corazón de todas las enseñanzas de Buda: el único camino hollado por los seres superiores de los tres tiempos; la tradición de los dos grandes precursores Nagarjuna y Asanga, y la doctrina del dharma de los seres excelentes que caminan hacia la omnisciencia, y cubre, sin omisiones, los pasos de las etapas de los seres de las tres capacidades.

1

La autenticidad y excelencia del *Lamrim*



En primer lugar, la tradición del *Lamrim* —el dharma que ha de ser practicado— debería tener un origen auténtico y exaltado. Este dharma, originado desde fuentes genuinas, debería constituir un camino completo e inequívoco, nunca parcial.

El dharma que vamos a practicar hoy ha sido sucesivamente transmitido desde el perfecto y completo Buda hacia los dos precursores, Nagarjuna y Asanga, así que tiene un origen auténtico.

Las etapas del camino transmitidas por estas fuentes auténticas cumplen todos los objetivos de los seres de forma fácil y rápida, por eso son como la reina de todas las joyas que colman los deseos. Al combinar las corrientes de las excelentes y completas explicaciones de las sublimes escrituras, tanto del *Hinayana* como del *Mahayana*, se asemejan a un océano cuyo contenido es completo porque muestra de una manera condensada las esencias del Sutra y del Tantra.

Son fáciles de practicar porque están principalmente orientadas al entrenamiento de la mente de un modo progresivo. Complementadas con las enseñanzas de Vidyakokila, quien estaba largamente versado en las enseñanzas de Nagarjuna, y con las instrucciones de Sauvarnavdhipiya, experto conocedor de las enseñanzas de Asanga. Somos en realidad afortunados de tener la oportunidad de escuchar, reflexionar y meditar sobre unas enseñanzas así.

Nuestro maestro espiritual también lo expresa en su *Canción sobre las etapas del camino*:

- (6) Las etapas del camino a la iluminación han pasado intactas a lo largo de sucesivas generaciones desde Nagáryuna y Asanga, las joyas de la corona de todos los maestros eruditos del continente sur y el estandarte cuya fama ondea sobre las masas de los errantes. Ya que (seguir las etapas) puede satisfacer sin excepción

las metas espirituales anheladas por los nueve tipos de renacimiento, éstas constituyen un conjunto de instrucciones preciosas con poder, como el de un rey. Puesto que conjuntan en ellas las corrientes de una miríada de excelentes textos clásicos, incorporan, asimismo, un océano de explicaciones correctas y perfectas en todos sentidos.

La grandeza de las instrucciones del *Lamrim*



Esta instrucción [el *Lamrim*] se diferencia de otras porque posee las siguientes cuatro grandezas:

1. Si confiamos en esta instrucción entenderemos que todas las escrituras de Buda revelan caminos, a veces principales y otras secundarios, pero todas ellas son directa o indirectamente requisitos para que una persona como nosotros alcance la iluminación. De este modo vemos que esta instrucción posee la grandeza de hacernos comprender que el *corpus* de las enseñanzas de Buda carece de contradicciones.

2. Con esta instrucción se eliminan por completo las falsas concepciones sobre que los escritos del Sutra y del Tantra, y sus comentarios, no son más que enseñanzas teóricas o conocimiento intelectual y que no incluyen algunas prácticas esenciales que sí se muestran en otros escritos. De este modo, el contenido completo de las enseñanzas de Buda y sus comentarios auténticos — desde las enseñanzas sobre cómo seguir a un maestro espiritual hasta aquellas sobre calma mental [*shamatha*] y visión superior [*vipashyana*]— se condensan en el *Lamrim* y se califican como enseñanzas principales. Y, al ver que el *Lamrim* enseña las instrucciones para la práctica de la meditación analítica y de la meditación de emplazamiento a quienes necesitan específicamente cada una de ellas, entenderemos que son directrices para la práctica, y así veremos que esta instrucción posee la grandeza de mostrar que todas sus enseñanzas son instrucciones para la práctica.

3. Aunque todas las escrituras mayores de las enseñanzas de Buda y sus comentarios son instrucciones supremas para la práctica, es imposible comprender de forma precisa su significado para los principiantes como yo, que no hemos estudiado estas profusas enseñanzas. Y aunque nos pusiéramos a estudiarlas y a reflexionar sobre ellas, no podríamos entender su verdadero significado. Incluso, aunque entendiésemos su significado, nos tomaría un tremendo esfuerzo y mucho tiempo. Por ello, al confiar en una instrucción como *Las etapas en el camino a la*

iluminación (que es la explicación quintaesencial de la *Lámpara para el camino a la iluminación* del excelente maestro Atisha), descubrimos el significado de las escrituras sin dificultad. Por lo tanto, esta instrucción posee la grandeza de captar fácilmente la verdadera intención de Buda.

4. Cuando descubrimos estas grandezas, entendemos que todas las palabras de Buda, ya sea directa o indirectamente, muestran los métodos para la consecución de la budeidad. Así, sostener que algunas enseñanzas de Buda deben ser practicadas porque muestran los métodos que llevan a la budeidad, mientras que otras son estorbos y deben ser dejadas de lado, significa en realidad renegar del dharma. Al confiar en esta instrucción, como se mencionó antes, veremos que todas las enseñanzas de Buda son coherentes entre sí y, con esta sola comprensión, la acción atrozmente negativa de renegar del dharma cesará por sí sola. Por ello, esta instrucción posee la grandeza de prevenir el grave error de renegar del dharma.

Así, quienes tengan la inteligencia —o quienes aspiren a tenerla— de analizar el contenido de las escrituras, tras verse cautivados sin remedio por ellas, conviene que estudien, reflexionen y mediten sobre esta excelente instrucción: *Las etapas en el camino a la iluminación para los seres de las tres capacidades*, que ha sido seguida y practicada por muchos afortunados eruditos de la India y del Tíbet, puesto que posee las cuatro grandezas mencionadas arriba.

El Venerable Maestro también dice:

(7) Tú entiendes todas las enseñanzas del Buda sin contradicciones; los pronunciamientos textuales afloran (en tu mente) como instrucciones personales sin excepción, tú descubres fácilmente las intenciones de significado del triunfante que te protegen del abismo de la gran falla (de olvidar el dharma). Debido a estos (beneficios) ¿qué personas inquisitivas de entre los eruditos maestros de India y Tíbet no tendrán sus mentes cautivadas por las etapas del camino de tres alcances espirituales? Las instrucciones supremas en las que muchos afortunados se han apoyado plenamente.

3

Cómo escuchar y explicar las instrucciones



Beneficios de escuchar y explicar las instrucciones

Debemos considerar los beneficios de enseñar y explicar correctamente, aunque solo sea una parte de esta instrucción que posee las cuatro grandezas y unifica la esencia de todas las escrituras de Buda, (sin mencionar los beneficios de explicar las etapas completas del camino de los seres de las tres capacidades).

Si desarrollamos devoción hacia el Maestro [Buda] y el dharma, y enseñamos esto a recipientes adecuados, de motivación y conducta puras, entonces es seguro que un gran beneficio resultará de explicar el sagrado dharma. Y si lo escuchamos de la manera correcta, evitando las tres faltas de un recipiente¹ y aplicando las seis actitudes², entonces es seguro también que gran beneficio se derivará de escuchar el sagrado dharma. Por estos motivos, es lógico esforzarse en explicar y escuchar bien la instrucción, tal y como aconseja el Venerable Maestro:

(8) Aunque (la fuerza positiva aumenta) al recitar o escuchar tan sólo una vez el método (del texto de Atisha) que abarca completamente los puntos esenciales de todos los pronunciamientos textuales, oleadas aún mayores de beneficio masivo, ciertamente se acumulan al enseñar o estudiar el sagrado dharma (allí contenido). Por tanto, examinaré los puntos (para hacer esto adecuadamente).

Cualidades del maestro espiritual

¹ Las tres faltas de un recipiente son: estar boca abajo, estar sucio y estar agujereado.

² Las seis actitudes son: pensar en ti como en una persona enferma, en el maestro como en un médico, en las instrucciones como en la medicina, en la práctica como en el modo de curar la enfermedad y en el Tathagata como en un ser excelente, y desear que las enseñanzas de Buda permanezcan por largo tiempo.

Si se derivan tan grandes beneficios de escuchar esta instrucción de manera correcta, entonces ¿de qué tipo de persona deberíamos escuchar esta extraordinaria instrucción?

En general, cuando se trata de maestros dignos de explicar las sagradas enseñanzas, se consideran distintas cualidades dentro de los distintos contextos de *Hinayana*, *Mahayana*, sutra y tantra. El tipo de maestro espiritual del cual recibimos una preciosa instrucción como ésta debe poseer las cualidades mencionadas en el *Ornamento de los sutras Mahayana* de Maitreya.

El maestro espiritual debe poseer la cualidad de la realización espiritual de haber disciplinado su mente a través los tres entrenamientos mayores y, por ello, estar: (1) disciplinado a través del entrenamiento superior en moralidad, (2) calmado a través del entrenamiento superior en concentración, y (3) completamente pacificado a través del entrenamiento superior en sabiduría; además, (4) debe tener la virtud de haber estudiado ampliamente las tres cestas de la doctrina, etc., (5) debe tener la sabiduría de comprender correctamente el ser en sí, y, (6) debe tener más cualidades que su discípulo. Estas son las seis cualidades que desarrolla personalmente el maestro espiritual.

Además, (1) debe tener habilidad en los métodos de guiar a través de las etapas del camino y ser elocuente para cautivar los oídos. (2) Debe poseer una motivación pura de amor y enseñar a sus estudiantes movido por la compasión, sin ambicionar riquezas, fama... (3) Debe poner un esfuerzo gozoso en enseñar y en otras tareas por el bien de los demás. (4) Debe soportar las dificultades al enseñar y no debe perder la paciencia por los fallos de sus pupilos. Estas son las cuatro cualidades altruistas para cuidar de los demás.

Debemos recibir las instrucciones y preceptos Mahayana de un maestro espiritual que posea estas diez cualidades.

Cualidades del discípulo

En general, un o una estudiante que escucha las enseñanzas debe: (1) ser imparcial, (2) tener inteligencia para distinguir entre el camino correcto y el incorrecto y (3) mostrar interés en perseguir el camino correcto. A estas tres cualidades se añade una cuarta: debe tener respeto por las enseñanzas y por el maestro.

En particular, un estudiante cualificado, apto para ser guiado por un camino como éste debe poseer estas seis cualidades: (1) tener gran interés en el dharma, (2) mantener la atención mientras escucha el dharma, (3) tener gran fe y respeto por el dharma y el maestro, y (4) rechazar las explicaciones incorrectas y retener las correctas; (5) como una condición favorable para la cuarta cualidad, debe tener discriminación y (6) para eliminar las condiciones desfavorables, debe estar falto de prejuicios.

Si deseas convertirte en un maestro o maestra de este camino, debes esforzarte por adquirir las cualidades del maestro espiritual explicadas arriba. Mientras estés escuchando las enseñanzas sobre este camino debes entrenarte para cultivar las cualidades del discípulo.

4

Cómo confiar en un maestro espiritual



Práctica preliminar

Aquí veremos cómo practicar el camino de los tres tipos de seres, tras haber escuchado las instrucciones al respecto, de un maestro espiritual cualificado:

Primero, coloca representaciones de las Tres Joyas en un lugar agradable y dispón ofrecimientos immaculados. Siéntate con las piernas cruzadas sobre un almohadón confortable. Confíate, desde el fondo de tu corazón, a las Tres Joyas y reflexiona varias veces sobre el significado del refugio. Medita en los cuatro inmensurables y genera bodichita mediante la recitación de las líneas: «Hacia el Buda, dharma y shanga...³»

Con «Om svabhawa...» todos los fenómenos se tornan vacíos, vacíos de existencia inherente. Desde la vacuidad, en el espacio enfrente de nosotros, sobre un gran trono enjoyado sostenido por ocho leones de nieve, hay unos almohadones con forma de loto y de luna. Sobre éstos está sentado el guía espiritual que nos muestra este camino, indistinguible con el Buda: nuestro Maestro, y rodeado por los maestros del linaje de la conducta extensa y del linaje de la visión profunda. Alrededor de éstos hay océanos de budas de las diez direcciones, bodisatvas, oyentes, realizadores solitarios, viras, dakinis y protectores del dharma. Invítalos con esta recitación:

«Sin vacilación sobre la perfecta realidad de los fenómenos,
miráis compasivamente a los ilimitados seres en las diez direcciones
y difundís las bondadosas acciones de los budas.
Venid, ¡oh, gurús de los tres tiempos y vuestro séquito!

³ Hacia el Buda, dharma y sangha, voy por refugio hasta la iluminación. Para lograr el bien propio y ajeno, generaré bodichita.

Protector de todos los seres sin excepción...»

Practica lo siguiente como se explica en *La guía sobre el modo de vida de los bodisatvas*, de Shantideva.

Mientras recitas los versos: «**A ésta, tan fragante, casa de baños...**», visualiza un balneario; lava, seca y ofréceles ropas y adornos. Mientras recitas los versos: «**A través de su compasión hacia mí y hacia los seres sensibles...**», haz ofrecimientos rituales hacia ellos y pídeles que se queden para ser nuestro Campo de Méritos.

Después, haz la práctica de las siete ramas, que se componen de las prácticas esenciales de acumulación (de mérito) y purificación (de acciones negativas) de este modo:

Primero recita los versos: «**Eres la personificación de todos los budas...**».

Después: «**Los que comprendieron la verdad, Tilopa y...**», para los maestros del linaje de la vía experiencial de la bendición.

Después: «**Maitreya, Asanga, Nagarjuna, Vimuktasena...**», para los maestros del linaje de la vía extensa de la conducta.

Después: «**A Manjuseri, Nagarjuna, destructor de la tendencia a los extremos de la existencia y la no existencia...**», para los maestros del linaje de la visión profunda.

Después: «**En frente de Buda...**», para Atisha.

Después: «**Al maestro espiritual del entero...**», para Dom Tompa.

Después: «**Avalokiteshvara, el gran tesoro de compasión sin referente...**», para el venerable Tsongkhapa.

Después recita: «**Cobrando fuerza en la poderosa y profunda visión...**», y luego «**A quienes poseen excelente conocimiento y liberación...**», y luego «**Fuente de toda culminación...**», y luego «**A quienes nos enseñaron las ciencias...**», y luego «**Al precioso Buda, al maestro sin par...**», y luego «**Mediante los métodos hábiles y la compasión tomaste renacimiento en la familia Sakya...**», y luego recita los versos desde: «**Para tantos de vosotros como...**» hasta «**...me postro y hago ofrecimientos**».

Tras esto, recita la versión larga o la corta del ofrecimiento del mandala. A continuación recita los versos que empiezan por: «Ofrendas diferentes de éstas...» y siguen por: «Que estas nubes de ofrecimientos permanezcan siendo distintas...», y luego recita tres veces la *Confesión general*⁴. A continuación recita los versos empezando por: «Sobrepasado por el deseo, el odio y la ignorancia...», hasta «dedicado a la budeidad».

Ahora recita la *Apertura de la puerta al camino supremo*, una oración de súplica a los maestros del linaje del *Lamrim*, con devoción. Luego di: «Que puedan los remitentes de estas ofrendas volver a los lugares donde residen» y pídeles que partan.

Si practicas esto cuatro o seis veces al día, haz la petición de su partida en la última sesión. Estos son los preliminares a la práctica de confiar en un maestro espiritual.

El método en sí de confiar en un maestro espiritual

La práctica en sí de confiar en un maestro espiritual se realiza a través de la meditación analítica.

Piensa de este modo: mis gloriosos maestros espirituales son la raíz de todos los logros espirituales y la fuente de toda bondad en ésta y en otras vidas. Igual que lo es un médico con su paciente, los maestros son amables con nosotros porque curan nuestro mal, que es el sufrimiento. He estado vagando por el samsara desde tiempo sin principio hasta ahora, por no haber encontrado maestros espirituales o, aun habiéndolos encontrado, por no seguir correctamente sus instrucciones. Ahora debo hacer todo lo que complazca a mis maestros. Sería más amable ofrecer un cuenco de comida a alguien que está apunto de morir de hambre que darle un puñado de oro a una persona que posee abundante comida y riqueza. Del mismo modo, para mí, la amabilidad de mis maestros espirituales es ciertamente mayor que la de los budas, como se explica en *Las cinco etapas* de Nagarjuna:

«Él es el Bhagavan, auto-originado,
la única deidad exaltada.
Puesto que otorga las instrucciones esenciales,
el maestro vajra lo sobrepasa.»

⁴ ལྷི་བཤགས།

En sus vidas pasadas, nuestro maestro Buda ofreció cien mil monedas de oro para agradecer la amabilidad de uno de sus maestros espirituales, del cual escuchó medio verso: «Si hay nacimiento, hay muerte: esta cesación es dicha». También ofreció a sus más allegados, como su reina y su príncipe, e incluso ofreció mil velas ardiendo sobre su propio cuerpo para deleitar y agradecer la amabilidad de los maestros de los que había escuchado un verso. De esta y otras maneras ofreció Buda su cuerpo y sus posesiones. ¡Ay! Yo también soy un seguidor de Buda y he escuchado innumerables enseñanzas de mis maestros actuales, cuya amabilidad ha sido también ilimitada.

Hay personas que solo sienten agradecimiento hacia sus maestros si son más eruditos que ellas mismas, y, en otro caso, sin ningún respeto les dicen como haciéndoles un favor: «¡yo escucho sus enseñanzas!», lo cual es un gran error. Por ejemplo, aunque tus padres no hayan estudiado, debes, de todos modos, agradecerles su amabilidad porque es beneficioso hacerlo mientras que no hacerlo, por el contrario, tiene muchas desventajas. Esto es igualmente cierto con respecto a nuestros maestros espirituales.

A alguien que te da algún dinero le das las gracias. [La amabilidad de los lamas es mucho mayor.] Si examinas con cuidado cómo tus maestros espirituales te traen felicidad en esta y otras vidas, verás con claridad que la diferencia en el grado de felicidad y sufrimiento experimentado por cualquiera, desde los excelsos budas y bodisatvas hasta la gente corriente, depende enteramente del modo en que han complacido o desagradado a sus maestros espirituales. Además, ha habido mucha gente que ha sido llevada a la budeidad en una sola vida por sus maestros espirituales.

Si complazco a mis maestros espirituales con la triple ofrenda⁵, puedo, ciertamente, alcanzar la budeidad. Siendo la amabilidad de mis maestros espirituales inconcebible, es de la mayor importancia complacerlos porque también encontrar maestros nobles que nos guíen en las vidas futuras depende únicamente de complacer a los actuales maestros con los que nos une una conexión espiritual especial. Por lo tanto, el único camino es evitar las maneras erróneas de confiar en tus maestros espirituales. No hay otro.

Se ha dicho repetidamente en todos los sutras y comentarios: «¡Complace a tus maestros espirituales!». No se trata de una obligación no deseada o de una carga. No hay nadie que no desee méritos virtuosos. En todos los sutras, en los tantras,

⁵ La triple ofrenda se compone de las ofrendas de riqueza, servicio y práctica.

así como en sus comentarios, se menciona que no hay mayor campo de acumulación de mérito que nuestro propio maestro espiritual.

Una vez que te comprometes a complacer a tus maestros espirituales, evita desde el primer momento que cualquier pensamiento negativo sobre ellos se cruce por tu mente. Para cultivar fe en ellos, desde el fondo de tu corazón, y no sólo de palabra, percibe todos sus actos como acciones excelentes. Haz esto hasta que la mera mención de sus nombres, o un pensamiento sobre ellos, haga que se estremezca el vello de tu cuerpo, o hasta que se te escapen las lágrimas o hasta que se suscite en ti una emoción similar.

En general, como los budas y los bodisatvas han dicho que no deberías reparar en los fallos ajenos, ¿qué necesidad hay de mencionar las faltas de nuestros maestros espirituales? Incluso aunque parezcan ser faltas, esto es solo nuestra percepción impura. ¿Cómo podría un maestro espiritual tener esas faltas?

Una vez, tras meditar en Maitreya, Arya Asanga vio una perra que tenía el abdomen lleno de gusanos. Naropa vio a Tilopa asando peces vivos. Y hay otros ejemplos. En algunos sutras, como *El encuentro de un padre y un hijo*, se dice que los budas podrían manifestarse incluso como demonios para ayudar a los seres sensibles. Así que, ¿cómo puedes pensar que tus maestros espirituales tienen fallos? Reflexiona en que son definitivamente verdaderos budas.

Al contrario, si desprecias y menoscabas a tus maestros espirituales con pensamientos distorsionados sobre ellos, entonces, en el *Tantra raíz de Guyasamaja, Los cincuenta versos sobre el gurú [de Ashvagoshā]* y otros textos, se dice que ésta es la falta más grave de entre todas las acciones negativas.

Tomemos como ejemplo la vida de Dom Tompa, quien decía: «No debo darme prisa en buscar muchos maestros espirituales. Jamás, aun a costa de mi vida, permitiré que crucen mi mente pensamientos irrespetuosos sobre la persona a la que acepte como mi maestro espiritual».

El Venerable Maestro, con inmenso amor, nos dice:

(9)Y así, viendo que la raíz más adecuada para el surgimiento dependiente de las mayores redes (de fuerza positiva y un darse cuenta profundo), tanto para ésta como para vidas futuras, es confiar adecuadamente con esfuerzo, pensamiento y acción en un mentor espiritual consagrado que indique el camino, pueda yo complacerlo ofreciendo mi práctica acorde a sus iluminadoras palabras, las cuales no olvidaría ni por el costo de mi vida.

El impecable lama ennobecedor ha practicado así.
Pueda yo también, que me esfuerzo por la liberación,
cultivarme en la misma forma.

5

Entrenar la mente tras confiar en un maestro espiritual



Contemplar la gran importancia del renacimiento humano perfecto

Si es necesario complacer a los maestros espirituales que nos muestran el camino, a través de consagrarnos a ellos y ofrecerles nuestra práctica de acuerdo con sus instrucciones, entonces ¿qué tipo de instrucciones deberíamos seguir?

No existe mayor ofrenda en la práctica de seguir las instrucciones de los maestros que darle sentido a este precioso renacimiento humano —que es extremadamente difícil de obtener, con respecto a sus causas y efectos, pero que una vez encontrado, puede ser de inmensa utilidad y mejor que una joya que concede los deseos—, mediante la correcta práctica del sagrado dharma tal y como lo explican los maestros. Por lo tanto, aprieta los dientes y piensa:

«Si no evito que esta vida humana, que he encontrado en esta ocasión, se marche de vacío, entonces debo tener un corazón impasible. Si no me obligo a renunciar a las ocho variedades de intereses mundanos (doblegar a mis adversarios y proteger a mis familiares, tratar de impresionar a la gente, enseñar o escuchar el dharma o mantener votos, etc. con la motivación de conseguir dinero y fama), ni practico algún dharma como la meditación en la impermanencia de forma sincera, sería una pérdida terrible.

»Si en esta vida, para no defraudarme a mí mismo, practico el puro dharma, plantaré una sólida base para que mi sempiterna esperanza final se haga realidad, y esto es mejor que ninguna otra cosa. Por lo tanto, debo alejarme de las arriesgadas y poco beneficiosas actividades mundanas sin sentido, que son como aventar las cáscaras del grano, y debo darle sentido y propósito a esta vida humana para no tener que arrepentirme a la hora de la muerte. Además, debo generar el deseo de extraer la esencia de esta vida humana ahora mismo, con la urgencia de una persona sedienta que busca agua.»

Reflexiona también en lo que dijo el Venerable:

(10) Esta base de trabajo (de una preciada vida humana) con (ocho) libertades es más excepcional que una joya que concede deseos.

(Un renacimiento) como éste se obtiene (quizá) sólo esta vez; difícil de obtener y fácil de perder (pasa en un destello), como un relámpago en el cielo.

Ponderando (mi preciada vida humana) de esta forma

Y entendiendo que (involucrarme en) cualquier actividad mundana

es como tratar de obtener (algo significativo) de la paja,

debo extraer la esencia (de la vida) todo el tiempo, día y noche.

6

Cómo extraer la esencia de este renacimiento humano perfecto



Si vas a obtener la esencia de este renacimiento humano perfecto, ¿cómo debes hacerlo? Esto se explica en dos puntos: cómo generar convicción en la presentación general del camino y el modo en sí de extraer la esencia.

Cómo generar convicción en la presentación general del camino

Es en extremo importante comprender cómo se genera convicción en la presentación general del camino. Por lo tanto, lo resumiré aquí en dos epígrafes: cómo los caminos de los seres de las tres capacidades abarcan las enseñanzas completas y cuáles son las razones para guiar a un practicante a través de los caminos de las tres capacidades.

1. Cómo los caminos de los seres de las tres capacidades abarcan las enseñanzas completas

Al principio, Buda generó bodichita; entremedias, recolectó las dos acumulaciones (de mérito y sabiduría), y al final se iluminó. Hizo todo esto por el bien de todos los seres sensibles.

Las enseñanzas que dio tienen también como único fin el beneficiar a todos los seres. En cuanto a este objetivo, hay dos modos de beneficiar a los seres: el temporal y el último. Estos son el renacimiento superior [renacer en los reinos superiores] y la bondad definitiva [alcanzar la budeidad].

Todas las enseñanzas que se dan para conseguir el beneficio temporal se clasifican bajo el ciclo de enseñanzas correspondientes a los seres de pequeña capacidad o prácticas compartidas con ellos. Las características de los seres de pequeña capacidad se encuentran resumidas en *La lámpara para el camino a la iluminación*:

3. Aquellos que, por cualquier medio,

persiguen su propio interés
meramente para su felicidad en esta vida
sabe que son los seres de capacidad inferior.

Como se explica en estos versos, un ser de pequeña capacidad no se preocupa demasiado por la vida actual, sino que persigue la felicidad de los renacimientos superiores en vidas futuras y practica las causas que llevan a ellos.

El beneficio último de la bondad definitiva se divide en dos: la mera liberación de la existencia cíclica y la omnisciencia. Todas las enseñanzas que se dan para conseguir la primera se clasifican bajo el ciclo correspondiente a los seres de mediana capacidad o prácticas compartidas con ellos. En *La lámpara para el camino a la iluminación* se expresa de este modo:

4. Vuelven la espalda a los placeres del samsara,
se apartan de las acciones negativas
y persiguen únicamente su propia paz.
Estos se conocen como seres de capacidad media.

Así, los seres de mediana capacidad, vuelven la espalda a los mayores logros del samsara y se proponen conseguir la liberación del samsara únicamente para sí y, para hacer esto, emprenden las prácticas de los tres entrenamientos superiores.

Los métodos para alcanzar el estado exaltado de omnisciencia son los vehículos del mantra secreto y de la perfección, ambos incluidos en el ciclo de enseñanzas que corresponden a los seres de capacidad superior. *La lámpara para el camino a la iluminación* dice:

5. Aquellos que, al ver su propio sufrimiento,
desean, de corazón, eliminar por completo
todo sufrimiento ajeno
son los seres de capacidad superior.

Como se explica en esta estrofa, un ser de capacidad superior es aquel que, dominado por la compasión, se propone conseguir el estado de omnisciencia por medio del entrenamiento en las seis perfecciones y de los dos estadios⁶, con el fin de eliminar todo el sufrimiento de los demás seres.

2. Razones para guiar a los practicantes por los caminos de los tres tipos de seres

1. ⁶ Los estadios de generación y compleción del yoga tantra supremo.

Aunque aquí se enseñan las prácticas de los seres de las tres capacidades, en este contexto deberíamos tomar las prácticas de las dos categorías inferiores como ramificaciones que llevan al camino de los seres de capacidad superior. Aquí se supone que el o la practicante no debe seguir simplemente el camino de los seres de pequeña capacidad, que solamente persiguen los mayores logros del samsara, ni tampoco el mero camino de los seres de capacidad media, quienes persiguen el logro de la liberación del samsara. Aunque, ciertamente, algunos caminos compartidos con estos dos tipos de seres son preliminares que llevan al camino de los seres de capacidad superior.

La razón para ello es que no hay otra puerta de entrada al Mahayana que no sea la suprema bodichita y, por lo tanto, es imprescindible generar bodichita. Previamente, debemos aumentar la intensidad de nuestro entusiasmo por la bodichita al contemplar sus beneficios.

Los beneficios de la bodichita son de dos clases: temporales y últimos. El fruto temporal de la felicidad del renacimiento en reinos superiores se puede lograr fácilmente por medio de la bodichita. El estado último de omnisciencia también resulta de la bodichita. Por eso debemos generar bodichita.

Esta a su vez ha de ser precedida por la gran compasión, un tipo de empatía que no puede soportar el sufrimiento que atormenta a todos los seres. Para esto es esencial sentir una gran aversión hacia el sufrimiento propio, así que, al principio, dentro del contexto del camino de los seres de pequeña capacidad, debemos contemplar cómo atormentan los sufrimientos en los reinos inferiores y generar deseo de librarnos de ellos.

Dentro del contexto del camino de los seres de capacidad media, debemos reflexionar en que tampoco en los reinos de existencia superiores existe felicidad verdadera y generar renuncia al samsara entero.

Tras esto, basándonos en nuestra propia experiencia, debemos cultivar el amor, la compasión y la bodichita que desean liberar a todos los seres sensibles, nuestras madres, que están mortificados por el sufrimiento. Por lo tanto, entrenarse en los caminos compartidos con los seres de las capacidades inferior y mediana es el mejor modo de guiar a un o una practicante al camino de los seres superiores.

El modo en sí de extraer la esencia

Existen tres vías para extraer la esencia del renacimiento humano: el entrenamiento en el camino compartido con los seres de capacidad inferior, el entrenamiento en el camino compartido con los seres de capacidad media y el entrenamiento en el camino de los seres de capacidad superior. Ahora veremos el primero.

7

Entrenamiento en el camino compartido con los seres de capacidad inferior



Tomar consciencia de la muerte

Reflexiona en esto con atención plena:

«He encontrado este renacimiento humano de ocio y oportunidad, tan difícil de conseguir, y tan útil una vez conseguido, pero no durará mucho. La muerte es inevitable. Además, como no sé con certeza cuándo voy a morir, debo trabajar duro para extraer la esencia de esta vida desde ahora mismo. Hasta el momento, gente de todas las clases sociales —alta, media y baja— ha sido repentinamente vencida por el Señor de la Muerte, que nos lleva como cuando sucede una catástrofe en un mercado abarrotado de gente. ¡Qué suerte tengo de seguir con vida!»

Siente esta desgarradora sensación. Genera una consciencia de la muerte tal que no puedas soportar el quedarte en el mismo sitio, por la inquietud.

Reflexiona en que, cuando mueras, no tendrás más remedio que irte en soledad, sin la compañía de la gente que amas y sin riquezas ni posesiones. En su lugar, tendrás que cargar con las malas acciones que has acumulado para conseguirlas. Todo lo que hayas disfrutado en esta vida —deliciosas comidas y bebidas, gente y riqueza— se disolverá en el aire.

Así que ahora piensa: «Voy practicar el dharma de forma genuina durante lo que me quede de vida», y también: «Tengo que empezar desde hoy mismo».

Reflexionar en que en el momento de la muerte nada puede ayudarnos
excepto el dharma

En el momento de la muerte, nada más que el dharma puede ayudarme, pero ¿cómo? y ¿cómo puede dañarme lo que es contrario al dharma?

Después de la muerte no voy a desaparecer sino que, indudablemente, voy a renacer, y, al hacerlo, puedo tomar renacimiento en reinos afortunados o desafortunados de existencia y no en otro sitio. Y esto estará determinado por mis acciones, sobre las que no tengo control. Tendré que tomar renacimiento debido a mis acciones positivas o negativas.

Si surgen en mí buenos pensamientos en el momento de la muerte, renaceré en los reinos afortunados de la existencia, mientras que si, me sobrevienen malos pensamientos, renaceré en uno de los tres reinos desafortunados y sufriré intensamente.

Reflexionar en los sufrimientos de los reinos inferiores

¿Qué tipo de sufrimientos encontramos en los reinos inferiores? El maestro Nagarjuna dice:

«Recuerda cada día
el intenso calor y frío de los reinos infernales.
Recuerda también a los fantasmas hambrientos
que están demacrados por el hambre y la sed.
Mira y reflexiona sobre los animales
hinchidos del sufrimiento de su torpeza.
Abandona las causas de estos y cultiva
las causas para los reinos superiores.
Habiendo logrado la vida humana, tan difícil de obtener,
en esta vida pon atención para detener
las causas de los renacimientos desafortunados.»

Como dijimos antes, en los reinos infernales hay unas temperaturas insoportables por frío o por calor. Los fantasmas hambrientos experimentan los sufrimientos intolerables del hambre y la sed, y los animales padecen, entre otros, los crueles sufrimientos de cazarse unos a otros, de su torpeza o de su necesidad. Si ahora no puedo soportar mantener la mano sobre el fuego llameante ni por un momento, ni permanecer sin ropa ni por un solo día en el crudo frío invernal, ni aguantar el hambre por unos pocos días, ni la picadura de una avispa, entonces, ¿cómo podría tolerar el sufrimiento de los infiernos frío y caliente, o el sufrimiento de hambre y

sed de los fantasmas hambrientos, o el de devorarse vivos unos a otros, y el resto de sufrimientos del reino animal?

Así que, basándote en tu propia experiencia, medita en los tormentos de los reinos inferiores hasta que el terror al sufrimiento de esos lugares abrume tu mente.

Reflexiona de este modo: «Habiendo encontrado esta excelente vida humana, debo esforzarme por evitar renacer en un reino desafortunado, mediante la supresión de sus causas y el cultivo de las causas que llevan a los reinos superiores».

Entrenamiento en la práctica del refugio: la sagrada puerta de entrada al budismo

¿Cómo deberíamos esforzarnos en evitar renacer en los reinos inferiores?

Como se explicó anteriormente, debemos temer los sufrimientos de los reinos inferiores y, sabiendo que las Tres Joyas tienen el poder de protegernos de ellos, tomar refugio en las Tres Joyas desde el fondo del corazón. En realidad, las Tres Joyas pueden protegernos de los terrores de los reinos desafortunados porque la joya del Buda carece en sí de todo miedo, es experta en liberar del miedo a los demás, aplica su gran compasión a los seres de manera imparcial y los ayuda a todos, tanto si le han beneficiado como si no. Es, por lo tanto, un objeto de refugio apropiado. Esto también es cierto para las joyas del dharma y la shanga.

Al no poseer ninguna de esas cualidades, los maestros, doctrinas y comunidades espirituales de las escuelas no budistas no son objetos de refugio apropiados. Las Tres Joyas tienen esas cualidades y esto las convierte en objetos apropiados de refugio.

¿Cómo debemos tomar refugio? Debemos hacerlo de forma sincera por medio de encomendarnos completamente a las Tres Joyas mientras recitamos:

Tomó refugio en el Buda, supremo entre los bípedos;
por favor, sé mi maestro para liberarme de los sufrimientos del samsara y de los reinos desafortunados.

Tomó refugio en el dharma, supremo entre lo que carece de apego,
por favor, sé mi verdadero refugio para liberarme de los sufrimientos del samsara y de los reinos desafortunados.

Tomó refugio en la shanga, suprema entre las comunidades,

por favor, sé mi compañera espiritual para liberarme de los sufrimientos del samsara y de los reinos desafortunados.

Si, tras haber buscado refugio en las Tres Joyas, no sigues los preceptos del refugio, tus prácticas de refugio degenerarán. Así que debes entrenarte en los preceptos del refugio.

De hecho, una vez que has tomado refugio en el Buda, debes dejar de considerar objetos de refugio a deidades mundanas airadas como Vishnu y otras. Y debes respetar todas las imágenes de Buda como si fueran Buda mismo.

Una vez que has tomado refugio en el dharma debes dejar de dañar a los seres sensibles y mostrar respeto a las escrituras sin jamás despreciar ni siquiera una sola letra.

Una vez que has tomado refugio en la shanga debes dejar de asociarte e intimar con herejes (*tirthikas*) y malas compañías. No debes despreciar a nadie que lleve el hábito azafrán sino mostrar respeto por ellos.

Además, sabiendo que toda felicidad y bienestar, virtud y bondad provienen de la amabilidad de las Tres Joyas, a ellas debes ofrecer tu primera porción de comida, bebida, etc. Debes aproximarte a tus objetivos a corto y largo plazo a través de la oración a las Tres Joyas y no por medio de confiar en ordinarios adivinos de *mo*⁷, monjes *Bon*, etc.

Debes utilizar tu destreza para atraer a otras personas al seno del refugio en las Tres Joyas. Piensa tres veces al día y tres veces por la noche que no renegarás de las Tres Joyas aun a costa de tu vida y no permitirás que una sola palabra en contra de ellas se deslice de tu lengua. Busca refugio en las Tres Joyas desde el fondo de tu corazón tres veces cada día y tres veces cada noche, comprendiendo sus virtudes y características específicas, comprendiendo los compromisos y sin tomar otros objetos de refugio.

Desarrollar convicción en la ley de la causalidad

Aunque al refugiarnos en las Tres Joyas podamos estar protegidos y protegidas de los sufrimientos de los reinos desafortunados, ¿qué causas deberíamos cultivar

⁷Los adivinos de *mo* son un tipo de adivinos tradicionales tibetanos que utilizan dados para hacer sus predicciones.

para renacer en los reinos superiores? Tras pensar en la causalidad de las acciones positivas y negativas, reflexiona en que cada acción virtuosa o no virtuosa es infalible y se multiplica enormemente, en que no te encontrarás con los resultados de las acciones no efectuadas, en que las acciones efectuadas no caen en saco roto, etc. De acuerdo con estos pensamientos, debes cultivar las acciones virtuosas y desechar las que no lo son.

No podemos demostrar las leyes del karma por medio del razonamiento factual, por eso, el *Sutra de la concentración* dice:

Las estrellas y la Luna pueden caer,
las montañas y valles pueden desmoronarse
y el espacio puede cambiar de apariencia,
pero tú no pronuncies palabras falsas.

De este modo, con total convicción en las palabras de Buda, debes evitar todas las acciones negativas en general y, en particular, debes tener en cuenta que el karma pesado, mediano y ligero causado por cometer las diez acciones negativas mediante las tres puertas (cuerpo, palabra y mente), madurará en forma de renacimientos en los reinos inferiores o producirá otros efectos desagradables, como los frutos que se corresponden con sus causas y los resultados ambientales.

De las acciones negativas devienen sufrimientos.
Por eso, día y noche,
merece la pena reflexionar únicamente
en cómo liberarme de ellas.

Y también:

La fe es la raíz de todas las virtudes,
esto nos dijo el Buda.
La raíz de la fe se encuentra
en la reflexión constante sobre los efectos resultantes.

Y el capítulo de *El que dice la verdad* añade:

¡Oh, rey, no causes la muerte!
La vida es preciada por todos los seres.
Más aún, quien desee longevidad
no debe pensar en matar ni por asomo.

Siguiendo estos versos, debes comprometerte a evitar todas las acciones negativas como matar, no dejando ni que la mera idea de cometer estas acciones cruce por tu mente, y cultivar todas las buenas acciones como refrenarse de matar y las demás. El Venerable Maestro también dice:

(11) Después de la muerte no hay seguridad de evitar nacer en una de las peores formas de renacimiento.

Con todo, es cierto que las Tres Joyas Raras y Supremas proveen dirección segura lejos del espanto (de tal destino).

Por esto, pueda yo ser extremadamente firme en tomar en la vida la dirección suprema y en no permitir que sus puntos de entrenamiento declinen.

Ello dependerá, de hecho, de haber contemplado bien los (senderos) nobles y oscuros de causa y efecto kármico y practicar adecuadamente lo que requiere ser adoptado y lo que requiere ser abandonado.

Mediante la observación de la disciplina ética de abandonar las diez acciones no virtuosas obtenemos un buen renacimiento. Aun así, para lograr el camino sublime de la omnisciencia, debemos obtener un renacimiento que posea las ocho cualidades resultantes, tales como pertenecer a una familia de alta alcurnia y poseer un cuerpo bello. Para conseguir esto debemos poner atención en cultivar sus causas: evitar dañar a los seres, ofrecer velas de mantequilla, ropa nueva, etc. y respetar a los demás seres por medio de superar nuestra arrogancia.

En caso de que, por tener demasiadas emociones aflictivas, nos veamos mancillados por caídas y malas acciones, no debemos mostrar indiferencia hacia ellas, sino enmendar nuestros actos como corresponda, confesar nuestras faltas aplicando las cuatro fuerzas paliativas⁸ y esforzarnos incesantemente por no manchar nuestros cuerpo, palabra y mente con caídas y malas acciones.

El Venerable Maestro nos advierte:

(12) Ya que los pasos mayores y completos para actualizar las supremas vías de la mente no acontecerán hasta que haya alcanzado

como base de trabajo (una preciada vida humana)

con el conjunto completo de (ocho) factores definitorios,

pueda yo entrenarme en los (actos constructivos) causales,

para no tener un conjunto incompleto de estos (factores).

⁸ Las cuatro fuerzas paliativas son 1- un modelo ético; 2- arrepentimiento al faltar al modelo; 3- propósito de mantener el modelo en el futuro; y 4- Un acto religioso que compense la falta.

Ya que es totalmente esencial quitar de mis tres puertas estas capas (que tengo) de manchas de fuerzas kármicas negativas, ruptura (de votos) y especialmente obstáculos del karma, pueda yo mantener una devoción continua a (la aplicación) del conjunto completo de las cuatro fuerzas oponentes.

Cuando, meditando de este modo, generes rechazo a esta vida e interés genuino en perseguir la excelencia en las vidas futuras, habrás obtenido el fruto del entrenamiento en el camino de los seres de capacidad inferior.

8

Entrenamiento en el camino compartido con los seres de capacidad media



Aunque al abandonar las diez acciones no virtuosas y practicar las diez acciones virtuosas puedas lograr un renacimiento extraordinario en los reinos superiores, aún no habrás trascendido los sufrimientos del samsara. Por consiguiente, debes conseguir *moksha*, la liberación completa más allá de todo sufrimiento.

Contemplar los sufrimientos del samsara

¿Por qué la naturaleza del samsara es sufrimiento?

Ya hemos explicado los tres reinos desafortunados, pero, en este contexto, la perspectiva debe ser diferente al considerar de forma individual los sufrimientos de cada reino desafortunado. Así, debemos reflexionar: «No puedo tolerar un sufrimiento tan intenso y duradero. Por lo tanto, a costa de lo que sea, debo obtener la liberación, el cese de todo sufrimiento del samsara, incluyendo esos [los sufrimientos de los reinos desafortunados]».

Fuera de los reinos desafortunados, las existencias, ya sean altas o bajas, tampoco están más allá de la naturaleza del sufrimiento. Los seres humanos padecemos la oscuridad, los malos olores, la inmundicia, etc. mientras permanecemos en el útero materno, desde el momento de la concepción. En la semana treinta y ocho, durante el parto, sufrimos un dolor tal como si nos hubieran introducido por un embudo fino o nos hubieran aplastado como a una semilla de sésamo. Después de nacer, aunque nos coloquen sobre un suave colchón, sufrimos como si nos hubiéramos caído sobre una cama de pinchos. Estos son los sufrimientos del nacimiento.

Tras el nacimiento, con el paso del tiempo, nuestro antes joven cuerpo se va curvando como un arco, nuestro cabello se vuelve gris como las flores *tawa* y la

frente se llena de arrugas como flecos de cuero. Cuando nos sentamos, caemos como un fardo desatado y, cuando nos levantamos, somos como árboles desenraizándose. Tartamudeamos al hablar y nos tambaleamos al andar. Nuestros ojos, orejas y demás [órganos sensoriales] no pueden percibir los objetos con claridad. Nuestro cuerpo palidece de forma semejante a un cadáver. Nuestra memoria se desvanece y olvidamos las cosas. Encontramos dificultad para digerir las comidas y ya no podemos disfrutar de ellas como antaño. La mayor parte de nuestra vida se ha ido y nos acercamos a la muerte. Estos son los sufrimientos de la vejez.

Cuando enfermamos, debido a un desequilibrio en los elementos corporales, nuestra piel se seca y nuestra carne se consume. Hemos de renunciar a apetecibles comidas y bebidas por miedo a que nos sienten mal y tomar comidas, bebidas y medicinas que no nos apetecen. Tenemos que soportar duros tratamientos como sangrías y moxibustiones⁹. Experimentamos un inmenso sufrimiento al pensar que nuestros males no van a curarse. Estos son los sufrimientos de la enfermedad.

Cuando, afectados por una enfermedad fatal, nos damos cuenta de que la muerte es inevitable, nos arrepentimos de nuestros malos actos del pasado. Nos damos cuenta de que hemos malgastado esta vida humana. Percibimos cómo nos separamos de nuestro cuerpo, de nuestras posesiones, de nuestra familia, amistades, asistentes y sirvientes. Se nos seca la boca, los labios se contraen, la nariz se desinfla, los ojos se hundén y la respiración se vuelve anhelosa. Nos aterrorizan los intensos sufrimientos de los reinos inferiores. Estos son los sufrimientos de tener que morir aunque no queramos.

A veces encontramos enemigos indeseados tales como bandidos y ladrones que nos roban toda nuestra comida y riquezas y nos golpean con armas tales como palos. A veces nos puede torturar un rey u otra persona con castigos variados. O sufrimos al escuchar noticias aterradoras. Tales son los sufrimientos de encontrarnos con experiencias desagradables.

Luego está el sufrimiento de la privación indeseada de toda la riqueza y posesiones que hemos obtenido, ignorando padecimientos, felicidad y habladerías, y también el de la separación de los objetos deseados, como aquéllos que están cercanos a nuestro corazón.

⁹ La moxibustión es una forma acupuntura en la que se queman cigarrillos de moxa sobre la piel del paciente.

Los sufrimientos de no alcanzar lo que queremos aunque lo intentemos son, en caso de la gente laica, por ejemplo, no conseguir la cosecha deseada, a pesar de afanarse en el cultivo, debido a las sequías, heladas, granizo, etc.; para la gente que navega, tormentas desastrosas; para los comerciantes, perder la mercancía o no conseguir beneficios; para monjes y monjas, el sufrimiento viene por no ser capaces de observar los votos que han tomado. Así son los sufrimientos de no conseguir lo que se desea.

Estos agregados causantes, en cuanto son adoptados, sirven como base para la enfermedad, vejez, muerte y demás sufrimientos en esta vida; inducen el sufrimiento de vidas futuras y se convierten en el recipiente que contiene tanto el sufrimiento del sufrimiento como el sufrimiento del cambio. Además, al estar intrínsecamente vinculados con el sufrimiento que todo lo abarca, su naturaleza es el dolor y no la felicidad.

Los semidioses no se libran del atroz sufrimiento de tener sus cuerpos heridos y mutilados.

Por lo que respecta a los dioses del reino del deseo, cuando las cinco señales de la muerte aparecen, sufren aun más que los seres infernales y además padecen unas depresiones insondables, la expulsión de su morada, etc.

Los dioses ordinarios de los reinos superiores [de la forma y de la no forma] no padecen el sufrimiento del sufrimiento, aunque los tres estadios de concentración que caen dentro del reino de la forma aún tienen el sufrimiento del cambio y el cuarto estadio de concentración, junto con los reinos de la no forma, tiene el sufrimiento que todo lo abarca de un modo insoportable, semejante al dolor intenso producido por un forúnculo. Siendo así, debemos intentar sin falta obtener el nivel de liberación de todos los sufrimientos del samsara ya sean universales o específicos.

Cómo entrenarse en la moralidad

De hecho, la liberación no puede ser obtenida sin sus causas y condiciones. Por lo tanto, debemos practicar correctamente los tres entrenamientos superiores, que son los métodos para obtener la liberación.

Dicho en otras palabras, debemos practicar el entrenamiento superior en moralidad, fundamento indispensable de los otros dos entrenamientos. Para ello, debemos verificar cuidadosamente —usando la atención y la vigilancia— todas

las causas de infracción, tales como el desconocimiento, para prevenir las faltas antes de que ocurran. Si ya hemos incurrido en ellas, debemos confesarnos y enmendarnos de modo apropiado cuanto antes.

Así que debemos esforzarnos por cultivar los antídotos a las emociones aflictivas más burdas primero, para no mancharnos con faltas morales. Hagamos lo que hagamos, para no acabar avergonzándonos, debemos evitar actuar en contra de las enseñanzas de Buda.

El Venerable Maestro también dice:

(13) Sin esforzarme en sopesar los verdaderos problemas y sus desventajas no lograré generar un vehemente interés en liberarme (de éstos).
Sin contemplar las etapas por las cuales los (verdaderos) orígenes del sufrimiento me arrastran al recurrente samsara, no conoceré los medios para cortar la raíz de este círculo (vicioso).
Por tanto, pueda yo dedicarme con determinación a liberarme de la existencia compulsiva y a desarrollar disgusto, gozando al conocer qué factores me han atado a esta rueda.

Una vez que generes renuncia —el concepto de renegar del samsara con la intensidad de alguien que desea escapar de una casa en llamas—, habrás obtenido el fruto del entrenamiento en el camino de los seres de capacidad media.

9

Entrenamiento en el camino de los seres de capacidad superior



No es suficiente conseguir la mera liberación mediante la práctica de los tres entrenamientos superiores, porque, aunque una vez obtenida la liberación, ya no vamos a tener que vagar por el samsara, aún no habremos obtenido el objetivo final propio. Habremos superado sólo parcialmente los fallos y sólo parcialmente habremos conseguido las cualidades virtuosas; en consecuencia, no podremos satisfacer las necesidades de los demás. Por lo tanto, debes aspirar a lograr el estado de budeidad, la realización de ambos propósitos.

La bodichita, puerta de entrada al Mahayana

No debemos perseguir la budeidad solo en nuestro propio beneficio, sino en el de todos los seres. Al igual que nosotros hemos caído en un océano de sufrimiento, el resto de seres sensibles también están atormentados por el sufrimiento y su situación es patética y desesperada. Y no hay un solo ser que no haya sido tu madre o tu padre, no una vez, sino incontables veces. Todos ellos han sido amables contigo puesto que te han cuidado con cariño. Por eso debes generar bodichita, para liberar a esos compasivos seres de su sufrimiento y llevarlos al estado supremo del *nirvana* de no permanencia.

Cómo generar bodichita mediante las siete instrucciones de causa y efecto

Debes generar la bodichita mediante las siete instrucciones de causa y efecto. En estas instrucciones, el reconocimiento de que todos los seres han sido nuestras madres suscita el recuerdo de su amabilidad. De este recuerdo surge un deseo de devolverles su amabilidad. De este surge una sensación de atracción hacia los seres. De esta surgen un amor y una compasión que conducen a una intención altruista, la cual lleva a una intención altruista pura, y esta a la bodichita. Este es el grupo de siete prácticas de las que surge la omnisciencia.

Pero antes debemos cultivar la ecuanimidad, la sensación de estimar por igual a todos los seres sensibles, porque, si incurrimos en discriminaciones de cercanía, distancia o indiferencia con respecto a los seres, no podremos generar una conciencia plena de que todos los seres sensibles han sido nuestras madres. Incluso si producimos algo de amor y compasión, serán parciales. Por lo tanto, practica en primer lugar la ecuanimidad.

El método para hacerlo es el siguiente: primero observa muchos seres neutrales que no te hayan ayudado ni dañado en esta vida; luego reflexiona en que todos ellos son iguales en querer felicidad y no sufrimiento, y piensa que, en lo que a ti te concierne, como todos ellos han sido tus madres y padres, no deberías dividirlos en dos categorías, apreciando mucho a unos y ayudándolos y distanciándote de otros y dañándolos. En lugar de eso debes considerarlos a todos por igual. A continuación piensa del mismo modo respecto a tu familia más cercana de esta vida y haz luego lo mismo con aquellos que te han herido. Tras esto, genera ecuanimidad hacia todos los seres sensibles.

Como el samsara no tiene principio, tampoco nuestros nacimientos en él tienen principio. Por lo tanto no hay ningún lugar donde podamos decir que no hemos nacido nunca. Ni tampoco hay ningún ser del que podamos decir que no ha sido nuestra madre; de hecho, todos ellos han sido nuestras madres innumerables veces. Si no podemos verlo es porque hemos estado pasando por las fases de nacimiento y muerte, pero no hay un solo ser que no haya sido nuestra madre o nuestro padre, y, cada vez que lo fueron, nos criaron con cariño igual que nuestra madre de esta vida. Por lo cual son absolutamente amables.

¿Cómo te ha criado tu madre con cariño? Te protegió y cuidó cuando estabas en su útero, con temor a que algo te dañara. Tras el nacimiento, te colocó sobre telas suaves, te tomó entre sus brazos y, mirándote con ojos amorosos, te sonrió con ternura, te dio de mamar con amor y te mantuvo junto a su cuerpo cálido. Te dio de comer con su lengua, limpió tus mocos con su boca y tu trasero con sus manos. Cuando tuviste la más mínima enfermedad, a ella le pareció peor que si su propia vida estuviera en peligro. Te dio todo el dinero y posesiones que hubo acumulado a través de grandes esfuerzos, porque no veía bien utilizarlo para sí misma. En resumen, te protegió del daño y te ayudó lo mejor que pudo. Reflexiona en esto hasta sentir intensamente su amabilidad en tu corazón.

A continuación, enfócate en las personas cercanas y queridas de esta vida como tu madre, padre, etc. Luego en aquellas que te resultan indiferentes y luego en los seres que te han hecho algún daño en esta vida. Todos ellos han sido nuestras

madres incontables veces y, cada vez que lo han sido, al igual que nuestra madre de esta vida, han tenido con nosotros la amabilidad de protegernos de todo daño y ayudarnos sin medida.

Estas madres que nos han mostrado tanta amabilidad incontables veces han enloquecido por culpa de las diabólicas emociones aflictivas que perturban sus mentes y las dejan sin control. Carecen de ojos que vean los caminos que llevan a renacimientos superiores y a la bondad definitiva porque, debido a su ignorancia, están ciegas a la visión de la sabiduría.

No tienen maestros espirituales, guías para los ciegos, que las lleven a la ciudad de la liberación. Cada momento, son involuntariamente distraídas por comportamientos negativos que les hacen ir dando tumbos y así, van resbalándose poco a poco hacia el precipicio del samsara y los reinos inferiores.

¿En quién pueden estos pobres seres poner sus esperanzas si no es mí? ¿Sobre quién recae la responsabilidad de liberar a esas madres si no es sobre mí? Nada podría ser más vergonzoso y despiadado que ignorar a estas amables madres y trabajar para conseguir librarse en solitario del samsara. Incluso aunque algunas de estas madres hubieran alcanzado los reinos de Brahma, Indra, etc., esos resultados felices de la existencia samsárica no durarán. Ahora debemos dejar de pensar egoístamente y utilizar todos los medios a nuestro alcance para llevar a todos los seres, incontables como el espacio, a la insuperable felicidad de la liberación a través de rescatarlos de los sufrimientos del samsara.

Y también debemos pensar: ¡Qué bueno sería que todas estas madres, privadas de felicidad, pudieran experimentarla! ¡Ojalá sean felices! ¡Debo hacer cuanto pueda para que encuentren la felicidad! ¡Qué bueno sería si todas estas madres, atormentadas por el sufrimiento, se vieran libres del sufrimiento! ¡Ojalá dejen de sufrir! ¡Hay que liberarlas del sufrimiento! ¡Y voy a hacerlo yo!

Pero, ¿posees las habilidades necesarias para conseguirlo?

Reflexiona de este modo:

«Ahora no tengo capacidad para liberar siquiera a un solo ser sensible del sufrimiento del samsara y llevarlo a la felicidad insuperable, así que, ¡no hablemos de liberarlos a todos! Aun así, he hecho estas plegarias. Y ahora, si reniego de mis plegarias, caeré en los reinos desafortunados de la existencia. Nadie excepto los budas es capaz de liberar a todos los seres del sufrimiento y llevarlos a la felicidad insuperable. Por lo tanto, tarde lo que tarde, que pueda yo

obtener el estado de budeidad completa y perfecta para liberar a todos los seres de todo sufrimiento y llevarlos hasta la felicidad insuperable».

Entrenarse en las causas que evitan el declive de la bodichita en esta vida

No es suficiente con tener este deseo. Para que la motivación de la bodichita no decline en esta vida, existen cuatro causas en las que debemos entrenarnos: (1) el entrenamiento en la toma de conciencia de los beneficios de la bodichita para intensificar el entusiasmo, (2) el entrenamiento en generar bodichita genuina seis veces al día para incrementarla, (3) el entrenamiento en no renegar de ninguno de los seres para los cuales has generado la bodichita y (4) el entrenamiento en acumular méritos.

1. En el momento en que generas la bodichita, te conviertes en objeto de veneración para dioses y humanos, eclipsas a los oyentes y realizadores solitarios en términos de linaje, estás a salvo de epidemias y fuerzas malignas, eres capaz de lograr actividades de pacificación¹⁰, no renacerás en reinos desafortunados y, si renaces en ellos, saldrás rápidamente, y podrás derrotar instantáneamente incluso a las más poderosas acciones negativas. Se dice que si los beneficios de la bodichita tuvieran forma no cabrían en el espacio, por ello piensa: «tengo que incrementar esta mente que aspira a la iluminación y no permitir que decline».

2. Dejar de lado esta bodichita, traería consecuencias kármicas más graves que las de una transgresión raíz a los votos monásticos; por ello, no la abandonaré hasta la iluminación. Genera bodichita tres veces por el día y tres veces por la noche, mediante la recitación de los siguientes versos:

«En el Buda, dharma y shanga
tomo refugio hasta mi iluminación.
Que por medio de la generosidad, etc.,
pueda yo alcanzar la iluminación por el bien de todos los seres».

3. Has generado bodichita por el bien de todos los seres, así que, no importa cómo se comporten los seres sensibles, debes pensar que, por tu parte, jamás los defraudarás.

¹⁰ La actividad de pacificación de obstáculos es la primera de las cuatro actividades tántricas de pacificación, enriquecimiento, magnetización y destrucción de los cuatro karmas.

4. Para que la bodichita que acabas de generar no solo no decline sino que además aumente, debes entrenarte en acumular inmensos méritos por medio de hacer ofrecimientos a las Tres Joyas, etc.

Entrenarse en las causas que evitan la pérdida de la bodichita en próximas vidas

A modo de causas que evitan la pérdida de la bodichita en las vidas futuras, debes entrenarte en cesar las cuatro prácticas oscuras y encomendarte a las cuatro prácticas luminosas. Las cuatro prácticas oscuras son:

Primero, tratar de engañar a personas respetables como abades, lamas, etc. Esto constituye una de las prácticas oscuras así que no debes hacerlo nunca. Como antídoto, no mientas a ningún ser aun a costa de tu vida, ni siquiera en broma.

La segunda práctica oscura es hacer que otras personas se arrepientan de sus buenas acciones, acciones de las que, en otro caso, no se hubieran arrepentido. Nunca hagas eso y, como antídoto, lleva a los estudiantes que debes madurar espiritualmente no hacia el Hinayana, sino hacia el Mahayana, si son recipientes apropiados.

La tercera práctica oscura es criticar, llevados por el odio, a alguien que ha desarrollado la actitud Mahayana de la bodichita. Nunca debes hacer esto y, para contrarrestar este comportamiento, percibe a quienes están en el camino Mahayana como budas. Cuando surja la ocasión elógielos por sus cualidades. Aún más, entrénate en la visión pura de todos los seres.

La cuarta práctica oscura es tratar a los seres sensibles con hipocresía y ocultación. No debes hacer esto de ninguna manera. Sé siempre honesto en tu trato con los seres.

El Venerable Maestro dice:

- (14) Desarrollar la bodichita es el principal mástil que sostiene los estados mentales del vehículo supremo.
Es base y fundamento para las grandes oleadas de conducta (del bodisatva).
Como un elixir que transmuta en oro,
(transfigura en rasgos iluminadores) la totalidad de las dos redes
(de fuerza positiva y un darse cuenta profundo).
(Construye) un tesoro de fuerza positiva,
cimentado en una interminable acumulación de actos constructivos.

Entrenamiento en el camino de los seres de capacidad superior

Entendiendo esto así, la valerosa descendencia espiritual de los triunfantes (budas), toman esta suprema mente preciosa como su vínculo más profundo.

10

Entrenamiento en las prácticas de la bodichita de compromiso



¿Es, pues, suficiente entrenarse en la bodichita de aspiración? No, no lo es. También debes tomar el voto de la bodichita de compromiso y entrenarte en las grandes acciones de los bodisatvas (que son las seis perfecciones) para madurar tu continuo mental, y en las cuatro maneras de reunir discípulos, para madurar los continuos de otros seres.

Cómo entrenarse en las seis perfecciones

1. Entrenamiento en la perfección de la generosidad

Con la motivación de lograr la budeidad por el bien de todos los seres sensibles, ofrece las sagradas enseñanzas de Buda a todos aquellos que no las hayan recibido, protege a los seres del miedo a los reyes, guerras, etc., del peligro de seres animados como demonios, fieras y serpientes, y de fenómenos inanimados como el fuego y el agua. Da comida, agua, medicinas y otras cosas a los desprovistos, sin la sensación de estar perdiendo algo. En resumen, ofrece tu cuerpo, posesiones y todas las virtudes que has acumulado en los tres tiempos sin ningún sentimiento de privación.

El Venerable Maestro dice:

- (15) Ser generoso es la gema que concede los deseos para satisfacer las esperanzas de los seres errantes; es la mejor arma para cortar el nudo de la mezquindad. Es la conducta del bodisatva la que incrementa el no sentirse inadecuado y (en su lugar), sentirse valiente. Es la base para que tu fama y renombre se proclamen en las diez direcciones. Al darse cuenta de ello, los sabios se dedican al excelente sendero de ofrendar completamente sus cuerpos, posesiones y fuerza positiva.

2. Entrenamiento en la perfección de la disciplina ética

Debes alcanzar la budeidad por el bien de todos los seres. Para ello, (1) con plena consciencia y atención, y con un sentido de vergüenza y auto crítica: evita cometer acciones negativas aun a costa de tu vida y (2) mediante la ética de refrenarnos de las acciones negativas, mejora las seis perfecciones. Con estas dos éticas como base, debemos ser capaces de (3) beneficiar sin falta a los seres. Por lo tanto, entrénate en las tres éticas¹¹.

El Venerable Maestro nos aconseja:

(16) La disciplina ética es el agua para lavar las manchas de las acciones dañinas. Es el rayo de luna que enfría el calor abrasador de las emociones perturbadas. (Con ella) destacas entre los nueve tipos de seres, radiante como el monte Meru. Por su poder inclinas a todos los seres (hacia tu influencia positiva) sin (necesidad de) miradas fijas que hechizan. Al darse cuenta de ello, los seres consagrados salvaguardan, como si de sus ojos se tratase los votos de disciplina que han aceptado puramente.

3. Entrenamiento en la perfección de la paciencia

Cuando alguien nos hace daño, no debemos responder con enfado porque el daño que nos causan es el resultado kármico del daño que les hicimos en el pasado. Tampoco debemos dañarlos a nuestra vez porque no tienen control de sí, están dominados por el enfado. Por otra parte, cada instante de enfado destruye toda la virtud que hemos acumulado durante muchos eones. Así que piensa: «No voy a tener en mi mente ni siquiera un atisbo de enfado», y practica la paciencia de permanecer imperturbable ante el daño. El intenso sufrimiento que experimentamos cuando nos dañan, elimina nuestra soberbia, arrogancia, etc., y genera renuncia al samsara.

El sufrimiento indeseado que experimentas es un resultado de tus malas acciones; así pues, comprendiendo que no puede darse un resultado si no se da su causa, no cometas malas acciones. Practicando la paciencia como respuesta al daño, unida al resto de las seis perfecciones, te convertirás en un Buda. Por tanto, debes ver a

¹¹ Las tres éticas (ཚུལ་ཁྲིམས་གསུམ་) son: refrenarse de cometer faltas (ཉེས་ལྗོད་ལྗོམ་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་), acumular virtudes (དགེ་བའི་ཚོས་ལྷུང་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་) y beneficiar a los seres sensibles (སེམས་ཅན་དོན་གྲུང་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་)

quienes te dañan como maestros espirituales que te instruyen para cultivar la paciencia y sentir agradecimiento hacia ellos. Por consiguiente, practica desde el fondo de tu corazón la paciencia de aceptar el sufrimiento.

Viendo que los poderes de las Tres Joyas, budas y bodisatvas son inconcebibles y profesando gran admiración por las acciones de los bodisatvas y por la comprensión de la ausencia de yo, desarrollamos el deseo de entrenarnos en estos dos aspectos. Por ello, practica la paciencia de la certeza sobre el dharma desde lo más hondo de tu corazón.

El Venerable Maestro dice:

(17) La paciencia es el mejor adorno de aquellos con gran fuerza y la más importante práctica ascética

para aquellos atormentados por las emociones perturbadas.

Es el garuda de alto vuelo como el enemigo de la incisiva serpiente del enojo.

Y el más grueso escudo contra las filosas armas de las palabras injuriosas.

Al darse cuenta de ello, (los sabios) se acostumbran de varias maneras

a (portar) el protector de la suprema paciencia.

4. Entrenamiento en la perfección del esfuerzo entusiasta

Quienes, por no contemplar la naturaleza trágica del samsara, están apegados a placeres básicos como la indolencia de cuerpo, palabra y mente, el sexo, el sueño, etc., se vuelven negligentes. Por ello, debes deshacerte de las causas de la pereza y consagrar tu cuerpo, palabra y mente únicamente a actividades virtuosas.

El esfuerzo entusiasta semejante a una armadura es la intención de comprometerse en prácticas tales como eliminar el sufrimiento de un solo ser, aunque esto conlleve arriesgar nuestro cuerpo o nuestra vida. El esfuerzo entusiasta de acumular virtudes intensifica la práctica de las seis perfecciones. Basado en estos dos, el esfuerzo entusiasta de beneficiar a los seres consiste en esforzarse por servir sus intereses de modo impecable. Debes aplicarte en estos [tres tipos de] esfuerzos entusiastas tal y como lo explica el Venerable Maestro:

(18) Una vez que te vistes con la armadura de la perseverancia gozosa, firme y resuelta, tu habilidad en las escrituras y su realización aumenta como la luna creciente.

Todos tus patrones de comportamiento adquieren un propósito significativo y llevas a su conclusión todo lo que empiezas, tal como te lo habías propuesto.

Al darse cuenta de ello, los descendientes de los triunfantes echan a andar grandes olas de perseverancia gozosa, borrando toda pereza.

5. Entrenamiento en la perfección de la concentración

Motivados por la bodichita, debemos entrenarnos en las siguientes concentraciones sin excitación ni aturdimiento: las dos concentraciones, mundana y supramundana; las tres concentraciones que se dividen según sus aspectos: calma mental, visión superior y la unión de ambas; y las tres concentraciones definidas en términos de su función: la concentración que ayuda a cuerpo y mente a permanecer en un estado de gran dicha en esta vida, la concentración que ayuda a lograr capacidades superiores tales como la clarividencia y la concentración que ayuda a conseguir el bien de los seres sensibles.

El Venerable Maestro añade:

(19) La estabilidad mental es el rey que ejerce poder sobre la mente.

Fíjala y se mantendrá inamovible como el poderoso señor de las montañas.

Proyéctala y se involucrará en todas las metas constructivas.

Induce al gozo de sentirse física y mentalmente apto.

Al darse cuenta de ello, los yoguis con poderoso dominio,

se dedican continuamente a la concentración absorta,

venciendo a su enemigo, la distracción mental.

6. Entrenamiento en la perfección de la sabiduría

Motivados por la bodichita, debemos entrenarnos en los siguientes aspectos de la sabiduría: la sabiduría que comprende la verdad última, la realidad tal como es, y elimina la raíz del samsara, la sabiduría que comprende la verdad convencional, y la sabiduría que se compromete con los seres sensibles con la ayuda de las dos anteriores sabidurías.

El Venerable Maestro también dice:

(20) El darse cuenta que discrimina es el ojo para (ver)

la visión profunda de la naturaleza de la realidad.

Es la vía de la mente para extraer la raíz de la existencia compulsiva.

Es el tesoro de buenas cualidades alabado en todos los pronunciamientos textuales

y es renombrada como la mejor lámpara para disipar la oscuridad de la ingenuidad.

Al darse cuenta de ello, aquellos que son sabios y que desean la liberación

acrecientan, con todo su esfuerzo, dicho estado mental.

Cómo entrenarse en los cuatro modos de reunir discípulos

Con la motivación de lograr la budeidad para el bien de todos los seres sensibles, en primer lugar debes reunir discípulos a tu alrededor a través de la práctica de la generosidad de dar objetos materiales. Después, debes mostrarles una cara sonriente para deleitarlos y, tras esto, hablarles amablemente para que se sientan como en casa. Luego enséñales algún dharma, como las seis perfecciones, con una voz agradable. Permíteles entonces que practiquen el dharma tal y como se les ha enseñado.

Y sé coherente con la práctica; en otras palabras, debes practicar las seis perfecciones en consonancia con el modo en que animas a otros a practicar. Así que, sin lugar a dudas, debes entrenarte en estos cuatro profundos métodos de cumplir los propósitos ajenos.

11

Entrenamiento específico en las dos últimas perfecciones



Siendo el aferramiento al yo la raíz del samsara, si no meditamos en el camino que contradice directamente su modo de aprehender su objeto, la mera concentración enfocada no puede eliminar la raíz del samsara. Y sin la concentración unificada de la calma mental —que mantiene inmutable su objeto de meditación—, la mera sabiduría que comprende la ausencia de existencia verdadera, por mucho que analicemos los fenómenos, no puede eliminar la raíz del samsara.

Esto es así porque para lograr la liberación —la supresión de las emociones aflictivas—, debemos expandir la inteligencia que comprende la realidad tal y como es, por medio de la sabiduría que se acopla correctamente con el significado de la realidad tal como es.

La perfecta comprensión de la teoría de la vacuidad, que determina correctamente el modo de ser de los fenómenos, debe cabalgar a lomos del caballo de la calma mental que no oscila sobre su objeto y, con las afiladas armas de los cuatro grandes razonamientos de la escuela del camino medio —libre de los extremos de eternalismo y nihilismo—, debe destruir todas las objetivaciones de las visiones extremistas.

El Venerable Maestro dice:

(21) La estabilidad unipuntual de la mente por sí sola carece de la percepción capaz de segar la raíz del recurrente samsara; Mientras que el darse cuenta que discrimina, alejado de un estado (shámata) aquietado y estable, no puede revertir actitudes y emociones perturbadas, a pesar de lo que pueda discernir analíticamente. Pero cuando el darse cuenta que discrimina, con la total certeza en el modo de existencia de las cosas, monta el caballo de una mente shámata inalterablemente quieta y estable,

es cuando, destruyendo todo soporte focal de aferramiento a visiones extremas, y con la lanza de la lógica madyámaka, desprovista de los extremos, este darse cuenta que discrimina de amplio alcance que discierne analíticamente de manera correcta, expande la inteligencia hasta realizar la naturaleza de la realidad.

Emplazando nuestra mente de forma unidireccional y sin oscilación en un objeto, no sólo se consigue la concentración estable de la calma mental, sino que además, mientras permanecemos en esta concentración enfocada, si aplicamos el correcto análisis del significado de la realidad mediante la sabiduría discriminatoria, se genera una concentración firme y estable que no se mueve de su objeto: el significado de la vacuidad, la realidad tal como es.

Visto esto, reflexiona en lo extraordinario que es esforzarse por conseguir la unión de la calma mental y la visión superior y procura dejar huellas [en tu continuo mental], convirtiendo esta aspiración en objeto de tus oraciones.

El Venerable Maestro dice:

(22) Una inspección individual que discierne analíticamente de manera correcta, que, por cierto, actualiza la concentración absorta a través de la familiarización con la unipuntualidad de la mente, incrementa, de hecho, la concentración absorta que está firme e inamoviblemente estabilizada en la manera en que las cosas son. Aquellos que, habiendo visto (que así es), se esfuerzan en alcanzar la conjunción de un estado de shámata quieto y estable con un estado de vipáshana excepcionalmente perceptivo, son verdaderamente notables.

Permanece en la absorción meditativa de la unión de calma mental y visión superior con la mente enfocada en la vacuidad que es como el espacio, por carecer de todos los límites de las elaboraciones conceptuales. Después, al surgir de esta absorción, medita en la vacuidad que es como una ilusión durante el periodo postmeditativo, cuando los fenómenos se nos aparecen como si existieran inherentemente, aunque no sea así. A continuación, con tu mente impregnada de compasión y bodichita, a través de la práctica de la unión del método y la sabiduría, perfeccionarás las conductas de los bodisatvas, lo cual es sumamente digno de alabanza.

Comprendiendo esto, la tradición de los seres afortunados es no conformarse con los caminos que se centran solo en el método o solo en la sabiduría, sino

entrenarse en el camino que aúna ambos. Por lo tanto, tenemos que hacer este esfuerzo como propone el Venerable Maestro:

(23) Habiendo meditado tanto en la vacuidad cual espacio durante la absorción total, como en la vacuidad cual ilusión como realización subsiguiente, el combinarlas como conjunción de darse cuenta y método es aclamado como “llegar a la orilla lejana de la conducta del bodisatva”. De percatarse que así es, estar insatisfecho con (lograr) sólo un estado mental unilateral, es la tradición de aquellos con buena fortuna (para alcanzar la iluminación).

Entrenamiento específico en el Vajrayana



Por ello, habiéndote entrenado bien en los caminos comunes al sutra y al tantra, debes incuestionablemente entrar en el tantra. El modo de hacer esto es el siguiente: Primero, debes madurar tu continuo mental mediante la recepción de iniciaciones de un maestro vajra cualificado como se describe en los tantras. Después debes guardar apropiadamente los compromisos y los votos tomados durante las iniciaciones, entrenarte en el yoga con signos y en el yoga sin signos en el caso de los tres tantras inferiores, y en los dos estadios, de forma progresiva, en el caso del yoga tantra superior. Así, te entrenarás en el cuerpo completo del camino que comprende todas las rutas clave del sutra y del tantra y le darás sentido a haber obtenido este renacimiento humano perfecto. Y así es como debes introducir el dharma tanto en tu continuo mental como en el de los otros seres.

El Venerable Maestro, el lama Tsongkhapa, practicó exactamente de este modo y recomienda a sus seguidores, como tú, que hagan lo mismo. Reflexionado en esto visualiza al Venerable Maestro frente a ti y piensa que está muy complacido instruyéndote con una voz clara y, al recitar los versos, permite que te conmuevan. De este modo, imagina que el Venerable Maestro te dice:

(24) Cuanto más incrementemente estos estados mentales comunes que requieren los vehículos causal y resultante del gran mahayana para (alcanzar) el estado mental supremo (la iluminación), tanto más haré que mi logro de (un renacimiento con) libertades y factores enriquecidos sea significativo, al confiar en la guía de un maestro (tántrico) como navegante, luego de embarcarme en el vasto océano de (las cuatro clases) de tantra y entregarme por completo a sus instrucciones guiadas.

El impecable lama ennoblecedor ha practicado así.
Pueda yo también, que me esfuerzo por la liberación,
cultivarme en la misma forma.

(25) Para acostumbrar a mi mente
y también para beneficiar a otros de buena fortuna,

he explicado (aquí), en palabras fáciles de entender,
el camino completo que es agradable a los triunfantes.
Ruego que, por este acto constructivo, puedan todos los seres errantes
no alejarse jamás de (estos) estados mentales excelentes y puros.

El impecable lama ennoblecedor ha rogado así.
Pueda yo también, que me esfuerzo por la liberación,
hacer ruegos en la misma forma.

Una vez hecho esto, recita los versos de dedicación escritos a continuación y
también otros desde lo más profundo de tu corazón:

«Desde ahora en adelante y en mis vidas futuras,
bendígame para que lo venero a sus pies de loto,
para que escuche sus enseñanzas y para que solo lo deleite
con mis actos de cuerpo, palabra y mente.»

Y también: «A través de todas mis vidas, que pueda el victorioso Tsongkhapa...» y
otras oraciones de dedicación.

Dedicación



Que pueda esta breve e impecable instrucción clave sobre los caminos del *Lamrim*, esencia de las instrucciones de los venerables Dipamkara y Tsongkhapa, llevar a todos los seres por el camino que complace a los budas.

Epílogo



La Esencia del Oro Refinado: Una guía sobre los estadios en el camino de los tres tipos de seres ha sido compuesta en una forma fácil y comprensible en conjunción con *Canción sobre las etapas del camino* del Venerable Maestro Tsongkhapa.

Ha sido escrita atendiendo a la insistente solicitud de *Dochoe Choeje*, un gran esclarecedor del dharma que tiene gran interés y fe en esta tradición, y que fue un gran abad del monasterio del omnisciente *Sherab Pelzang*.

Su autor es el *Shakya Bikshu Sonam Gyaltso*, a quien se le han visto signos de haber sido bendecido por el Venerable Maestro desde una edad temprana, en su cuarto, *el torbellino de sol*, en el palacio del gozo sublime en el centro monástico de *Drepung*.

¡Que esta composición sea capaz de difundir la esencia de las enseñanzas en todas las direcciones siempre! ¡Buena fortuna!