The Three Levels of Spiritual Perception

A Commentary on The Three Visions

Deshung Rinpoche

Translated by Jared Rhoton

SECOND EDITION

UNA JOYA INVALORABLE EN UN BASURAL

HAY TRES MANERAS, dicen los sütras, de mostrar respeto hacia vuestros maestros o amigos espirituales. La más fácil es haciendo ofrendas – a través de la repetición de versos de alabanza, ofreciendo bienes materiales, u dando otras cosas que le puedan gustar a vuestro maestro, o que él o ella puedan necesitar. La segunda manera es ayudando el maestro a difundir el Dharma, ayudando a establecer monasterios, templos, y centros, cumpliendo con cualquier otro trabajo karmico, o ayudando en formas menores.

En tercer lugar, un estudiante alerta tratará de mostrar su reverencia a través de la práctica de la meditación. La práctica es la mejor manera de servir a vuestro maestro. Si bien los maestros dan las enseñanzas a muchos, no todo estudiante lleva sus palabras al corazón, esforzándose para seguir sus instrucciones a través de sus actos, haciendo el esfuerzo para estudiar y aprender correctamente las enseñanzas, ayudando a otros a hacer lo mismo, y, habiendo aprendido las instrucciones, enseñándoselas a otro. Se dice que poner en práctica las enseñanzas del Buda constituye la forma más elevada de respeto hacia vuestro maestro, y de hecho es la mejor manera de ofrecer homenaje a él o ella. Vuestro maestro corporaliza todas las enseñanzas budistas, que han sido preservadas de una forma muy pura desde la época del mismo Señor Buda, y que ahora nos están siendo transmitidas.

OBSERVACIONES PRELIMINARES

En el Tibet, cuando los monjes se reunían con su maestro particular para estudiar el texto Sakya *El Bello Adorno de las Tres Visiones: Una Guía Preparatoria para las Instrucciones en el Camino, con Sus Resultados,* se llevaba a cabo una ceremonia para preparar sus mentes a fines de recibir las enseñanzas. Esta ceremonia fue creada para remover todos los obstáculos espirituales y psíquicos para la transmisión de estas instrucciones y para invocar bendiciones, de manera tal que las enseñanzas pudieran ser comprendidas con una mente clara, y retenidas en la memoria del estudiante.

La ceremonia consiste, en primer lugar, en la recitación de un mantra largo, llamado el *mahäusnisa dhärani.* Luego, hay un canto Vajrayäna escrito por Sachen Kunga Nyingpo, el fundador de la orden Sakya, quien lo compuso espontáneamente cuando tuvo una visión del mahäsiddha Virüpa, la fuente principal de esta particular enseñanza Lamdrë sagrada para la orden Sakya. Se canta de una manera muy melódica. A diferencia de los cánticos regulares, se parece mucho más a una canción folklórica Tibetana, y sin embargo las palabras son profundas. A esto le sigue la recitación del *Sütra del Corazón (Prajñapäramitährdayasütra),* y versos invocando las bendiciones de varios maestros de la orden Sakya, particularmente de Jetsun DragpaGyeltsen, un gran yoghi del sistema Lamdrë, y Ngorchen Kunga Zangpo, el fundador del Monasterio Ngor. La ceremonia termina con una invocación dirigida al propio guru, para que se enseñe esta doctrina para beneficio propio y de otros. Luego de esto, el maestro expone las enseñanzas. Él lee en voz alta el texto – varias páginas, o la cantidad que haya determinado se enseñe en esa particular sesión – y luego lo explica. Generalmente, en el transcurso de una sesión, la enseñanza diaria completa se escucha por lo menos tres veces. Después de la enseñanza en sí, la asamblea de estudiantes recita versos dedicando cualquier merito obtenido a la iluminación de todos los seres sintientes. Por lo tanto, tenemos aquí una ceremonia regular para la participación en el estudio, que es casi una sesión de meditación en sí misma.

Para preparar vuestra propia mente para la recepción apropiada de estas enseñanzas, reflexionen como sigue acerca de la dificultad de obtener tal oportunidad: (1) es difícil obtener un nacimiento humano; (2) aún si lo obtienen, es difícil nacer en una época y lugar en donde las enseñanzas budistas de iluminación estén disponibles; (3) aún en tal época y lugar, es difícil encontrar un maestro calificado que quiera y sea capaz de guiarlos en la práctica de aquellas enseñanzas; y (4) aún si encuentra tal maestro, es raro obtener todas las condiciones necesaria para una práctica apropiada. Por todas estas razones, se dice que aquellos que estén dotados de las buenas cualidades y condiciones para el estudio y la práctica, son los más afortunados de todos los seres.

Si de alguna manera han obtenido la oportunidad de ganarse tal posibilidad, casi como un hombre ciego que de alguna manera ha descubierto una joya invalorable en un basural, no es de buen augurio si luego la desperdician: deberían usar la oportunidad para beneficiar a otros y a ustedes mismos. Ahora, dado que somos tales seres afortunados, somos capaces de encontrarnos con las enseñanzas de iluminación, y de seguir el camino hacia la budeidad. Entre las muchas enseñanzas budistas disponibles para nosotros, la doctrina que estamos practicando es una que pertenece al Mahäyäna, o Gran Camino. Este es el camino de los grandes bodhisattvas, y, entre las muchas enseñanzas religiosas buenas disponibles para los seres humanos, esta es la más excelsa. Está libre de censura, de todos los defectos de ser ilógica, y libre de todas disputas acerca de su veracidad. Es una enseñanza que es excelente en su comienzo, en su mitad, y en su final, porqué en todos estos estadios no promueve nada más que el bien-estar de todos aquellos que entren en contacto con ella.

------ ..... -------

Las enseñanzas del Gran Camino pueden ser divididas en dos categorías: aquellas del camino exotérico Mahäyäna-päramitä, y aquellas del camino esotérico Vajrayäna. Las primeras consisten de prácticas basadas primariamente en entrenar la mente en varias cualidades espirituales que devienen en la bodhisattvaeidad o budeidad. Estas incluyen, naturalmente, tanto la meditación, como la percepción intuitiva del vacío. En el exotérico Mahäyäna, el énfasis está en la mente, siendo hecho relativamente poco uso del cuerpo y de la voz. Cuando alguien medita sobre el camino exotérico Mahäyäna, está haciendo esfuerzos a nivel de causalidad para desarrollar dentro de sí mismo ciertas cualidades espirituales que resultarán eventualmente en una perfecta budeidad.

El Vajrayäna es Budismo esotérico Mahäyäna. Tiene los mismos objetivos que el Mahäyäna exotérico, y la misma motivación de gran compasión para todos los seres, pero difiere en cuanto a que tiene una variedad mucho más amplia de métodos más eficaces. Sus prácticas se llevan a cabo frecuentemente sobre el escenario del resultado, o sea que uno medita y lleva a cabo acciones virtuosas, no como si fueran causas que algún día madurarán en la budeidad, sino como si uno ya hubiera alcanzado el estadio de la iluminación. También difiere del Mahäyäna exotérico en cuanto a que utiliza plenamente al cuerpo y voz, así como a la mente. En las meditaciones tántricas del camino Vajrayäna, se utiliza mucho la respiración y los varios canales psíquicos y elementos dentro del cuerpo. Estos, y la recitación vocal de mantras son usados para obtener ciertos logros espirituales. Dado que el cuerpo y la voz son utilizados en conjunción con la mente, y dado que estos métodos tántricos son mucho más directos y eficaces que las prácticas exotéricas Mahäyäna, la budeidad puede ser alcanzada mucho más rápidamente. Este sistema de meditación, llamado el *Lamdré* (*Lam 'bras,* el Camino con Sus Resultados), que pertenece a la orden Sakya, incluye tanto a la práctica exotérica de las perfecciones (*päramitä*), como a las prácticas tántricas esotéricas. Estas

se combinan sin dualidad, justo como el agua y la leche pueden ser mezclados imperceptiblemente.

LOS TRES ESTADIOS DE LA PRÁCTICA

En cada meditación Budista, hay tres fases: (1) la preparación preliminar; (2) la práctica actual en sí misma, y (3) la conclusión, que consiste de la dedicación del mérito y de las plegarias para el beneficio de todos los seres. Las enseñanzas Lamdré también contienen estoas tres fases, si bien ellas incluyen un sistema completo de buqueda y obtención de la iluminación, y no solamente una sola sesión de meditación. Por ende, ellas incluyen el estadio de preparación, el estadio de práctica experiencial, y la obtención del resultado. Podemos ver este mismo patrón no solamente en la meditación Budista, sino en casi cada acción mundanal. Hasta la ingesta de vuestras comidas diarias, tienen el estadio de preparación del alimento – no es como si de repente se sentaran y milagrosamente apareciera el alimento, cocinado y listo para comer. En primer lugar, alguien tiene que tomarse el trabajo de preparar al alimento y cocinarlo. Luego lo comen, y, habiendo terminado la comida, son conscientes de que han comido y tienen una sensación de completud. De la misma manera, en la meditación, ustedes tiene que pasar a través de fases de preparación, práctica actual, y completamiento.

En el Lamdré, estas tres fases corresponden a los textos cuyo estudio estamos llevando a cabo ahora. El estadio de preparación corresponde a *Las Tres Visiones* (*Snang gsum*). Aquí están aquellas meditaciones básicas fundamentales encontradas en el Budismo Mahäyäna, por lo tanto se hace referencia primariamente a los sütras sobre los que ha hablado el Señor Buda, al abhidharma, y a otra literatura Budista exotérica. El estadio de práctica actual corresponde al texto llamado *Las Tres Continuaciones Rgyud gsum*). En este texto, las prácticas pertenecen al camino Vajrayäna e incluyen explicaciones detalladas de las más profundas meditaciones tántricas conocidas por la orden Sakya. Estas son exposiciones principalmente sobre la meditación, relacionadas con el *Tantra Hevajra,* y en este texto se describen plenamente todas las instrucciones detalladas sobre la utilización de la respiración y de los canales psíquicos, del cuerpo, y de la voz. El estadio de completamiento corresponde al resultado de la budeidad, la obtención de los cinco cuerpos de un buda.

Estos tres estadios de práctica también corresponden a las tres visiones en sí mismas, eso es, (1) la visión impura de la experiencia ordinaria de los seres ordinarios; (2) la visión del camino de la experiencia en el cual todavía se están haciendo esfuerzos para alcanzar la budeidad, y (3) la visión pura de los perfectamente iluminados.

LA AUTENTICIDAD DE LAS ENSEÑANZAS

Al hacerse cargo de aprender y practicar algo tan serio como un camino espiritual, deberían cerciorarse de que las doctrinas a las que se están exponiendo sean válidas, beneficiosas, y auténticas. Deben tener confianza en su veracidad, en sus cualidades benéficas, y de que sean actualmente capaces de llevarlos a los resultados espirituales que están buscando, y que prometen proveer. Eso es el porqué los yogis y meditadores Budistas han hecho hincapié en que el linaje de las enseñanzas y el de los maestros debe ser puro y auténtico. No importa cuán buena pueda parecer una enseñanza, no importa cuán profunda pueda ser, o cuán similar pueda parecer a otras verdaderas enseñanzas, es sabio tener reservas sobre cualquier doctrina que prometa llevar a este o aquel objetivo

espiritual. Deberían examinar tal enseñanza cuidadosamente, antes de embarcarse en su camino.

En primer lugar, una doctrina merecedora de estudio y práctica debería ser una que fue enseñada por el mismo Señor Buda. De todos los maestros, el Señor Buda es aquel que alcanzó la iluminación espiritual más elevada, y, a través de su gran compasión, enseñó a otros el camino hacia aquella misma iluminación. Sus palabras no decepcionan, por lo tanto los estudiantes deberían de estar seguros de que las enseñanzas que están recibiendo son en verdad las palabras enseñadas por el Buda mismo. En segundo lugar, los estudiantes deberían cerciorarse de que las enseñanzas sobre las que se dice que ha hablado el Señor Buda están entre las que fueron recolectadas por los grandes recopiladores, tales como Vajrapäni y Mañjusri, los grandes bodhisattvas que se hicieron cargo de la responsabilidad de preservar las enseñanzas directas del Señor Buda en forma verbal. En tercer lugar, los estudiantes deberían asegurarse que las enseñanzas en cuestión estén entre aquellas expuestas por los grandes panditas, tales como Nägärjuna, Asanga, y otros. Las instrucciones aquí discutidas fueron elaboradas y elucidadas por aquellos reconocidos escolares, los grandes panditas de la India.

Cuarto, las enseñanzas deberían estar entre aquellas sobre las que han meditado los grandes yoghi y siddhas de la India y del Tibet. Deberían también ser incluidas en los textos que fueron traducidos por los grandes traductores desde su Sánscrito original a otros idiomas. Y para finalizar, las enseñanzas deberían ser bien conocidas entre los grandes alumnos Budistas. No deberían ser recónditas enseñanzas de dudosa veracidad, dudoso origen, o sentido críptico. Cuando hayan encontrado enseñanzas que cumplan con todos estos criterios, podrán confiar en que han encontrado auténticas enseñanzas que bien valen su tiempo, esfuerzo, y estudio.

Los variados sistemas de meditación y estudio conocidos en el Tibet han tenido todos sus orígenes en maestros de la India, quienes fueron discípulos del Señor Buda, y en sus discípulos. La orden Nyingma venera a Vimalakirti y a Jñänagarbha; la Gelug mira hacia los maestros (*äcärya*) Näropa y Maitripa; y la Kagyü hacia Näropa, Kukuripa, y Maitripa. Muchos sistemas tántricos mayores están incluidos en el cuerpo Sakya, y practicados por sus meditadores. Sin embargo, la parte principal de la literatura Sakya, se encuentra en el sistema Lamdré de meditación, que se originó con el mahäsiddha Virüpa, quién vivió en la India alrededor del 650 d.c. (Virúpa se deletrea Birwapa en Prácrito, y aparece en la mayoría de los libros, y en Tibetano, de aquella manera). Las enseñanzas Lamdré son modeladas sobre el *Hevajra Tantra;* les fueron conferidas a Virüpa por Vajranairätmyä, la consorte de Hevajra, luego pasaron a los discípulos de Virüpa, y luego fueron transmitidas a los fundadores de la orden Sakya. Los practicantes Sakya también veneran a Näropa, por sus prácticas Vajrayogini muy especiales, que pertenecen únicamente a la escuela Sakya,y al mahäsiddha Vararuchi, por el *Tantra De Mahäkäla,* y sus enseñanzas muy especiales. *Hevajra, Vajrayogini,* y *Mahäkäla*, son tres de la media docena de o más tantras mayores, cada uno de los cuales tiene una colección completa de literatura exegética. La orden Sakya es notable en cuanto a su gran cantidad de literatura filosófica y tántrica, y también por la autenticidad de sus tantras y puntos de vista filosóficos, que fueron transmitidos directamente por maestros de la India a los fundadores de la escuela Sakya.

CUALIDADES DEL MAESTRO

No solamente tienen que ser auténticas la enseñanzas, sino que la persona desde la cual entienden aprenderlas debe ser un maestro calificado. En las enseñanzas Budistas, se enumeran cualquier cantidad de cualidades requeridas para el maestro, pero, para ser breves, un maestro apropiado debe tener, por lo menos, las siguientes cualidades. Primero, debe estar dotado de una conducta moral pura e intachable, y debe ser auto disciplinado en sus actos de cuerpo, voz y mente. Segundo, debe ser puro en sus intenciones. Debe ser motivado por un deseo genuino de beneficiar a sus discípulos, para promover su bien-estar espiritual, y debe desear ayudarlos sinceramente en alcanzar el objetivo espiritual de la budeidad. Para ser breves, debe estar libre de todo egoísmo. Tercero, debe ser puro en sabiduría. Debe tener un conocimiento comprensivo de muchas diversas escrituras, y una comprensión precisa y sin fallas de su significado. No servirá al propósito si solamente tiene un conocimiento parcial de los sütras, tantras, y otros tipos de literatura Budista. Bajo ninguna circunstancias debe enseñarlos erróneamente. También, debe de haber alcanzado alguna realización, alguna visión interior de su sentido verdadero – no solamente de las palabras, sino del espíritu. Si tienen tal maestro, pueden confiar en que él o ella es merecedor de vuestro mayor respeto.

CUALIDADES DEL ALUMNO

El estudiante también tiene que tener ciertas cualidades. Enseñanzas serias de este tipo no son para transmitírselas a cualquiera que las pida. Para sintetizarlas en tres cualidades, podríamos decir que un discípulo debe, en primer lugar, estar dotado de fe en su maestro. Debe ser receptivo a las instrucciones del maestro, y confiar en que son enseñanzas válidas. Segundo, debe ser diligente en el estudio – en la búsqueda de la remoción de sus propias incomprensiones, en la aclaración de dudas, en hacer preguntas, y en comprender el verdadero sentido de las enseñanzas, de manera tal que pueda ser capaz de practicarlas sin errores. Tercero, el discípulo debería ser inteligente y claro de mente, de manera tal que no permanezca indiferente hacia enseñanzas profundas, o ser desanimado por instrucciones que parezcan difíciles o más allá de su comprensión. En otras palabras, debe tener en sí la inteligencia de comprender su importancia, y por lo tanto el motivo por el cual esforzarse en aprenderlas apropiadamente. Si un estudiante está dotado de estas tres cualidades – fe, diligencia, e inteligencia – es el tipo de estudiante que los maestros buscan e esperan encontrar, y es sin duda merecedor de recibir las enseñanzas del Lamdré.

LOS *TRES NIVELES DEL CAMINO*

Vayamos hacia la enseñanza en sí misma. *Las Tres Visiones* es una guía práctica para meditadores, que siguen al sistema de meditación Lamdré. El título se refiere a los tres niveles en aquel camino. El primero es la visión impura de la mundaneidad cotidiana. En esta fase, las instrucciones trabajan con reflexiones sobre la muerte y la impermanencia, con la dificultad de obtener la oportunidad de practicar, con la eficacia de la ley de karma (causa y resultado), y con los sufrimientos naturales de la existencia mundanal en los seis reinos.

El segundo nivel de meditación es llamado la visión de la experiencia. Este es experimentado por los estudiantes que se han comprometido en las actuales prácticas meditativas. En este nivel, las enseñanzas se ocupan de entrenar a la mente – a través del desarrollo de ciertas cualidades espirituales tales como gran amor, gran compasión,

la aspiración de alcanzar la iluminación (*bodhicitta*), visión interna en los varios estadios de concentración, visión interna en la sabiduría y en el vacío, y otras.

Tercero está la visión pura de aquellos que han alcanzado el objetivo de la budeidad. En este nivel, las enseñanzas se ocupan de la naturaleza de la iluminación, de las cualidades y poderes de la budeidad, y de la naturaleza y función de los cuerpos de la budeidad – de acuerdo a varios tratados sobre el tema, los cinco, cuatro, o tres cuerpos de un buda.

REGOCIJANDOSE EN EL VINO DEL GOZO

PARA APRECIAR LAS PRESENTES ENSEÑANZAS, ayuda reflexionar sobre qué es necesario para llegar aún así de lejos en el camino espiritual. En primer lugar, no es fácil obtener un nacimiento humano. En comparación con otros reinos, tales como el reino animal, y otros estados de existencia, el nacimiento en el reino de la humanidad es raro. Y aún luego de que uno ha obtenido un nacimiento humano, es difícil nacer en una época y lugar en los cuales las enseñanzas sobre la iluminación estén disponibles. Aún cuando alguien tuviera la suficiente suerte de haberse ganado un nacimiento en tal época y lugar, no es fácil encontrar un maestro calificado, quién desea y es capaz de guiarle en el logro del entendimiento que se necesita para entrar en el camino de la práctica. Y por último, aún si alguien ha sido capaz de encontrar un maestro tal, solo raramente tal persona tiene tiempo, libre de distracciones, y libre de problemas personales , que lo ponga en condiciones tales de aprender aquellas enseñanzas, llevarlas al corazón, ponerlas en práctica, y obtener el resultado.
Por estas razones, se dice que aún una sola oportunidad de escuchar una enseñanza del Dharma es un evento muy raro entre seres humanos, por no hablar de otros seres en existencia.

Deberíamos también tener claro en nuestras mentes acerca del contexto apropiado para la enseñanza. Hay dos sistemas dentro del Budismo. El primero es aquel del camino Hinayäna, llamado Camino Menor, en el que uno se esfuerza intensamente para la liberación para uno mismo solamente; aquí el propósito es la salvación personal. De todas maneras, estaremos estudiando lo que es conocido como el Gran Camino, del Budismo Mahäyäna. Un seguidor del camino Mahäyäna se compromete en esforzarse también para la liberación de otros, por eso se le llama el Gran Camino. Dentro del Mahäyäna, están los discursos exotéricos del Prajñäpäramita, y las enseñanzas esotéricas Vajrayäna. Si bien la meta, el motivo, y los factores principales en el camino espiritual son los mismos en ambos, el Vajrayäna se diferencia por sus métodos, de los cuales se dice que son más eficientes y veloces. El Lamdré combina ambos, las instrucciones exotéricas, con las esotéricas. Naturalmente, ellas son presentadas en un sistema graduado, empezando por las exotéricas, y trabajando hasta llegar a las enseñanzas esotéricas.

----------*******----------

La liberación a la que llevan estas instrucciones es idéntica a la perfecta budeidad del Buda Säkyamuni. Si bien se le conoce con diferentes nombres, se enseña acerca de ello en cada una de las cuatro tradiciones principales dentro del Budismo Tibetano. Los Nyingmapa lo llaman la Gran Perfección (*rdzogs chen*); los Kagyüpa lo denominan el Gran Sello (Skt. *Mahämudrä;* Tib. *Phyag rgya chen po*); los Gelugpa lo conocen como el *Lamrim*, o "camino graduado hacia la iluminación"; y, entre los Sakyapa se le conoce como "la no-diferenciación del samsära y del nirvana.(*'khor 'das dbyer med*).

Cada meditación Budista consiste de tres fases. Normalmente, se las describe como el estadio preliminar, la meditación actual en sí misma, y la conclusión. El Lamdré también puede ser sub-dividido en tres estadios: (1) el preliminar, que corresponde a las enseñanzas llamadas *Las Tres Visiones*; (2) el siguiente, que corresponde al texto llamado *Las Tres Continuaciones*, que brinda una explicación que comprensiva de la meditación tántrica; y (3) el estadio de la conclusión corresponde a la realización de la

meta de la budeidad, en el que uno obtiene los que son conocidos como los cinco cuerpos de la budeidad, y las cinco sabidurías trascendentales de un ser iluminado.

EL ORIGEN DEL CAMINO CON SU RESULTADO

Deberíamos conocer el origen de esta particular enseñanza. La primer pieza de la literatura del Lamdré de la que nosotros tenemos conocimiento, fue un conjunto breve de instrucciones transmitidas por el gran siddha Virüpa, con quién este sistema filosófico y meditativo se originó. Virüpa fue el abad en la gran Universidad Nälända, alrededor del 650 de la era cristiana. Renunció a su puesto y alcanzó la budeidad durante ese mismo tiempo de vida. Él es conocido como uno de los Ochenta y Cuatro Mahäsiddhas, u obtenedores de resultados espirituales. El fundador de la orden Sakya, Sachen Kyunga Nyingpo, recibió estas instrucciones y las iniciaciones del sistema Lamdré, tanto de parte del linaje de transmisión llevado al Tibet desde la India por Gayädhara en el siglo once, como directamente de Virüpa, en una visión. En estas dos trnasmisiones, larga y corta, el conjunto entero de las instrucciones para la meditación fue transmitido a la orden Sakya en el Tibet.

Siglos más tarde, manuales y comentarios más extensos fueron escritos sobre estas enseñanzas por grandes maestros tales como Amyeshab Kunga Sönam, Jamyang Khyentsé Wangchug, Konchog Lhundrub, Manto Ludrub Gyatso, y muchos otros. El más famoso de estos comentarios, al cual hay que referirse también como al más útil, fue escrito en el siglo dieciséis por el gran abad del Monasterio Ngor, Ngorchen Konchog Lhundrub (1497-1557). Él era tanto un yogi realizado, como un escolar ecléctico, quien había dominado no solamente la literatura del Budismo de la India y la literatura exegética Sakya, sino también los escritos de las otras escuela Tibetanas. Compuso un conjunto de dos libros sobre *Las Tres Visiones* (*S*nang *gsum*) y *Las Tres Continuaciones* (*Rgyud gsum*). Juntos, proveen enseñanzas apropiadas para una persona, desde el mismo momento en que se interesa por las enseñanzas Budistas, hasta el cumplimiento actual de la budeidad. Este conjunto de dos libros será la base para nuestras conversaciones a través de este curso de estudio.

Estas enseñanzas está presentadas en un estilo tradicional Tibetano. Pueden encontrar difícil seguir este estilo, y las doctrinas presentadas poco claras. En ese caso, busquen aclaración por todos los medios. Si pueden ser pacientes y perseverar en escuchar la totalidad de la historia, no hay duda de que obtendrán considerable beneficio con solamente escuchar a las enseñanzas. Y cualquier pensamiento y reflexión, y la práctica en sí, pueden estimular la voluntad, y sin duda ser de gran beneficio no solamente para ustedes, sino para otros seres.

Hay varias maneras de estudiar al texto. Tradicionalmente, primero lo leerían para asegurarse de que han comprendido las palabras y el sentido general. Luego de una segunda lectura, teniendo la ventaja de una visión de conjunto de la totalidad del texto, tratarían de comprender cada parte en el contexto de la totalidad. De un extremo al otro del texto, intentarían remover toda confusión acerca del significado, particularmente con referencia a las instrucciones que están siendo impartidas.

LOS VERSOS PRELIMINARES

Aquellos que están familiarizados con textos Tibetanos, u de otros tipos de Budismo, saben que empiezan conversos auspiciosos en los que el autor invoca las bendiciones de varios seres sagrados, de manera que su trabajo pueda ser beneficioso. También anticipa

brevemente su propósito en escribir el libro. En nuestro texto, las primeras palabras son *Om svasti siddham* tres palabras Sánscritas frecuentemente encontradas al comienzo de los textos tántricos. Traducidas aproximadamente, ellas significan "Pueda el propósito del autor ser cumplido de una manera auspiciosa."

Este libro tiene un título elaborado que puede simplificarse en *Los Bellos Adornos de las Tres Visiones: Una Guía Preparatoria a las Instrucciones sobre el Camino con Sus Resultados.* Se le llama guía porqué no solamente contiene instrucciones introductorias a las varias meditaciones en un orden sistemático, sino porqué sostiene aquellas instrucciones con referencia a otras enseñanzas transmitidas por el Señor Buda, y por otros santos Budistas de peso, tales como Nägärjuna. También hace referencia tanto a textos Budistas que son aceptados como auténticos por todos los Budistas, y a varios razonamientos lógicos: eso es, establece puntos de referencia filosóficos con ciertas líneas de argumentación lógica que fueron aceptadas como validas por los maestros Budistas de la India y del Tibet. Se refiere también a los tantras enseñados por el Señor Buda y explicados por los santos de la India y del Tibet de los últimos dos mil quinientos años. Por ende, promete ser una verdadera guía sobre la cual pueden contar con confianza.

La s tres visiones hacen referencia a tres tipos o estadios de percepción. Estos se distinguen el uno del otro con relación al mismo recibiente. El primer tipo se llama la visión impura de las personas mundanas ordinarias. Es impura porqué la percepción es filtrada a través de conceptos subjetivos del ego y también a través de una dicotomía sujeto-objeto y de otras falsas creencias fundamentales. Para más, este primer tipo de visión es filtrado a través de varias pasiones, tales como el apego, la aversión, y la ignorancia. Dado que la mente se ve oscurecida por estos factores, se dice que el primer estadio es la visión impura de las personas ordinarias.

El segundo estadio es la visión de la experiencia, en el que uno ha dejado de ver las cosas como algo mundanal ordinario e ilusorio, y las ve como les aparecen a alguien en el camino espiritual. Esta es la visión del meditador o del yoghi. Y para terminar, está la visión pura de aquellos que han alcanzado la perfecta budeidad. Este tercer tipo de visión es llamado puro, porqué intuye directamente la realidad última tal como es, percibe la naturaleza de todos los fenómenos internos y externos tal como es, y no está oscurecida por los velos de la pasión, o de la ignorancia.

Esta guía para las prácticas preparatorias del Camino con Sus Resultados por Ngorchen Konchog Lhundrub se titula *La Bella Ornamenta.* Se considera que es una "ornamenta" o una joya, por su exposición clara de instrucciones meditativas, sostenida por referencias útiles a varios sütras y tantras, para reasegurarnos en cada nivel de que estas instrucciones son auténticas y dignas de ser practicadas. Por este motivo, se dice que es como una joya que adorna las enseñanzas del Budismo Mahäyäna y Vajrayäna.

Luego está la invocación, en la Konchog Lhundrub invoca las bendiciones de sus preceptores antes de empezar su trabajo. Él escribe, " Con devoción, me arrodillo a los pies de los reverenciados preceptores sagrados, quienes están dotados de gran compasión." Cuando él habla de sus preceptores sagrados, Konchog Lhundrub se refiere no solamente a su propio guru, del cual recibió esta particular enseñanza, sino a todos los lamas, yoghis, y maestros quienes lo antecedieron, desde la época del Buda Säkyamuni, hasta aquella de su propio guru. Él los saluda y expresa su gratitud por haber recibido las enseñanzas de parte de ellos, a través de su gran benevolencia.

Estos preceptores son llamados sagrados porqué se han dedicado en cada tiempo de vida a trabajos de gran altruismo. Abandonando toda inclinación hacia el actuar en su propio beneficio, han dedicado todo su tiempo y esfuerzo al aprendizaje y a la práctica escrupulosos de las enseñanzas de la iluminación Budista. Y habiendo aprendido,

practicado, y concretado aquellas enseñanzas, se han dedicado altruisticamente a guiar a otros, para que puedan obtener los mismo beneficios.

"Preceptor" es una traducción de la palabra Tibetana *lama* (*bla ma*), la cual en sí es una traducción del Sánscrito *guru,* que significa "de peso" – alguien quién es importante para el estudiante. Los Tibetanos no estuvieron muy felices con esta rendición literal del término, ya que no rendía exactamente la idea que ellos tenían, por lo tanto eligieron lama, que significa "el más elevado".

Se dice de estos preceptores de Konchog Lhundrub que están "dotados de gran compasión", y nuevamente él reflexiona acerca de su gran altruismo en el aprendizaje escrupuloso y en la realización de las prácticas, y en su transmisión cuidadosa hacia abajo, a través de los siglos, de manera tal que él y todos los otros, como nosotros en este siglo, podamos compartir sus grandes beneficios espirituales. Y es con su altruismo en mente que él les rinde homenaje.

A este punto, Konchog Lhundrub nuevamente sigue la tradición Tibetana invocando las bendiciones de su lama particular, de los budas, y del gran yoghi Virüpa, quien fue la fuente de esta particular enseñanza. Esto fue hecho en cuatro versos de poeasía Tibetana. El primer verso es como sigue:

> Pueda el Maestro, aquella joya en el cielo quién, montando el carro
> de las doblemente virtuosas acumulaciones, asciende hacia lo alto en el
> vasto cielo de las cosas cognoscibles, y es un experto en
> difundir los rayos de sus actos ilimitados, mantener una mirada sobre nosotros.

"El Maestro" se refiere al propio amable preceptor del autor, quién también es visto como parecido a "una joya en el cielo" – una metáfora para el sol – porqué tal joya es única, brillante, radiante, de gran valor, etc. "montando el carro de las doblemente innumerables virtudes" es una manera poética de decir que el maestro se mueve a través del espacio – refiriéndose, con esto, al espacio de la realización del vacío – haciendo pie en las doblemente virtuosas acumulaciones del mérito y de la sabiduría, los requisitos en el camino del bodhisattva. Todo bodhisattva debe hacer esfuerzos para acumular merito, a través de hechos benevolentes, y a través del entrenamiento en la generosidad, paciencia, meditación, y parecidos, y debe también acumular sabiduría, a través de la visión meditativa interior. De esta manera, el maestro ha ascendido en el cielo de las realizaciones profundas, basándose en sus esfuerzos para acumular merito y sabiduría trascendental.

El espacio no es solamente un lugar de profundas realizaciones, es "el vasto cielo de las cosas cognoscibles", implicando que un bodhisattva debe entrenarse no solamente en la meditación y en las otras práctica espirituales, sino también en casi todo otro tipo de ciencia. Él debe aprender medicina para beneficiar aquellos que estén enfermos; idiomas, para ser experto en explicar las enseñanzas, removiendo por lo tanto los conceptos erróneos de los seres humanos; lógica, para ser lo suficientemente claro acerca de las verdaderas enseñanzas del Buda, y ser capaz de disipar puntos de vista equivocados; y arte, para ser capaz de comunicar las enseñanzas como pintor, escultor, y parecidamente. El bodhisattva aprende todas estas habilidades en su afán de poner en condiciones a otros para que entren a las enseñanzas que llevan hacia la liberación.

Nuevamente, y dentro de la metáfora del maestro siendo un sol, Ngorchen Konchog Lhundrub dice que su maestro "es diestro en difundir los rayos de sus actos sin limites", significando que, a través de innumerables espacios de vida, el maestro dedica su tiempo y energía a ayudar a otros en ganar madurez espiritual, alcanzando el pleno

crecimiento en la realización de las variadas doctrinas, moviéndose hacia la liberación. Él es muy experto en presentar las enseñanzas de acuerdo con las diferentes capacidades e inclinaciones kármicas de sus discípulos. Por lo tanto, sus actos de compasión efectuados entre los seres, se dice que son como los benéficos rayos del sol: no solamente remueven la oscuridad, sino que hacen que crezcan las cosas. Para finalizar, un guru que es dotado de tales cualidades benignas es ciertamente merecedor del saludo, y se le invoca con las palabras "mantener una mirada sobre nosotros." Si bien él ya ha cumplido con tanto, se busca su amabilidad continuada.

El segundo verso invoca a los iluminados, los budas:

> Puedan los Incomparables Victoriosos – quienes, habiendo limpiado todas visiones impuras a través de la visión de la experiencia meditativa, trascendiendo el tiempo con la siempre-presente visión pura – mantener una mirada sobre todos estos seres vivientes.

Esto afirma en una cáscara de nuez lo que preocupa a *Las Tres Visiones*, y nos dice que estamos tratando con un punto de vista. Empezamos con la visión impura de los seres mundanos ilusionados, que es filtrada a través de las oscuridades del egocentrismo, de la subjetividad extrema, y las manchas mentales del alumno de las pasiones: apego, aversión, ignorancia, y el resto. Una persona cuya mente es gobernada por estas visones erróneas, tales como la creencia en un yo real, no percibirá las cosas como son en realidad: sino más bien, tendrá una percepción defectuosa de su experiencia. Esta visión impura es el terreno a purificar.

La segunda línea se refiere a "la visión de la experiencia meditativa". Un yoghi quien se ha comprometido en entrenar su mente en los varios estadios de meditación, descubrirá que no percibe más las cosas como una persona mundana desilusionada. No solamente será capaz de ver las cosas más claramente, sino con mucha más precisión. Por ejemplo, una persona ordinaria piensa acerca del tiempo como en algo bastante real y abundante, creyendo que aquí hay algún tipo de continuidad real allí. Hasta puede estar sosteniendo conceptos de eternidad etc. En contraste, un yoghi ve al tiempo como momentos discretos o relámpagos de instantes. Percibe las cosas mucho más sutilmente, y puede ser capaz de ver que no hay continuidad real de tiempo. Él miraría a la idea de continuidad como una mera conceptualización humana, y también vería que los instantes del tiempo son en sí mismos no solamente momentáneos, sino discretos. Por lo tanto, estaría mucho más cerca de una percepción precisa del tiempo, que podría estarlo una persona ordinaria. Además, percibiría la impermanencia en donde alguien mundano vería la permanencia,. Impuridad en donde alguien mundano vería pureza. El yogi tendría una percepción mucho más clara de que es lo que está ocurriendo, de en qué consiste su experiencia. Si bien su visión no es una iluminada, ciertamente no es más el punto de vista de una persona mundana ordinaria, dado que el yogi pasa a través de un cambio de percepción – un cambio atraído por su experiencia meditativa.

Finalmente, existe el tercer estadio de la percepción, que es llamado "la siempre-presente visión pura" de los victoriosos. La percepción de un ser iluminado no está más oscurecida por las ilusiones, por la creencia den sujeto y objeto, y por lo tanto honesta más gobernada por esta dicotomía básica que separa los seres ordinarios de los iluminados. La percepción de los iluminados es purificada de todas esas oscuridades. Está libre de toda ignorancia acerca de la verdadera naturaleza de la realidad, y acerca de la verdadera naturaleza de todo fenómeno interno y externo. Es siempre-presente porqué, a través del logro de la iluminación, uno se torna dotado de omnisciencia, que

es ilimitada, sin obstáculos, e irrestricta. Por lo tanto, la visión de un buda es la percepción sin obstáculos de las cosas como realmente son.

El verso dice que la visión pura de los incomparables victoriosos trasciende al tiempo. No solamente trasciende todos los conceptos humanos de tiempo, sino que cuando una persona iluminada se despierta a la budeidad, es como nuestro despertar luego de un estado de ensueño, en donde no estamos más sujetos a todas las experiencias, emociones y pensamientos que nos mantuvieron en vilo durante el sueño. Podemos verlo por lo que fue: solamente un sueño ene lque a ente fue proyectando ciertas imágenes, en las que estábamos reaccionando en ciertas maneras desilusionadas, pensando que la experiencia del sueño era real. Una persona despierta es capaz de ver aquella experiencia por lo que realmente es. Parecidamente, una persona iluminada ve la verdadera naturaleza de la rueda de nacimiento y muerte, y de todas las experiencias de placer y de dolor, felicidad e infelicidad, ligazón y liberación, por los cuales los seres transitan, en su creencia de que las cosas son reales. Él ve todo aquello com lo que realmente es, y por lo tanto es liberado. Él es liberado de la rueda de nacimiento y muerte, justo como una persona de un sueño no es más atada a las experiencias del sueño que lo perturbaban.

En la línea final de este verso, se invocan las bendiciones de los budas, a través de su gran compasión, para que beneficien todos los seres que permanecen sin iluminar. Por el bien de todos los seres sin excepción, quienes a través de sus propias desilusiones son incapaces de ayudarse a sí mismos, incapaces de encontrar su camino hacia la liberación, incapaces de ver la realidad como realmente es, e incapaces de tratar de manera efectiva con sus situaciones, Konchog Lhundrub invoca la compasión de los victoriosos, y ruega para que ellos mantengan una mirada vigilante sobre todos.

El tercero verso establece:

> Reverentemente me postro a los pies de aquél Señor de Yoghis, siempre regocijándome en el vino del gran gozo, quién paró el gran flujo de la existencia humana, las desilusiones, y paró en el espacio al inmaculado sol.

“Señor de Yoghis” se refiere a Virüpa, porqué sus logros en la enseñanzas y en la meditación no fueron superados. Virüpa era el abad de la gran Universidad Näländä, que fue el centro de casi cada forma de educación en la India, durante el séptimo siglo de la era cristiana. Decenas de miles de jóvenes monjes-estudiantes se reunían allí de todas partes de la India, para estudiar las cinco ciencias mayores, y las cinco ciencias menores. Virüpa fue elegido como el más docto y completo de todos aquellos monjes. Habiendo escrito muchos libros sobre filosofía y lógica, se hizo conocido como el Venerable Dharmapäla, lo cual significa “Defensor de la Enseñanza.”

Durante el día, Virüpa daba muchas clases en filosofía, lógica, y otras ciencias. Enseñaba solamente los pärämitäs, y otras enseñanzas exotéricas Mahäyäna. Ademá, siempre estaba muy atento a su comportamiento, en su observancia del vinaya, el código monástico, y en dejar sentado un buen ejemplo para los otros monjes en Näländä. Pero secretamente, pasaba la mayor parte de cada noche en la práctica del tantra, que, de acuerdo a la tradición, debería ser practicado de noche y en secreto, ara poder obtener los mejores resultados. Virüpa practicó de esta manera durante alrededor de veinticuatro años, pero no obtuvo ni siquiera un destello de una señal de un resultado. Finalmente, empezó a desanimarse un poco. Y, lo que es peor, empezó a tener malos sueños. Vió los infiernos, vió el sol y la luna caerse desde el cielo, tuvo cualquier cantidad de sueños no auspiciosos,. Y cada uno peor que el anterior. Él pensó

que tal vez la meditación tántrica no era una tan buena idea. Decidió no practicar más, así que tiró su rosario, que había estado usando durante todos aquellos años, meditando sobre la deidad Cakrasamvara. Después, estuvo muy feliz por un día.

A la noche siguiente, una mujer de aspecto extraño, perteneciente a una de las castas más bajas, se le apareció. Ella era oscura, casi azul-negruzco, de apariencia delgada, y solamente una visión. Ella se le acercó, y dijo "Hijo, has hecho algo muy pobre, tirando tu rosario. Yo soy tu deidad. Deberías de haber estado meditando sobre mi, durante todo este tiempo. Si hubieras practicado mi meditación, hubieras obtenido resultados. Lo que yo quiero que hagas ahora, es que busques al rosario." (Virüpa lo había tirado al inodoro, para que sepan.) Le dijo que lo lavara muy cuidadosamente, que lo imbuya de perfume, y que retome su meditación, pero meditando en ella.

Virüpa se dio cuenta de que esta mujer era Vajranairätmyä, la "dios del no-ser," consorte de la gran deidad tántrica Hevajra, por lo tanto hizo tal como se le habia exigido. Recuperó su rosario, lo lavó, lo perfumó, y retomó su meditación tántrica. Casi inmediatamente luego de sentarse, Vajranairätmyä apareció con su séquito de deidades acompañantes: su mandala completo apareció delante de él, tan visible como estamos siendo el uno para con el otro justo ahora. No era un sueño, no era una simple visión. Era una clara aparición de este mandala con sus deidades, que procedió a la imposición sobre él de todas las bendiciones y visiones interiores de esta particular meditación. Esa misma noche, Virüpa obtuvo tremendas visiones, y ascendió al primero de los diez niveles (*bhümi*) que el bodhisattva debe atravesar en su camino hacia la budeidad. En cada noche siguiente, después de esto, progresó. Luego de seis noches había alcanzado al sexto bhümi, que es el estadio de la irreversibilidad, luego del cual solamente hay un corto tiempo hasta que uno alcanza al estadio de la budeidad, lo cual hizo.

Las cosas cambiaron muy radicalmente para Virüpa. En lugar de enseñar, ser muy cuidadoso con su observancia de los votos monásticos, y dejando un buen ejemplo para sus estudiantes, empezó a comer carne, y a beber vino, y no iba a clase. No solamente eso, sino a los otros monjes les parecía que su abad recibía visitas femeninas de noche. Lo que realmente estaban viendo eran las diosas que aparecían en su meditación, pero a ellos les parecía que él estaba determinado a crear un escándalo para Nälandä, y estaban bastante angustiados acerca de ello. Finalmente, le dijeron que realmente estaba decepcionando a todos, dejando sentado un muy mal ejemplo para los jóvenes monjes, y tornandose un yogi y budista bastante malo. Virüpa replicó, "Sí, están el lo cierto, y para el bien de la Universidad Nälandä, pienso que debo irme." Ellos estuvieron de acuerdo, y así se fue.

Luego de dejar Nälandä, Virüpa fue de un lado para el otro, y meditó en las junglas durante un tiempo. Se quemó bastante con el sol, y se volvió oscuro. También había engordado bastante por comer carne. Su cabello y su barba eran bastante largos, y él había agarrado la costumbre de adornarse con guirnaldas de flores, lo cual era considerado de muy mal gusto, particularmente para los monjes Budistas en la India en aquella época. Dondequiera que fuera, todo el mundo decía: "Miren aquel malo Budista pordiosero", y no tenían el más mínimo respeto para él. De hecho, había cambiado tanto que en vez de llamarlo en Venerable Dharmapäla, la gente empezó a llamarlo Virüpa, lo cual significaba "Aquel que es Feo."

Un día, Virüpa estaba en camino hacia Väränasi (Benares) y llegó al río Ganges, pero el hombre que manejaba el barco rehusó llevarlo a cruzar, porqué no tenía dinero para el pasaje. Virüpa efectuó cierto gesto (*mudrä*), apuntó con su dedo hacia el Ganges, y a él se dirigió, diciendo: "Entiendo que eres un río bastante sagrado, y naturalmente bastante puro. Yo mismo soy un monje Budista feo. No quiero ensuciarte nadando a través tuyo, por lo tanto, pienso que deberías apartarte." El Ganges lo hizo, y él cruzó

caminando. Este es el significado exotérico de la línea que se refiere a Virüpa como a aquél "quien paró el gran flujo de la existencia mundana, las desilusiones." También hay un nivel interpretativo esotérico para este verso, que será explicado en breve. Pero el relato histórico es que Virüpa fue el yogi que se hizo notar por haber hecho revertir el curso del Ganges.

Una vez que hubo cruzado el Ganges y alcanzado Väränasi, la primera cosa que Virüpa hizo fue ir a una posada, y pidió vino. Empezó a beber, y luego de un rato el mozo se puso algo ansioso con respecto a que este cliente pudiera tal vez no pagar la cuenta para su vino, por lo tanto él le pidió a Virüpa que pague. Virüpa contestó, "Definitivamente lo haré. Quiero hacerlo, pero beberé hasta el mediodía, hasta que los rayos del sol den en esta particular marca"- que él procedió a dibujar sobre la mesa – "No te pagaré, y sigue trayendo vino."

Así fue lo acordado, y Virüpa siguió bebiendo. Esto ocurrió durante un paréntesis que pareció mucho tiempo. De hecho, siguió por siete días, y los rayos del sol nunca llegaban a tal marca. Entre tanto, luego de siete días de sol tarde en la mañana, el resto del mundo realmente empezaba a sentirse angustiado. Finalmente, la gente fue al rey y le dijeron que él tenía que hacer algo. El rey consultó a su gabinete y determinó que en algún lado algún yogi estaba alardeando, y de que algo debería de ser hecho con esto. Así que buscaron y encontraron a Virüpa – todavía bebiendo. Cuando el rey comprendió lo que estaba ocurriendo, acordó pagar la cuenta. Esto es lo que significa la línea "paró en el espacio al inmaculado sol."

Fue con Virüpa que se originaron *Las Tres Visiones.* Si bien los eventos en su biografía que nosotros hemos descrito parecen bastante milagrosos y difíciles de creer, realmente no es una gran maravilla, porqué cuando el verso lo llama "aquél Señor de Yoghis, siempre regocijándose en el vino del gran gozo," debemos recordar que el vino que Virüpa compartió como ser iluminado, fue realmente el néctar de la iluminación perfecta. Se le compara con el vino, que es causa de gran dicha para las personas ordinarias, que de alguna manera los hace felices. Pero, para el yogi, el vino es la ambrosía de la iluminación perfecta.

Parecidamente, controlar el flujo del Ganges significa controlar el flujo de las desilusiones. La mente es como un gran río apurado que es imposible de hacer regresar. El flujo del deseo, del odio, de la desilusión, de la ignorancia, del orgullo, y del egoísmo, es como un gran río con el cual es duro tratar para cualquier ser humano, ni pensar en volver hacia atrás. Pero, como gran yogi, quién ha logrado la maestría tanto sobre su mente como sobre todos los fenómenos externos, Virüpa pudo de hecho controlar "al gran flujo la existencia mundana."Cuando alcanzó la perfecta budeidad, concretó la naturaleza del *dharmakäya,* el cuerpo de la realidad, que es la sabiduría trascendental de todos los buddas. Esta fuente de conocimiento y sabiduría es parangonada a un sol que ilumina toda la oscuridad del espacio, de los cuerpos, y de todas las formas. Por lo tanto, la línea que dice que Virüpa "paró en el espacio al inmaculado sol" se refiere a lo que acabamos de discutir en un nivel esotérico.

A nivel exotérico, Virüpa estaba simplemente haciendo un milagro o dos, controlando el flujo del río, y parando al sol en el espacio, y era propiamente un borracho echado a perder. Pero en un nivel espiritual, él estaba cumpliendo ciertos otros actos, que fueron hechos posibles por haber obtenido su budeidad.

El verso final es:

Presten atención, puesto que ahora expondré como llevar adelante las prácticas

preliminares del Lamdré enseñadas por él, que es la esencia de todos los sütras y tantras, que contiene el único camino que todos los seres iluminados atraviesan, método seguido por los venerables maestros de la Sakya.

Aquí Ngorchen Konchog Lhundrub afirma su propósito y nos promete cumplirlo. Él promete que el texto que ha escrito será una verdadera exposición de las palabras de Virüpa. Ahora, hemos dicho que el sistema Lamdré de meditación consiste de dos grupos de enseñanzas: las prácticas básicas, y las prácticas avanzadas. Konchog Lhundrub expuso las primeras en *Las Tres Visiones* y las siguientes en *Las Tres Continuaciones.* Él dice que las instrucciones para las prácticas dadas en estos dos libros son "la esencia de todos los sütras y tantras." Los sütras son las palabras auténticas del mismo Señor Buda. Los tantras también son las palabras del Buda – ellas son las varias meditaciones tántricas que enseño. Las enseñanzas de Konchog Lhundrub no son una repetición palabra por palabra de los sütras y tantras, sino son su esencia, casi de la misma manera que la crema es la esencia de la leche. Él ha extraído aquellas enseñanzas que un meditador serio necesita saber, y las ha expuesto en una manera que son fácilmente comprendidas. Él no ha omitido nada que sea verdaderamente esencial.

Estas enseñanzas son verdaderamente especiales. Ellas comprenden, él dice, "el único camino que todos los seres iluminados atraviesan." La budeidad es el resultado de ciertas condiciones; como todo el resto, es un resultado que surge de causas. Si las causas están presentes – si una persona se entrena en aquellos factores espirituales y emprende aquellas prácticas espirituales que lo llevarán a la iluminación – entonces, también surgirá el resultado. Las causas de la iluminación son: (1) gran compasión, (2) sabiduría (o realización de a vacuidad), y (3) la acumulación de grandes cantidades de méritos y visión interior. Las instrucciones de Ngorchen Lonchog Lhundrubincluyen todos estos factores prerrequisitos y, si practicadas correctamente, definitivamente llevarán a la budeidad. De hecho, ellas son la única manera en la que uno puede alcanzarla. La budeidad es el resultado de ciertas causas, ciertas prácticas. Estas enseñanzas incluyen aquellas causas; explican aquellas prácticas que devienen en la budeidad. Por lo tanto, es el único camino que todos los iluminados atraviesan a través de todos los estadios de la bodhisattvaeidad, desde el estado de un ser ordinario, hasta el alcance final de la budeidad.

Finalmente, el autor llama esta enseñanza "el método seguido por los venerables maestros de la Sakya." No solamente es el único camino de todos los budas, es el sistema de vista filosófico combinado con práctica meditativa que ha sido enseñado por los grandes maestros de la orden Sakya desde los tiempos en los que Sachen Kunga Nyingpo recibió estas enseñanzas de parte de Virüpa, hasta el momento presente. El sistema Lamdré, al cual pertenecen *Las Tres Visiones,* forma una gran cantidad de literatura Tibetana, toda la cual fue escrita por autores Sakya, a través de los siglos. Dado que estas enseñanzas son completas, incluyentes, y extremadamente efectivas, ellas han llevado a miles de meditadores a través de los siglos hacia la obtención de la budeidad perfecta.

Estos cuatro versos cumplen con una función muy importante al comienzo de una enseñanza. Si ustedes han practicado meditaciones Budistas Tibetanas, saben que ants e hacer la meditación o visualización en sí, ustedes deben prepararse tomando refugio en las Tres Joyas – "Yo tomo refugio en el Buda, en el Dharma y en la Sangha." En la literatura Budista tales versos, al comienzo de un texto, sirven al propósito de tomar refugio. Ellos también remueven obstáculos, no solamente para el autor, de manera tal que él pueda ser capaz de cumplir con su trabajo para el verdadero beneficio de todos

los seres, sino también para nosotros en cuanto estudiantes. Repetir estos versos, estudiarlos, y ser conscientes de su propósito, invoca las bendiciones de los budas y de los bodhisattvas, quienes, como el segundo verso recita, “mantienen una mirada sobre todos los seres vivientes.” En la actualidad, prestar atención al significado de estos versos, nos ayudará a cumplir con la meta de escuchar esta enseñanza hasta el final, ganando algún conocimiento que nos ayudará en el camino espiritual.

Ôªø -First Things First and Last Things Last

Se dice que EL SISTEMA DE MEDITACI√ìN LAMDR√â constituye el unico camino que ha sido atravesado por todos quienes han alcanzado la iluminaci√≥n en el pasado, quienes estan alcanzando la iluminaci√≥n en el presente, y quienes alcanzar√°n la iluminaci√≥n en el futuro. Este es el √ſnico camino de todos los budas. Ahora la bueidad, como todo lo dem√°s, viene a trav√©s de causas y condiciones. Este es el resultado de causas correctas, significando la pr√°ctica de meditaci√≥n correcta y el resultado de un particular camino de entrenamiento espiritual correcto. Las instrucciones del Lamdr√© estan destinadas a dejar conocer a otros meditadores, en algunos detalles, todo lo que necesitan conocer todo lo que necesitan conocer sobre el camino correcto para meditar con el fin de alcanzar su meta espiritual. Debido a que el Lamdr√© omite la no instruccion que un serio meditador podr√≠a necesitar no incluye ning√ſn material extra√±o, esto esta dicho por la -QUINTESSENCE- de el verdadero sentido de todas las ense√±azas de todas las ense√±anzas de Buda, si se encuentra en los sutras o tantras. En particular, eso contiene aquellos preceptos e instrucciones que fueron transmitidas por el mismo mahasiddha Virupa.
Como ya fue mencionado, Virupa fue la fuente cabeza -FOUNTAINHEAD- de el sistema meditacional Lamdr√©, y a trav√©s de este sistema el alcanzo la perfecta iluminaci√≥n durante su vida. El ha transmitido estas mismas ense√±azas a sus disc√≠pulos quienes tambien alcanzaron la bueidad. As√≠ Las Tres Visiones contienen esas instrucciones que el gran santo Virupa ense√±√≥ a sus propios disc√≠pulos hace siglos en India.
Las ense√±anzas de Lamdr√© tambien prometen exponer el m√©todo para la realizaci√≥n de la verdadera natulareza de la vacuidad.el cual en el budismo Mahayana es un tipo de palabra clave para una realidad √ſltima. La realizaci√≥n de la verdadera naturaleza de todos los fen√≥menos internos y externos es un prerequisito para alcanzar la bueidad o perfecto despertar. As√≠ en el nivel de pr√°ctica paramita o en el nivel t√°trico, la realizaci√≥n de la vacuidad juega un rol esencial, no solo en cada tipo de pr√°ctica meditativa per se pero en otro cualquier tipo de esfuerzo espiritual uno puede hacerlo en cualquier nivel. Esto es dice que, como resultado del seguimiento de estas instrucciones, uno gana infalible conocimiento dentro de el verdadero estado de vacuidad. La vauidad es dif√≠cil, si no imposible, de entender para aquellos quienes no estan motivados por una genuina compasi√≥n por todos los seres vivos y quienes no han entrenado desinteresadamente por el bienestar espiritual todos los seres sintientes. Pero para aquellos que estan dotados de compasion y quienes son sinceros en su esfuerzo, estas instrucciones sobre la realizacion del vac√≠os son como una escalera que ellos facilmente pueden escalar en su camino que es conodico como "Ciudad de la liberaci√≥n." Dar a otros las sonrisas, estas ense√±anzas son como un puente FOR WISE PEOPLE, y tambien como una l√°mpara
que ilumina el verdadero sentido de todos lo sutras y tantras.

-Las Once Caracter√≠sticas Especiales del LAMDR√â
El Lamdr√© (El Sendero con Su Resultado) tiene 11 especiales caracter√≠sticas que hace de el un sistema meditativo √ſnico. Primero estan las instrucciones de el "sendero incluyendo su resultado". Estas estan destinadas a el meditador que esta en la etapa causal y a el meditador que esta en la etapa resultante. Generalmente, cuando te propones alcanzar un determinado objetivo, espirituales u otros, tu comenzaras en la etapa causal y haces esfuerzos, que eventualemente, conducen a el logro de tu objetivo. En la meditaci√≥n, tambien, sintiendote tu mismo siendo algo menos que un perfecto e iluminado buda, te propones a alcanzar la bueidad, entrenando con ciertas pr√°cticas, y desarrollando ciertas cualidades espirituales que son dichas para resultado de la bueidad. El Lamdr√© contiene instrucciones sobre este nivel causal.
Segundo, este contiene las instrucciones sobre el "resultado incluyendo el sendero", significando que tu puedes meditar y lograr otras pr√°cticas espirituales como si tu estuvieras ya iluminado. Ahora, esta es una ense√±anaza t√°ntrica especial. Por ejemplo, para cultivar gran compasi√≥n, en la meditacion

exot√©rica, tu piensas en todos lo seres sintientes que est√°n sufriendo y dirijes tu pensamiento al amor y compasi√≥n por ellos.
Mediante el entrenamiento de tu mente en el despertar de estas cualidades, tu, eventualmente, esperas tener la gran compasion que dice un buda tener. Pero en la meditaci√≥n exot√©rica, tu puedes identificar con la iluminada compasion de el Buda en forma de Avalokiteshvara, el bodhisattva de la gran compasi√≥n, meditando en s√≠ tu estas en la etapa resultante y por lo tanto ya dotado con las cualidades espirituales de sabidur√≠a y compasi√≥n. Estas son las instrucciones del sistema del sistema L√°mdre para ambas etapas de pr√°ctica.
Tercero, el L√°mdre contiene esta aseveraci√≥n "por cononocimiento de una cosa, tu puedes entender todas las ense√±ansas" -- de modo que por entendimiento de una ense√±anza, tu puedes entender todas las ene√±anzas, y por alcance de la realizacion por un camino tu puedes alcanzar todas las realizaciones. Para tener un ejemplo pr√°ctico, el sistema Lamdr√© esta basado en la meditacion del Tantra de Hevajra. Como uno de los principales ciclos t√°ntricos, Hevajra sinifica una practica para cualquiera y para todos, diferente a muchas otras pr√°cticas t√°ntricas, las cuales estan destinadas a personas quienes tienen obstaculos particulares. Por que esta es una meditacion t√°ntrica extremandamente poderosa, Hevajra ofrece todos los mas eficientes metodos para alcanzar la perfecta bueidad. As√≠, por pr√°ctica de una meditacion, tu puedes obtener el resultado de todas las meditaciones.
Cuarto, el L√°mdre contiene instruciones sobre la "transformacion de faltas en virtudes" y quinto, este contiene la instruccion sobre la "aceptacion de obstaculos en la senda como alcances espirituales (siddhis)." [La sexta instrucci√≥n es sobre el "removimiento de obstaculos de meditacion concentrativa a trav√©s del reconocimiento de las absorpciones TRANSIC", el septimo es sobre el "removimiento de los obt√°culos de Mara a trav√©s del reconocimiento de los obtaculos por lo que ellos son"; el octavo es sobre "conociendo como transformar las faltas en virtudes y el aceptar los obstaculos como alcances espirituales"; y el noveno es la instruccion con integridad conociendo la verdad de la verdadera esencia del Tripitaka.] Generalmente, un obstaculo es cualquier problema interno o una enfermendad, donde, se dice, que tu mente se vuelve abrumanda por la ira, deseo o distraccion; los obstaculos tambien ocurren si sos atacado por fantasmas malignos, fuerzas espirituales hostiles, o similares. El Lamdr√© incluye instrucciones para convertir ambos, obstaculos interiores y exteriores, en progreso en el camino, as√≠ en vez de desviarte de tu pr√°ctica, ellos se convierten en parte de esta. Por la realizaci√≥n de nuestra verdadera naturaleza, los obstaculos se vuelven una fuente de conocimiento en incluso en alzances espirituales.
En este sistema, todo lo que sucede es parte de tu pr√°ctica.
Sea externo o interno, bueno o malo, todo sirve para promoci√≥n de la pr√°ctica de el sendero y el alcance de la bueidad, asi que sin embargo por formidables que tus problemas podr√≠an parecer ser, mentalmente o fisicamente, tu estas mostrando la forma de convertirlos en buenos resultados. Como ya se mencion√≥, cuando tu entras en la etapa de pr√°ctica actual, tu puedes experimentar un mundo de la percepcion radicalmente distinto de las familiares apariencias ordinarias, de personas no meditativas en este mundo. La vista y los sonidos en esta etapa no son siempre auspiciosos, es conocido en muchas tradiciones religiosas, que estas practicas espirituales estan a veces acompa√±adas por obstaculos. Si usted siente que esta en contra de todos los tipos de fuerzas hostiles y que tu estas realmente teniendo en una forma dificil (A HARD GO OF IT), tu posiblemente pongas desalentado, sin conocer cual es la forma de tratar efectivamente el problema. Pero en el Lamdr√©, tu estas instruido segun sea cual sea tu experecia en el sendero. Similarmente, si lo ejecutas en obstaculos sean reales o imaginarios, tu estas instruido sobre como convertirlos en el sendero y no se les permite desviarse de el.
La d√©cima caracter√≠stica especial es la instrucci√≥n "como la sustacia que transforma todas las cosas en oro". El Lamdr√© nos permite transformar nuestras experiencias en este mundo y sobre el sendero espiritual en una visi√≥n religiosa, as√≠ que todos y cualquiera de los problemas deribados de la

ignorancia, deseo, y odio son transformados en aspectos de la iluminaci√≥n en s√≠. Esto es bastante parecido a la alquimia, en la cual una particular substancia, rasƒÅyana (simila a la noci√≥n occidental de la piedra filosofal), esto supone transformar metales base, como el hierro, en oro. Tomando prestada esta metafora, estas instrucciones nos permiten transformar las enga√±osas experiencias humanas en la experiencia de la plena o completa iluminaci√≥n.
La onceaba caracter√≠stica especia es una completa explicaci√≥n de las ense√±anzas t√°ntricas secretas ense√±adas por Vir≈´pa en sus Versos Vajra sobre el Sendero con su Resultado (Skrt. *Margaphala vajragƒÅthƒÅ; Tib. Lam 'bras rdo rje tshig rkang)[29].
Este texto fue el resultado de las propias experiencias como yogi t√°ntrico y realizaci√≥n de iluminaci√≥n a trav√©s de estos muchos metodos (VERY METHODS). Se dice que esto es como un joya que cumple todos los deseos por que esto es de gran valor, extremadamente raro en el mundo, y, si es poseido, capaz de cumplir todos nuestros deseos .
Porque este es un sistema de meditaci√≥n t√°ntrico, se dice que es secreto, en eso este no esta disponible para aquellos que son incapaces de apreciar este valor o quienes no estan listo para su pr√°ctica. Para el estudiante sincero cuyas intenciones son puras, esto no es, por su puesto, una restriccion. Que sea un secreto, es que estas instrucciones no son ense√±adas a cualquiera. El estado de iluminacion hacia el que esta dirijida no esconocido por cualquiera, y estas pr√°cticas son conocidas solo por quienes las abordado correctamente. Por estas y otras razones, se dicen que son ense√±anzas secretas.

LOS CUATRO TIPOS DE AUTORIDAD V√ÅLIDA Y LOS CUATRO ASPECTOS DE TRANSMISI√ìN ORAL
Nosotros tambien necesitamos conocer, como el Lamdr√© es ense√±ado. Por ejemplo, como todos los reclamos ser√°n ayudados?(how will all the claims that will be made be supported?) Por que raz√≥n nosotros esperamos aceptar las mismas como declaraciones v√°lidas, dignas de nuestra atenci√≥n y pr√°ctica?

Estas instrucciones seran ense√±adas con referencia en los 4 tipos de autoridad v√°lida: (1) la del maestro, la cual significa aqu√≠ los maestros Indios y Tibetanos del linage de Lamdr√© bajando a trav√©s de las edades, como Vir≈´pa y GayƒÅdhara, quienes adquirieron la iluminaci√≥n a trav√©s de muchas ense√±anzas, (2) la de nuestra propia realizaci√≥n alcanzada a trav√©s de las pr√°cticas preliminares (sngon 'gro) y a trav√©s de nuestra principal pr√°tica de meditaci√≥n t√°ntrica, a trav√©s de la cual nosotros podemos percibir directamente la validez de una instrucci√≥n--en otras palabras, si hace o no verdaderamente producir el resultado que promete si es practicado correctamente, (3) la de un autentico tratado, como los Versos Vajra de Vir≈´pa; y (4) la de aunt√©ntica escritura, siendo esta la ra√≠z textual del Hevajra Tantra y sus mas importantes comentarios--el extraordinario o mas avanzado comentario, La Tienda Vajra del Tantra de las (DƒÅkinƒ´vajrapa√±jarƒÅtantra)[30], y el ordinario, el Samputa Tantra.

Cuatro aspectos de la transmisi√≥n oral deberan tambi√©n estar en el presente. Primero, estas deben ser una aut√©ntica, ininterrumpida transmision de las iniciaciones, significando que estas ense√±anzas se originaron con el Se√±or Buda y han sido transmitidas a trav√©z de generaciones hasta tu maestro, quien esta ahora pas√°ndotelas a t√≠. Segundo, porque estas han sido una ininterrumpida transmicion de estas ense√±anzas y las realizaciones que estas llevan--y porque estas contin√∫an asistidas por bendiciones de aquellos grandes maestros quienes han alcanzado la iluminaci√≥n a trav√©s de estas, y por los protectores de estas partilcules ense√±anzas--somos capaces de recibir las ense√±anzas en todos sus elementos y llevar a cabo su pr√°ctica, sin lugar a dudas sobre su autenticidad.

Tercero, esto debe ser el correcto enfoque transmitiendo las ence√±anzas. Por ejemplo, primero debe venir lo primero luego lo ultimo al final. Nosotros empezamos con la ense√±anza preliminar ense√±ando y avanzando a trav√©s de un orden, en lugar de invertirlo, omitiendo o agregando ense√±anzas donde ellas no pertenecen. Esta es responsabilidad de ambos, el maestro y el estudiante.
Cuarto, estas deben haber confianza no solo en que la ense√±anza es aut√©ntica,

tanbi√©n en que el maestro quien las esta dando es un maestro calificado, digno de respeto y atenci√≥n. Si tu propio motivo es genuino, el maestro calificado, y las ense√±anzas v√°lidas, vale la pena, beneficioso y autentico, entoces el esfuerzo que tu pusiste en el acercamiento a un sistema meditativo y a un conjunto de ense√±anzas como este, ser√° frut√≠fero.
Esto completa la introducci√≥n a la ense√±anza. Ngorchen Konchog Lhundrub ha explicado las bases de la ense√±anza, y como acercarse.

SUBIENDO POR UNA ESCALERA EMPINADA, SIN LAS MANOS.

COMO EXPLICADO ANTERIORMENTE, el texto Lamdré que estamos estudiando es una de las principales enseñanzas de la orden Sakya. Deberíamos recordar la unicidad de nuestra situación, pensando en nosotros mismos como muy afortunados, que, de alguna manera, llegamos a beneficiarnos con la conjunción de tantas condiciones requeridas. Es difícil obtener nacimiento humano, encontrar alguien que desea y es capaz de enseñar, escuchar la enseñanzas, y aprenderlas apropiadamente, llevándolas a la práctica efectiva. Cualquiera que sea capaz de beneficiarse con tal conjunto favorable de circunstancias, se debe a sí mismo el reconocimiento de que la situación es una rareza, debiendo sacar el mejor partido de la oportunidad.

Hay varias maneras en las que puede darse una enseñanza de tal naturaleza. Puede ser enseñada explicando los puntos más importantes del camino; por ejemplo, el camino puede ser incluido en siete prácticas, o puntos principales, y cada uno de estos puede ser explicado luego. También puede ser enseñada con referencia al tipo de audiencia que tenga el maestro – eso es, modificada para armonizar con las facultades de sus oyentes. Los puntos principales pueden ser simplificados para aquellos que tengan facultades espirituales menos desarrolladas, o pueden ser elaborados, para aquellos que tengan, tanto experiencia, como visión interna considerable. Pero nosotros no estudiaremos este texto en estas maneras. Estudiaremos la totalidad el sistema exactamente como fue enseñado por el mahäsiddha Virüpa en su texto raíz, en el que se basa *Las Tres Visiones.* Consideraremos a pleno cada uno de los diferentes pasos en el sistema meditativo, empezando por la fe y continuando hasta el final, las más avanzadas prácticas tántricas.

Sachen Kunga Nyingpo escribió, en su *Sumario del Camino, con Sus Resultados* (*Lam 'bras don bsdus ma*):

> Los elementos de este camino están incluidos dentro de siete temas: establecer los fundamentos, el camino actual, la remoción de conceptos, estadios, ampliando la realización de uno, disolviendo obstáculos, y el límite de la realización, incluyendo al resultado.

Hablando brevemente, "establecer los fundamentos", se refiere a todos aquellas meditaciones fundamentales que están explicadas en *Las Tres Visiones.* Estas meditaciones se dice que sean el fundamento para las meditaciones tántricas avanzadas que le siguen, tal como el *Hevajra.* "El camino actual" se refiere a las meditaciones avanzadas de los procesos tántricos gemelos de la creación, o el estadio de desarrollo (*bskyed rim*), y el completamiento, o estadio de cumplimiento (*rdzogs rim*)."Remoción de conceptos" se refiere a instrucciones y explicaciones que remuevan todas dudas, tanto acerca de la manera apropiada de practicar, como acerca de los resultados que ustedes pueden esperar alcanzar.

Aquí "estadios" se refiere al reconocimiento, tanto de aquellos factores que pueden causarnos caer del camino espiritual, como a aquellos que nos mantendrán en el camino, asegurando el logro eventual de los resultados espirituales que estamos buscando. "Ampliando la realización de uno" se refiere a la explicación clara de los varios estadios de la experiencia en el camino, de manera tal que reconoceremos cada experiencia a medida que aparezca. "Disolviendo obstáculos" significa que deberíamos conocer aquellas condiciones internas y externas que crean obstáculos en nuestra práctica del

camino. No solamente deberíamos ser capaces de reconocer obstáculos potenciales, sino también deberíamos conocer el remedio u antídoto para cada uno de ellos, en la medida en que ocurren.

"El límite de la realización, incluyendo al resultado" se refiere a la visión última del punto de vista filosófico único del sistema Lamdré, y por lo tanto, de la mismísima orden Sakya. Este punto de vista es conocido como "la no diferenciación del samsära y del nirvana" (*'khor das dbyer med*), y coincide con el punto de vista Madhyamaka expuesto por grandes enseñantes, tales como Nägärjuna. Corresponde a la visión última sostenida por las otras ordenes del Budismo Tibetano, si bien se la conoce con diferentes nombres para los adherentes de las escuelas Nyingma, Kagyü, y Gelug. "El resultado"consiste de la obtención de las cinco sabidurías trascendentales con las que es endosada la mente iluminada de un buda, lo cual tiene correspondencia con los que son conocidos como los cinco cuerpos de la budeidad. Este es un concepto tántrico que será explicado más tarde.

Jetsun Dragpa Gyeltsen, el tercero de los Cinco Reverenciados Fundadores de la orden Sakya, afirmó que, mientras el sistema Lamdré de meditación pudo de hecho ser expuesto bajo estos siete temas, podía ser ulteriormente condensado bajo solamente dos punto principales o secciones, eso es, prácticas fundamentales, y avanzadas:

> Si desean guiar un discípulo fiel, quién observa todo a lo que su preceptor se adhiere, de acuerdo con las enseñanzas completas del sistema Lamdré, él debería ser guiado en primer lugar de acuerdo a *Las Tres Visiones,* y luego de acuerdo a *Las Tres Continuaciones,* porqué todas las enseñanzas del sistema son incluidas allí.

Luego Jetsun Dragpa Gyeltsen, el gran Ngorchen Kunga Zangpo, el fundador del Monasterio Ngor, también expusieron este mismo sistema de meditación con referencia a las prácticas fundamentales y a las avanzadas. Para nuestros propósitos, esto es más conveniente, por lo tanto, las enseñanzas estarán aquí expuestas de esta manera.

F E

Ahora entramos a nuestro primer tema de discusión: la fe. Cuando preguntamos, "¿A qué tipo de persona debería enseñarse *Las Tres Visiones*?", el primer requerimiento esencial es que él o ella deberían estar provistos de fe. Como dicen los sütras, "Como los brotes verdes nunca surgen de semillas que el fuego ha quemado, tampoco el Dharma excelente surge en personas que no tienen fe."

Así como no hay posibilidad para un brote verde de nacer desde una semilla quemada, así no hay manera para alguien quién no tiene fe en la validez, beneficio, y verdad de las enseñanzas, de entrar en las práctica apropiadas y obtener el resultado que nace de ellas. Si ustedes no tienen fe, no hay fundamentos sobre los cuales los factores integrales del camino espiritual pueden ser construidos. Ni alguien sin fe se verá influenciado por la idea de buscar la liberación. Ni aún el concepto de budeidad será una fuente de inspiración, precisamente por la falta de fe. En primer lugar, la puerta de la experiencia actual y del logro de la budeidad permanecerán cerrados, porqué simplemente no están inspirados para buscarla. Luego, al faltar la fe en la necesidad de desarrollar las cualidades requeridas del entrenamiento espiritual y de la meditación, ustedes no harán los esfuerzos para desarrollar aquellas cualidades, y no serán capaces de vivir los resultados que con ellos se obtienen. Y por último, no verán ni recibirán las

bendiciones de los maestros y enseñantes experimentados, ni podrán contar con las bendiciones de las Tres Joyas.

En breve, una persona que no tiene fe no es un candidato potable para este camino, porqué ha cerrado su mente al desarrollo de todos aquellos factores esenciales que llevan al resultado de la budeidad, y quizás también la haya cerrado a la posibilidad de obtener tal resultado. Como sea, él ha cortado sus lazos con estos factores de ayuda, tales como las bendiciones y la guía de maestros experimentados, y las bendiciones del Buda, Dharma, y Sangha. Por lo tanto, la fe es el primer requisito para aquél que desee seguir este camino.

El *Sütra de la Lámpara Enjoyada* (**Ratnapradipasütra*) nos dice esto acerca de la fe:

> La fe va primero y, como una madre, da nacimiento; causa el surgimiento y el crecimiento de todas las virtudes, despejando las dudas y rescatándonos de los diluvios; la fe revela la Ciudad de la Felicidad.

La fe va antes que cualquier otra experiencia en el camino – el despertar del amor y de la compasión, la resolución de alcanzar la iluminación para el beneficio de todos los seres sintientes, y la visión interna en la verdadera naturaleza fenoménica. Todos estos factores esenciales se tornan posibles solamente en una persona que tiene fe. Por lo tanto, la fe es como una madre porqué da nacimiento a todas las otras cualidades y experiencias espirituales del camino. A causa de la fe, la persona se compromete a escuchar las enseñanzas, comprenderlas, reflexionar y meditar sobre ellas. Como resultado, se hacen patentes los varios tipos de comprensión que se adquieren a través de la reflexión y de la meditación. La fe causa el surgimiento en a mente de todas las virtudes – tales como las seis perfecciones espirituales (*päramitä*) de la generosidad, conducta moral, paciencia, diligencia, visión meditativa interior, y sabiduría, permitiéndole progresar de un nivel de visión interior a otro.

La fe también despeja las dudas, porqué, cuando se confronta con los problemas en la comprensión del verdadero significado de las enseñanzas, una persona con fe será incline a buscar respuestas genuinas. O recurrirá a un maestro experimentado, que puede remover dudas y explicar los puntos de la doctrina que él encuentra confusos, o hará esfuerzos para referirse a las distintas enseñanzas del Buda. Y a causa de su fe, será incline a dar crédito que las respuestas que encuentra son muy probablemente verdaderas. Pero una persona que no tiene fe probablemente no buscará respuestas de aquellas maneras, y, aún si se e dan respuestas correctas, puede inclinarse a desacreditarlas, a causa de su falta de fe. Por lo tanto, la fe sí despeja dudas y nos rescata de los diluvios del nacimiento, vejez, enfermedad, y muerte, así como de los otros tipos de pesar, ilusión, confusión, e infelicidad que todos los seres vivientes experimentan.

La fe hace posible la aspiración a la libertad de aquellas mismas fuerzas que causan nacimiento continuado, muerte, y sufrimiento. Nos lleva a hacer los esfuerzos correctos que llevan a la liberación de aquellas formas de sufrimiento. Finalmente, la fe revela la "Ciudad de la Felicidad." Una persona que tiene fe en las enseñanzas del Señor Buda dará crédito a la posibilidad de obtener eventualmente la iluminación y la felicidad perfecta, mientras que aquella posibilidad permanece cerrada para aquellos que no tienen fe en ella.

El verso continúa:

> La fe torna la mente impoluta y pura; aleja el orgullo y es la raíz de la devoción. La

> fe es como un tesoro, como la riqueza. Ella (nos lleva adelante) como un excelente par de pies, y. como las manos, es el medio principal para juntar virtud.

Ordinariamente, la mente se ve intoxicada no solamente por la confusión acerca de su verdadera naturaleza, sino también por estados emocionales de deseo, aversión, indiferencia, orgullo, celos, y el resto. Los pensamientos que surgen en tal mente son espoleados por, y surgieron de, la desilusión básica y las pasiones. De todas maneras, cuando la fe surge en vuestra mente, vuestros pensamientos se tornan tranquilos y claros, porqué está dirigidos hacia objetos de gran valor – por ejmplo, las reflexiones sobre las cualidades de los budas y de los bodhisattvas, la iluminación, y el amor y compasión para todos los seres. Como resultado, vuestros pensamientos se vuelven enfocados no solamente en las Tres Joyas y en cultivar la virtud para el beneficio de otros, los cuales son las fuentes apropiadas de sostén en vuestros esfuerzos espirituales, sino también en la obtención de la misma budeidad. La fe torna posible todos estos pensamientos ennoblecedores. Vuestra mente llega a reflejar aquellas cualidades hacia un lado u otro, y como resultado se sentirán constantemente felices, animados, y llenos de propósito. Por lo tanto, el verso dice que la fe purifica la mente.

La fe también "aleja el orgullo", porqué, cuando reflexionamos sobre los grandes valores permanentes de los budas y bodhisattvas, quienes se esfuerzan sin egoísmo para el mayor bien de todos los seres, vemos nuestros propios esfuerzos y motivaciones en la perspectiva apropiada. En comparación, se hace difícil permanecer vanidosos y orgullosos acerca de nuestros logros. Por lo tanto, la fe es "la raíz de la devoción", porqué nos hace abrir nuestras mentes hacia la apreciación de las cualidades espirituales de los budas, bodhisattvas, y otras personas religiosas. Pensamientos de devoción, respeto, y apreciación, surgen en nosotros hacia aquellos seres, de manera que olvidamos nuestras propias cualidades inferiores.

Esto es ilustrados por la historia de Drugpa Kunleg, quién era conocido algo así como un lama loco en el Tibet. Él era bastante famoso por sus chistes y trucos a expensas de otros lamas, y frecuentemente exponía el orgullo de otros lamas en maneras muy sugerentes. Pero, cuando él mismo fue en peregrinaje a Lhasa, entró al Jowo Lhakhang, la gran "catedral" de Lhasa, que contiene una estatua muy exquisita del Señor Buda, por primera vez. Se detuvo a mirarla durante algún tiempo, reflexionando sobre el Buda, y finalmente se dirigió a la estatua, diciendo:

> Tu y yo hemos empezado de manera parecida, como seres sintientes ordinarios, pero, a través de tu gran diligencia, te has vuelto un ser perfectamente iluminado, dotado de todas las cualidades de un buda, y eres capaz de ayudar a incontables seres sintientes. Yo, a través de mi pereza, todavía voy errando de un lugar a otro aquí sobre la tierra; pensando en esta gran diferencia que tu diligencia ha hecho entre nosotros dos, yo te ofrezco mi homenaje.

Luego él se postró ante la imagen tres veces.

Como el tesoro escondido, las experiencias extraordinarias de visión interior y logro espiritual que son obtenidas por un bodhisattva, permanecen escondidas para nosotros. Ellas no son parte de nuestra experiencia presente, pero la fe las vuelve posibles. Revela en donde se encuentra aquel tesoro escondido, y la manera de obtenerlo. La fe es como la riqueza o la propiedad, en eso de que cuando tienen dinero, son capaces de comprar las varias cosas que necesitan. De la misma manera, si tienen fe, no es problemático obtener otras cualidades espirituales tales como la bodhicitta, visión interior en la

verdadera naturaleza de todo fenómeno, las perfecciones espirituales, y los diferentes estadios de meditación.

La fe es "un excelente par de pies", porqué los puede llevar a lo largo del camino espiritual que lleva desde la existencia mundana y ligazón, hacia la "Ciudad de la Liberación." Puede llevarlos a través de la puerta del Dharma, a lo largo del camino de los bodhisattvas. La fe también es como un par de manos, en eso de que es "el principal medio para recoger virtud." Aquellos quienes deseen alcanzar la budeidad deben acumular una tremenda cantidad de mérito espiritual a través de la meditación, y con buenas acciones, además de una gran cantidad de visión interior en la naturaleza de la mente, fenómeno, etc. La fe es la manera mejor y más rápida de acumular estos requisitos. Sin fe, la práctica del camino sería como subir por una escalera empinada sin las manos. Con fe, nuestro ascenso es muy firme y seguro.

LOS TRES TIPOS DE FE

Hemos dicho que la fe es extremadamente importante. Ustedes pueden querer aceptar que esto es así, pero,¿ que es lo que entendemos por fe? ¿Se trata solamente de fe ciega en lo que sea que el Buda dice? ¿Se debería aceptar cualquier cosa que un maestro Budista nos enseña, solamente porqué es hablada? La literatura del abhidharma nos dice:

> La fe es la plena confianza en la eficacia de los hechos y su resultado, en las Verdades, y en las Tres Joyas. Es también aspiración de logro espiritual, y una apreciación clara mentalmente de la verdad.

Por lo tanto, hay tres tipos de fe: (1) plena confianza en la eficacia de los hechos y sus resultados, en las Cuatro Nobles Verdades, y en las Tres Joyas; (2) aspiración de logros espirituales; y (3) apreciación clara mentalmente de la verdad.

El primer tipo de fe se compone de tres partes, la primera de las cuales consiste de la confianza en la eficacia de la ley del karma. Si comprendemos que hay una conexión entre las acciones – mentales, vocales, y físicas – y la experiencia de placer o de dolor, entonces puede decirse que hemos aceptado la ley del karma. Necesitamos saber que hay una conexión directa, respectivamente, entre las acciones de cuerpo, voz, y mente integras y no-integras, y las experiencias placenteras y no-placenteras. El *Bodhicaryävatära,* un famoso texto Mahäyäna, escrito por Säntideva, nos enseña que todo el sufrimiento es el resultado de actos no íntegros, y la felicidad el resultado de los actos íntegros. Cuando aceptamos aquello, tenemos una cierta confianza en la conexión entre acciones y resultados, y por lo tanto, estaremos seriamente inclinados a evitar las diez acciones no integras de cuerpo, voz, y mente. En términos prácticos, nos inclinaremos a dejar de matar, robar, etc., y practicaremos virtudes, tales como proteger las vidas de otros, y dar a los necesitados.

Luego, deberíamos obtener algún grado de confianza en las Cuatro Nobles Verdades – la primera exposición del Dharma, dada por el Señor Buda. En un sermón en Deer Park en Sarnath, él explicó la primera verdad, que la naturaleza de lea existencia humana es el sufrimiento. En la segunda, él enseñó que la ambición es la causa del sufrimiento. La ambición incluye al apego a patrones egoístas de comportamiento, y comprende a la ignorancia básica, la creencia en un sí, y las pasiones auto gratificantes del deseo, rabia, desilusión, orgullo, envidia, y el resto. Tercero, el Buda enseño la verdad de la cesación – básicamente, que podemos poner un punto final a este estado

instatisfactorio de la existencia mundana, y alcanzar una modalidad alternativa del ser, conocida como nirvana. Para finalizar, él enseñó la verdad acerca de la manera de poner un fin al sufrimiento, y alcanzar la liberación; los métodos que él enseñó constituyen el camino hacia la liberación. Cuando escuchamos y reflexionamos acerca de la enseñanza de las cuatro verdades básicas expresada por le Buda, y estamos de acuerdo en que todas ellas parecen merecedoras de consideración y práctica, entonces estamos embuidos de confianza en las Cuatro Verdades.

Y por último, necesitamos confianza en las Tres Joyas, un término colectivo usado para denotar al enseñante iluminado, el Buda; Sus enseñanzas o doctrina, el Dharma; y la asamblea, o Sangha, de los bodhisattvas quienes son sus seguidores en el camino. Estos tres son llamados joyas, porqué una joya tiene gran valor intrínseco, y es bastante rara en este mundo. Si ustedes consideran las cualidades representadas por el Buda, su enseñanza, y la asamblea de bodhisattvas, ustedes pueden apreciarlas como un verdadero gran reservorio de cualidades espirituales que son de valor para la humanidad. Al reflexionar sobre ellas, ustedes pueden ganar confianza en las Tres Joyas como una fuente válida de inspiración, guía, y sostén.

El segundo tipo de fe es la aspiración. Si ustedes reflexionan sobre el Buda, los bodhisattvas, los grandes maestros, tales como el Guru Padmasambhava, y los grandes santos del pasado, y aspiran a volverse como ellos con vuestro propios esfuerzos y concreciones, se dice que esto sea la fe de la aspiración, o la fe que surge de un deseo de alcanzar logros espirituales.

El tercer tipo de fe es la apreciación clara mentalmente de, o confianza en, la verdad del camino Budista. El Buda, el Dharma, y la Sangha representan cualidades espirituales que han sido alcanzadas una y otra vez por incontable seres. Ellas son posibles porqué el Señor Buda, por el deseo puro de remover los sufrimientos de todos los seres, obtuvo la budeidad, y la compartió desinteresadamente con todos los otros seres quienes podían estar inclinados a beneficiarse con esta enseñanza. Su visón interior es válida, tanto porqué corresponde a la realidad última y porqué sus motivos eran puros, habiendo surgido de gran compasión, como fueron aquellos de todos los otros maestros desde él, quienes transmitieron estas enseñanzas. Las enseñanzas, las Tres Joyas, y todas las prácticas nacieron de un deseo genuino de liberar a los seres del sufrimiento, y de promover, en todas las maneras posibles, el bien-estar de cada ser. Por lo tanto, las enseñanzas son sin duda alguna verdaderas y confiables. Cuando comprenden plenamente que una bella doctrina de liberación, tal como esta, surge de gran compasión, sin el menor rastro de mala interpretación, trampa o ilusoriedad de parte de sus promulgadores, entonces la fe de la creencia surge en vuestra mente. Pueden ver que sería imposible para aquellos verdaderamente dotados de gran compasión, infligir con algún tipo de malicia a los seres.

¿Cómo podemos saber quién está dotado de estos tres tipos de fe? Si un estudiante permanece firmemente interesado en el Dharma, y es persistente en sus esfuerzos hacia la obtención de la budeidad, entonces él o ella e dotado de estos tres tipos de fe. La firmeza en el camino es una señal de que está dotado con la fe de la apreciación clara mentalmente, aspiración, y confianza. Una persona que no es firme en su práctica es débil en fe. La fe es esencial para mantener a una persona en el camino. Una persona que tiene fe, no será distraída del esforzarse hacia la budeidad.

LAS CUATRO CAUSAS PARA EL ABANDONO DEL CAMINO

Hay cuatro causas principales para dejar el camino: (1) deseo, (2) ira, (3) miedo, y (4) ignorancia. Una persona cuya mente se torna gobernada por una de estas cuatro, es probable que deje el Dharma; se dice que su mente de fe ha sido resquebrajada por las fuerzas de la desilusión. En contraste, aquél cuya mente se mantiene firme en los tres tipos de fe, permanecerá en el camino en todas las circunstancias y situaciones.

La primera de estas cuatro causas es el deseo. Una persona que tenga fe firme no abandonará sus esfuerzos en el camino, aún si, obrando de esta manera, obtuviera un premio sustancial en su vida. No dejará la práctica ni aún por un reino, gran riqueza, fama, y cualquier otro logro, porqué conoce las fallas del apego – principalmente, los placeres mundanos, porqué son impermanentes. Además, le privan de alcanzar la felicidad completa y de larga duración de la liberación. El gran bodhisattva Maitreya enseñó, en el *Adorno de los Sütras Mahäyäna* (*Mahäyänasütralankära*):

> Si bien ellos no les ganan, las personas grandemente desilusionadas buscan los placeres mundanos efímeros, mientras que los buscadores resolutos de la liberación renuncian a ellos, y sin embargo ganan las riquezas de un reino ideal.

Las personas mundanas corren detrás de los placeres efímeros, descuidando al costo que eso implica, en la esperanza de obtener algún grado de disfrute. Ellas están "grandemente desilusionadas" porqué su búsqueda frecuentemente las lleva a un gran sufrimiento. Hasta pueden verse frustradas en encontrar aún una cantidad limitada de placer temporáneo, y, aún si lo obtienen, no hay manera en la que ellas puedan actualmente retenerla. Esto inevitablemente lleva al sufrimiento, porqué tarde o temprano ellas deben separarse de tal placer, a través de la muerte o por otra causa.

Los bodhisattvas, quienes permanecen firmes en la búsqueda de la liberación, abandonan los objetivos mundanos de fama, riqueza, poder, dominio, y otros. Aún si los han obtenido, renuncian a ellos. El mismo Señor Buda era un príncipe, si no hubiera elegido renunciar al mundo y entrar al camino del Dharma, fue vislumbrado en una predicción hecha cuando nació, que iba a alcanzar el rango de un emperador universal. También tenía al alcance de sus manos todos los placeres que el dinero y la posición de su padre como rey del clan Säkya podían proveer. Tenía entretenimiento, riqueza, y acompañantes, y sin embargo fue al bosque para someterse a seis años de diligente meditación. Aquellos quienes son sabios seguirán su ejemplo, y no se entregarán al apego extremo a los placeres mundanos; sino más bien permanecerán resolutamente en la búsqueda de un mayor bien para sí mismos, y otros.

La segunda causa de un posible desliz en vuestra práctica de la religiones la ira. En el *Bodhicaryävatära,* Säntideva escribió:

> Un solo instante de ira anula todos los méritos de miles de eones reunidos a través de buenas acciones, tales como la generosidad, la devoción a los budas, y otras prácticas.

Säntideva también dice,

> No hay pecado como la ira, ni hay expiación como la paciencia; esfuércense, por lo tanto, en adquirir la práctica de la abstención.

Aún si han entrenado vuestra mente en la conducta moral, generosidad, y en los estadios de la iluminación, y han acumulado grandes cantidades de mérito, puede surgir una

situación en la que reaccionen con gran ira. Si eso ocurre, no solamente destruirá vuestro mérito acumulado, sino los separará de vuestro camino espiritual. Por lo tanto, deberían tratar de ejercer la abstención, aún en circunstancias extremas, en las que sienten que están siendo abusados. Esto puede hacerse, primero reflexionando sobre el daño que la ira les causa. No solamente quema vuestra mente y destruye al mérito, sino también lastima a otros seres a los cuales ustedes están intentando beneficiar a través de vuestra práctica. Por lo tanto, por su bien, por lo menos, traten de evitar el abandono de la práctica de Dharma a través de la ira.

La tercer manera en la que ustedes pueden abandonar vuestro camino Budista, es a través del miedo. De encontrarse en situaciones de temor extremo, tanto externa como internamente, de manera tal de temer por vuestra salud, vida o sanidad mental, la única manera de escapar de eso podría parecer abandonando vuestro compromiso con el Dharma. Pero cuando están firmes en la fe, habiéndose vuelto convencidos en primer lugar no solamente de la posibilidad de la iluminación, sino del potencialmente gran valor que vuestra práctica tiene para ustedes, y para todos los otros, ustedes no dejarán vuestro compromiso con el Dharma, ni aún en estas circunstancias.

En el año 1040 de la era cristiana, cuando el gran pandita hindú Atisa estaba viviendo en el Tibet, fue visitado por varios de sus discípulos del norte de la India. La gran notica en aquellos días era la invasión Musulmana del norte de la India, y la destrucción de Nälandä, y otros monasterios Budistas. Cuando Atis preguntó a sus estudiantes acerca de los desarrollos más recientes, se le habló acerca de un evento durante el cual los soldados Musulmanes habían amenazado a un monje Budista en la Universidad de Nälandä. Ellos le habían dado a elegir entre abandonar a su compromiso hacia la iluminación, en cuyo caso hubiera sido muy bienamente remunerado, o enfrentarse con la muerte. Él replicó que, aún temiendo por su propia vida, y detestando la prospectiva de una muerte violenta, estaba convencido, no solamente de la verdad del Budismo, sino también que, el abandonar sus votos, y por lo tanto tamaño bien en potencia para los seres, le causaría mucha angustia en vidas futuras. Por lo tanto, bajo ninguna circunstancia él podría considerar abandonar su refugio en las Tres Joyas, ni su compromisos con la iluminación. Los soldados de hecho lo mataron.

Cuando Atisa escuchó esto, se conmovió mucho. Él había hablado frecuentemente de este particular monje, como un muy buen ejemplo del tipo de fe firme que necesitamos, de manera que, aún en la circunstancias más extremas, permanezcamos firmes en nuestro compromiso con el camino. Aún si la opción de dejar vuestra práctica puede salvar vuestra vida, hay otras consideraciones. No solamente sufrirían una gran pérdida de moral y mérito, sino que habría una pérdida inconcebiblemente grande para otros seres a los que les prometieron beneficiar. Abandonar algo de tanto valor como el Dharma, puede llevar fácilmente a resultados kármicos muy infelices. Para fundamentar esto, hay otro verso del *Bodhicaryävatära,* en el que Säntideva escribe,

> Aún si todos los dioses y semidioses fuesen mis enemigos, ellos no podrían llevarme hacia el fuego del Avici, junto con el cual ni siquiera permanecerían las cenizas del Monte Sumeru; y sin embargo, allí estoy, sacudido violentamente por estos poderosos enemigos, las desilusiones.

Las desilusiones son, por ejemplo, el miedo. A causa del miedo para nosotros mismos, podemos reaccionar apresuradamente, y por lo tanto, atraer hacia nosotros un resultado kármico muy infeliz.

La cuarta de las causas para el abandono del Dharma es la ignorancia. El *Bodhicaryävatära* dice:

> Así como un hombre afectado por la enfermedad está incapacitado en todas sus acciones, también una mente afligida por la ignorancia está priva de poder en todos sus trabajos.

Si una persona se involucra en la práctica de la religión, o busca entrenarse en un camino espiritual, no llegará muy lejos, si no tiene en claro qué debería ser practicado, y qué no. Si, por ejemplo, se involucra en sacrificio animal, pensando que acumula virtud, estará justamente acumulando el pecado de quitar la vida. Por lo tanto, no deberían ignorar ni las acciones que traen resultados íntegros, y que deberían por ende ser practicadas, ni las acciones que deberían ser evitadas, porqué traen resultados contraproducentes. Es vuestra responsabilidad ganar un entendimiento comprensivo de que debería ser practicado y de que debería evitarse en el camino.

Para evitar la caída a través de la ignorancia, esfuércense en aprender todo lo que hay para saber acerca de las prácticas del camino: en qué consisten, cómo debe buscárselas, los estadios de la experiencia, y los resultados obtenidos a través de ellas. Pueden hacer esto acompañando a otros, quienes están experimentados en la meditación, y familiarizados con las enseñanzas del Buda. También deberían estudiar las biografías de los grandes maestros, la historia del joven hindú Sri Sambhava, y de la joven hindú Srimati, y aquella del bodhisattva Sudhana. Pueden seguir su ejemplo, en evitar estas cuatro causas de caída. A este respecto, el *Bodhicaryävatära* establece:

> Una persona debería aprender como acompañar a los preceptores, de acuerdo con la historia de Sri Sambhava; la manera de hacerlo es leer este y otros discursos Del Iluminado.

Si vuestra mente está agitada o influenciada por la ignorancia, no serán capaces de esforzarse con efectividad en el camino. Necesitan ser capaces de reconocer claramente, "Esto es lo debería hacer, y esto es lo que no debería." Por ejemplo, si se comprometen a seguir ciertas reglas, trátese de los preceptos para laicos, como de los votos del bodhisattva, o de los votos tántricos, ustedes deben (1) comprender profundamente lo que han asumido; (2) saber cómo preservar a sus votos, y (3) como reparar los votos en caso de que los hayan violado.

Para lograr la meditación correcta, necesitan: (1) conocer cómo despertar las motivaciones correctas dentro de ustedes mismos, (2) saber cómo entrar a experiencias meditativas, (3) saber cómo remover obstáculos inesperados y otras adversidades, en caso de que surjan, y (4) saber cómo tiene que obtenerse el resultado de la meditación. Para tener éxito en todos estos, ustedes deben hacer muchos esfuerzos en el estudio, reflexión, y en la meditación.

La alternativa es cometer errores que se compactarán, e incrementarán vuestra desilusión. Para remover la ignorancia y ganar entendimiento de las maneras correctas de practicar, estudien las historias de Sri Sambhava y de la jovencita Srimati, que son relatadas en el *Tratado del Sütra Germinador* (*Gandavyühasütra*). Este sütra se encuentra en la literatura Avatamsaka. También pueden consultar la historia del joven Sudhana, para ver como él buscó, y sirvió a sus preceptores, y a las numerosas biografías de maestros quienes se entrenaron en el dar, en la paciencia, meditación, y en las otras perfecciones. A través de la confianza en los ejemplos encontrados en los

sütras, y en la vida de Hindúes eminentes y de la de adeptos Tibetanos, ustedes ganarán una comprensión clara tanto de cómo practicar, como de evitar errores.

Una persona que no renuncia a la práctica en la que se comprometió, a pesar de su deseo, ira, miedo, o ignorancia, es un vehículo apto para la enseñanza del Buda. Como afirmó Arya Nägärjuna en su *Preciosa Guirnalda* (*Ratnävali*),

> Se le llama "fiel" y "un vehículo para la enseñanza de la emancipación" a aquél quién no renuncia a la religión a causa del miedo, ira, deseo, o ignorancia.

Si ustedes tiene una fe firme y son capaces de evitar abandonar el Dharma, recibirán las bendiciones de los preceptores y de las Tres Joyas, vuestra práctica florecerá, y seguramente ganarán la liberación.

La resolución de permanecer firmes en la práctica puede ser nutrida a través de la lectura delos sütras, y dejando compañías que tienden a llevarlos lejos de la práctica. En su lugar, asóciense con amigos que los animen en el estudio, y en la práctica del Dharma. También, perseveren en el entrenamiento de vuestra mente en aquellos métodos que causen el crecimiento de la fe y el fortalecimiento de vuestra práctica del camino. Como Säntideva enseñó en su *Compendio de Entrenamientos* (*Siksäsamuccaya*):

> Aquél que anhela poner un fin al dolor, y alcanzar la felicidad sublime, debe plantar firmemente la raíz de la fe, y afirmar su mente en la búsqueda de la iluminación.

El paraguas del refugio

Hemos dicho con frecuencia que es saludable reflexionar sobre la dificultad de encontrar una oportunidad tal como la de estudiar al Lamdré. Es difícil, en primer lugar, porqué es difícil de obtenerse un nacimiento como humano. Aún entre humanos, es difícil encontrar el tiempo y lugar correctos, el enseñante correcto que quiera y sea capaz de enseñar, y tener vuestros asuntos arreglados de manera tal que puedan practicar las enseñanzas que han recibido Es aún más difícil recibir las enseñanzas tántricas, que fueron solamente muy raramente enseñadas por los budas de eones pasados, y que muy raramente serán enseñadas por los budas en eones futuros. De hecho, poco se sabe, aún ahora, acerca de los tantras, dado el gran cuidado que los maestros tantricos han tenido en preservar su eficacia, transmitiéndolos solamente a los discípulos más inteligentes, capacitados, y espiritualmente avanzados. Por lo tanto, es importante tomar en serio estas enseñanzas, escucharlas con una mente sin distracciones, aprender poco a poco cualquier entendimiento que puedan llegar a tener de ellas, y seguir con preguntas, respuestas, ulteriores estudios, y con la práctica en si. En la última lección, hemos hablado acerca de la fe como el primer pre-requisito en el camino del bodhisattva, y la hemos vinculado con la semilla recién quemada. Como una semilla quemada no crecerá, también vuestra práctica de meditaciones y ejercicios espirituales varios no tendrá frutos, si no entran a ella con fe.

Debemos también considerar que tipo de tierra será fértil, si deseamos crecer en el Dharma e incrementar nuestra fe. Sabemos que debemos evitar a los cuatro obstáculos, tales como el enojo y el miedo, que son enemigos del crecimiento de nuestra fe. Pero, ¿Cuáles condiciones son favorables para su crecimiento? En primer lugar, si sienten que están débiles en los tres tipos de fe, si sienten dudas acerca de la posibilidad de liberación de la existencia mundanal, o si sienten que no comprenden la doctrina de causa y efecto, hay ciertas cosas que pueden hacer.

Como cultivar la Fe

Para empezar, pueden confiar en las Tres Joyas. Deberían rezar para sus bendiciones, rezar a fines de que vuestras mentes sean fortalecidas en la comprensión correcta, y también rezar para que, a través de la comprensión correcta, también surja la fe. Además, pueden estudiar biografías de los grandes bodhisattvas del camino. Al aprender acerca de sus actividades y cualidades espirituales, y de los esfuerzos que hicieron para alcanzarlas, ustedes pueden despertar a la fe del deseo – el deseo de obtener ustedes mismos tales cualidades espirituales. Por esto,, tal como mencionado en la lección anterior, ustedes podrán referirse al *Sutra de la Lámpara Enjoyada* y a las historias de los jóvenes bodhisattva Sri Sambhava y de la joven muchacha Srimati.

Es también de gran ayuda asociarse con personas que estén más avanzadas en el camino. Ellas ya han pasado a través de estas fases y se han tornado firmes en su confianza en la validez de las enseñanzas. Pueden beneficiarse con su conocimiento del Drama y por lo tanto dispersar vuestras propias dudas e inseguridades. También es una buena idea que ustedes se disocien de amigos y conocidos que están inclines a hacer que ustedes se alejen del estudio o de la práctica del Dharma, ya sea a través de su falta de apreciación de ella, o a través de un deseo de involucrarlos en prácticas no-Dharmicas.

El gran maestro Hindú Säntideva escribió en su *Compendio de Entrenamientos:*

Aquel que anhela poner un fin al dolor y alcanzar la felicidad sublime
Debe plantar firmemente la raíz de la fe y afirmar su mente en la
Búsqueda de la iluminación.

La literatura del abhidharma también nos dice que la fe es una de las cinco facultades más importantes que ayudan a una persona en la obtención de la budeidad. Estos cinco estados mentales esenciales son: (1) fe firme, (2) gran compasión, (3) intensa diligencia, (4) sabiduría pura, (5) conducta pura. De estas, la fe es la antecesora de las restantes cuatro. Hemos sugerido varias maneras en las que ustedes pueden despertar, incrementar, y reforzar la fe.

LOS REQUISITOS PARA LA MEDITACIÓN

Ya que *Las Tres Visiones* es una guía hacia los estadios de meditación, hemos considerado la fe en este contexto. Una persona que es un discípulo merecedor, quien tiene fe en la veracidad de las enseñanzas y un deseo de alcanzar cualidades espirituales, debería llevar esa fe a la práctica, reforzándola, luego del estudio, a través de una experiencia de meditación. Aquí abordaremos nuestro segundo tema, que se refiere a los requisitos para la meditación. El aspirante a meditar debería elegir un lugar que reúna todas las condiciones correctas para la práctica.

Como enseñó el bodhisattva Maitreya en el *Adorno de los Sütras Mahäyäna,* deberían practicar en un lugar auspicioso donde se encuentren solamente personas que sean de ayuda, junto con todos los demás requisitos para una práctica exitosa. Un lugar auspicioso es aquel que no esté bajo el control de personas o fuerzas que puedan interrumpir la meditación o ser de obstáculo a la práctica. Por ejemplo, no debería ser en un país controlado por un dictador, quien pudiera interferir o ser enemistoso hacia vuestras prácticas espirituales. Ni debería ser habitado por espíritus no humanos que crearían obstáculos para con la práctica. Para finalizar, si ustedes estuvieran meditando en un medio ambiente selvático, no debería ser en un lugar en donde vuestra vida se vea puesta en peligro por animales carnívoros, tales como tigres u osos.

El lugar que ustedes hayan elegido debería ser uno en donde el agua, el alimento, la paz y la tranquilidad, y todos los demás factores que propician la buena meditación sean disponibles. No debería de ser un lugar en el cual tengan que asociarse con personas que no estén interesadas en el Dharma, o que puedan no gustar de vuestros esfuerzos para aprender y para practicar la meditación. Debería de ser libre de personas que sean ruidosas, a las que no le importe, o que sean desaprensivas, y quienes, a través de su descuido, puedan crear obstáculos a vuestra práctica. Debería de ser un lugar en donde vuestros vecinos sea ya sea empáticos o por lo menos dispuestos a respetar vuestra privacidad, y deseosos de ayudarlos a evitar aquello que disturbe vuestra práctica. Todos los requisitos que puedan necesitar deberían de ser considerados de manera tal que, una vez que hayan empezado la meditación, no deba de ser interrumpida, abandonada, o desbalanceada de alguna manera debido a problemas logísticos.

Una vez que hayan encontrado tal lugar favorable para la práctica, ¿cómo deberían morar allí? En primer lugar, posicionen vuestro almohadón de meditación enfrentado con una imagen del Buda. El almohadón en sí debería ser bastante cómodo, de manera tal que puedan permanecer en estado meditativo cuanto más tiempo posible.

Luego, cuiden a la postura correcta de meditación. Hay siete puntos involucrados: (1) deberían estar sentados preferentemente en la postura *vajra,* que es la postura meditativa asociada con el Buddha Vairochana – o sea, la posición completa del loto.

Si no es posible, traten de aproximarse a la postura del medio-loto (*ardhaparyanka*). (2) Lo más importante es que la columna debería de ser mantenida derecha durante todo el tiempo. (3) Los hombros deberían de estar parejos. (4) El cuello debería de ser mantenido casi totalmente derecho, pero levemente inclinado hacia delante. (5) Los ojos deberían de estar cerrados o medio abiertos, enfocados en un punto frente a ustedes a un brazo de distancia, o un poquito más allá de la punta de vuestra nariz. (6) La boca debería de estar ligeramente abierta, y la lengua levemente curvada hacia arriba, con una respiración muy moderada y gentil. (7) Las manos deberían de estar colocadas una sobre la otra en vuestro regazo, con los pulgares que se toquen entre sí.

REFUGIO

Ahora nos acercamos al tercer tema, que es "¿Cómo deberíamos entrar en esta práctica de meditación?". La meditación consiste de tres fases: (1) el estadio preliminar de tomar refugio en el Buddha, su enseñanza, y en la asamblea de los bodhisattvas; (2) la meditación principal, en otras palabras, vuestra propia experiencia en meditación; y (3) la fase final, en la que el ofrecimiento del mérito obtenido a través de la meditación para la iluminación de todos los seres sintientes. No solamente en la meditación, sino en cada acción Dharmica, no importa cuán espontánea, estas tres fases deberían ser recordadas y observadas. Por ejemplo, cuando se hace un regalo a una persona necesitada, recuerden invocar a las bendiciones de las Tres Joyas al hacer el regalo, y luego dediquen el merito a la iluminación de todos los seres.

Volviendo a la práctica de la meditación en si, primero estén sentados, hagan a un lado a todos los pensamientos que distraen, y, dirigiendo vuestras mentes hacia el Buddha, el Dharma, y la Sangha, tomen refugio tres veces. Puede ser de ayuda tener en consideración la toma de refugio a través de una división en estas tres fases. Dado que tomar refugio es la primera práctica que hacemos cuando nos estamos sentando a meditar, necesitamos entender plenamente que es lo que eso implica. Podemos examinar el refugio detenidamente a través de una comprensión de sus cinco características principales: (1) nuestra motivación en la búsqueda de refugio, (2) el objetivo del refugio, (3) la manera de tomar refugio, (4) los beneficios de la toma de refugio, (5) las instrucciones para la práctica que se refieren a la toma de reugio.

Nuestro motivo en tomar refugio en el Buddha, en el Dharma, en la Sangha pueden ser el miedo, la fe, o la compasión. El miedo es el motivo por el cual frecuentemente aquellos quienes, habiendo tomado conciencia de la naturaleza de la existencia mundana en cuanto sufrimiento, responden deseando liberarse tanto del sufrimiento presente como del futuro sufrimiento potencial. O las personas pueden tomar refugio en las Tres Joyas a través de la fe, habiendo oído acerca de la posibilidad de que las cualidades espirituales y el estado búdico son alcanzables. Para terminar, para los Mahäyänistas, la compasión es la motivación primera, en cuanto a que nuestra sensibilidad para con los sufrimientos de todos los seres nos impulsa a seguir el camino hacia la iluminación, para poder remover todos aquellos sufrimientos.

El objetivo del refugio consiste de las Tres Joyas: a saber, el gran enseñante (el Buddha), la enseñanza de iluminación, y la asamblea de los bodhisattvas que han tomado el compromiso de trabajar incansablemente hacia el estado búdico. Hemos tomado refugio en las Tres Joyas si hemos resuelto formalmente y sinceramente apoyarnos en ellas como guías en el camino.

Consideramos al Buddha como nuestro enseñante o guia; sus enseñanzas como las instrucciones a seguir; la experiencia por la cual estamos esperando, y la realización a la que aspiramos alcanzar a través de la práctica correcta; y la Sangha como aquellos

amigos espirituales quienes nos pueden ayudar a caminar hacia delante en el camino. Con respecto a las Tres Joyas como fuente de inspiración y sostén en nuestra práctica, la manera de tomar refugio es recitar formalmente la formula de refugio tres veces.

Los beneficios de la toma de refugio son tanto que recibimos directamente las bendiciones de los budas y bodhisattvas en la remoción de obstáculos para con los logros espirituales, y la protección de todo ser maligno (tanto humano como no), enfermedades a destiempo, accidentes, y parecidos. Los beneficios adicionales son saber que estamos en el camino correcto y que estamos siendo receptivos a la guía de las Tres Joyas.

Finalmente, hay ciertos preceptos o reglas que atienden a la toma de refugio. Tomar refugio en el Buddha significa que ustedes toman al Buddha como vuestro enseñante e ideal espiritual, por lo tanto, se deduce que ustedes no colocan su fe en las deidades mundanas como refugio espiritual. Al tomar refugio en el Dharma, ustedes automáticamente se comprometen a no lastimar al prójimo, dado que la esencia de la doctrina es promover el bienestar de todos los seres vivientes. Tomando refugio en la Sangha, se comprometen a no seguir a enseñantes que no son Budistas como vuestros enseñantes espirituales. Como corolario, se comprometen en asociarse tanto como sea posible con amigos espirituales que promuevan vuestro propio progreso espiritual y el de otros en el camino.

Tomemos en consideración cada una de las cinco características de la toma de refugio un poquito más en detalle. Volviendo a la primera, el motivo para tomar refugio en las Tres Joyas puede ser uno de estos tres: miedo, fe, o compasión.

Aquí "miedo" significa un tipo de ansiedad que proviene de una conciencia de que la existencia mundana egocéntrica es, por su propia naturaleza, fuente de infelicidad pasada, presente, y futura. La existencia mundana llega como resultado de la ignorancia, incluyendo a la ignorancia acerca de nuestra propia naturaleza. Esta ignorancia se expresa a sí misma a través de la egocentricidad y del pensamiento básico de que deberíamos actuar para nosotros mismos antes que para nuestro prójimo – en otras palabras, con una actitud egoísta o de auto-importancia personal. Este tipo de creencia es la causa básica del sufrimiento en el samsara; es extremadamente común y se encuentra tanto como raíz del ciclo interminable de nacimiento y muerte, como de todos los extremos verdaderamente terribles de dolor que los seres a veces experimentan, tanto si en el reino humano, en los infiernos, en cuanto animales, o como sea.

Sabiendo esto, es saludable reaccionar con nuestra conciencia frente a la penetración por todas partes del dolor con algo como alarma o ansiedad. Nuestra circunstancias no son unas en las que podamos permanecer complacientes. Una clara apreciación del hecho de que estamos sujetos a ciertas formas naturales de sufrimiento – y de que podemos enfrentar aún peores – debería llevarnos a hacer una pausa para dedicarnos a pensar en nuestra situación. Cuando hayamos reflexionado sobre la verdad del sufrimiento en todos los reinos de la existencia, bien podríamos estar motivados para volcarnos hacia las enseñanzas del Buddha y su ejemplo, como la mejor forma de aprender acerca de las causas del sufrimiento, removerlas, y obtener eventualmente la liberación de los diferentes tipos de infelicidad.

Si tienen fe en que el Buddha, el Dharma, y la Sangha no solamente ofrecen la perspectiva de la liberación del sufrimiento, pero pueden en la actualidad ayudarlos a obtener la liberación, ya sea con el ejemplo o a través de bendiciones y guías directos, entonces tienen lo que se da en llamar "la fe de la confianza". Y si aceptan la ley del karma – de que hay una relación causal entre buenas acciones y estados de bien-estar, y parecidamente, entre acciones erróneas y estados de infelicidad mental o física –

entonces habrán alcanzado cierta cantidad de lo que se da en llamar "la fe de la clara apreciación". Si aspiran alcanzar las cualidades de la iluminación basados en vuestro conocimiento de los ejemplos del Buddha y de otros grandes enseñantes, han alcanzado también una cierta cantidad de "la fe del deseo".

Cuando sienten algo de alarma con respecto al sufrimiento de la existencia mundana, pero también tienen fe en que las Tres Joyas pueden guiar y sostener vuestras prácticas en la búsqueda de su liberación, todo lo que queda es despertar dentro de ustedes mismos la compasión para los otros. Esta noción de compasión como causa de la toma de refugio es un aspecto único del Budismo Mahäyäna. Si bien los arhats y los seguidores del camino del *pratyekabuddha* están lejos de ser desprovistos de compasión, ellos más probablemente buscarían refugio a causa del miedo y de la fe recién descritos. En el sistema Mahäyäna, mientras que el bodhisattva ciertamente no está exento de la misma ansiedad acerca del dolor futuro y de la misma fe en las Tres Joyas que se encuentra entre los Hinayänistas, su motivo primordial en la búsqueda de refugio es la gran compasión. Sabiendo que los seres están sujetos a todos los sufrimientos de la existencia mundana, y de que las Tres Joyas son capaces de ayudarlos, él toma refugio para ayudarse a si mismo y a otros en el movimiento hacia la iluminación. Su primer objetivo es tornarse capaz de remover sus sufrimientos tan rápidamente como sea posible.

Cuando tomamos refugio en las Tres Joyas, deberíamos intentar tener en mente estos tres factores. Pero no es suficiente la mera recitación de la fórmula "Tomo refugio en el Buddha, en el Dharma, y en la Sangha" tres veces y luego sentirse reasegurado de que efectivamente hemos tomado refugio. Nunca es suficiente hacer las cosas meramente por rutina fija. Lo que se requiere es motivación genuina y concentración mental – en otras palabras, una mente sin distracciones repletas de sinceridad. Para dar un ejemplo, si los agarra una tormenta y necesitan un paraguas, el recitar las palabras "Cobijo! Cobijo!" o "Paraguas! Paraguas!" realmente no los protege para nada; parecidamente, no pueden esperar mucho solamente de la mera verbalización de la fórmula de refugio. Pero cuando toman refugio con una mente sincera, pueden decididamente esperar recibir las bendiciones y guía de las Tres Joyas.

Tomemos en cuenta en detalle al objetivo del refugio. Hemos dicho que las Tres Joyas consisten del Buddha, del Dharma, y de la Sangha. Tenemos que saber que el Buddha debe ser considerado como un objetivo valioso del refugio, a causa de sus logros espirituales. A través de su doloroso entrenamiento en las prácticas espirituales del bodhisattva, él no solamente alcanzó la iluminación, sino que le fue otorgada la sabiduría de la visión interna de las cosas, tal como son verdaderamente. La gran compasión para todos los seres va acoplada con su sabiduría, de forma tal que su respuesta hacia todos aquellos que permanecen sin iluminar es espontánea, y de compasión intensa y gran amor. Para terminar, se le ha otorgado un gran poder. La sabiduría y la compasión de por sí solas no son suficientes para desenredar a otros de situaciones kármicas dolorosas, sino más bien es a causa de su poder espiritual que el Buddha actualmente rescata a los seres del sufrimiento, y, mostrándoles el camino hacia la liberación, los ayuda a ganar la libertad de todos los tipos de sufrimiento.

El Buddha es un ser que, a través de su meditación, ha alcanzado el cuerpo de la realidad (*dharmakäya)* y todavía, como manifestación de su compasión para con otros, también manifiesta un cuerpo de la ilusión (*nirmänakäya)* para mostra el camino hacia la liberación. Ël ha eliminado todo aquello que necesitaba ser descartado: toda ignorancia y egoísmo. Por esta y muchas otras razones, el Buddha es una verdadera fuente de refugio para los seres sin iluminar.

El Dharma es la enseñanza, o doctrina. Esto también tiene dos aspectos: (1) el Dharma escrito, que consiste de las palabras del Buddha, de las enseñanzas e instrucciones que él ha dado a los niveles Hinayäna, Mahäyäna, y Vajrayäna; y (2) el Dharma de las realizaciones, que consiste de la realización del vacío de todos los dharmas (fenómenos) – la verdadera naturaleza de las cosas – y de todas las otras visiones internas en el camino de la iluminación.

La Sangha consiste de todos los grandes bodhisattvas que han seguido al Señor Buddha en su camino espiritual, tales como Ärya Manjusri, Avalokitesvara, Maitreya, y otros. Incluye todos aquellos bodhisattvas que han alcanzado por lo menos el primer nivel espiritual (*bhümi)* de un bodhisattva.

Esto es lo que tenemos en mente cuando nos dirigimos hacia las Tres Joyas como una fuente de refugio. Ya que ellos representan a las Tres Joyas mismas, deberíamos también mostrar respeto a las imágenes del Buddha, hacia las colecciones de escrituras, y hacia los monjes y monjas, quienes visten ropas amarillas o rojas, y quienes se están entrenando en las maneras de los bodhisattvas.

Dado que nos hemos comprometido en el estudio de *Las Tres Visiones,* que es parte de un sistema tántrico de meditación, deberíamos también señalar que el Vajrayäna tiene un aspecto especial, en donde se considera que las Tres Joyas están incorporadas en vuestro propio lama, porqué él o ella los introduce a las enseñanzas del Buddha. Nuestro enseñante particular nos muestra la práctica, nos señala el camino, y hace todo lo que un buddha haría para nosotros si estuviera presente. Ël hace esto porqué, a través de sus propios esfuerzos y logros, ha ganado conocimiento de las escrituras y ha experimentado las realizaciones que nos enseña. Dado que vuestro enseñante también es el representante de la actividad de los bodhisattvas y de todos los que siguen el camino del bodhisattva, él o ella corporaliza la esencia del Buddha., el Dharma, y la Sangha. Por lo tanto, cuando los practicantes tántricos toman refugio, ellos normalmente recitan una fórmula en cuatro partes que empieza tomando refugio en el guru, y sigue tomando refugio en las Tres Joyas.

La cosa importante a recordar es tener un solo objetivo en mente al tomar refugio. Dirijan vuestras mentes sinceramente y sin distracciones hacia las Tres Joyas, y reciten la fórmula. Si tienen una imagen del Buddha, posicionen vuestro almohadón de manera tal de estar directamente de frente a él, y luego tomen refugio en las Tres Joyas. También pueden visualizar simplemente al Buddha en frente vuestro y tomar refugio, junto con todos los otros seres. En cada caso, visualicen que a vuestra derecha está vuestro padre, a la izquierda vuestra madre; en frente a ustedes todos aquellos seres que no les caen bien, o que les están causando momentos desagradables. Rodeándolos, visualicen a todos los otros seres existentes. Pero no piensen en ellos como animales, fantasmas hambrientos, o seres infernales: piensen en ellos como teniendo forma humana, y reuniéndose con ustedes al tomar refugio.

PERSEVERANDO HASTA ALCANZAR LA ILUMINACIÓN.

En la última lección, empezamos a discutir sobre los cinco puntos salientes de la toma de refugio: nuestra motivación, el objetivo del refugio, el procedimiento, sus beneficios, y sus instrucciones a seguir.

La Plegaria del Refugio

Cuando estén tomando refugio en la practica corriente, visualícense rodeados por vuestros parientes, amigos, enemigos, y todos otros seres sintientes; luego, dirigiendo una mente de sinceridad univoca al Budda, al Dharma, y a la Sangha, reciten la formula del refugio ventiuna, cien, o mil veces, o tantas veces como deseen. La formula es:

Tomo refugio en los gurus.
Tomo refugio en el Budda.
Tomo refugio en el Dharma.
Tomo refugio en la Sangha.

Después de que hayan recitado estas cuatro lineas, dirijan nuevamente vuestras mentes hacia las Tres Joyas, pidiendo sus bendiciones para ustedes y para todos los otros seres sintientes. Este requerimiento puede ser expresado con palabras tales como estas:

A los Preceptores y a las Tres Preciosas Joyas, rendimos homenaje y en ellos tomamos refugio. Por favor, concédanos vuestras bendiciones en todas nuestra vidas. Bendiganos de manera tal que nuestras mentes puedan sintonizarse con las enseñanzas, y para que podamos movernos hacia delante en el camino, y que los errores en él puedan ser allanados, y que las ilusiones nos aparezcan como sabiduría trascendental. Bendiganos de manera tal que los pensamientos no religiosos ni siquiera se asomen por un momento, y que el amor genuino, la compasión, y la aspiración a la iluminación puedan surgir. Por vuestras bendiciones podamos obtener rápidamente el estadio de la iluminación perfecta.

Esto también puede ser expresado recitando ciertos versos compuestos por Ngorchen Konchog Lhundrub. No los explicaré en detalle, pero les daré alguna idea general de su sentido. Los versos son:

Perseverando desde ahora, y hasta alcanzar la iluminación, Yo y todos los seres vivientes nos diseminamos hastaa los limites mismo del espacio buscando refugio en el Preceptor Sagrado. De los diez Tatäghatas de los tres tiempos y de las diez direcciones, el guru es la quintaesencia de sus cualidades y acciones, su cuerpo, voz y mente: él es la fuente de las ochenta y cuatro mil enseñanzas de la doctrina y el maestro de todas las nobles asambleas de los santos.

Con gran devoción de cuerpo, voz, y mente, tomamos refugio en la Raíz Sagrada y en los Preceptores del Linaje; con gran devoción de cuerpo, voz, y mente, tomamos refugio en El Iluminado, quien ha alcanzado el final de la renunciación y de la realización; con gran devoción de cuerpo, voz, y mente, tomamos refugio en la Sagrada

Enseñanza, cuya naturaleza es escrito y realización; con gran devoción de cuerpo, voz, y mente, tomamos refugio en la Noble Asamblea de los seres sagrados, portadores de las enseñanzas, los bodhisattvas.

Noten que, al tomar refugio en el camino Mahäyana, no están buscando la iluminación solamente para vosotros mismos, sino que incluyen a todos los otros seres en vuestro esfuerzos espirituales. Esto es indicado por las palabras:"todos seres vivientes se diseminan hasta los limites mismos del espacio". El espacio es sin limites, por lo tanto todos los seres que habitan el espacio están incluidos en todos vuestros esfuerzos espirituales, así como en la toma de refugio en sí.

Los objetivos del refugio

El primer verso dice "busco refugio en el Preceptor Sagrado". Como ya mencionado, en el sistema Sakya del Lamdré, los monjes y los laicos recitan una formula de cuatro líneas en la que la primera se refiere al tomar refugio en el maestro espiritual de cada uno, siguiendo con el refugio en el Budda, el Dharma, y la Sangha. Esto difiere de la practica esotérica del Budismo de la toma de refugio solamente en las Tres Joyas. La razón por el agregado se explica en la línea siguiente:" De los diez Tathäghatas de los tres tiempos y de las diez direcciones, el guru es la quintaesencia de sus cualidades y acciones, su cuerpo, voz, y mente."

En el Budismo Vajrayäna, los diferentes aspectos de la budeidad son descriptos en términos de cinco razas de budas, o familias, cada una de las cuales manifiesta un cierto aspecto de la budeidad. Más específicamente, Vairocana es asociado con el cuerpo de Buda; la voz de Buda corresponde a Amitäbha; su mente corresponde a Aksobhya; sus cualidades espirituales son representadas por Ratnasambhava; y sus actividades a favor de los seres sintientes corresponden a Amoghasiddhi. Cuando decimos que el preceptor espiritual es la quintaesencia de las cualidad y acciones, cuerpo, voz, y mente de todos los tathägatas, esto significa que él personifica todos los aspectos de la budeidad. A través de su presencia, él corporaliza toda la ayuda espiritual que podemos esperar recibir de los cinco tathägatas recién nombrados, por eso se dice que él es la quintaesencia de estos cinco aspectos de la budeidad. Él nos los manifiesta, nos revela el camino, nos muestra la manera y nos guía, haciendo para nosotros todo aquello que el Buda mismo haría si estuviera presente. Nos lleva a la obtención de aquellas cinco sabidurías trascendentales a las que corresponden los cinco budas.

El maestro es "la fuente de las ochenta y cuatro mil enseñanzas de la doctrina." Esto se refiere a la leyenda de que había un total de 84.000 enseñanzas dadas por el Señor Buda para el beneficio de los seres. Ellas se dividían en cuatro tipos:

(1) Para contrarrestar el veneno del deseo, el Señor Buda dio 21.000 instrucciones relacionadas con el apego. Estas fueron recopiladas en lo que es conocido como el *Vinaya,* el código de la disciplina para laicos y para los clérigos budistas.
(2) Los siguientes 21.000 discursos fueron dados para contrarrestar el veneno mental del enojo. En otras palabras, los sütras eran las enseñanzas de Buda que explicaban el rol de un bodhisattva, la manera en la que debía comportarse un bodhisattva, el punto de vista de un bodhisattva, y el entrenamiento espiritual al que debería someterse un bodhisattva. El principal desafío de estas enseñanzas era el de vencer la nclinación a sentirse diferentes de u a tener aversión hacia otros, y de ayudar a los compañeros practicantes a vencer patrones de comportamiento que podrían ser tipificados como aversión u odio.

(3) Tercero, él enseñó 21.000 doctrinas para contrarrestar la ignorancia; estas se encuentran en la colección de enseñanzas del abhidharma. Aquí las enseñanzas del Señor Buda acerca de la naturaleza de los fenómenos, la naturaleza de la mente, los constituyentes mentales que llevan a la iluminación, las categorías de los fenómenos internos y externos, etc., fueron clasificadas y explicadas.
(4) Para terminar, para contrarrestar el deseo, el enojo, y la ignorancia conjuntamente, el Buda enseñó las 21.000 doctrinas del camino tántrico.

Se dice que este enseñante nuestro es " el maestro de todas las nobles asambleas de santos." Esto significa que, a través de su presencia, él manifiesta la quintaesencia de todas las asambleas de bodhisattvas. En el Budismo Mahäyäna, cuando decimos "Tomamos refugio en la Sangha", significa que tomamos refugio en la asamblea de los grandes bodhisattvas, aquellos seres en el camino espiritual que han alcanzado el primer estadio o cualquiera de los nueve siguientes estadios de la bodhisattvaeidad.

Al recitar los versos del refugio, murmuramos las palabras, "Con gran devoción de cuerpo, voz, y mente, tomamos refugio en la Raíz Sagrada y en los Preceptores del Linaje." La devoción es expresada corporalmente, juntando las palmas de vuestras manos, en dirección al altar; vocalmente, a través de a recitación de las palabras de la formula del refugio; y mentalmente, enfocándose unidireccionalmente en el Buda, en el Dharma, y en la Sangha, y tomando refugio desde el corazón. El "preceptor raíz" significa vuestro enseñante inmediatamente cercano, del cual han recibido la transmisión de las enseñanzas; se considera que él es vuestro maestro raíz, primario, o cardinal. El termno "preceptor de linaje" se refiere a aquellos que precedieron a vuestro maestro raíz, y a través de los cuales él recibió la transmisión de las enseñanzas, todo el camino hacia atrás, hasta el mismo Señor Buda. Ellos son llamados vuestros preceptores de linaje porqué pertenecen al linaje, a través del cual as enseñanzas les están siendo transmitidas a ustedes.

La siguiente línea de la formula de refugio acota:" Con gran devoción de cuerpo, voz, y mente, tomamos refugio en El Iluminado, quien ha alcanzado el final de la renunciación y realización." Se dice que el Señor Buda, ha descartado todo aquello que debe ser descartado, a renunciado a todo aquello a lo que se tiene que renunciar, y ha alcanzado todo aquello que debe ser alcanzado por cualquier busador de la verdad sincero e inteligente. Él ha obtenido la perfección en sus esfuerzos para alcanzar el objetivo espiritual de la bodhisattvaeidad por el bien de los otros. Por esta razón, ustedes pueden tomar refugio en él con confianza.

Luego recitamos, "Con gran devoción de cuerpo, habla, y mente, tomamos refugio en la Enseñanza Sagrada, cuya naturaleza es escrito y realización." Se dice que el Dharma consiste de dos aspectos: (1) la enseñanza escrita, que consiste de todos aquellos discursos, preceptos, e instrucciones dados por el Señor Buda y más tarde elaborados por sus grandes discípulos, y (2) las realizaciones a las que aquellas enseñanzas escritas hacen referencia. Por ejemplo, una enseñanza sobre la doctrina del vacío puede ser encontrada en uno de los sütras, y ustedes pueden también tener experiencia directa de ella en una de vuestras meditaciones sobre el vacío. De esta realización, o experiencia directa, se dice que es un aspecto del sagrado Dharma. Corresponde a las realizaciones alcanzadas llevando ala práctica las enseñanzas de Buda sobre la conducta moral, la meditación, y la sabiduría (Skt. *Prajña;* Tib. *Shes rab*).

La línea final es "Con gan devoción de cuerpo, voz, y mente, tomamos refugio en la Noble Asamblea de seres sagrados, portadores de las enseñanzas, los bodhisattvas." Estos son todos lo mismo: los seres sagrados y portadores de las enseñanzas *son* los bodhisattvas. En Tibetano, los bodhisattvas son llamados "hijos de los conquistadores."

Los conquistadores son los budas, quienes han vencido las fuerzas de la ilusión y han obtenido la maestría sobre sí mismos. Los bodhisattvas están intencionalmente enfocados en transitar por el mismo camino seguido por los budas hacia la iluminación. En la cotidianeidad, un maestro adquiere un "hijo" espiritual cuandoquiera que un discípulo comprende el significado de las enseñanzas que él o ella está dando, las lleva al corazón, las pone en práctica, y alcanza esa misma experiencia Dhármica. Su relación se torna entonces aquella de un padre o madre espiritual con un hijo o hija espiritual.

Los bodhisattvas son llamados "hijos" en este sentido, así como podría decirse que fundadores de la orden Sakya son los padres espirituales de maestros siguientes, tales como Ngorchen Konchog Lhundrub y Ngorchen Kunga Zangpo, los fundadores del Monasterio Ngor. Estos grandes maestros fueron, naturalmente, no descendientes de la misma familia Tibetana, sino descendientes espirituales de los Cinco Fundadores Reverenciados (Sachen Kunga Nyingpo, Sönam Tsemo, Dragpa Gyeltsen, Sakya Pandita, y Chögyel Pagpa), y son llamados sus hijos porqué, a través de sus propios sinceros esfuerzos, han alcanzado el estatus de hijos espirituales en relación con aquellos maestros.

Invocando las Bendiciones

Las cuatro líneas de refugio deberían ser recitadas tres veces, o tantas veces como deseen. Después de aquello, ustedes pueden recitar una ulterior plegaria para requerir las bendiciones de las Tres Joyas:

Con gran devoción de cuerpo, voz, y mente, tomamos refugio en ti, m´s excelente Preceptor, y en las Tres Preciosas Joyas! Por favor bendigan a mi cuerpo, voz, y mente, y a aquellos de todos los seres sintientes. Bendigan que nuestras mentes puedan sintonizarse con el Dharma y moverse hacia delante en el camino de la religión; pueda el camino verse libre de todos errores, puedan las visiones ilusorias aparecer como sabiduría trascendental, y puedan los pensamientos no religiosos nunca surgir. Bendiganos en el despertar del amor y de la compasión; que podamos aprender los dos tipos de pensamiento iluminado (*bodhicitta)*, y que podamos alcanzar rápidamente la budeidad.

A través de estos versos, las bendiciones del Buda, del Dharma, de la Sangha, y los preceptores, son invocados, de manera tal que las mentes de todos los seres vivientes puedan ser alejadas de las distracciones de la vida diaria, hacia el camino espiritual.

Cuando nuestras mentes se sintonizan con el Dharma, oramos para que podamos actualmente movernos hacia delante en el camino de la religión, para que podamos sobrellevar aquellos esfuerzos de estudio, reflexión, y práctica que nos lanzarán sobre aquel camino espiritual. También rezamos para que, a través de las bendiciones de los gurus y de las Tres Joyas, nuestros esfuerzos no se vean vanificados por errores de nuestra parte, o por eventos no propicios, y que todos los errores y obstáculos sean removidos de nuestro camino. También invocamos sus bendiciones para que as visiones ilusorias e impuras de este mundo puedan aparecérsenos como manifestaciones de sabiduría trascendentes en sí misma, y de que nuestro estado espiritual mental pueda no ser perturbado por el egoísmo u por los venenos mentales del deseo, odio, y desilusión. Finalmente, oramos para las bendiciones de las Tres Joyas y de los maestros, para que podamos fomentar con éxito dentro de nosotros mismos gran amor y gran compasión para todos los seres vivientes, junto con los dos tipos de bodhicitta: (1) la intención de esforzarse para la eventual liberación de todos los seres vivientes, y (2) la comprensión de que la iluminación al final consiste en el reconocimiento de la verdadera naturaleza

de la mente, o sea, en su claridad y vacío no-duales. Dado que el amor, la compasión, y esta actitud orientada-hacia la iluminación son las causas de la obtención de la budeidad, también oramos para que podamos en la actualidad alcanzar rapidamente aquel estado exaltado.

Luego de recitar estos veros una, tres, o tantas veces como deseen, Ngorchen Konchog Lhundrub les sugiere que permanezcan sentados en meditación silenciosa. En frente a ustedes, visualicen la asamblea de vuestro maestro, de los preceptores del linaje, y al Budda, el Dharma, y la Sangha. Piensen que, a través de su sabiduría trascendental, ellos los ven. Visualicen que ellos son conscientes de vuestras plegarias invocando sus bendiciones para ustedes y para otros seres, y que, a través de su gran compasión, ellos resonden otorgándoles bendiciones de empoderamiento, compartiendo con ustedes su propio poder de actividad espiritual, y enriqueciendo vuestras mentes con su habilidad de actuar en beneficio de los seres. Imaginen que ellos los protegen con su gran poder espiritual, que remueve problemas internos y externos, que puedan surgir en distintos estadios de vuestro camino espiritual. A través de su gran poder ellos los protegen, bendicen, y los cuidan, de manera tal que puedan alcanzar el noble propósito al que se han elegido para beneficio de todos los seres.

Cuando hayan cumplido con esta meditación y quieran terminar con la sesión sobre refugio, dediquen el merito adquirido a la iluminación de todos los seres vivientes. Luego, comprométanse en reforzar vuestro refugio, a través de la práctica de la atención. Cuandoquiera que salgan de vuestra sesión de meditación, hagan por un momento una pausa para reflexionar:

> A través del merito que he adquirido de esta manera, puedan mis parientes y todos los otros alcanzar el estado de iluminados, quienes han alcanzado el cumplimiento del bienestar de sí mismos y de otros.

Esta dedicación del merito puede también ser expresada recitando un verso escrito por el grande filósofo Nägärjuna:

> Por medio de esta virtud, puedan todos los seres cumplir con la acumulación de mérito y sabiduría; puedan ellos obtener los dos cuerpos sagrados que surgen de la sabiduría e del mérito.

Los dos cuerpos sagrados a los que se hace referencia aquí son el dharmakäya y el nirmänakäya. El primero es el cuerpo de la realidad, que corresponde a la sabiduría trascendental de la mente de los budas; el segundo es el cuerpo de manifestación de un buda, quien aparece para comunicar las realizaciones de la budeidad a los seres no iluminados.

Luego de que hayan salido de la meditación, lleven a la mente las excelentes cualidades del Buda, del Dharma, y de la Sangha una y otra vez, y traten, en vuestros ratos libres, de reflexionar sobre lo que han aprendido acerca de las cualidades del Buda, tales como su compasión y sus actividades en beneficio de todos los seres. Reflexionen también, sobre la naturaleza de la doctrina contenida en sus enseñanzas, y sobre las cualidades de los bodhisattvas quienes conforman la Sangha. Traten de imbuir vuestras mentes con una cierta cantidad de recuerdos y atención, de manera que no solamente recuerden ocasionalmente a las Tres Joyas, sino también aspiren a entrenarse de acuerdo a las prácticas de los budas y de los bodhisattvas, tales como evitar lastimar a otros, y parecidamente.

SUPONGAMOS QUE POSEAN UN FINO CORCEL

HAY TRES MANERAS de hacer una ofrenda a vuestro guru. La mejor forma es cumplir con las instrucciones del Dharma que vuestro maestro les ha dado. Esta es la forma más elevada de hacer una ofrenda y de servir a vuestro guru. La segunda manera es ofreciendo bienes materiales, cosas que son de valor en le sentido de que son de ayuda para vuestro maestro en sus propios esfuerzos religiosos. La tercera, y más inferior manera, es ofreciendo alabanzas, recitando himnos, y parecidamente. Deberíamos intentar hacer la mejor ofrenda que podamos. Aquí les ofreceré mis esfuerzos para enseñar y explicar las profundas doctrinas del Lamdré. De parte vuestra, pueden ofrecer un sincero deseo de estudiar cuidadosamente y llevar la enseñanza corazón, llevándola en vuestra propia práctica del camino.

Para dar un ejemplo de la enseñanza Lamdré que estamos estudiando, puede decirse que el texto conocido como *Las Tres Visiones* es como las fundamentas, paredes, y techo de una casa, en donde las enseñanzas avanzadas, conocidas como *Las Tres Continuaciones,* son como los habitantes de la casa. Por lo tanto, ustedes tienen las fundamentas y el camino. El camino, naturalmente, consiste de las meditaciones avanzadas encontradas en los niveles de *Las Tres Continuaciones.*

ATENCIÓN, RECOLECCIÓN, Y PRESENCIA

En la última lección, hemos concluido con las instrucciones sobre la toma de refugio. Le sigue que no deberíamos tomar refugio sinceramente, solamente en las Tres Joyas, sino también proteger las prácticas de observancia y asistencia del camino con tres cosas: (1) atención, (2) recolección, y (3) presencia.

Se enseña de que todas las virtudes que podamos acumular a través de los esfuerzos religiosos son fútiles si no están sustentadas por estos tres factores. Dado que es así, es extremadamente importante que las mantengamos siempre en mente. Así como se enseña en el Bodhicaryävatära:

> Los ladrones de la no-presencia siempre buscan entrar en la mente de aquel quién está haciendo esfuerzos en el camino. Cuando su descuido les permite una apertura, ellos se manotean su presencia, sus virtudes, y, como resultado termina en un estado miserable.

Por lo tanto, deberíamos siempre estar alerta, protegiendo las virtudes que hemos acumulado para el beneficio de otros. Deberíamos ser conscientes de nuestras acciones de cuerpo, voz, y mente, en todo momento. A través de la introspección, deberíamos estar alerta para con lo que está pasando en nuestras mentes, que situaciones son conducentes a la práctica, y cuales más probablemente nos llevarán a problemas. También, deberíamos recordar que nos hemos empeñado en la práctica, y rememorar lo que debería ser practicado, y lo que debería evitarse. Los diez hechos virtuosos de cuerpo, voz, y mente deberían ser observados, mientras que el contrario evitado, como obstáculos en el camino.

Recolección de lo que debería y no debería practicarse es de gran importancia en proteger nuestros esfuerzos espirituales. Deberíamos ejercer esta presencia en todo momento, mirando las puerta de cuerpo, voz, y mente, manteniendo una mirada sobre las acciones que podamos estar manifestando mentalmente, físicamente, o vocalmente, e intentar retirar la mente de acciones que causarían disparidad en nuestra práctica. Deberíamos siempre insistir en reforzar inclinaciones integras.

Si ustedes quieren sinceramente comprometerse en llevar adelante las prácticas del camino, entrenándose de acuerdo con las instrucciones dadas en esta y en similares enseñanzas, deben, naturalmente, recordar estos factores de presencia, atención, y recolección. El *Bodhicaryävatära* enseña que aquél que desea sostener el entrenamiento espiritual, debería en primer lugar proteger a la mente. Este entrenamiento consiste de tres esfuerzos por los cuales un practicante Budista se esfuerza para lograr la maestría en: (1) conducta moral, (2) prácticas meditativas, y (3) visión interior. El éxito depende del esfuerzo que hagan para guardar la mente, abstenerla de modales no integros, y sostenerla con acciones integras.

Por ejemplo, supongan que posean un fino corcel. Para obtener el mejor uso de este caballo, naturalmente se ocuparían de alimentarlo apropiadamente, y de darle el agua, pasto, paja, y cualquier otra cosa pudiera requerirse para mantenerlo en buena salud. En cumplimiento de aquél fin, ustedes llevarían por las riendas a vuestro caballo adonde encuentren el mejor pasto, y agua abundante, y cobijo, cuando necesitados. También necesitarían controlar al caballo para asegurarse de que no haya roto las riendas, y se haya perdido. Ser el poseedor de un fino corcel les requiere hacer todos estos esfuerzos solamente para preservar vuestra propiedad.

La mente es como un caballo, excepto en que ustedes necesitan cumplir objetivos más bien espirituales, en vez de materiales, y deben tener una mente bien-entrenada, capaz de cumplir con la gran tarea de bien que se han comprometido en alcanzar. Sujetar al caballo en un lugar apropiado es parecido al restringir la mente, evitando inclinaciones caprichosas, y poniéndola en una situación optima para la práctica de las virtudes. Recordar que "Tengo mi caballo atado en el costado de la montaña" es muy parecido a la rememoración constante de que "Tengo mi mente en entrenamiento; no debería olvidar hacia donde tiende; debo mantener un control sobre ella." Recordarse a vosotros mismos de esta manera de que el motivo por el que están aquí, se dice constituya la práctica de la recolección.

Controlar al caballo una y otra vez es muy parecido a examinar constantemente la mente: "¿Dónde está mi mente ahora? ¿A qué se viene? ¿Está todavía empeñada en la virtud, o se ha vuelto dispersa e distraída por actividades e inclinaciones inútiles?" La práctica de la recolección y de la presencia son una parte natural del camino espiritual. Ustedes deben desarrollar estos recursos justamente para sostener los esfuerzos que han emprendido.

LOS BENEFICIOS DE LA TOMA DE REFUGIO

Se dice que tomar refugio en las Tres Joyas sea la fuente de infinitas bendiciones para aquellos que hacen así sinceramente. Tal como lo exponen los sütras, si el merito de buscar refugio tuviera una forma, la totalidad del espacio no sería lo suficientemente amplia para contenerlo.

¿Porqué hay tanto merito en tomar refugio? Para afirmarlo brevemente, nos lleva a despertar dentro de nosotros todos los votos espirituales del bodhisattva, lo cual resulta en tanto beneficio para nosotros y para otros, una vez que la iluminación es alcanzada. Además, como resultado de entrar al camino hacia la iluminación y de tomar refugio en las Tres Joyas, nos volvemos protegidos por los budas, bodhisattvas, protectores del Dharma, y deidades quienes aman al Dharma. A través de sus poderes verdaderamente tremendos, nuestro camino espiritual se ve liberado de obstáculos. También, a través del simple hecho de tomar refugio, se dice que todos los obstáculos groseros y los innumerables pecados recolectados a través de la ignorancia desde tiempos inmemoriales, son purificados.

Por estas, y otras razones, una vez que hemos tomado refugio, debemos fortalecer aquel acto. Deberíamos despertar una mente de regocijo en el refugio, pensando: "Hoy mi vida se ha tornado significativa y vale la pena. He logrado algo verdaderamente bueno para mi y para otros."

Justo como los buenos ciudadanos se pliegan a las leyes seculares, así un practicante del Dharma debería sostener los preceptos escritos por los maestros iluminados para el infinitamente gran beneficio de todos los seres. Hablando generalmente, esto significa entrenarse en el refugio y en las prácticas del estudio, asociándose principalmente con personas espirituales, y respetando a las Tres Joyas. Obviamente, deberían sentir y mostrar respeto para las imágenes del Budda, así como para con los seguidores renunciatarios del camino. También, se nos enseña que, en los últimos días del Dharma, el único lugar en el que se encontrará el Budismo, será en los libros. Por lo tanto, es especialmente importante respetar y cuidar los libros sagrados, elevándolos, en vez de dejarlos en el piso.

Además, nunca deberían tomar refugio en deidades mundanas, o en seres no-iluminados, todavía atados a la rueda del samsära. Ellos de ninguna manera pueden ayudarles. Esto pertenece a la toma de refugio en el Buda. A medida que toman refugio en el Dharma, abandonan todos pensamientos, inclinaciones, y acciones que causan daño a otros. Y, a medida que ustedes se hacen más firmes en tomar refugio en la Sangha, dejando de asociarse con personas que se oponen a vuestra práctica, y no honran a maestros espirituales inferiores, y no se involucran con puntos de vista filosóficos de un tipo inferior que puedan conflictuarlos en vuestra comprensión y práctica del Dharma.

Deberían mostrar respeto para las Tres Joyas, tomando refugio al levantarse y al acostarse, haciendo postraciones o saludos. El Pandit Atisa nos avisó de que nos acercáramos también a nuestras comidas como ofrendas, dividiendo el alimento en tres partes. Ofrezcan la porción pura e intocada a las Tres Joyas, la segunda parte a los guardianes de las enseñanzas, y el remanente de vuestra comida a los espíritus infelices, a los animales que no pueden cazar, a los fantasmas, a los humanos destituidos, y a aquellos que practican austeridades religiosas. Santifiquen vuestro alimento con una ofrenda de gracia de *Om Ah Hüm,* o una plegaria en la que hacen ofrendas a vuestra deidad personal (*yidam*), a las deidades de la riqueza, a los maestros, y espiritus especiales. Coman para nutrir al cuerpo, no solamente por un placer sensual. Recen para que les dé la fuerza para practicar. Se gana un gran beneficio, si rezan para que todas estas acciones diarias puedan beneficiar a todos los seres.

En todas las actividades, grandes y pequeñas, apóyense de todo corazón en las Tres Joyas. Aún cuando las cosas estuvieran andando mal, no abandonen la esperanza, no se sientan ignorados, ni piensen que no están obteniendo la ayuda que necesitan. Recuerden que el Buda comprende la verdadera naturaleza de todos los seres, y de que su gran poder y compasión se manifestarán en ayuda a lo largo del camino, en respuesta a vuestras plegarias de refugio.

Piensen de esta manera:

> Las Tres Joyas son seguramente capaces de proteger y sostener a un practicante sincero. El Buda nos conoce en nuestra naturaleza más profunda, y reconocerá nuestra sinceridad. En su gran compasión, él solamente desea nuestro progreso en el camino. No hay duda de que él responderá. Además, es mi propia falta si no estoy todavía iluminado, no la falta de la Triple Gema. Las cosas van mal, no a causa de los elementos del refugio, sino porqué yo de alguna manera estoy fuera de fase. Aún si he vivido innumerables vidas y pasado eones en el samsära, de alguna manera he

perdido la cosa más importante de todas: la iluminación. Le sigue que debo tornarme muy diligente y apoyarme totalmente en las Tres Joyas, en vez que en mis propias ideas y fantasías. Hasta aquí, mi registro es bastante pobre, o estaría despierto a esta altura del partido.

PARTE II

LA ENSEÑANZA PRINCIPAL

LA PUNTA DEL ALFILER DE LA EXISTENCIA MUNDANA

HEMOS COMPLETADO AHORA nuestra discusión sobre la toma de refugio, y estamos entrando ahora al tópico principal: las instrucciones sobre las tres visiones en sí mismas. En primer lugar están las instrucciones sobre las visiones impuras, que producen un espíritu de renunciación. En segundo lugar, están aquellas sobre la visión de la experiencia, que se entiende despierta en nosotros un espíritu de noble resolución. Tercero, están las instrucciones sobre la visión pura, que se entiende engendran entusiasmo para con el resultado.

LA VISIÓN IMPURA

El primer grupo de instrucciones corresponde al nivel de la visión impura, y con esto queremos significar la percepción de la gente ordinaria y mundana. Estas instrucciones son designadas para despertar un espíritu de creciente desapego de los objetivos ordinarios de la gente mundana, ya sea de ganancias, placer, poder, o cualquier otra cosa que les parezca. Ellas se preocupan principalmente por resaltar la naturaleza insatisfactoria de la existencia mundana, de manera de despertar dentro de nosotros una conciencia de su verdadera naturaleza y de la inutilidad de actuar con apego hacia los objetos impermanentes e insustanciales del deseo mundano.

Las instrucciones sobre la visión de la experiencia se refieren al despertar una actitud de gran amor y de gran compasión que incluya a todos los seres vivientes, y una firme resolución de esforzarse únicamente para su beneficio, y por lo tanto, para la perfecta iluminación, por su cuenta.

Las instrucciones acerca de la visión pura tienen la intención de despertar el entusiasmo dentro del practicante, destacando las excelentes cualidades adquiridas por haber alcanzado a la budeidad, y los tremendos beneficios para uno mismo, y otros, que provienen del esforzarse hacía una meta tan exaltada. Estas instrucciones no son conocidas directamente por la personas no-iluminadas. Pero, dándoles alguna descripción del resultado, eso es, los tres cuerpos de la budeidad, podemos tener más claridad acerca de la naturaleza de la meta hacia la cual nos estamos esforzando.

LA NATURALEZA INSATISFACTORIA DE LA EXISTENCIA MUNDANA

Dirijámonos ahora hacia el primero de estos grupos de instrucciones, que se dan para despertar dentro de nosotros un sentimiento de aprensión acerca de la verdadera naturaleza de la existencia mundana. “Aprensión” es usada aquí en un sentido dual: (1) en el sentido de la percepción, porqué tornándonos concientes de la verdadera naturaleza de la existencia mundana, aprendemos que es por naturaleza insatisfactoria, no importa lo que nos guste pensar de ella; y (2) en el sentido de ansiedad, porqué, si la verdadera naturaleza de la existencia mundana es el sufrimiento, podemos más bien cuestionar si verdaderamente vale la pena aferrarnos a la existencia mundana.

En segundo lugar, están las instrucciones sobre la rareza de esta oportunidad de aprender y practicar las enseñanzas de la iluminación. Se supone que estas evocan un espíritu de aguda diligencia, un deseo de no desperdiciar otro momento, sino de hacer lo

mejor de esta oportunidad que nos damos cuenta ahora que tenemos, en vez de desperdiciarla, como hemos hecho repetidamente en el pasado.

Tercero, están las instrucciones sobre karma – acciones integras, y no-integras, y sus resultados. Están diseñadas para ayudarnos a discernir qué tipos de comportamiento son de ayuda para nosotros y para otros, y cuales deberían ser evitados, en cuanto no-de-ayuda, u no-íntegros.

En los *Versos del Vajra,* el texto raíz para esta enseñanza, Virüpa utiliza la frase"para los seres vivientes", queriendo decir que si nosotros examinamos las modalidades de existencia de todos los seres vivientes, podemos ver claramente, no importa donde, cuando, o como ellos existen, nunca van más allá de l palidez del sufrimiento mundano. Por aquella razón, aquellos que son espiritualmente concientes, se esfuerzan en controlar las causas que llevan ulteriormente dentro del sufrimiento, y en alcanzar la liberación espiritual de todo sufrimiento. Eso es porqué los maestros religiosos de casi toda tradición nos enseñan que deberíamos abandonar el apego a la existencia mundana.

En el sistema de práctica Budista se enseña que, para ser capaces de mantener en mente la insatisfactoriedad de la existencia mundana, deberíamos familiarizarnos con ella, y comprender con bastante claridad que de hecho tiene una naturaleza de sufrimiento. Fue con esto en la mente que el tercer hijo de Sachen, el gran Dragpa Gyeltsen, escribió en una de sus canciones que deberíamos buscar abandonar el apego a los tres reinos de la existencia, y que, para hacer eso, necesitamos recordarnos las fallas de la existencia mundana misma. (Esto se hará más claro a medida que procesemos que es lo que significa existencia mundana.)

En los *Estadios de Presencia del Verdadero Dharma Sütra* (*Saddharmasmrti-upasthänasütra*), está escrito:

> El reino del deseo es defectuoso por naturaleza, el reino de la forma también, y el reino sin forma parecidamente. Solamente el estado de liberación es visto privo de fallas.

Como pueden saber por vuestros estudios de la cosmogonía Budista, se dice que se encuentran seres en los tres reinos de la existencia. El primero es el reino del deseo (*kämadhätu*). Este incluye a todos los seres, desde el nivel más bajo del infierno, Infierno Avici, hasta a través de los seis niveles de celestiales dentro del reino del deseo. El segundo dentro de estos reinos, el de la forma (*rüpadhätu*), incluye aquellos dioses y ascetas que existen en los cuatro estadios mundanos de absorción meditativa (o cuatro *dhyana;* Tib. *Bsam gtan bzhi*), que, por lo menos cualitativamente, son más elevados que el reino del deseo. Finalmente, está el reino sin forma (*arüpadhätu*), en el que ciertos yoghis y otros seres permanecen en absorción meditativa sobre la ausencia de forma. Este estado puede ser alcanzado por los Hinayänistas, quienes meditan en que no hay nada sino el espacio, u aún por meditadores de aquella tradición, quienes se concentran en el hecho de que no hay nada que existe. Estos tres reinos han sido descriptos como defectuosos o insatisfactorios por naturaleza. Exploraremos, en lecciones más tarde, que hace que sea así.

Además, el gran bodhisattva Maitreya nos pone al tanto en su *Adorno de los Sütras Mahäyäna* que aún como la bosta carece de olor, así las cinco modalidades de existencia carecen de felicidad. La naturaleza de la existencia humana es una de sufrimiento, justo como el toque del fuego y de las armas filosas, y el sabor de la sal de amoníaco son dolorosos por naturaleza. No esperamos que la bosta tenga perfume porqué, por su propia naturaleza verdadera, no tiene tal característica. De la misma

manera, en un error buscar por el gozo, el éxtasis, y la felicidad en las cinco modalidades de la existencia mundana. Generalmente, hablamos de seis reinos, o modalidades, de existencia – o de seis tipos de seres vivientes – pero en este caso, los dioses y los semidioses (también llamados titanes, o *asuras*) están incluidos en una categoría. Por lo tanto, tenemos seres infernales, fantasmas hambrientos, animales, humanos, y dioses, y ninguno tiene una naturaleza de felicidad. No es dable esperársela dentro de la existencia mundana, así como no se puede esperar placer del contacto con el fuego, armas filosas, o del sabor de la sal de amoníaco.

En qué consisten exactamente las fallas encontradas en los varios estados de la existencia mundana, que las hacen tan indeseables? El *Sütra de los Estadios de Presencia* nos dice:

> Los seres de los infiernos están afligidos por los tormentos de los extremos de frío y calor; los fantasmas son torturados por los dolores del hambre y de la sed; los animales están oprimidos por la oscuridad, el temor constante, y la agonía de ser devorados el uno por el otro; los humanos tienen vidas-cortas; y los dioses viven tan despreocupadamente, que llegan a estar desechos por su despreocupación.

Los sufrimientos de los infiernos, así como han sido descriptos, son duros de creer. Enfrentados con descripciones de dolor tan grande e inconcebible, a ser sobrellevado durante grandes períodos de tiempo, nuestra primera reacción es disminuir su importancia, y considerarlas solo como meras advertencias de valor simbólico. Y sin embargo, ellas representan la experiencia de seres cuya existencia, mientras absolutamente irreal, es tan real para ellos, como nos parece ahora nuestra existencia humana. En aquellos estadios de existencia, aún la idea de un momento de paz o de sensación agradable, están fuera de discusión.

Lo mismo es cierto en cuanto a los fantasmas infelices, quienes están constantemente afligidos por gran hambre y sed, y están siempre buscando el sustento que le es negado. Los animales están afligidos por el oscurecimiento de la inteligencia, de manera tal que no siempre son capaces de lidiar con su situación. Como resultado, están constantemente con el temor de perder sus vidas y se tienen miedo mortal el uno con el otro. Podemos juzgar que esto, por nuestra propia experiencia, es el caso con la mayoría de los animales.

La vida humana es como un sueño; si tenemos suerte, la mejor esperanza de vida que tenemos es de alrededor de cien años, y aún aquella cantidad de tiempo pasa terriblemente de prisa. Un hecho le sigue a otro, y, casi antes de que lo sepamos, estamos en el borde de la muerte. Nuestra vida humana es insustancial; es una bolsa, con una mezcla de placer y de dolor.

Los dioses, quienes parecen libres del sufrimiento durante períodos muy largos de tiempo, por su propia vanidad y despreocupación acerca de la liberación, no están preparados para la extinción de aquellas causas que generaron en primer lugar su existencia de dioses. Cuando los meritos que causaron su renacimiento en el plano celestial se hayan extinguido, ellos no están listos para su descenso a los reinos sin mérito. El Señor Buda enseñaba que, al ver la verdadera naturaleza de lo que es experienciado en estos cinco estados de la existencia, “No hay felicidad alguna que pueda ser encontrada en la punta del alfiler de la existencia mundana.”

LOS TRES TIPOS DE SUFRIMIENTO

Cuando empezamos a reflexionar sobre los distintos estados de existencia en los que los seres se encuentran a sí mismos, comprendemos que su experiencia es una primaria de insatisfacción. Mediante ulteriores reflexiones, podemos discernir tres distintos tipos de sufrimiento.

El primero y más obvio es el sufrimiento del dolor en sí, en el sentido del dolor físico, mental, y todas las experiencias burdas y sutiles de infelicidad, incluyendo a la enfermedad, el desbalance de los sentidos, el hacerse viejo, morir, estar separado de los que uno ama, ser privado de cosas a las que están apegados, verse forzados a pasar un tiempo con gente que no les cae bien, etcétera. Al reflexionar sobre la miríada de tipos del tal dolor que los seres experimentan, surge una sensación de tristeza, de que esta sea la sumatoria de la experiencia para los seres en todos estos estados de existencia. Cada uno desea la felicidad tanto como nosotros; por lo tanto, nos sentimos tristes de que ellos hayan tenido que enfrentar tipos de insatisfacción sin fin, y hasta grados muy dolorosos de sufrimiento.

DOLOR AGUDO

REFLEXIONANDO SOBRE LA DIFICULTAD, en primer lugar, de obtener un nacimiento humano, y luego, de encontrar situaciones propicias en las cuales estén disponibles la enseñanza, un maestro, y la oportunidad de practicar, todos nosotros deberíamos tratar de tener presente nuestra extrema buena fortuna. Ella se manifiesta en la oportunidad de escuchar y reflexionar sobre enseñanzas auténticas de iluminación, las que, si las ponemos en práctica, pueden traer la budeidad en esta misma vida, puesto que estamos entre los seres más inteligentes. Si estamos entre los mediocres, o en la clase de seres indiferentes, en nuestras capacidades intelectuales y espirituales, estamos aún dentro del poder alcanzar la budeidad durante el estado intermedio, ente vidas sucesivas (*bar mdo*). Y aún si estamos entre aquellos de facultades espirituales más débiles, tenemos la seguridad de alcanzarla dentro de los próximos pocos tiempos de vida. Considerando no solamente los contras en nuestra buena fortuna, sino también los infinitamente buenos resultados que pueden surgir de tal oportunidad, se torna obvio para nosotros mantener todos estos puntos en mente.

Estamos empezando una reflexión sobre el sufrimiento en el reino de la existencia mundana. Hemos notado ya que la existencia mundana es caracterizada por (1) el sufrimiento del dolor agudo, (2) el sufrimiento de la impermanencia, y (3) el sufrimiento de la existencia condicionada, o sea, el darse cuenta de que todos los fenómenos que surgen a través de causas y condiciones, están involucrados en un proceso que es doloroso por su verdadera naturaleza en sí. Esta constatación de la verdadera naturaleza de todo fenómeno, nos ayuda a dar forma en nosotros a la resolución de más bien esforzarnos para la felicidad de lo incondicionado, o sea, para la felicidad de la verdadera liberación.

EL SUFRIMIENTO DEL DOLOR EN LOS TRES REINOS INFERIORES

Al reflexionar sobre el sufrimiento que caracteriza la rueda de la existencia mundana, intentamos despertar dentro de nosotros un sentimiento de aflicción y pesar, de que esto de hecho es el grupo de seres en donde pueden renacer. Como escribió el gran Jetsun Dragpa Gyeltsen, el tercer patriarca de la orden Sakya, en sus instrucciones medulares en *Despidiéndose de los Cuatro Apegos* (*Zhen pa bzhi bral*):

> El sufrimiento del dolor agudo se encuentra en los tres reinos inferiores. Si pensamos seriamente sobre el dolor insoportable que deben padecer los seres allí, de manera alguna podríamos sostener siquiera el pensamiento de tal dolor, mucho menos la experiencia del dolor en sí. Y sin embargo los humanos, ignorando la oportunidad de acumular las virtudes de la renuncia, pasan toda su vida acumulando acciones inútiles, que llevan al renacimiento allí. Dondequiera, esta gran ilusión de seres es causa de gran tristeza, de gran piedad.

Repitiendo: el padecimiento del dolor se encuentra en los tres reinos inferiores, y de manera alguna podríamos soportarlo; y sin embargo nos esforzamos para acumular solamente las causas del renacimiento allí. Qué lastima es esto.

En su respuesta al maestro Traton, Dragpa Gyeltsen asevera ulteriormente:

> El padecimiento del dolor se encuentra domiciliado en los tres reinos inferiores de

la existencia. Como las heridas de la lepra sobre una ampolla, si se reflexiona apropiadamente sobre ello, como podría cualquiera soportarlo? Por lo tanto, uno debería rehuir de modalidades no virtuosas.

Los tres reinos inferiores, aquellos de los seres infernales, fantasmas, y animales, son caracterizados por extremos, tanto de sufrimiento mental, como físico. El tipo de sufrimiento experimentado aquí es extremo, con dolor agudo como opuesto a los sufrimientos más sutiles de la impermanencia y de la existencia condicionada en sí misma. El sufrimiento encontrado en los tres niveles inferiores de la existencia es comparado a las heridas de la lepra, que se abren encima de las ampollas causadas por el gran calor, o por el fuego. Por lo tanto, además del sufrimiento general de la existencia mundana en sí misma, encontramos arriba de esto un sufrimiento fresco, un dolor más grande, más fuerte, intenso e insoportable – el sufrimiento de los reinos inferiores.

Al pensar atentamente acerca de la posibilidad de tales extremos de larga duración del dolor, sin duda nadie en su sano juicio consideraría buscarlos. Cuando reflexionamos sobre cuán blandengues somos cuando experimentamos una pequeña quemadura, la pinchadura de una aguja, o un leve calor o un leve frío, cómo podríamos posiblemente soportar el sufrimiento de los reinos inferiores? Le sigue que deberíamos por lo menos ser cuidadosos en evitar aquellos actos no virtuosos, que son descriptos como las causas de tal sufrimiento.

En nuestra reflexión, consideraremos el sufrimiento de (1) los infiernos, (2) los reinos de los fantasmas, y (3) el reino animal. En el primero de estos, conversaremos sobre el sufrimiento que se encuentra en los dieciocho infiernos: (a) los ocho infiernos fríos, (b) los ocho infiernos calientes, (c) los infiernos vecinos, que se encuentran adyacentes a los infiernos calientes y frío, y (d) los infiernos temporarios, en los cuales la ubicación y la duración del sufrimiento no son fijos (generalmente, ellos son de más corta duración, y los extremos del sufrimiento son algo menores).

Los Sufrimientos de los Reinos Infernales

En la cosmogonía Budista, se dice que los infiernos existen a como veinte leguas (*yojana*) debajo del mundo humano, Un yojana es una unidad de medida algo bastante más larga que una milla – quizás una legua en longitud. Los infiernos vecinos está en la periferia de los grandes infiernos. Los infiernos temporarios pueden ser ubicados en diferentes puntos de la rueda de la existencia, aún en el reino humano.

Los Ocho Infiernos Fríos. Consideraremos el extremo dolor experimentado por aquellos seres tan desafortunados que renacieron en los ocho infiernos fríos. Los nombres de aquellos ocho infiernos, los cuales le daré en Tibetano, está traducidos desde el Sánscrito. Por cada nombre, trataré de indicarles el significado general. El primer infierno frío es el infierno de las ampollas frías (Sct. *arbuda;* Tib. *chu bur can*), mientras que el segundo se llama el infierno de las ampollas que revientan (Sct. *nirarbuda*; Tibt. *chu bur rdol ba*). El tercer infierno se llama el infierno de los dientes que chillan (Sct. *atata*; Tib. *so tham pa*), porqué aquí el dolor es tan insoportable que los seres son más capaces de gritarlo, sino más bien, permanecen con los dientes que chillan. El cuarto infierno es conocido como el infierno "kyehü" (Sct. *hahava*; Tib. *kye hud zer ba*), llamado así luego de un grito de extremo pesar y agonía, debido al contacto con un frío aún mayor.

El quinto infierno es llamado el “achoo” (Sct. *huhuva*; Tib. *a chu zer ba*), llamdo así debido a otro grito de dolor. Los seres en este infierno gritan constantemente, debido al frío extremo. En el sexto lugar, está el infierno de la flor azul. (Sct. *utpala*; Tib. *tupa la ltar gas pa*), en el que la piel se torna azul y se agrieta abiertamente. En el séptimo está el infierno de la flor de loto (Sct. *padma*; Tib. *padma ltar gas pa*), en el que la piel en sí misma es arrancada lejos por los fieros vientos y la carne cruda y roja se parte abiertamente, pareciéndose a los pétalos de una flor de loto. Y por último, está el infierno del gran loto (Sct. *mahäpadma*; Tib. *padma ltar gas pa chen po*), en donde los sufrimientos como los del séptimo reino son experimentados, aún con mayor ferocidad.

Ahora examinaremos los sufrimientos padecidos por los seres nacidos en el primero de estos ocho infiernos, el de las ampollas frías. Como resultado de los hechos no íntegros del pasado de un ser, que ahora han madurado en el renacimiento en tal lugar, uno nace en un instante, a través de lo que se llama el proceso del nacimiento milagroso – en otras palabras, sin pasar por la gestación y el nacimiento de un útero, u de otro tipo de nacimiento. Y se encuentra dotado de un cuerpo muy largo, desnudo, en una plataforma helada rodeada de hileras de grandes montañas nevadas, y sobre esta plataforma helada el cuerpo es azotado por el toque de insoportables tormentas de viento y nieve. Se le niega la vista del sol dondequiera en el horizonte; ni siquiera se ve el destello se una sola estrella, y menos la prospectiva de encontrar reparo de las terribles tormentas. Uno ni siquiera tiene la suerte de descansar en un retazo de tela. No hay fuente de calor a la que pueda acercarse por comodidad. A medida que uno sigue vagando, llevado por las tormentas de nieve, empiezan a aparecer ampollas masivamente en el cuerpo, debido al frío intenso.

El toque del frío en el segundo infierno, el infierno de la ampollas que revientan, es veinte veces mayor que aquél del infierno de las ampollas frías. En este segundo infierno frío, las ampollas empiezan a reventar, mientras que sangre y liquido acuoso rebalsan, congelando al propio cuerpo y transformándolo en hielo.

El tercer infierno es veinte veces más frío que el segundo. En este infierno de dientes chillantes, el dolor es tan grande que los seres aquí no pueden ni siquiera gritar en agonía.

En el cuarto infierno, el frío es nuevamente veinte veces mayor. Los seres vagabundean de un lado para otro, lo hacen con dolor, gritando “¡Alas, alas!”

En el quinto infierno, el infierno “achoo”, el frío es veinte veces mayor que en el cuarto. Los seres allí vagan solos, gimoteando sonidos, debido al frío.

En el sexto, el infierno de la flor azul, uno experimenta frío veinte veces más grande que en el “achoo”. La piel se vuelve azul, y se parte, de manera tal que las heridas y las ampollas se asemejan a los pétalos de la flor azul de túpala.

En el séptimo, aquél de las heridas parecidas al loto, el frío es veinte veces aún más grande. La piel es arrancada por los golpes del viento proveniente del las tormentas de nieve y ventarrones, y la superficie cruda, y congelada del cuerpo se pone colorada, empezando a partirse en pedazos.

En el infierno del gran loto, caracterizado por aún mayores rupturas de la carne, además de todo el sufrimiento en curso, el cuerpo de uno empieza a partirse en miles de pedazos, se escabullen las entrañas, y también se congelan y revientan.

Estos ocho infiernos son caracterizados no solamente por el frío, sino también por otros tipos de dolor experimentados allí. Algunos fueron descriptos por el gran pandita de la india Acärya Candragomin, quién escribió:

Debido as un viento sin rival que, hundiéndose hasta el hueso, se lleva la carne temblorosa del cuerpo seco, uno espera, listo para morir, mientras desde los

> cientos de ampollas que están reventando, salen volando insectos, y se es afligido por armas, de manera que la sangre, el fluido acuoso, y la médula se desbordan.

De acuerdo con esta descripción muy gráfica, un viento, tan terrible, que nada en la experiencia humana, ni la imaginación, pueden ejemplificarlo, surge y taladrea hasta el hueso. Se es absolutamente indefenso. Es tan fiero que arranca la carne hasta el hueso, y sin embargo se es incapaz de morir. Además de eso, terribles insectos salen volando de las heridas y lo afligen a uno con sus aguijones y armas infernales.

El lapso de tiempo de vida de una persona en tal lugar es descrito en el *Abhidharmakosa* (*El Tesoro de las Doctrinas Avanzadas*), en donde el Señor Buda estableció la duración de tal dolor con las siguientes palabras:

> El lapso de vida de los seres renacidos en el primero de estos infiernos es igual al largo del tiempo humano que se agotaría, para que alguien extrajera de un barril muy grande con sésamo, una sola semilla cada cien años. El tiempo de vida en los restantes siete infiernos es, progresivamente, veinte veces mayor.

Examinemos este verso en algún detalle, utilizando un sistema de medición empleado en Magadha, el reino en el norte de la India, en el que vivió el Señor Buda. De acuerdo con este sistema de medición, un *tiljong* era un tipo de receptáculo muy grande utilizado para el sésamo. Para nuestros propósitos, podemos visualizar un barco lo suficientemente grande, como para contener una tonelada de semilla de sésamo. Similarmente, se dice que, asumiendo que ustedes tuvieran que remover una sola semilla de sésamo de un tiljong una vez cada cien años, la longitud de tiempo requerida para vaciarlo, sería equivalente al lapso de vida de aquellos seres nacidos en el primero de los ocho infiernos fríos. En el segundo, el tiempo sería veinte veces más largo que en el primero – en otras palabras, igualaría al tiempo requerido para vaciar a 20 tiljongs en la manera recientemente descrita. Para el tercer infierno, 400 de tales barcos deberían ser vaciados; para el cuarto, 8.000 barcos de sésamo; para el quinto infierno, 160.000 barcos; para el sexto, 3.2 millones; para el séptimo 64 millones de barcos; y para el octavo infierno, tendrían que vaciar 1.28 billones de estos grandes barcos, al ritmo de una semilla cada cien años.

Debería entenderse que el tiempo de vida descrito en este ejemplo en el *Abhidharmakosa* es solamente aproximativo. Es muy difícil captar la comprensión de duraciones de tiempo tan extremas, menos la idea de pasarlas en tal insoportable dolor. Actualmente, el Buda dijo que la longitud del tiempo que los seres permanecen en ese estado es aún más grande:

> Si, por ejemplo, O monjes, alguien tuviera que extraer un sola semilla de sésamo cada cien años de un barco tiljong del país de Magadha, que contiene 80 enormes medidas (*kal*) y está lleno hasta el tope con sésamo, se completarían relativamente rápidamente todos esos 80 kals. Pero no digo que el tiempo de vida de aquellos seres nacidos en el primero de los ocho infiernos fríos llegaría a un final tan rápidamente.

En otros textos, tenemos acotaciones como la siguiente:

> Un espacio de vida en el segundo infierno es igual a veinte de los espacios de vida del primer infierno, de allí en más, hasta que llegamos al espacio de vida del

octavo infierno frío, que es igual a veinte de aquellos en el séptimo.

Deberíamos aprender como meditar sobre estos estados de conciencia conocidos como los infiernos fríos, reflexionando sobre su significado para nosotros, y sobre la posibilidad de tal sufrimiento. Para hacer esto, estén sentados en la posición de meditación y tomen refugio en las Tres joyas, invocando sus bendiciones , para que vuestra meditación pueda cumplirse con éxito para vuestro beneficio, y el de otros. Luego reflejen, en vuestra propias palabras, o utilicen las palabras que damos a continuación como un tipo de modelo. Podrían reflexionar de esta manera:

> Alas, a través de incontables eones he estado afligido por innumerables flujos de sufrimiento, al vagar por los distintos lugares de nacimiento en la rueda de la existencia mundana. Si, además de todos los tipos de infortunios que he experimentado hasta ahora, no tuviera que experimentar otros sufrimientos, qué bueno sería eso. Pero, hasta que esté destruido este mecanismo de dicotomía sujeto-objeto, deberé continuar a renacer sin falta en los lugares de nacimiento de los tres reinos y modalidades de existencia. Y, de nuevo, si todavía debiera estar afligido por sentimientos incontables de dolor, ¿qué otra cosa debería hacer? Aún antes de que llegue mañana, puedo renacer en aquellos infiernos fríos, en donde el lugar es (tal y tal), las condiciones naturales son (tales), y el tiempo de vida es (de tal y tal longitud).

Aquí deberían parar, y reflexionar acerca de las descripciones de cada uno de esos ocho infiernos, visualizando sus sufrimientos casi como si estuvieran allí, pasando por ellos, ustedes mismos. Luego procedan:

> Si yo renaciera en tal lugar, como podría posiblemente soportarlo? Si no puedo soportar ni un pequeño toque de frío, como experimentado en e reino humano, ni aún por un solo día, como podría soportarlo, si la agonía de los infiernos fríos cayera sobre mí? Y sin embargo, no tengo seguridad de que no lo hará. Cada día, el enojo, que es la causa de la experiencia de aquellos infiernos, surge en mi un sin fin de veces, y gobierna mi mente. Si aquellos sufrimientos cayeran sobre mi, y yo no tuviera manera alguna de tolerarlos, que debería hacer? Por lo tanto, debo practicar correctamente as enseñanzas sagradas, que son el antídoto para aquellos sufrimientos.

Luego, pueden pensar de esta manera:

> Además, la práctica de las sagradas enseñanzas que debo hacer no tiene que ser mero artificio, mera pretensión, sino la verdadera práctica sintonizada con las enseñanzas de los iluminados. La práctica en la que me involucraré, debe provenir de una línea ininterrumpida de transmisión. Definitivamente, deberé comprometerme y experimentar la práctica de estas instrucciones del Lamdré, la joya entre enseñanzas. Puedan las Tres Joyas y los preceptores compasivos por favor ayudarme, para que pueda hacer esto.

Estas instrucciones son para la meditación regular, en la que ustedes se sientan y meditan sobre los infiernos fríos. Hablando genéricamente, en términos no meditativos,

ustedes también pueden estar atentos en actuar de acuerdo con las instrucciones dadas por el gran maestro Nägärjuna en su *Preciosa Guirnalda*:

> La práctica e la religión consiste de, en breve, evitar bebidas alcohólicas, (empeñarse en) vida recta, (practicar) no violencia, ofrecer regalos con devoción, reverenciando al excelente, y amando al que es inferior.

Al final, siempre traten de gobernar vuestro comportamiento en la vida diaria, actuando en armonía con las enseñanzas de la iluminación. Como resultado, surgirá gran merito para ustedes y para otros; recuerden, también, siempre dedicar todo merito a la iluminación, y para beneficio de todos los seres sintientes. Traten en todo momento de permanecer recordando y con presencia aquellos que han aprendido, y esfuercen en recordarse que

> Ahora comprendo la naturaleza de la existencia mundana por lo que es, y es justo que sostenga constantemente aquella conciencia en mente, evitando ulterior involucramiento en este proceso de nacimiento y muerte, que lleva a los seres a tal insoportable sufrimiento.

Estén atentos en vigilar vuestra conducta, cerciorándose de que esté concorde con las enseñanzas de iluminación.

EL BOSQUE DE ESPADAS

LAS INSTRUCCIONES PROFUNDAS del Lamdré pertenecen a la clase Vajrayäna de enseñanzas, la joya de todas las doctrinas de iluminación. Por lo tanto, nos incumbe responder correctamente a esta rara oportunidad de recibirlas. Podemos hacer así, evocando su rareza, dirigiendo nuestras mentes con atención enfocada en un solo punto hacia la enseñanza que sigue, y ubicando aquellas enseñanza en el contexto de los tópicos sobre los que hemos conversado ya.

Las Tres Visiones trata de las varias experiencias que corresponden a la visión impura de los seres no-iluminados, la visión de la experiencia encontrada por meditadores en el camino espiritual, y la visión pura de los seres iluminados, quienes han obtenido la percepción directa de la realidad última. En el momento, estamos estudiando las instrucciones que corresponden al nivel de la visión impura. En primer lugar, necesitamos familiarizarnos con las enseñanzas sobre las falencias de la existencia mundana, para poder despertar dentro de nosotros mismos la renunciación sincera al aferramiento y a la avidez para con lo mundanal. Para aquél fin, estamos considerando en detalle los aspectos negativos de los seis reinos de la existencia. En la última lección, hemos discutido sobre el dolor experimentado por aquellos eres lo suficientemente desafortunados, como para haber renacido en los infiernos fríos. Continuaremos, mirando hacia los infiernos calientes.

Los Ocho Infiernos Calientes. Estos son: el infierno del revivir, el del hilo negro, el del aplastamiento, el del sollozar, el de los grandes sollozos, el infierno caliente ordinario, el infierno muy caliente, y el infierno interminable.

El primero de estos cuatro infiernos calientes es el infierno del revivir (Skt. *Sanjiva; yang sos*). Debido a la acumulación de karma dañino a través de acciones no-íntegras de cuerpo, voz, y mente, una persona se encuentra que ha nacido milagrosamente en el infierno del revivir, una región en donde la tierra es de hierro ardiente, barrida por fuegos rabiosos y ardientes. Nació con un cuerpo muy largo, sensitivo, incapaz de soportar la mínima cantidad de calor o miedo. Ni bien nace aquí, se siente naturalmente infeliz acerca de sus perspectivas. En el minuto en que mira a su alrededor, piensa algo como “Alas, he nacido en un lugar como este.” Su única esperanza es que quizás nadie lo molestará. Pero en el mismo momento en que piensa, “Espero que nadie me lastime aquí,” desde todas las direcciones de repente aparecen allí demonios terribles, cuya apariencia infunde temor. Portando todo tipo de armas crueles, ellos la acechan como un cazador haría con un ciervo. Cuando la agarran, ellos la tratan de la misma manera en que un carnicero manejaría un animal que le haya sido enviado para sacrificar. Con el tipo de trato más duro y rudo, se unen en tormentarla, golpeándola y cortando su cuerpo, y perforándolo con armas filosas. Finalmente, no lo puede soportar más, y cae en un desmayo, debido al intenso dolor. Es casi como si hubiera muerto. Pierde la conciencia, pero es revivida por una voz proveniente del cielo que dice “Revive”, y es tocada por un viento frío, que la trae de nuevo a la vida.

Este proceso se repite una y otra vez, durante períodos de tiempo insoportablemente largos. Los sütras dicen que un ser renacido en este infierno debe experimentar este sufrimiento diez mil veces, antes de ser liberado. El *Bodhicaryävatära* nos dice que, debido a sus muchas acciones dañinas, los seres caen en un estado, en donde ellos deben experienciar el miedo y dolor intenso causado por fieros seres, quienes los atacan con armas, arrancan su piel, y cortan su carne en cientos de pedazos. También se enseña en

otros textos que los seres en los infiernos calientes son hipersensible al dolor. En cada parte de sus cuerpos la experiencia del dolor es insoportable.

El segundo infierno es el de hilo negro. (Skt. *Kälasütra;* Tib. *shig nag*). Aquí todo es tal como en el infierno del revivir: la experiencia de haber nacido en tal lugar, y el dolor y el miedo. De todas maneras, cuando los seres del infierno han acosado una persona nacida aquí, la tratan justo como los carpinteros tratan a la madera: ellos dibujan ocho, dieciseis, o treinta y dos líneas negras que se intersecan en su cuerpo, y luego lo serruchan a lo largo de esas líneas con serruchos filosos y destellantes. La persona que renació allí, es incapaz de escapar. Como Ärya Nägärjuna escribió en su *Carta De Un Amigo* (*Suhyllekha*), "Algunos son serruchados, mientras otros son partidos por hachas terribles y filosas."

El tercer infierno es llamado el infierno del aplastamiento (Skt. *Sanghäta;* Tib. *bsdus 'joms*). Aquí un ser nace sobre un piso de hierro ardiente, aún siendo incapaz de soportar el contacto del calor. Su único pensamiento es irse volando. A medida que busca escapar, mira a su alrededor, y por todos lados ve grandes montañas que infunden temor, que recuerdan las caras de los yaks y de los búfalos de agua. Esta montañas empiezan a converger, hasta que es atrapado entre ellas y aplastado, justo como una semilla de sésamo es molida entre rocas. Su cuerpo es pulverizado y una corriente sin fin de sangre sale de él. Finalmente, pierde el conocimiento, solamente para ser revivido, a medida que el entero proceso se repite sin fin. Se dice que él pasa a través de esta experiencia diez mil veces cada día y noche. Como Nägärjuna escribió en su *Carta De Un Amigo,* "Algunos son exprimidos como el sésamo, y otros son pulverizados como un fino polvo."

El cuarto infierno es el del sollozar (Skt. *Raurava;* Tib. *ngu 'bod).* Aquí el medio ambiente es muy parecido al anterior. Una persona nacida en tal lugar, inmediatamente busca una salida. Espía una casa a la distancia, y corre hacia allá, a la par que experimenta un calor insoportable, porqué la tierra es hierro ardiente, con llamas que brotan de ella. Finalmente, llega a la casa, que también está hecha de hierro, y se lanza hacia adentro; la puerta se cierra detrás de él, y es incapaz de escapar. Adentro, él descubre que no puede distinguir entre las llamas y su propio cuerpo, o entre las llamas y su propia mente. No hay nada que pueda hacer, excepto sollozar. Permanece allí por un tiempo insoportablemente largo, llorando como si los sollozos estuvieran siendo arrancados de su propio corazón.

El quinto infierno es llamado el infierno del gran sollozo (Skt. *Mahäraurava;* Tib. *ngu 'bod chen po*). Aquí las cosas son bastante como anteriormente, excepto que adentro de la primera casa él encuentra una segunda, a la cual entra. Aquí el calor es el doble de intenso, y el dolor mucho más grande que antes , de manera que sus gritos y sollozos son el doble de altos.

El sexto infierno es el del calor ordinario (Skt. *Täpana;* Tib. *tsha ha*). Aquí el ser es acosado y aprehendido por los guardianes del infierno, quienes lo enzarzan muy rudamente en una lanza de hierro ardiente, que es empujada desde su ano hasta la coronilla de su cabeza. Debido al gran calor de la lanza, sus entrañas se prenden fuego, y las llamas salen por su boca.

El próximo es el infierno muy caliente (Skt. *Pratäpana;* Tib. *rab tu tsha ba*). Aquí el ser es perseguido de la cabeza a los pies con una lanza ardiente de tres puntas. Desde las heridas de su cuerpo, fluyen sangre y grasa que se está derritiendo, y desde su boca y oídos, salen llamas. Como afirma la *Carta De Un Amigo,* Algunos está enteramente traspasados por lanzas torcidas y grandemente ardientes."

Finalmente, está el infierno interminable (Skt. *Avici;* Tib. *mnar med pa*). Es llamado interminable, porqué los sufrimientos aquí son constantes, y de la más elevada duración,

que en todos los infiernos. El Infierno Avici recuerda una estufa de hierro ardiente, de un largo de veinte mil leguas. Aquí un ser está sujeto a el tormento ininterrumpido de agonías sin fin, que son justamente imposibles de soportar. Se dice que los sufrimiento de este particular infierno son los peores en la existencia mundana Como Nägärjuna escribió:

> Justo como, entre todos los placeres, la felicidad de la extinción de la avidez es lo que más se busca, así, entre todos los tipos de sufrimiento, las dolorosas llamas del Infierno Avici son las más terribles.

En este infierno uno se descubre a sí mismo como si fuera muchísimo combustible en una gran caldera rabiosa de fuego. La totalidad de su cuerpo arde como si fuera la misma llama. Se está tan atrapado en llamas intensamente rabiosas, que el cuerpo y la mente se vuelven no duales con el fuego.

Ahora deberíamos considerar los lapsos de vida de los seres tan desafortunados que tengan que renacer en los infiernos calientes. El *Abhidharmakosa* nos dice:

> Cincuenta años de vida humana es un solo día en la vida de los más bajos *kämadevas,* y el lapso de vida de aquellas deidades es de quinientos de sus años. Los lapsos de vida de los dioses en sus dos reinos más elevados son sucesivamente el doble. Por lo tanto, un solo día en el infierno del revivir es igual al lapso de vida de un kämadeva.

Ahora explicaremos esto en detalle.

Cincuenta años humanos equivalen a un día en la vida de los dioses, quienes habitan el Cielo de los Cuatro Grandes Reyes (*Caturmahäräjikä*). Treinta de sus días constituyen uno de sus meses. Y doce de sus meses uno de sus años. En Caturmahäräjika, los dioses viven quinientos de sus años. Contando un tiempo de vida de aquellos dioses como un solo día, el lapso de vida en el infierno del revivir es de quinientos años.

Cien años humanos equivalen a un solo día en el lapso de vida de los dioses que habitan el Cielo de los Treinta-Y-Tres (*Träyätrimsa*), y aquellos dioses viven un millar de sus propios años. Un lapso de vida de aquellos dioses equivale a un solo día en el infierno del hilo negro, y una persona tiene que permanecer en este infierno durante un millar de años del hilo negro.

Doscientos años son un día en la vida de los dioses del Cielo sin Lucha (el reino *Yäma*), quienes viven dos mil de sus propios años. Un lapso de vida de aquellos dioses equivale a un solo día en el infierno del aplastamiento, y una persona debe permanecer en aquél infierno por dos mil años del infierno del aplastamiento.

Cuatrocientos años humanos son un día en la vida de los dioses del Cielo Dichoso (*Tusita*), quienes viven cuatro mil de sus propios años. El lapso de vida de los dioses Tusita equivale a un día en el infierno del sollozamiento, y un ser en este infierno debe permanecer allí por cuatro mil años del infierno del sollozamiento.

Ochocientos años humanos son un día en la vid de los dioses que habitan el Cielo del Deleite en las Emanaciones (*Nirmänarati*). Su lapso de vida consiste en ocho mil de sus propios años. El tiempo de vida de aquellos dioses equivale a un día en el infierno del gran sollozar, y una persona debe quedar en aquél infierno durante ocho mil años del infierno-del-gran-sollozar.

Mil seiscientos años humanos son un día en a vida de los dioses que habitan el Cielo del Gobierno de las Creaciones de Otros (*Paranirmitavasavarti*). Aquellos dioses viven mil seiscientos de sus propios años. El lapso de vida pleno de aquellos dioses equivale a un solo día en el infierno del calor ordinario, y un ser debe permanecer allí durante mil seiscientos años del infierno del – calor-ordinario.

El lapso de vida de un ser en el infierno muy caliente dura medio eon, y el de un ser renacido en el infierno interminable un eon completo. Resumiendo 500, 1.000, 2.000, 4.000, 8.000 y 16.000 años celestiales, medio eon, y un eon completo son los lapsos de vida en los ocho infiernos calientes.

¿Cómo hemos de reflexionar sobre el significado de estas enseñanzas sobre los infiernos? Obviamente, tales descripciones está dirigidas a fortalecer en sentido de renunciación a la existencia mundana, ayudándonos a tornarnos conscientes de las posibilidades de extrema infelicidad y sufrimiento, tornándonos atentos en evitar las causas de tales posibles sufrimientos. Para poder atraer este tipo de reacción íntegra a tales enseñanzas, se nos instruye para que meditemos sobre los sufrimientos en los infiernos calientes.

Para hacer esto, procedan como descrito con referencia a los infiernos fríos, sentándose en la posición de meditación, efectuando los preliminares de la toma de refugio, e invocando las bendiciones de las Tres Joyas. Luego reflexionen de esta manera:

> Alas, la rueda de la existencia mundana es muy ardiente, intensamente abrasadora. En aquella rueda de la existencia mundana, hay lugares tale como los infiernos calientes, en donde las condiciones son (tal y tal), los lapsos de vida son (tal), y el dolor es (tal).

Aquí reflexionen sobre los particulares de las descripciones que fueron dadas, y luego procedan:

> Si, aún ahora, no puedo soportar la menor sensación de dolor causada por el contacto de un arma pequeño, tal como una aguja, o una pequeña llama tal como la de un fósforo, ¿como puedo posiblemente soportarlo, si agonías tales como aquellas encontradas en los infiernos calientes fueran a caer sobre mí?

Continúen como para con los infiernos fríos, llevando vuestra reflexión hacia a resolución de practicas el Dharma sinceramente, diligentemente, y devotamente, sin ningún tipo de artificio. Afirmen que la práctica particular que se han comprometido en llevar adelante es el sistema Lamdré de meditación. Puede referirse a las instrucciones previas como modelo para esta reflexión.

Los Infiernos Vecinos. Hay seis infiernos vecinos, cuatro de los cuales son explícito en el texto, y dos implícitos. Ellos son llamados los infiernos vecinos, porqué se encuentran en la periferia de los ocho infiernos calientes. El *Abhidharmakosa* dice:

> Hay, en total, dieciséis infiernos, calientes y fríos, y sobre sus cuatro costados se Encuentran los infiernos vecinos, llamados grieta de fuego, cuerpo pútrido, pasaje“gillette”, y el río. Aún cuando una persona se ha finalmente liberado de los intensos sufrimientos de los ocho infiernos calientes a través del agotamiento del propio karma negativo, todavía tiene que experimentar, una vez cada uno, los

sufrimientos de aquellos cuatro infiernos vecinos que se encuentran en las cuatro direcciones.

Cuando un ser se encuentra finalmente liberado de los infiernos frío y caliente, su primer pensamiento es "Debo escapar hacia algún mejor lugar." Por lo tanto, enfila hacia cualquier dirección, y, en primer lugar, se encuentra con un temible hueco lleno de brasas; pero, debido a su desilusión – y su ansiedad acerca de encontrar un mejor lugar – piensa que ve una planicie placentera. Sin dudar, se manda a cruzarla, pero su cuerpo empieza a hundirse hasta e tope de su cabeza. Su piel y carne son quemadas por las brasas, y experimenta una terrible agonía que penetra hasta sus propios huesos.

Luego de haber sido liberado de aquel infierno vecino, busca algo en la distancia que parece agua sucia. Dado que ha sido apenas liberado dela terribles aflicciones de gran calor, corre hacia el agua, entrando en ella en la esperanza de encontrar algún refrigerio. Pero allí también se hunde, y el agua se torna terriblemente mal oliente, pútrida, y habitada por gusanos. Estos, que tienen cuerpos amarillos y cabezas negras, perforan su cuerpo derecho hasta la médula, y le causan gran dolor.

Cuando emerge de aquello, ve algo parecido a un verde pastizal en la distancia, pero, cuando llega allí, descubre que ha sido transformado en un gran parche lleno de lamas parecidas a "gillettes". Dondequiera que pone sus pies, son feteados en pedacitos, de manera que pierde su equilibrio, y cae sobre las lamas terriblemente filosas, experimentando el dolor sin fin de tener la totalidad de su cuerpo cortada y feteada.

Cuando por fin es liberado de aquella parte del pasaje "gillette", espía viendo una denso bosque en la distancia. De nuevo, su único pensamiento es "Debería huir de aquí, y quizás pueda estar allí un tiempo." Se lanza hacia el bosque, pero, cuando llega, se levanta un gran viento. Sacude los árboles tan fieramente, que las hojas son arrancadas, y caen sobre él, como una lluvia de espadas. Por lo tanto, experimenta una vez más en gran dolor de tener su cuerpo cortado en pedazos.

Antes de concluir nuestra discusión, me apresuro a reasegurarles que es necesario cubrir todos los detalles de los infiernos vecinos, aún si lo estamos haciendo aquí de una forma algo apurada. Estas descripciones son una parte de nuestro estudio sobre la visión impura, como ejemplo de lo que es experienciado por los seres que son desilusionados a través de su falta de percepción de la realidad. Espero que, justo al final, como resultado de vuestros estudios de esta sección de *Las Tres Visiones,* lleguen a tener una línea de trabajo para con las enseñanzas de los infiernos.

Hubo un particular geshe Tibetano, quién se imaginaba a sí mismo, como muy versado el literatura Budista, pero, cuando visitó a otro lama, quién le hizo preguntas acerca de su aprendizaje, no pareció responder tan bien. El otro lama le preguntó, "¿Qué cosa son los dieciocho infiernos?." Naturalmente, él debería de haber respondido, "Están los ocho infiernos fríos, los ocho infiernos calientes, y los infiernos vecinos, y los temporarios." El geshe anduvo bien con los ocho infiernos fríos y los ocho calientes, pero olvidó los infiernos vecino, y los temporarios, así dijo "Están los infiernos el sobrero rojo, y los del sombrero negro." En Tibetano, esto es una obra sobre los títulos del Shamar, o Sombrero Rojo, y el Karmapa, o Sombrero Negro, lamas. En inglés, uno puede obtener el mismo efecto humorístico, refiriéndose a los "infiernos Potestante y Católico."

Volvamos a nuestra lección. Cuando un ser finalmente escapa del bosque de espadas, espía una gran montaña en la distancia y se pone en camino hacia ella. Cuando llega a sus pies, es atrapado por pavorosos perros infernales moteados. A pesar de que grita por ayuda, no hay nadie que lo proteja. Los perros lo arrastran y lo parten en pedazos.

Cuando recobra la conciencia, escucha desde la cima de la montaña alguna persona, ya sea hombre o mujer, con el/la cual había estado encariñado en su vida anterior como humano. Al oír la voz de esta persona, inmediatamente se pone en marcha, con gran dicha, para encontrarlo/encontrarla. Trepa hacia arriba por la montaña, aún si la carne es arrancada de su cuerpo por las filosas espinas de hierro de los árboles *shamali,* que crecen sobre sus laderas. Al intentar llegar, las espinas de hierro apuntan hacia abajo, desgarrando su carne. Finalmente, llega en agonía a la cima, pero no ve nadie, para nada. En su lugar, pavorosas aves del infierno lo atacan. Ellos le sacan sus ojos, beben su cerebro, y desgarran abiertamente su vientre. Cuando recobra la conciencia, escucha a la misma persona amada que llama a su nombre desde la base de la montaña, con lo cual se manda para abajo, pero esta vez as espina de hierro apuntan hacia arriba, en contra de él, y parten a su cuerpo de aquella manera. Está escrito en *Carta de un Amigo,*

> Algunos, elevando sus brazos hacia los cielos, son rasgados por fieros perros con dientes de hierro, mientras otros desprotegidos está siendo llevados lejos por cuervos, con filosos picos de hierro, y garras terribles.

Nuevamente el cuerpo del ser vuelve en sí, y todavía está motivado solamente por el deseo de escapar. Echa a correr. Lega a un gran río, imposible de cruzar, de cenizas calientes, pero no duda: trata de cruzarlo, para alejarse de los infiernos que ha experimentado ya, lanzándose en él, a pesar de que está afligido por el intenso calor. El agua de ese río de cenizas calientes es cáustica como el contacto con el ácido.

Cuando finalmente llega a la playa opuesta, descubre que está siendo custodiado por los guardianes del infierno, quienes portan varias armas crueles. Ellos le impiden emerger sobre la playa, empujándolo hacia atrás una y otra vez. Finalmente, no tiene otra salida que regresar, volviéndose a encontraren los infiernos caliente y frío.

Cuando ve que ha estado dando vueltas en círculo, no lo puede soportar. Se recuerda del terrible dolor que ya experimentó en todos aquellos infiernos. Incapaz de tolerar aquel dolor nuevamente, todavía apunta hacia otra dirección. Digamos que vuela rápidamente hacia el sur, pero el mismo ciclo ocurre nuevamente – primero el hueco con brasas, luego el barro pútrido, etc. Vuelva al río, lo cruza, es enviado de vuelta, y una vez más se encuentra a sí mismo en los infiernos principales. Intenta irse hacia el norte, el oeste, al centro, y, en cada una de aquella direcciones, tiene que pasar nuevamente por el ciclo completo de los infiernos vecinos.

¿Cuál es la manera apropiada de meditar sobre los infiernos? Deberíamos tomar refugio, meditar sobre todos los dieciocho infiernos, y luego dedicar el mérito, o ¿ deberíamos toar refugio, meditar sobre el primer infierno, dedicar el mérito, y luego tomar refugio nuevamente, meditar sobre el segundo infierno, dedicar el mérito, etc.?

Pueden hacerlo de ambas maneras, dependiendo de la cantidad de tiempo que tienen a disposición. En cada sesión de meditación sobre las falencias de la vida mundana, empiecen por tomar refugio, e innovando as bendiciones, luego procedan hacia vuestra meditación principal, y concluyan dedicando el mérito. Si tienen tiempo solamente para la reflexión sobre, digamos, los infiernos fríos, entonces ellos son vuestro objeto de meditación. Si tienen más tiempo y desean hacerlo, no hay nada equivocado en incluir reflexiones tanto sobre los infiernos fríos, como los calientes, en una sola sesión meditativa. Pero cada sesión meditativa formal debería consistir de tres partes: los preliminares de la toma de refugio etc., la meditación principal, no importa qué tan larga o corta, y la dedicación del mérito.

Si ustedes son concientes de los sufrimientos de los infiernos, pueden estarse preguntando cómo pueden seguir sonriendo. Aún el mero escuchar acerca de la posibilidad de tales sufrimientos para cualquiera, trátese de ustedes mismos, o otro, debería despertar sentimientos de gran compasión y piedad para todos los seres que puedan experienciarlos. Todos pensamientos o plegarias compasivas que estas reflexiones evocan en ustedes, son muy favorables para mantenerlos en el espíritu de esta meditación.

AVARICIA INNOBLE

HAY MUCHAS PUERTAS hacia la doctrina Mahäyänista. Hemos traspuesto la que es el sistema de meditación conocido como Lamdré. Cuandoquiera estudiemos este sistema, la primerísima cosa sobre la que se nos invita a reflexionar es la dificultad de obtener un oportunidad de escuchar una doctrina tal como esta. Esto es porqué, como meditación en sí, el estudio debe ser guiado por la motivación correcta. Para acercarnos correctamente a esta enseñanza del Lamdré, necesitamos traer concientemente a la mente la reflexión de que una oportunidad tal como esta se gana solo raramente en el reino de los seres humanos. Debido a las exigencias de sus variados estados de existencia, la mayoría de los seres están tan impedidos, que el nacimiento humano en sí está más allá de su alcance. Aún entre aquellos que han obtenido un nacimiento humano, es raro que nazcan cuando y en donde las enseñanzas sobre iluminación estén siendo impartidas en este globo, y encontrar un enseñante que quiera, sea capaz, y calificado para exponérselas. Finalmente, la oportunidad de emprender estudio serio, reflexión, y meditación sobre estas doctrinas, es, por su propia naturaleza, raramente obtenido por seres humanos. Por lo tanto, cuando nos encontramos una vez más uniéndonos a tal oportunidad, no queremos tomarla con liviandad, o desperdiciarla a través de la desatención.

Los Infiernos Temporarios. En Tibetano, estos se llaman, literalmente "los infiernos de duración diaria," porqué su duración es mucho más corta que aquella de los grandes infiernos y de los infiernos vecinos. El dolor que aquí se experimenta también es mucho menos intenso. La literatura Budista resume la experiencia de ciertos de estos infiernos en el siguiente verso:

> Los seres aquí experimentan el dolor de ser cocinado en grandes recipientes, de comer martillos, beber bronce derretido, de tener sus lenguas surcadas por arados, de ser envueltos en sábanas de hierro, atado con cadenas de hierro, y tostados en polvo de hierro ardiente.

Alguien que se encuentra en uno de los infiernos temporarios, debe soportar el dolor de ser cocinado en bronce derretido en varias ollas. Los guardianes de aquél infierno lo alimentan forzosamente con martillos de metal ardiente, y no tiene otra elección, que tragárselos. Ellos también lo fuerzan a beber bronce derretido; o su lengua es estirada por varias millas, y muy rudamente surcada por arados de hierro ardiente; o su cuerpo es atado con cadenas de hierro caliente, y es tostado en polvo de hierro ardiente.

Los infiernos temporarios no se limitan a ciertos lugares, pero se encuentran aún en el reino humano, en donde los seres, debido a sus pobres karmas, pueden renacer en pilares de piedra, debajo de hileras de asientos, en escobas, o parecidamente, experienciando el dolor tremendo de ser pisoteado e ignorado por los seres humanos quienes están haciendo uso de estos objetos. Hay otros lugares, en donde ellos experimentan algunos sentimientos de placer durante el día, pero sufrimiento sin mitigar de noche, o viceversa. Todos estos están categorizados como infiernos temporarios.

Hay una historia en la literatura temprana Budista acerca de un arhat llamado Droshi Kai quien, durante sus viajes, llegó a la costa Hindú. Permaneciendo a la vera del mar por un tiempo en meditación, notó que una señora tan bella y feliz como una diosa parecía pasar cada noche disfrutando de una gran fiesta y de un montón de entretenimiento. Pero cuando salía el sol cada mañana, ella era transformada en un pavoroso cocodrilo y era torturada por el calor y los parásitos. Cada día parecía no traer

otra cosa que agonía, y esto se repetía de nuevo una y otra vez. Droshi Kai quedó intrigado, y buscó la razón kármica para tal circunstancia. Aprendió que, en una vida anterior, este particular ser había sido un carnicero, quien, por razones de casta y nacimiento, no había tenido acceso a ningún otro medio de sustento para sostener a su familia.

De todas formas, el carnicero había encontrado una vez al Buda Karyäyana, escuchado a sus enseñanzas, lo sirvió, y le hizo ofrendas. Debido al respeto que el carnicero había mostrado, y debido al escuchar la advertencia de Karyäyana de dejar de matar a animales (a pesar de no haber podido ser capaz de seguirla), él había acumulado mérito. Como resutado de esta bolsa mixta de karma bueno y malo, el carnicero había renacido de esta manera. Por lo tanto, él experienciaba los placeres de los dioses de noche, que es cuando él había dejado sus labores de carnicero, y se dedicaba devotamente a la meditación y a la reflexión sobre las enseñanzas del Buda Karyäyana, mientras que durante el día él tenía que ser una persona ordinaria, atormentada, como resultado de su propio comportamiento cruel como carnicero. Esta historia ilustra el tipo de karma que lleva al renacimiento en uno de los infiernos temporarios.

Aún el más intenso dolor, de larga duración, que podemos imaginar de ninguna manera se acerca a las agonías experimentadas por los seres en aquellos infiernos llamados temporarios. Ni aún nuestras peores experiencias humanas pueden servir como ejemplo para aquel tipo de sufrimiento. Como Nägärjuna escribió en su *Carta de un Amigo,*

> Cualquiera que fuera el dolor de la persona al ser fieramente golpeada por trescientas puntas de lanza en un solo día, hasta ese gran dolor no serviría como ejemplo para ilustrar el menor de los dolores del infierno. Ni puede ser considerado equivalente a la más pequeña cantidad de dolor de los infiernos.

Si se están preguntando acerca de la causa por experimentar tal dolor insoportable, la respuesta es muy clara. Todas aquellas experiencias de dolor en los infiernos temporarios son el resultado de la maduración de las acciones de gran ira, expresadas a través de cuerpo, voz, y mente, que les han hecho daño a ustedes mismos y a otros. Por lo tanto,
Cualquier persona inteligente quién desea futuro bien-estar para sí misma debería, por lo menos, entrenarse en abandonar la ira y tratar, a lo mejor de su habilidad, de cultivar el autocontrol, la tolerancia, y la paciencia. Como Säntideva escribió en su *Bodhicaryävatära,*

> Si yo no soy capaz de soportar en manera alguna aquellos dolores de los infiernos, ¿porqué, entonces, no abandono la ira, que es la causa de todo aquel dolor?

Finalmente, tenemos las instrucciones sobre como reflexionar acerca del significado de estas descripciones de los infiernos. Como en vuestras meditación es previas sobre las súplicas de los seres en los infiernos calientes y frío, recuerden preceder vuestra meditación con la toma de refugio e invocando las bendiciones de las Tres Joyas. Luego reflexionen en algún modo de esta manera:

> Los sentimientos dolorosos de los infiernos temporarios son de miedo extremo. Si ni siquiera puedo acercarme a mirar abiertamente tales sufrimientos de otros seres, ¿Como puedo yo mismo posiblemente soportar el sufrimiento de los infiernos más grandes? Los infiernos temporarios son (tal y tal), sus sufrimientos son (tales), sus

lapsos de vida son (tales), y su duración es (tal).

A este punto, recuerden as descripciones que han sido dadas, y reflexionen sobre los detalles de cada uno. Luego pienses:

> Dado que aquellos lugares son tan terribles, ¿cómo podría posiblemente soportarlo, si tales sufrimientos de los infiernos temporarios tuvieran que caer sobre mi? Si, aquí y ahora, no puedo soporta ni siquiera la pinchadura de una espina, o el más leve contacto de una llama, ¿cómo podría posiblemente soportar todo aquel sufrimiento?

Nuevamente, continúen vuestra reflexión, como descrito en anteriores lecciones, con referencia a los infiernos frío y caliente.

Debería usar estas reflexiones para desarrollar un sentido de conciencia de que tale terribles estados de la existencia son posibles, y que hay un potencial para experimentarlos, a causa de vuestras propias acciones negativas, efectuadas con ira y voluntad enfermiza. Estas reflexiones debería ayudarlos a abstenerse de tales acciones y dedicarse devota y diligentemente a la práctica del Dharma. De nuevo, recuerden que el particular método que va a emplear en vuestros esfuerzos para vuestra liberación, es el sistema Lamdré. Luego invoquen vuestra propia línea de gurus, y el Buda, el Dharma, la Sangha, para que, a través de sus bendiciones, vuestra meditación pueda ser exitosa. Concluyan dedicando el mérito de vuestra reflexión a la iluminación de todos los seres vivientes.

Los Sufrimientos del Reino Preta

El reino de los fantasmas hambrientos *(preta)* es también un lugar de extremo dolor mental y físico. Como Nägärjuna afirmó en su *Carta de un Amigo,* "Los fantasmas también tienen que experienciar dolor constante e incurable, debido a que están afligidos por la avidez, el hambre, la sed, el calor, el frío, y el miedo."

La experiencia básica entre los fantasmas en una de privación. En casi toda manera, los pretas son frustrados en sus esfuerzos para obtener los objetos de su ambición. Y si son capaces de obtenerlos, estos mismos objetos de ambición devienen en la causa de aún mayor sufrimiento. Todo este dolor mental y físico es debido al veneno mental de ser miserable, y por la avaricia. Cuando los humanos pasan su vida rehusando compartír su propiedad con aquello que están necesitados, y, en un apego desordenado ya sea a su propiedad, o a la de otros, o a otros seres, acumulan entonces causas para el renacimiento entre los pretas.

En general, los pretas pueden ser divididos entre tres categorías; si bien en las *Estaciones del Sütra de la Presencia* se explica que actualmente hay treinta y seis categorías de fantasmas. Estas tres categorías amplias son conocidas como (1) aquellos que están afligidos por las trampas externas, u obscuraciones, (2) aquellos afligidos por las trampas internas, y (3) aquellos afligidos por las "trampas tramposas."

Así como nos encontramos renacidos juntos en el reino humano porqué, comoseres individuales, hemos acumulado similares propensiones kármicas, así otros seres acumulan similares causas kármicas para el renacimiento como pretas. Los seres que en vidas anteriores practicaban la posesividad hacia los seres y la propiedad, a tal extremo que ellos acumulaban causas para el renacimiento como pretas, nacen, a su debido tiempo, en un lugar que recuerda a un desierto anaranjado-amarronado de piedritas que

carecen totalmente de agua. Los cuerpos que ellos adquieren allí, son descritos por Nägärjuna en su *Carta de un Amigo:*

> Algunos tienen la boca del tamaño de la punta de un alfiler, mientras que sus vientres son del tamaño de una montaña. Si bien son tormentados por el hambre, ellos son incapaces de obtener siquiera el más pequeño pedazo de suciedad por alimento. Algunos de ellos están desnudos, sus cuerpos solo piel y huesos. Ellos recuerdan a las ramas secas de las palmeras.

Este verso describe a los fantasmas que pertenecen a la primera categoría. Elaboraremos sobre aquella descripción: sus bocas son las del tamaño de la punta de un alfiler, sus gargantas son del diámetro de un pelo de un caballo, sus miembros son tan finos como brotes de pasto, sus vientres son grandes como montañas, su cabello es opaco, la totalidad de su piel y cuerpo es exacerbadamente seca, y sus huesos están hundidos y huecos. En su apariencia general, estos pretas recuerdan a las ramas de las palmeras muertas. Ellos nunca tienen una oportunidad de permanecer en un cualquier lugar con placer, porqué se ven impelidos a vagar de un lado a otro, a causa de su intenso hambre y sed. Sus cuerpos emiten gemidos y sonidos de partición, parecidos a la tracción de los viejos carros, y, a medida que se van moviendo por los alrededores, sus articulaciones suenan ruidosamente. Ellos se frotan el uno con el otro y se causan un intenso dolor que se siente como si hubieran llamas que irrumpieran hacia fuera desde sus cuerpos.

Junto con el dolor sin fin de estar vagando, ellos experiencian gran desgaste mental y desesperación, porqué no encuentran ni alimento, ni bebida, no importa cuanto lo estén buscando. Aún si, una vez cada mucho, mucho tiempo, un preta encontrara un pequeño bocado, siempre está custodiado por otros, quienes lo alejan con armas, o lo golpean y agreden con cascotes y piedritas, previniéndole de obtener el bocadito que ha descubierto. Totalmente privado de la posibilidad de cualquier sentimiento de satisfacción y placer, el preta queda vagando, exerienciando gran agonía de cuerpo y mente.

Por lo tanto, la primera categoría de fantasmas experimenta dolor desde una fuente externa. La mayoría de su sufrimiento proviene de la búsqueda de objetos externos que, aún si encontrados, les son negados. En contraste, aquellos que pertenecen a la segunda categoría, experiencian dolores internos, cuando consumen alimento o bebida. En su *Carta a un Estudiante* (*Siskyalekha*), el maestro Hindu Candragomin escribió la siguiente descripción de los pretas quienes pertenecen a esta clase:

> Mientras que sus boca son casi el tamaño de la unta de un alfiler, sus vientres distendidos son de muchas millas de ancho. Aún si ellos bebieran las aguas de un gran océano, ni aún una sola gota de agua entraría a sus gargantas, porqué es secada por el veneno de su aliento.

A través de una búsqueda intensiva y de larga duración, estos pretas finalmente encuentran un pequeño bocado de sustento, pero, debido al resultado de la maduración de su habito previo de negar los objetos necesitados a otros seres, ellos son incapaces de consumir lo que han encontrado. Cuando intentan comer el alimento, no entrará a sus bocas; o, si son capaces de hacerlo entrar, son impotentes en cuanto a tragarlo se trata. Y si eventualmente son capaces de hacerlo, solamente hará surgir en ellos mayores espasmos de hambre y sed que antes. De esta manera, los fantasmas que pertenecen a la

segunda categoría experiencian constante agonía, a causa de su incapacidad de obtener una comida satisfactoria.

En tercer lugar, están aquellos pretas que están afligidos en todas formas. Ärya Nägärjuna los describió con estas palabras:

> Algunos, con fuego resplandeciente que sale desde sus bocas en la noche, comen por alimento la arena que cae dentro de sus bocas. Se golpean el uno al otro en la cara y beben el pus de las llagas que supuraron en sus gargantas.

Estos pretas descubren que, tan pronto como han ingerido un bocado de comida, se incendia, y lenguas de fuego fluctúan desde sus narices y bocas. Ellos emiten gritos terribles y hacen ruidos de dolor horribles. También eperiencian sufrimiento terrible por el intento de comer arena ardiente y por pelear el uno con el otro por el alimento. Hasta se golpean entre sí. Debido a sus desilusiones, llegan a mirar hacia el pus en los abscesos de sus propios cuerpos como si fuera alimento, tratando de comerlo y de beberlo.

Además, es muy común en todos los pretas, que aún la luz de la luna de verano los quema, y aún la luz del sol de invierno los enfría. Cuandoquiera que se acercan a un gran río o a un árbol que tiene frutas, o simplemente los miran con la tenue esperanza de quizás disfrutar de un sorbo de agua, o de saborear verdadero alimento, aquellas visione inmediatamente se desvanecen. Por estos suplicios, su angustia mental y sufrimiento físico son indescriptibles. La *Carta de un Amigo* sintetiza sus sufrimientos:

> Para los fantasmas, en la época de verano aún la luna está caliente, y en invierno aún el sol está frío. Los árboles están sin frutos, y los ríos se secan en cualquier momento que ellos le dirijan su mirada siquiera.

Ahora explicaremos el lapso de vida de los seres en el mundo de los pretas. El *Abhidharmakosa* establece que ellos viven "quinientos años, en donde un día es igual a un mes." Esto se explica como significado de que ellos viven durante quinientos de sus propios años. Un mes humano equivale a un solo día para los pretas. Si tuviéramos que calcularlo como años humanos, su lapso de vida sería de aproximadamente quince mil años.

Resumiendo, Nägärjuna escribió:

> El Iluminado enseñó que la causa de esos diferentes sufrimientos encontrados por los pretas, es la tendencia humana hacia la avidez y la innoble avaricia.

Deberíamos saber ahora como reflexionar sobre el significado de estas enseñanzas. Como siempre, precedan vuestra meditación con la toma de refugio e invocando las bendiciones de los receptores y de las Tres Joyas. Luego ponderen de la siguiente manera:

> Si los lugares de nacimiento de aquellos seres venido a la luz en el mundo de los pretas son (tal y tal), si su miseria es (tal), y si su lapso de vida es (tal), ¿cómo puedo posiblemente soportar tales sufrimientos, si tuviera que renacer allí? Aquí y ahora no puedo soportar el menor hambre y sed, ni aún durante un solo día. Y sin embargo, no tengo confianza de que tal sufrimiento no me tocará. Incontables veces el apego diario a objetos y miserabilidad surge en mi mente, y estos son las causas para el renacimiento entre los pretas. Dado que no tengo ninguna manera de poder soportar

aquellos sufrimientos, si tuvieran que pasarme, debo practicar diligentemente el Dharma sagrado, que seguramente evitará el renacimiento allí.

Concluyan reforzando el pensamiento en vuestra mente de que el verdadero Dharma es solamente aquél de este sistema de meditación conocido como el Lamdré. También invoquen la guía y bendiciones de los preceptores y de las Tres Joyas, de manera que vuestra práctica sea exitosa y de beneficio para ustedes mismos y otros, recordando dedicar el mérito de vuestra meditación para el beneficio e iluminación de todos los seres.

DESDE LAS MANSIONES CELESTIALES, HASTA LAS PROFUNDIDADES DE TRISTES PENUMBRAS

CUANDO DECIMOS QUE ES RARO escuchar las enseñanzas del sagrado sistema de meditación Lamdré, solamente tenemos que reflexionar sobre nuestra propia experiencia para ver que este es de hecho el caso. Solamente raramente en nuestro propio pasado ocurre que podamos recordar una ocasión tal como esta, y no tenemos garantía de que tendremos otra vez en el futuro tal oportunidad de escuchar al Dharma. Esto hace que la situación presente sea de lo más significativa. Solamente por aquella razón, nos debemos a nosotros mismos – y a lo seres a los que nos comprometimos en ayudarlos – el hecho de no desperdiciar esta oportunidad a través del pensamiento y distracción indolentes.

Volviendo a nuestro tópico, estamos empeñados en describir el primero de los tres tipos de sufrimiento que caracteriza la existencia mundana como un todo – básicamente, el sufrimiento del dolor mental y físico. Hasta aquí, demos descrito los tipos de dolor experienciados por los seres en los varios infiernos y en el reino de los fantasmas. Completaremos nuestra discusión, a través de la descripción del sufrimiento de los animales.

Los Sufrimientos del Reino Animal

Cuando los sufrimientos de los animales son comparados con aquellos de los seres del infierno y el de los fantasmas, parecen representar algo de mejoría. Sin embargo, el ruego de los seres que renacen entre los animales es extremadamente triste y de lo más intolerable. Ärya Nägärjuna escribió, en su *Carta de un Amigo:*

> Aquellos quienes abandonan virtudes calmantes también pasan por sufrimientos en extremo terribles en el reino de los animales, a través de asesinato, esclavitud, golpizas, y devorándose el uno al otro.

Para el propósito de la meditación Budista, el reino animal está dividido en tres categorías: (1) animales que moran en los océanos, (2) animales que moran en lugares oscuros, y (3) animales que están desparramados a través de los reinos humano y celestial. La mayoría pertenece a la primer categoría.

Hay un numero casi infinito de criaturas acquáticas. Se encuentran en una gran variedad de tipos y medidas, pero el sufrimiento es común en todos ellos. Son afligidos por un gran velo de estupidez y desilusión, que les causa experienciar mucho dolor, como si fueran seres presionados por una gran montaña. Esta gran ignorancia los previene de tratar inteligentemente con su situación kármica. El tipo más obvio de sufrimiento común a todos los animales es que ellos son, por sus propias circunstancias kármicas, forzados a alimentarse el uno del otro. La mayoría de su tiempo se va en la búsqueda de alimento, devorándose el uno al otro, o tratando de escaparse de ser devorado ellos mismos. Viven con el miedo de ser comidos, y nunca tienen la seguridad mental acerca de su sobrevivencia.

Unos pocos ejemplos sobre los sufrimientos experienciados por los seres acquáticos muestran que, no importa si grande o pequeño, ninguno está exento de ser devorado. Los cocodrilos y otras tales criaturas, constantemente se predan de peces. Una y otra vez, criaturas más grandes devoran a las más pequeñas; nuevamente, las más pequeñas

devoran a las más grandes. El cocodrilo, si bien no es amenazado por el pez del río, se ve desecho por moluscos, que moran sobre su cuerpo, y le causan tremendo dolor. Los espíritus de la serpiente (*näga*) también caen en esta categoría, y exeriencian mucho sufrimiento. Su enemigos naturales, aves parecidas al águila (*garuad*), se predan de los nägas, quienes también están afligidos por duchas de arena ardiente que les causa gran dolor.

Común a todos estos animales e el sufrimiento del ser comprimidos. Aún en lugares de relativa seguridad, ellos están siendo constantemente sofocados, y pasan sus vidas rodeados de fétidos olores. Nunca están seguros de su habitat o compañeros. El temor de encontrar adversarios y enemigos naturales es constante. La tremenda agonía de ser atrapado y devorado por aquellos adversarios es una experiencia común. Además de eso, ellos soportan el sufrimiento del frío extremo en invierno, y del calor intenso en el verano. De día, experiencian extremos de calor, y de noche experiencian extremos de frío. En breve, el sufrimiento experienciado por los animales es constante y terrible.

En segundo lugar, están aquellos animales que moran en lugares oscuros. En la cosmogonía Budista, hay cuatro continentes, de los cuales nuestra tierra, Jambudvipa, es el sur. En el este está Videha, en e oeste Godaniya, y en el norte Uttarakuru. En los espacios oscuros entre estos continentes, de acuerdo con el *Abhidharmakosa,* hay cualquier numero de seres. Además de los sufrimientos ya descritos para con los animales acquáticos, estos animales también experiencian sufrimientos especiales, debido a la ausencia de luz. Ellos nunca ven sus propios miembros, y, a pesar de ser impulsados por gran hambre y sed, raramente son capaces de encontrar cualquier cosa para comer, exceptuado por lo que aparece justo en frente de ellos.
Los animales con los que estamos familiarizados, son aquellos de la tercera clase. Ellos son encontrados desparramados en las regiones del espacio habitadas por dioses y humanos. Para el propósito de la meditación, podemos dividir estos animales entre salvajes y domésticos. Aún aquellos que son salvajes son asesinados no solamente el uno por el otro, sino también por los humanos, por su piel, miembros, huesos, perlas, etc. Los animales domésticos también soportan gran dolor, siendo usados como esclavos por los humanos quienes los atan, golpean, y finalmente los asesinan. Cuanto más pensamos acerca de ello, cuanto más entenderemos que su sufrimiento es constante y en una escala mucho mayor que lo que queremos admitir. Como escribió Nägärjuna,

> Algunos mueren a causa de sus perlas, lana, carne, huesos, y miembros; otros animales indefensos son obligados a servir, luego de haber sido pateados, golpeados, y espoleados con ganchos de hierro puntudo.

Aún en el T ibet, ustedes podrán encontrar muchos Tibetanos que son muy amantes de los animales, y siempre los tratan con gran amabilidad, pero ustedes también encontrarán muchos, quienes no piensan dos veces acerca de comérselos, así como aquellos que crían animales, los tratan muy amorosamente, y, al final, los sacrifican. No importa como los humanos generalmente respondan a los animales, el punto es que, como Budistas, necesitamos ser muy claros acerca de cómo nos relacionamos con los animales y con todos los otros seres, pero especialmente con los animales, quienes kármicamente, se encuentran en un estado muy desafortunado. Comparados con nosotros, ellos son muy discapacitados. En lo más mínimo, no podemos contenernos de causar daño a otras criaturas vivientes. Como Budistas, sabemos que es admirable y deseable que desarrollemos compasión para con todos los seres, incluyendo a los animales, esforzándonos lo mejor que podamos. Esto está en el propio corazón de la

práctica Budista. No importa como otro seres puedan o no puedan relacionarse el uno con el otro, deberíamos ser muy claros acerca de la manera en la que nosotros mismos lo hacemos.

Es vuestro desarrollo espiritual que determina como se relacionan con otros seres, humanos o no humanos. Mirando hacia una sociedad Budista, tal como la del Tibet, podemos ver que allí hay grandes bodhisattvas vivientes quienes gastan la totalidad de su vida en meditación, y haciendo todos tipos de cosas, tales como actos piadosos, con el único pensamiento de aliviar los sufrimiento de aquellos mismos animales que otro Tibetanos están sacrificando y comiendo cada día. También, podemos encontrar a Tibetanos, quienes previamente trataron malamente a animales, pero que se han comprometido en purificar aquel mal karma.

Ahora, consideremos el lapso de vida de los seres en el reino animal. Como nos dice el *Abhidharmakosa,* el lapso de vida más largo ente animales es un eón. Los reyes de los nägas se dicen que viven más, a causa del gran mérito que han adquirido a través de la devoción a las enseñanzas Budistas. Otros animales no son tan afortunados. Se considera que un elefante es un animal algún mérito, y normalmente vive hasta cerca de los cincuenta años. Y sin embargo, el lapso de vida de a mayoría de los animales no es certero; la mayor parte se encuentra con una muerte violenta, a destiempo. Aún por naturaleza, hay incontables animales que viven solamente un muy corto tiempo – un día, o solamente unos pocos momentos.

La causa de los sufrimientos experienciados por todos tipos de animales es lo bastante simple, el no saber cuales principios deben ser aceptados, y cuales rechazados. Por la ignorancia de la ley del karma – lo cual implica falta de habilidad en evitar karma no integro, y en acumular suficiente mérito, para renacimientos más elevados – los seres renacen entre los animales. Al darse cuenta de esto, deberíamos ser extremadamente inteligentes en la adquisición de un recto entendimiento de las enseñanzas de iluminación, que son una luz capaz de disipar el tipo de oscuridad experienciada por los animales.

Finalmente, deberíamos aprender como reflexionar sobre e significado de estas enseñanzas. Como hecho anteriormente, estén sentados en la postura de meditación, tomen refugio, generen el pensamiento de la iluminación, y luego reflexionen en esta manera:

> Alas, el habitat de aquellos seres nacidos en el lugar de nacimiento de los animales es (de tal y tal naturaleza), sus sufrimientos son (de tal naturaleza), su lapso de vida es (de tal y tal longitud). Dado que los sufrimientos del reino animal son (tales), ¿cómo puedo posiblemente soportarlos, si alguna vez tuviera que renacer entre los animales, debido a la maduración de mi propio karma e ilusiones mentales?
>
> Aún ahora, no puedo soportar el dolor fisíco, como él de tener que trabajar diligentemente para mi vivir ni un solo día. Siendo eso así, ¿como puedo posiblemente soportar el asesinato que los animales experiencian? No tengo confianza en que esos sufrimientos no me llegarán, pues he acumulado, y aún ahora estoy acumulando, incontables actos no íntegros karmicamente basándome en la ilusión. Estos actos karmicos no son otra cosa que la causa del renacimiento en el reino animal. Por lo tanto, no importa lo que suceda, debo practicar las enseñanzas sagradas, que son capaces de prevenir el renacimiento entre los animales.

Nuevamente, recuérdense a ustedes mismos que la práctica en la que se han comprometido es el sistema de meditación Lamdré, y concluyan invocando las bendiciones de vuestros preceptores y de las Tres Joyas, que, por sus bendiciones, pueda surgir dentro de ustedes la verdadera realización y diligencia en evitar las causas de renacimiento entre animales. Luego, dediquen el mérito de vuestra meditación a la iluminación de todos los seres sintientes.

Hemos ahora completado nuestro primer tópico, el sufrimiento del mero dolor, tanto mental como físico, como experienciado por los seres en los reinos inferiores.

EL SUFRIMIENTO DEL CAMBIO EN LOS TRES REINOS MÁS ELEVADOS

Luego de haber oído la descripción de los sufrimientos de los seres en los estados inferiores de la existencia, ustedes pueden pensar: "Aún si los seres pueden actualmente experienciar tal dolor en los reinos inferiores de la existencia, aquellos en los tres reinos más elevados de los humanos, asuras, y dioses, puede ser caracterizado como feliz." Pero, cuando estos reinos son examinados detenidamente, se descubre que no este el caso. El Señor Buda enseñó en su *Sütra del Juego Extendido* (*Lalitavistarasütra*):

> En aquellos reinos, también, todos los objetos del deseo son impermanentes. Ellos son inestables, inconstantes, cambiantes como los sueños, como espejismos, como ciudades ilusorias, como los relámpagos, y como las burbujas.

Dado que todos los fenómenos, aún en los reinos relativamente felices, están sujetos a la ley de la impermanencia y está constantemente bajo cambio, decaimiento, cesación, y el resto, no hay un sentimiento estable de felicidad a ser obtenido, al contar con estos objetos. Todas las apariencias, incluyendo aquellas que parecen ser objetos de placer, son impermanentes e inestables por naturaleza. Dado que son transitorias y efímeras, son llamasas "fenómenos decepcionantes", porqué no pueden proveer el tipo de felicidad verdadera y durable que los seres en los tres reinos más elevados esperan de ellas.

Para reflexionar sobre los sufrimientos que los seres experiencian debido a la ley de la impermanencia, tenemos cuatro tópicos: (1) aspectos generales del sufrimiento del cambio, (2) sufrimientos el reino humano, (3) sufrimientos del reino de los asuras, y (4) sufrimientos del reino de los dioses.

Aspectos Generales del Sufrimiento del Cambio

En primer lugar, examinemos al cambio como experienciado en general. A causa de la naturaleza muy impermanente de los seres le sigue que ellos nunca están reafirmados en la completa seguridad, no importa los esfuerzos que hagan o el estatus que alcancen. Así como todos los seres que nacen están sujeto por su propia naturaleza a experimentar la muerte, así no hay un solo ser en la rueda de la existencia mundana que sea capaz, a través de sus propios logros mundanos, de evitar el sufrimiento del cambio. Aún si se vuelven un monarca universal, vuestro estatus no es asegurado permanentemente. Hay muchos relatos de monarcas universales quienes han caído en el renacimiento, como los sirvientes más inferiores. Hay una cantidad de historia acerca de Sakra, el rey de los devas, quien, luego de obtener la soberanía sobre todos los celestiales, cayó nuevamente en el renacimiento en la tierra.

Nopueden confiar en vuestro estatus ni aún si han obtenido el nivel de la gran deidad Brama, porqué todavía está la posibilidad de caer a lo largo de todo el camino, hasta en

Infierno Avici, aún desde aquel estado exaltado. Ni es de beneficio alguno renacer com celestial que habita el sol o la luna. (De acuerdo con la mitología Hindu, hay ciertos tipos de dioses que habitan el sol y la luna, que son como sus propias luminosas mansiones celestiales.) Aún desde aquellos lugares, ustedes pueden caer en la oscuridad que existe entre los planetas o continentes.

Por lo tanto, los reinos más elevados que pueden experienciar son limitados por todos lados por la impermanencia. Como escribió Nägärjuna en su *Carta de un Amigo,*

> Habiéndose vuelto Sakra y merecedor de la veneración del mundo, uno nuevamente cae a la tierra, debido a sus propios actos previos; aún si se torna él mismo un monarca universal, nuevamente uno se torna solamente un esclavo de la rueda de la existencia.
>
> Si bien una persona obtiene el regocijo del deseo en los reinos de los dioses, y la felicidad más elevada del mismo Brama, nuevamente se vuelve combustible para el Avici, y pasa por tormento incesable.
>
> Habiendo iluminado a todo el mundo con la luz del propio cuerpo, a través de la obtención (del estado de ser) de sol o luna, nuevamente uno cae en las tristes profundidades de las tristes penumbras de la oscuridad, en donde ni siquiera puede ver su propia mano estirada hacia fuera.

Y Jetsun Drgpa Gyeltsen, el tercer patriarca de la orden Sakya, escribió en instrucción de base en *Despidienose de los Cuatro Apegos:*

> Cuando se contempla el sufrimiento del cambio, se ve que Sakra se vuelve un ser ordinario, un monarca universal se vuelve un esclavo, y el sol y la luna caen en la oscuridad.
>
> Aún si la creencia en esto depende de la palabra (del Buda), porqué la gente ordinaria no tiene la habilidad de darse cuenta por sí misma, miren ustedes mismos hacia los cambios experienciados por los seres humanos: hombres ricos que se vuelven pobres, poderosos que se tornan débiles, muchas personas son reemplazadas por otras, etc., excediendo a la imaginación.

No hay en la actualidad mucha interacción entre los reinos. Los seres del infierno y los pretas están obligados, por la propia naturaleza de su existencia, por las limitaciones kármicas del sufrimiento que tienen que experienciar, etc. Ellos son bastante limitados: simplemente, no hay salida de estos reinos, hasta que hayan purificado el karma que los ha llevado allí. Pero algunos animales son encontrados en los reinos de los dioses y del de los humanos, y ustedes pueden juzgar por ustedes mismos, que tipo de interacciones hay entre animales y humanos. Es verdad que los dioses tienen gran movilidad, y, en ocasiones, aparecen en el reino humano. Pero, para ser honesto, no vienen muy seguido, porqué los humanos huelen muy mal para los dioses, quienes tienen cuerpos puros y radiantes, y una maravillosa fragancia suya propia, mientras que los humanos tienen un tipo de existencia muy ruda y olorosa. Los asuras también vienen ocasionalmente al reino humano, pero no los vemos nunca.

Es posible que algunos seres experiencien el renacimiento en un tipo de progresión graduada de los reinos más elevados. Por lo tanto, una persona puede renacer primero en un reino de los dioses, y luego trabajar su camino hacia otro. Pero no sucede normalmente de aquella manera, porqué el renacimiento en cualquier estado de la

existencia, incluyendo aquello de los dioses, es debido a las propensiones particulares del propio karma de cada uno en llegar tan lejos. Para personas ordinarias, no es realmente un orden progresivo, y ciertamente no es una manera de trabajar inevitablemente el propio camino hacia la cima.

Lo que sí sucede es que hay una progresión ordenada en el camino espiritual. Esto puede confundirse fácilmente con la progresión de un bodhisattva desde el primer estadio al décimo, hasta que él o ella llega a la budeidad. Allí es donde los efectos kármicos concientes y guiados aportan un resultado particular. En contraste, las personas ordinarias renacen en los reinos humano o en e de los dios solamente cuando Han acumulado suficiente buen karma. Pero no hay un esquema evolutivo metódico involucrado en su renacimiento en aquellos lugares. De hecho, si ustedes pasan vuestra vida humana acumulando virtud, practicando acciones íntegras de cuerpo, voz, y mente, no necesitan pasar para nada por un estadio intermedio. Y si están por renacer como un dios, es muy parecida a la transición de la vida humana al renacimiento en el reino budico de Tusita, en donde mora el Buda Maitreya, o a la transición entre un estado de sueño y el despertar: ustedes dejan vuestro sueño humano y despiertan en el reino del Buda Maitreya. Si pasan vuestra vida en la acumulación de virtudes y rectas prácticas, es fácil renacer en los reinos más elevados, pero no hay un esquema fijo a trabajar.

Un historia verdadera: Quizá hayan oído acerca del gran Patrul Rinpoche, un famoso lama Tibetano quien provenía de mi parte del Tibet. Una vez, él estaba meditando en una cueva cerca de un río, y ocurrió que un hombre viejo se ahogó cerca del lugar de su meditación. Los discípulos de Patrul Rinpoche habían sido incapaces de rescatarlo, pero recuperaron rápidamente el cuerpo, llevándolo a Patrul Rinpoche, y le preguntaron si él podía hacer algo para el viejo hombre para con el cual era demasiado tarde salvarlo. ¿Haría una ceremonia de transferencia de conciencia (*'pho ba*) para él?

Patrul Rinpoche deseaba hacerlo, pero, cuando empezaron la ceremonia, rompió a reír. Sus discípulos estaban un tanto sorprendidos. Ellos preguntaron porqué estaba riendo tan de repente, y Patrul Rinpoche dijo, "Heme aquí, pensando en que iba a ayudar al viejo hombre, y a aliviar su karma. Pero este pobre hombre viejo ha justamente renacido como un dios en Tusita, él está allá ahora." El que había sido previamente un viejo hombre, ahora un dios, también estaba riéndose, porqué las cosas habían dado un vuelco tan favorable para él, mientas que los discípulos de Patrul Rinpoche todavía estaban sintiendo pena por él.

SIN DESCANSO DE LA DANZA

NUNCA DEBERÍAMOS IGNORAR nuestra extremadamente buena fortuna en haber ganado un nacimiento humano, y haber encontrado a enseñantes calificados del Dharma.
Deberíamos estar agradecidos de que nuestra facultades físicas y mentales están intactas, y de que ninguna circunstancia externa puede impedirnos recibir las enseñanzas, o ponerlas en práctica. Sería un lástima desperdiciar la preciosa oportunidad de esta vida de obtener la budeidad.

Esta instrucciones tiene el propósito de alejarnos del involucrarnos ulteriormente en a desilusión mundanal, y encaminarnos por el sendero de la iluminación. Este giro esencial tiene que lograrse a través del estudio de (1) la dificultad en obtener una nacimiento humano, (2) la impermanencia de aquella breve vida, una vez obtenida, y (3) la naturaleza insatisfactoria de la existencia mundana. Hemos cubierto ya la naturaleza insatisfactoria de la existencia mundana, en términos de sufrimiento de dolores físicos y mentales, del sufrimiento del cambio, y del sufrimiento de la existencia condicionada.

Sería especialmente triste, y extremadamente loco, si, habiendo adquirido esta oportunidad de escuchar las enseñanzas de la iluminación, las fuéramos a dejar pasar resbalando lejos de nosotros, por no apreciarla apropiadamente. Otra señal de nuestra buena fortuna, es que, sin ningún gran esfuerzo de parte nuestra, tales profundas enseñanzas de iluminación, tales como el Lamdré, que ha sido el gran tesoro de muchas generaciones de maestro iluminados, han llegado a la puerta de nuestra casa, y fueron hechas disponibles para nosotros. Es saludable estar felices en haber tenido tan fácil oportunidad de escuchar estas enseñanzas, y de desarrollar dentro nuestro una determinación de no darlas por sentado, sin dejar escapar la oportunidad a través del descuido o de la locura de parte nuestra.

El Lamdré es un sistema completo de meditación, que lleva al aspirante espiritual por todo el camino, desde el primer despertar de más leve deseo, interés, o fe en las enseñanzas Mahäyäna del Señor Buda, hasta la obtención misma de la budeidad. Jetsun Dragpa Gyeltsen, el gran patriarca Sakya, escribió que, para los propósitos de estudio y de la práctica, es conveniente considerar el sistema en dos niveles: (1) preparación, o estudio fundacional y práctica, y (2) estudio y práctica avanzados. El texto que estamos estudiando en la actualidad, *Las Tres Visiones,* corresponde a primer nivel; al segundo le corresponde aquél titulado *Las Tres Continuaciones.*

Solamente cuando hemos establecido un fundación muy firme de actitud recta, renunciación genuina, y una resolución incontrastada de esforzarnos para la liberación de todos os seres vivientes, es tiempo de estudiar y practicar en el nivel del tantra avanzado. De todas formas, una vez que hayamos desarrollado estas cualidades, es posible alcanzar la budeidad en este mismo lapso de vida, a condición de que aprendamos las instrucciones en *Las Tres Continuaciones,* recibido el gran empoderamiento del Hevajra, y practicado correctamente la meditación.

Por lo tanto, estos dos niveles son complementarios. Sin neesidad de decirlo, *Las Tres Visiones* es de crucial importancia, como fundamento de las instrucciones y prácticas tántricas avanzadas. Es este fundamento el que hace tan significativos, llenos de propósito y efectivos, los principios y las práctica de más adelante.

Los Sufrimientos del Reino Humano

El cambio es un estado común a todos los reinos; es una causa de infelicidad. Tomemos en consideración el cambio entre humanos. Cuando apreciamos honestamente la existencia humana, la reconocemos como insatisfactoria por su propia naturaleza. Los

seres mundanos están tan involucrados en los quehaceres de esta vida, con este mundo de desilusión, que raramente examinan en detalle la existencia. Su punto de vista es distorsionado por muchos factores. Sin embargo, los budas y los bodhisattvas, con su punto de vista iluminado, ven las falencias de lo mundanal, y en la actualidad son más sensitivos que nosotros mismos, para con nuestro propio dolor, y ven claramente que aún nuestros placeres son realmente sufrimientos o potenciales causas para el sufrimiento. Su sensitividad es expresada con el siguiente ejemplo: si ustedes pusieran un grano de arena en la palma de vuestra mano, si lastima, pero si pongan ese mismo grano en vuestro ojo, y no serán capaces de soportarlo. Por ende, se encuentra con su percepción iluminada de nuestros sufrimientos humanos.

Nägärjuna nos dice que la existencia mundana es la fuente de los muchos sufrimientos que afligen a los seres, cuando se ven privados – por la muerte, enfermedad, y edad vieja – de todo aquello a lo que se aferran. Uno puede solamente sentirse triste, al escuchar la recitación de las propias faltas de su vida.

Al seguir, tenemos un ejemplo que nos muestra que no hay certeza en la continuidad de la existencia humana. Un arhat un día caminaba por la playa y vió a un pescador sentado en la puerta de casa sosteniendo a su hijo bebé, y alimentándolo con algo de pescado. Un perro hambriento intentaba sacarle el pescado, pero el hombre le tiró una orca, y mandó lejos al animal. El arhat justo se rió tristemente, porqué vió, con visión clara, el karma de estos seres. La última vez en la rueda de los renacimientos, el pescado había sido el padre del pescador, el perro su madre, y el niño, su peor enemigo. Aquí ellos estaban reunidos, pero en un patrón diferente, ahora ciegos a sus conexiones previas. Esto demuestra que no hay nada a lo que aferrarse en las relaciones. No hay descanso en la danza, lejos de la budeidad.

Las instrucciones de base de Dragpa Gyeltsen en *Despidiéndose de los Cuatro Apegos,* afirman que el sufrimiento humano debido al cambio es inconcebiblemente vasto. Los orgullos son humillados, los ricos hechos pobres, los enemigos se vuelven amigos, los más cercanos se tornan enemigos. Nuestras familias y vecinos se dispersan, y, ¿quién entre ellos ha escapado de la impermanencia? Está todo así, porqué nos aferramos. El aferramiento es la raíz de todo este sufrimiento.

El bebé sufre al nacer. La vieja edad es experienciada como la deplorable destrucción de la juventud y de la salud. La enfermedad desnivela las facultades mentales y físicas. Y la muerte es el final inevitable para la vida del propio cuerpo. ¿En donde, dentro de todo esto, pueden ustedes encontrar algo aprovechable de verdad, a través de la virtud del aferramiento a ello?

Nacimiento, Vejez, Enfermedad y Muerte. Como quiera que sea placentera la existencia humana a veces, no tenemos una visión balanceada de ella, si no incluimos también a los aspectos negativos. Es indudable que la existencia humana implica, para todo ser humano, los procesos de nacimiento, vejez, enfermedad, y muerte.

El nacimiento es la fuente de todos los otros tipos de sufrimiento humano, simplemente porqué los precede. A la luz de esto, se puede decir que la muerte es el resultado del nacimiento, dado que es experienciada solamente porqué el nacimiento la precedió. El punto principal es que el nacimiento, así como los otros tres tipos de sufrimiento humano, es por su propia naturaleza doloroso, porqué el proceso del nacimiento tiene como su causa los venenos mentales del deseo, odio, y desilusión. Gobernados por estos venenos, nosotros somos forzados a renacer en uno u otro de los varios estados de existencia. Por lo tanto, el nacimiento en si surge de los estados mentales negativos; su naturaleza está involucrada en el sufrimiento. Justo como podemos decir que la

naturaleza del fuego es el quemar, e involucrada con el calor, mientras que el agua está involucrado con lo mojado, así se infiere que el nacimiento está involucrado con el dolor físico y mental.

Empecemos cuando el ser desencarnado, en el estado intermedio entre muerte y renacimiento, primero ve la aparición de sus futuros parientes, en cohabitación. Guiado, así lo piensa, por sus propias inclinaciones kármicas, está apurado por renacer en una matriz. (El renacimiento puede tener lugar también en otras cuatro maneras: a través del nacimiento milagroso que ocurre como seres infernales, quienes de repente se encuentran a sí mismos en una situación terrible; a través del nacimiento milagroso que ocurre como dioses, quienes de repente se encuentran en el reino de los dioses; a través del nacimiento debido a la presencia del calor, que ocurre para ciertos tipos de seres parecidos a los insectos; y a través del nacimiento desde huevos, el cual ocurre para algunos animales y otros seres.)

Dado que estamos hablando acerca de humano nacidos de matrices, deberemos describir lo procesos a través de los cuales una conciencia debe pasar en su camino a devenir un ser humano. Para empezar, están los miedos del bardo, que consisten en la búsqueda de un escape. Luego de apurarse hacia el vientre de su futura madre, encuentra que está atrapado allí. Durante los nueve meses en los que le feto está creciendo, su conciencia está confinada a un lugar oscuro y comprimido, sujeto a todos tipos de cambios en la posición, cada vez que la madre se ríe o se sienta. Cuando el feto es jalado, parece de repente como si estuviera siendo aspirado a través de un precipicio, etc. Cuandoquiera que la madre ingiera alimentos calientes o fríos, experiencia los extremos del calor o del frío repentinos. A lo largo de toda esta situación, está la sensación de encontrarse en el borde la a sofocación, y en el momento de llegar a la luz está el sentimiento de caer en un espacio vacío, o de ser sacado a la fuerza, como si fuera a través de un pequeño agujero echo en el cuero, y luego lanzado a un hueco lleno de espinas. Para el recién nacido, todas estas sensaciones son intensamente dolorosas.

Al describir esta experiencia, Candragomin, en su *Carta a un Estudiante,* comparó los nueve meses pasados en el útero a un tipo de infierno, debido a la compresión que hay all´, y al no saber nunca que está sucediendo realmente. A causa de que no tiene absolutamente ningún control sobre su existencia, el bebé está siendo constantemente lastimado por un extremo repentino detrás de otro. Candragomin escribió:

> Habiendo entrado al útero, que es parecido al infierno, ahogado por incontables olores fétidos, y morando en la oscuridad lóbrega de un lugar muy angosto, el cuerpo soporta un sufrimiento que es casi como la misma muerte.

En cuanto a la vejez, el Buda enseño, en el *Sütra del Juego Extendido:*

> La vejez torna fea a una bella forma,
> la vejez vicia a la fuerza y al brillo,
> la vejez quita furtivamente la irradiación y causa la muerte,
> la vejez se lleva a felicidad y genera la pena.

Para examinar estos efectos del envejecimiento, nosotros solamente necesitamos repetir que la edad quita furtivamente la belleza que ustedes han tenido en vuestra juventud, luego cambia vuestra forma de manera tal que ustedes se vuelven objeto del ridículo, o, a lo mejor, del desinterés. Donde ustedes una vez tenían una fina forma, color saludable, buenos semblantes, y cabello brilloso, se tornan arrugados, y pierden dientes; vuestras facciones cambian, y se vuelven desgastadas. El cabello deviene opaco, se vuelve

blanco, o se cae, todo junto. Vuestra figura también es perdida, así que es muy cierto que se les quita todo el placer de tener una fina silueta. Junto con el proceso físico del envejecimiento, y del devenir débiles, está la angustia mental del darse cuenta de que no hay manera de evitar que vuestro cuerpo se ponga viejo.

Vuestra facultades se tornan desparejas con la vejez, de manera tal que no son más capaces de hacer las cosas a las que estaban acostumbrados. Donde una vez podían manejarse con facilidad y trabajar todo el día si hubiera sido necesario, se vuelve difícil hacer aún pequeños esfuerzos. Se cansan fácilmente. Las cosas que eran bastante fáciles se vuelven imposibles; ustedes tienen poca fuerza. En los estadios avanzados de la vejez, ni siquiera pueden estar de pie o sentarse, sin apoyarse en alguien. Al levantarse y al sentarse, al ir y venir, hasta son incapaces de llevar apropiadamente vuestros cuerpos, como hacían antes. Vuestra voz se torna débil, y vuestras palabras son indistintas, y titubeantes.

Vuestros poderes mentales también empiezan a opacarse. Encuentran difícil construir cualquier entusiasmo para las actividades, cuando antes en años más tempranos ustedes siempre tenían tiempo y pasión para proyectos y compromisos. Empiezan a olvidar todo lo que escuchan, ni bien ha sido dicho. Ustedes cometen un error detrás de otro y descubren que son indefensos, como para poder hacer algo frente al declino de vuestra facultades mentales y físicas.

Vuestro estatus también se vuelve desparejo. Cuando antes, en vuestra plenitud, ustedes podían haber ocupado una posición de alguna estima, en la que eran capaces de lograr lo que querían a través de la elocuencia, fortaleza de carácter, o habilidad, ahora descubren que están siendo hechos a un lado. Nadie se siente obligado a prestarles atención a cualquier cosa que tengan, como para contribuir. Se tornan objeto de ridículo aún para los niños, aún para los bebés. Vuestros propios hijos deploran en secreto vuestra debilidad. Detrás suyo, los pueden despreciar, o estar resentidos con ustedes por estar cerca de ellos. Hay poco que pueden hacer para alterar este cambio en vuestro estatus.

Mientras tanto, vuestro cuerpo sigue poniéndose más frío, y vuestros sentidos continúan a fallar. Nunca parecen estar lo suficientemente calientes. Cuando comen, es difícil distinguir los sabores. Cuando la gente les dice algo, es difícil comprender el verdadero sentido de lo que ellos están tratando de decir. Finalmente, se reducen a rogar para que llegue la muerte. Al perder su prístino esplendor, vuestro cuerpo se vuelve grisáceo o azulado, y ustedes se dan cuenta de que están definitivamente atrapados por las exigencias de la vejez, mientras los están empujando sin descanso hacia la separación de todas las cosas que ustedes disfrutan y aman, llevándolos más cerca de una u otra enfermedad fatal. Ustedes son presa de todos los otros tipos de sufrimientos, comunes a la vejez, y a lo que ella lleva a – principalmente, la muerte.

Cuando ustedes son viejos, descubren con frecuencia que es difícil digerir el alimento que ingieren. Descubre lo difícil que es aún el respirar; con cada inhalación, ustedes respiran asmáticamente, y jadean. Aún si no está afligidos por alguna enfermedad, el declino general en vuestras facultades y el debilitamiento constante de vuestros componentes físicos son tales que eventualmente fallecen a causa de la vejez.

La vejez es preciada por los mundanos, quienes rezan, para poder vivir hasta una vejez madura, pero solamente una persona decepcionada tendría como objeto de deseo a los sufrimientos de la vejez. Las personas sabias reconocen que la vejez es solamente un estado más en le proceso de la existencia humana, el cual está correctamente descrito como doloroso. Al prepararse para el declino en vuestras facultades y fuerza de la vejez, deberían ser diligentes en recordar a los budas y bodhisattvas, y especialmente en dirigir

a vuestra mente hacia el Buda de Luz Infinita, Amitäbha, cuya meditación es de particular ayuda para los ancianos, y para aquellos próximo a la muerte.

La enfermedad es obviamente una forma de sufrimiento. Mientras es posible para la gente decepcionada pensar que el nacimiento y la edad de la vejez pueden ser placenteras, no hay manera de que alguien pueda imaginar que la enfermedad es disfrutable. No necesitamos describir a los varios tipos de enfermedad y a los extremos de dolor físico y mental que causan aquellas enfermedades, excepto que para decir que es extremadamente improbable que puedan encontrar a una persona que no haya experienciado una enfermedad durante su lapso de vida. La experiencia humana de la enfermedad es tan difundida que Candragomin, en su *Carta a un Estudiante,* muy apropiadamente describió a los humanos como cualquier otra clase de pretas, porqué las enfermedades entre ellos están tan difundidas, tan terribles, y tan infinitamente recurrentes, que aquellos que las padecen son casi tan desafortunados como los fantasmas.

Una persona que ha caído enferma debe, en primer lugar, tratar con los espasmos de su enfermedad. Si es afectado por una enfermedad seria, están los efectos debilitantes de la fiebre, o de lo que sea que lo está afligiendo. Aquellos dolores pueden ser bastante insoportables. Él también tiene que pasar por la terapia no deseada para la enfermedad, entrar en gran movimiento para buscar al medicamento correcto y al doctor justo, y atenerse a un régimen que espera que lo curará. Se le prescriben ciertos alimentos, actividades, y tratamientos no placenteros. Él no tiene elección; debe llevarlos a cabo.

Ahora, cuando ingiere alimento o toma bebida, no le beneficia, dado que no es posible contra-balancear la debilidad general de su cuerpo físico. También es difícil el transcurrir del tiempo. Si logra manejar el paso de la noche, no puede con el día; si logra pasar un solo día a través de los distintos esfuerzos de diversión de sus amigos, o de cualquier imaginación que pueda aporta a la situación, puede encontrarse crecientemente desesperado por la noche, incapaz de dormir. Sus temores y ansiedades aumentan. Cuanto más permanece enfermo, cuanto más empeoran sus miedos. Se preocupa de no poder recuperarse, y llega a contemplar a la muerte – otra experiencia terrible, que no desea para nada. Empieza a preocuparse acerca de su familia y propiedad, y fantasea acerca de que les ocurrirá. Finalmente, crece su miedo de que sus doctores y enfermeras lo abandonen. La persona enferma se torna presa de una sucesión sin fin de preocupaciones y ansiedades.

Mientras las cosas vayan discretamente bien, no le dedicamos demasiado pensamiento al despedirnos de la existencia humana. Generalmente, solamente cuando estamos en el umbral de la muerte, empezamos a tratar con la prospectiva. Sin embargo, la muerte es inminente a través de la vida; cada momento, desde que se deja al útero, es una progresión hacia aquel momento inevitable. Cada cosa que sucede, cada instante que pasa, los está llevando inevitablemente más cerca de partir de este mundo. Pero la mayoría de nosotros nos reaseguramos que tendremos largas vidas, y que hay abundante tiempo para prepararnos para la experiencia de la muerte.

No obstante nuestros planes, ocurre frecuentemente que no asalta una enfermedad repentina que las plegarias, rituales y bendiciones son incapaces de controlar. Las operaciones y las medicinas también son incapaces de cambiar su curso. Si todos estos esfuerzos frenéticos para curarnos no tienen éxito, estamos forzados a enfrentar la muerte misma. Ahora sabemos con seguridad que moriremos, aún si podemos duramente soportar imaginar lo que esto podría conllevar. Además, es extremadamente doloroso pensar en dejar este mundo, y todas nuestra experiencias y seres amados que

nuestra situación familiar comprende. Es terrible sentir que estamos siendo forzados a dejarlos en una manera en la definitivamente no queremos.

Finalmente, hacia el aproximarse de la experiencia de la muerte, se nos enfrenta con la aparición desagradable de Yama, el Señor de la Muerte. De color negro, sosteniendo un nudo corredizo y un gancho en sus manos, llega para arrastrar a la conciencia hacia aquella experiencia desconocida. Yama aparece a la mente ordinaria y decepcionada como una aparición desagradable y terrorífica. Sus mensajeros y ayudantes son también desagradables, porqué, además de vuestra aguda experiencia del dolor de vuestra enfermedad, y de vuestro miedo a morir, ustedes de repente recuerdan todos vuestro actos dañinos, incumplimientos, falencias, y metidas de pata a través de vuestro lapso de vida. Para las personas pecadoras, la experiencia de la muerte es usualmente una de gran remordimiento y ansiedad acerca de tener que enfrentar no solamente la muerte en sí, sino los resultados de sus propias transgresiones.

Se trata de esto: Ustedes son finalmente llevados a yacer sobre vuestra última cama, rodeados por la última vez de parientes y amigos. Hablan vuestras últimas palabras, toman un sorbo de vuestra última cucharada de agua, ingieren vuestro último bocado de alimento. No tienen poder de permanecer más tiempo en vuestra casa, que ustedes mismo pueden haber construido. No tienen poder para llevarse consigo cualquier cosa que hayan acumulado en este lapso de vida. No pueden quedarse ni siquiera un momento más con vuestros amigos. O con los seres amados, y no tienen idea de hacia donde van. Por lo tanto, tienen la angustia de estar completamente solos, incapaces de encontrar ayuda alguna, fuente de seguridad, o re-aseguración en ningún cuarto. Ninguno de vuestros amigos o familia puede ayudarlos minímamente. No hay manera de que puedan evitar a la llegada inevitable de la muerte. No hay manera en la que puedan deshacer las transgresiones de cuerpo, voz , y mente que hayan acumulado a través de la ignorancia, decepción, y egoísmo, a través de vuestro lapso de vida. En este último momento no hay manera en la que puedan ayudarse, y está bastante solos cuando enfrentan esta experiencia. No puede ser compartida. Solos tienen que pasar por la angustia de partir de todo aquellos que es familiar, y emprender hacia una dirección desconocida y vacía.

Todo esto es inevitable para cada uno de nosotros. Por el mero hecho de nacer, cada ser humano es enfrentado con la inevitable experiencia de su propia muerte.

No hay nadie quien haya vivido en este globo que haya sido capaz de evitar estas cuatro experiencias de nacimiento, vejez, enfermedad, y muerte. Ellas son, como dijo el Señor Buda, como cuatro grandes ríos que se llevan a todos los seres vivientes con su flujo. Como declaró el Buda en el *Sütra del Capítulo Mahäkäsyapa* (*Mahäkäsyapaparivartasütra*):

> Para los humanos, la enfermedad se acerca, carcomiendo nuestra salud. La vejez se acerca, carcomiendo nuestra juventud; la adversidad se avecina, carcomiendo la buena fortuna. Finalmente, se acerca la muerte, carcomiéndose la vida misma.

El nacimiento, la vejez, la enfermedad, la muerte, son una parte integral de la existencia humana. Podemos dudar acerca de las descripciones experienciadas por los seres en los infiernos fríos y calientes, o por los fantasmas y los animales, simplemente porqué ellas no son obvias para nosotros, para nuestra propia observación ahora. Podemos dudar de que realmente exista tal sufrimiento, o de que haya seres que lo experiencien. Todavía no hay uno solo de nosotros que pueda negar lo que ha sido dicho sobre la existencia humana misma. Podemos ver justo ahora a gente que

experiencia uno u otro de estos cuatro estados. Por lo tanto, si ustedes están de acuerdo meramente en que estas experiencias son una parte de la situación humana, esto debería servir como incentivo para la práctica diligente del Dharma.

Se dice que un caballo de pura raza necesita solamente el más leve toque, para que eche a correr. Una persona sensitiva, inteligente, necesita que se le diga solamente una vez que la existencia humana es transitoria, y que implica gran sufrimiento ser diligente y determinado en dedicar su vida a la práctica correcta, mientras no se está todavía impedidos en hacerlo por la vejez, la enfermedad, o la muerte. El tiempo para practicar es definitivamente *ahora,* mientras son capaces de hacerlo. Cuando hayan sido golpeados por alguna terrible enfermedad, o se encuentren en vuestro lecho de muerte, ustedes pueden ser incapaces de meditar. Una persona inteligente mira delante hacia lo inevitable bien en anticipación, y utiliza bien su juventud, salud, vigor físico, claridad mental, y oportunidad de practicar, sin asumir que los tendrá para siempre.

Otros sufrimientos del Reino Humano. Además de estos cuatro tipos generales de sufrimiento humano, hay infinitas posibilidades de otros tipos de sufrimiento, durante el lapso de una vida humana. Por ejemplo, la mayor parte del esfuerzo humano está dirigida hacia la acumulación de propiedad. Esto significa que la mayoría de los humanos son infelices debido a la falta de propiedad y por lo tanto intentan adquirirla, por medios buenos o malos. Hay incomodidad aún cuando hayan acumulado riqueza y propiedad, porqué, entonces, tienen que protegerla. Tienen que estar en guardia, de manera que no se les prive de ella, por parte de sus enemigos, gobiernos, ladrones, y parecidos. Si la pierden, está forzados a trabajar para otros solamente para permanecer vivos, pero, si la mantienen, otros parecen estar siempre detrás de ella. Los gobiernos y los miembros de vuestra propia familia son los peores. Ya sea con trampa, o por la fuerza, parece ser que hay una conspiración para llevarse vuestra riqueza. El mero hecho de tener riqueza, puede legar a ser la causa de que encuentre vuestra muerte. Alguien puede querer matarlos por ella. El sufrimiento que la gente rica experiencia es inacabable.

Para aquellos que son destituidos no hay felicidad, porqué ellos también son llevados por sus pensamientos de riqueza y por su deseo de acumularla. Ellos divagan sobre el tema, de tomar un trabajo aquí, otro allá, en la esperanza de una racha de suerte. Frecuentemente son incapaces de encontrar un desayuno para ellos mismos en la mañana, o cualquier lugar para dormir a la noche. Las estrellas son su sombrero, la escarcha sus zapatos, sus propia piernas son su caballo. Ellos viajan de acá para allá, dando la carne de sus piernas a los perros de los extraños, y las sonrisas en sus caras a posibles empleadores. Durante el día encuentran poco para comer, aún si buscan diligentemente, y de noche no encuentran nada que los cobije del frío. Aún si un pobre hombre fuera capaz de obtener un poco de riqueza, a través de gran esfuerzo y labor, no llega a disfrutarla, porqué se la llevan los impuestos, las deudas, o lo que sea. Por lo tanto, el pobre hombre está siendo constantemente tironeado por la falta de dinero. Para él, la existencia humana puede volverse infeliz, simplemente a causa de esta fuente extra de sufrimiento: el deseo para la riqueza y la prosperidad.

Tanto para los ricos, como para los pobres, están las posibilidades adicionales de perder aquellas personas que aman, de perder aquello a lo que están apegados, de verse forzados a estar en compañía de aquellos que no quieren, de encontrarse con un enemigo, o de ser derrotados por uno. Ya que pierdan o no a sus seres amados, o que se encuentren con enemigos, siempre hay ansiedad de que estas cosas ocurran. A través de la vida humana siempre hay un surtido casi inacabable de preocupaciones y fuentes de infelicidad mental, además de los cuatro grandes inevitables tipos de sufrimiento.

Son solamente los ilusionados quienes piensan en la existencia humana como una experiencia totalmente feliz. Cualquiera que tenga ojos, puede ver que la existencia humana implica una gran cantidad de sufrimiento involuntario. Por cada criatura sensitiva como nosotros, es duro de lidiar con solamente la prospectiva de la enfermedad, de la despedida, y de la muerte, ni siquiera hablemos de vivenciarlas. Y sin embargo, todos nos enfrentamos con ella constantemente; ella son en un grado elevado parte del giro y del entramado de la vida humana, aún si, comparando con los seres de los infiernos, con los pretas, y con los animales, nos encontramos en un estado afortunado.

La existencia humana no es un estado de dolor mental o físico sin atemperar: para los seres que se encuentran muy apegados a ella, sí tiene sus dichas. Y sin embargo, para todos los humanos hay hechos que hacen que la vida sea a la larga un estado de sufrimiento. Una persona sabía debería ser atenta en el pensamiento, y no permitirse desperdiciar esta vida humana o tornarse presa de los grandes adversarios de la muerte, la enfermedad, y la vejez. Él utilizará su energía en la correcta práctica del Dharma, mientras es capaz, de manera que su existencia humana se volverá causa de felicidad genuina para sí mismo, y para otros.

UN PEZ, TIRADO SOBRE ARENA CALIENTE Y SECA

EN LA ÚLTIMA LECCIÓN hemos discutido sobre el nacimiento, ladead de la vejez, la enfermedad, la muerte, y los otros sufrimientos del reino humano. Ahora consideraremos los sufrimientos soportados por los seres que nacen como asuras, y como dioses.

Los Sufrimientos del Reino de los Asuras
Si bien el reino de los titanes (*asura*) es incluido entre los tres reinos más elevados, se encuentra sin embargo privo de felicidad, porqué, como Ärya Nägärjuna puso en su *Carta de un Amigo:*

> Al mismo tiempo que, por su propia naturaleza, los asuras experimentan odio para con el esplendor de los dioses, ellos soportan gran sufrimiento mental. Y. si bien dotados de inteligencia, son incapaces de percibir la verdad, por las obscuraciones naturales de sus mentes.

Por su propia naturaleza, se dice que los titanes pasen sus vidas enteras consumidos por la envidia para el estado superior de los dioses. Si bien los titanes son dotados de considerable mérito, inteligencia, poderes naturales, y larga vida, ellos son inferiores en Todos estos aspectos respecto de los devas o dioses. Los dioses son los adversarios naturales de los asuras, quienes también son conocidos como semidioses, o "antidioses" (*sura* significa dios, y *a*-forma el negativo). Justo como hay natural enemistad entre gatos y perros, así la mentalidad de los titanes es gobernada por esta desgastante hostilidad, y, como resultado, ellos se dedican a un intento fútil de derrotar en batalla a los dioses. Ellos gastan sus energías en crear más y más armas, modelando nuevos tipos de armaduras, y planificando diferentes tipos de planes de batalla. Ellos nunca por un solo momento disfrutan de placer mental o físico. Aún a pesar de que ellos dedican su tiempo solamente a la guerra, ellos nunca son capaces de alcanzar su objetivo principal: el poder de su mérito no es igual a aquello de los dioses, por lo tanto, el resultado de cada batalla es la derrota. Cuando os dioses no son destruidos en batalla, los titanes experiencian el dolor de ser despedazados y asesinados en el campo de batalla. Y, a causa de que ellos son condenados a experienciar el fracaso, sus mentes están contraídas por la aflicción.

Dado que pasan sus tiempos de vida en guerra, y sostienen comportamientos no-virtuosos, los asuras acumulan un karma muy fuertemente negativo, que surge a través de las pasiones de la envidia, los celos, el odio, y la ira. Al morir en el campo de batalla, ellos renacen generalmente en los infiernos y en otros reinos inferiores. Aún si ellos están naturalmente dotados de inteligencia, la ira caracteriza a su existencia, así que nunca son capaces de prestar atención al Dharma. Si l o hicieran, serán capaces de comprenderlo, pero, así como está la cosa, ellos no obtienen ningún beneficio de su renacimiento en el reino de los titanes.

Los Sufrimientos del Reino de los Dioses

Dioses del Reino de los Deseos. Si bien generalmente se piensa que os seres llegan a experienciar la felicidad en el reino de los dioses, sería un error asumir que ellos están libres de la posibilidad de dolor mental y físico. Aún si los dioses del reino del deseo (*kämadhätu*) de veras disfrutan unas vidas mucho más largas que otro seres en la rueda de la existencia, tienen más placer, y está libres de muchos vejámenes que en cualquier

otro lado limitan las posibilidades para la felicidad, y experiencian muchos más placeres estéticos, su felicidad no es verdadera, pura, o despareja. Es lo que se conoce como "placer corrompido", porqué surge a través de la desilusión acerca de la naturaleza de la existencia; está condicionada por la ignorancia. Le felicidad de los dioses parece considerable solamente en contraste con la que es experimentada en los reinos inferiores.

Cada dios, tarde o temprano, tendrá que pasar por sufrimiento que se dice que sea el más grande experimentado en cualquier reino, incluyendo a los infiernos. A causa de su gran sensitividad hacia el sufrimiento cuando ello surge, y a causa de que se han vuelto acostumbrados a estados mentales placenteros durante un largo período de tiempo, los dioses son los menos preparados para el sufrimiento, cuando aparece, así como hace inevitablemente. Como Ärya Nägärjuna escribió en su *Carta de un Amigo:*

> Aún en los reinos más elevados, el sufrimiento del cambio que es experienciado por aquellos seres dotados de gran felicidad, es aún mayor que aquel de los infiernos. Reflexionando así, los seres virtuosos no deberían desear renacer en aquellos reinos más elevados, lo cual inevitablemente llega a un final.

Luego de vivir un largo periodo de tiempo, un dios un día se encuentra confrontado con cinco señales de muerte. Estas señales fueron descritas por Ärya Nägärjuna de esta manera:

> El color del cuerpo de una persona se torna horrible, un dios no gusta más de un trono en el que sentarse, sus guirnaldas de flores se marchitan, los olores se pegan a su vestimienta, y aparece la transpiración en su cuerpo, cuando ninguna aparecía antes. Estos son las cinco señales que indican la muerte en los reinos más elevados.

Si bien estas señale no aparecen terriblemente severas a los humanos, ellas son una gran causa de alarma para un dios, porqué sus amigos y asociados empiezan a huir de él. Cuando antes lo trataban con gran respeto y afecto, ahora solamente tiran flores y le hablan desde una distancia. Llega como un gran shock descubrir repentinamente su cuerpo radiante que pierde brillo. No encuentra más felicidad en sentarse sobre su trono en el medio de la asamblea de dioses. Las flores que viste empiezan a marchitarse sobre su cuerpo, y olores desagradables empiezan a pegarse a su vestimienta. Empieza a transpirar, y surgen otras señales de mortalidad. Así como no está preparado para el surgimiento de estas señales, ella son fuente de angustia insoportable.

Justo como cuando un humano se acerca a la muerte, ciertas señales se tornan aparentes a él y a otros, por lo tanto se vuelve claro que un dios se está acercando al momento de la muerte, cuando aparecen en esta persona otras cinco señales. De acuerdo con la *Pregunta del Sabio Vyasa Sútra* (*Rsivyasapariprcchäsütra*), estas cinco señales son: el brillo del cuerpo se torna opaco; cuando se baña, se lepegan alcuerpo partículas de agua; sus prendas y ornamentas producen sonidos desagradables; su párpados empiezan a titilar; y se encuentra a sí mismo volviéndose apegado a un objeto por vez, aún si esto no es la naturaleza de lamente de un dios.

Para elaborar sobre estas señales, se dice que los cuerpos de os dioses están caracterizados por gran brillo – que ellos son radiantes hasta la distancia de una yojana (ej., entre cinco a ocho millas). Cuando la muerte se acerca, el color del cuerpo de un dios se torna bastante feo para él, y para otros dioses. Como resultado, los parientes y aún sus amigos cercanos huyen de él; cuando antes ellos lo honraban con guirnaldas

colocadas a sus pies, o alrededor de su cuello, ahora ellos tiran una sola flor en su dirección desde una gran distancia, y son incapaces de acercársele para darle consuelos, de manera que él se encuentra aislado de la asamblea celestial.

Cuando esto sucede, el dios sabe que la muerte se le está acercando rápidamente, y con su divina presencia, que la pone en condiciones de supervisar todos los reinos más bajos de existencia, él busca en su derredor, tratando de adivinar donde renacerá. En aquel momento, él se da cuenta e que, dado que ha gastado su vida como celestial entreteniéndose en apego descuidado, disfrute de objetos sensuales, y placeres estéticos, él no ha acumulado ni jota de mérito que lo ayudaría a obtener un buen renacimiento, o que sostenga al buen renacimiento del que él está disfrutando en la actualidad. Ve muy claramente que renacerá en los infiernos, y esta visión premonitoria lo aflige con el más grande sufrimiento, conocido para cualquier ser en todos los seis reinos de la existencia. El conocimiento de los sufrimientos futuros que le esperan, hace que él actúe como un pez que de repente es tirado sobre arena caliente, y seca. Él se hunde en tal agitación, porqué sabe que, en esta fecha más tardía, no hay manera en la que pueda evitar caer en tan grande sufrimiento mental y físico.

La muerte de un dios es diferente de la de un ser como nosotros, quienes somos dotados de forma física. Los dioses tienen un tipo de cuerpo mucho más sutil y mental, con lo cual simplemente se hacen más tenues y decoloran hasta que desaparecen, como un arco iris desaparece en el cielo. Pero, a causa de sus poderes avanzados y supranormales, la angustia que ellos experimentan cuando de repente se encuentran desdibujándose lejos de las delicias de la existencia divina, combinado con su conocimiento de lo que les espera en los infiernos, hace de este un tiempo extremadamente angustiante. Como dice *Los estadios del Sütra de la Presencia,* "Ellos caen hacia abajo, lamentando 'Alas, O carros y ornamentas. Alas, O lagos y ríos. Alas, O bienamados dioses del reino de la conciencia."

El mismo sütra nos dice que todo el dolor físico experienciado por los seres pecadores en las llamas del Infierno Avici no equivale siquiera a una decimosexta parte de la angustia mental experienciada por un dios, cuando él se acerca a la muerte.

Dioses de los Reinos de las Formas y de la Sin Forma. En una de nuestras lecciones previas, cuando estábamos describiendo la cosmogonía Budista, hemos dicho que había tres clases de celestiales: (1) los dioses del reino del deseo, (2) los dioses del reino de la forma, y (3) los dioses del reino de la sin forma. Hemos apenas descrito los sufrimientos de los dioses en el reino del deseo. Los devas en los restantes dos reinos no experimentan los mismos sufrimientos. Los seres renacidos en estos dos reinos de la existencia han alcanzado aquellos estados como resultado de ciertos tipos de meditación. A través de la meditación sobre la ausencia de forma y parecido, ellos alcanzan un estadio de absorción meditativa caracterizado, mientras dure, por ausencia completa de dolor mental y físico. Estos estados duran durante períodos muy largos de tiempo, pero, justo como los pájaros que vuelan en el cielo tarde o temprano deben volver a tierra, así, cuando empieza a desvanecer aquella absorción meditativa, los seres en estos estados descubren que su conciencia empieza a descender hacia los otros estadios de la existencia.

Cuando el ritmo de su propia meditación no es más capaz de sostenerlos, ellos empiezan a salir de su absorción; pierde su poder. Ellos se tornan alarmados y empiezan a dudar de las propias premisas sobre las cuales su entera existencia meditativa estaba fundada, pues ellos pensaban que este estado exaltado, libre del dolor, era la mismísima liberación. Cuando se encuentran a sí mismos lenta pero inexorablemente arrastrados abajo, hacia estadios de la existencia mas groseros, ellos creen que la totalidad del

concepto de la obtención de la liberación a través de la meditación no es nada más que una mentira. La intensidad de su duda los lleva a estallar hacia abajo en un renacimiento muy doloroso, normalmente en los reinos más bajos de la existencia. Todo l mérito que ellos pudieran haber acumulado, y toda la estabilidad mental que puedan haber logrado se ven agotados por estas graves dudas. Tal como lo puso Ärya Nägärjuna en su *Carta de un Amigo:*

> Cuando ellos abandonan los reinos de los dioses, proceden, sin defensa alguna, al renacimiento en uno de os reinos más bajos de los animales, fantasmas, o seres infernales, porqué han brutalmente agotado su virtud.

Necesitamos poner en claro que los dioses de estos reinos renacen en los estadios inferiores, como resultado de la tremenda auto-duda que surge en sus mentes. Dado que ellos pasan un tiempo tan largo pacíficamente disfrutando de enrarecidos y sutiles placeres de los estados de absorción meditativa, llegan a pensar que son inmunes al sufrimiento experienciado por los otros seres. Cuando empieza a agotarse la fuerza meditativa, surgen las apariciones mundanas, y se dan cuenta de que están todavía muy involucrados en la rueda de nacimiento y muerte. En su ansiedad, ellos producen visiones grandemente erradas. Nuevamente, la gran desilusión del sí mismo los atrapa, y ellos se sienten como que han sido decepcionados duramente por las enseñanzas de liberación, los resultados de la meditación, etc. Debido a la intensidad de las visiones erróneas, que ahora les están causando e precipitarse hacia abajo, ellos son duramente consumidos por la duda-del-sí mismo, y caen en estados de terrible sufrimiento. Como Nägärjuna explicó, "La plena maduración de los resultados es terrible para una persona quien práctica bien, con las visiones erróneas."

En otras palabras, ellos sentían que esto era liberación cuando actualmente no lo era. Dado que ellos apuntaban con todos sus esfuerzos hacia la obtención de la habilidad en la absorción meditativa, en vez que en darse cuenta de la verdad de la ausencia del ego, y del arrancar de raíz al sentido de un sí personal, que de por sí solo es la puerta hacia la liberación de la rueda de nacimiento y muerte, ellos son incapaces de escapar el renacimiento en los reinos más bajos del sufrimiento.

Ahora acerca de cómo reflexionar sobre el significado de estas descripciones de los reinos de los dioses. Como dijimos anteriormente, siéntense formalmente sobre un almohadón; luego tomen refugio en las Tres Joyas, invocando sus bendiciones y resolviendo obtener la iluminación para beneficio de todos los seres. Después, reflexionen sobre los variados tipos de infelicidad encontrados por los seres enlos tres reinos más elevados de la existencia:

> Parece que somos gradualmente desilusionados, cuando pensamos que nosotros, los seres en los tres reinos de los humanos, de los asuras, y de los dioses, estamos dotados de felicidad; es solo porqué no los examinamos atentamente, que podemos posiblemente pensar de esta manera. Por la misma razón, es a causa de ser desilusionados y descuidados en nuestra estimación de estos tres reinos más elevados, que podemos posiblemente renacer en aquellos tres reinos, objeto de todas nuestras esperanzas y plegarias.

Siempre esperamos y rezamos para que renazcamos como humanos o entre los dioses, pero, si examinamos cuidadosamente estos estados, que parecen ofrecer felicidad y placer, vemos que son meramente colecciones de fenómenos insustanciales, privados de esencia, que son decepcionantes por su propia naturaleza. Cuando ellos

parecen durar mucho, ser permanentes, y una fuente de felicidad, se descubren que son bastante insustanciales, con falencias en cualquier naturaleza inherente suya propia, volátiles, y una fuente de sufrimiento. Y sin embargo, nos volvemos apegados a la mera apariencia de breves destellos de felicidad, dedicando todos nuestros pensamientos y energías al alcanzar justo aquellos breves parches de lo que podría aparecer como felicidad, solo para gente desilusionada como nosotros.

Actualmente, estamos mucho más locos que los locos, al dedicar todas nuestras energías y esfuerzos, incluyendo aquellos dirigidos hacia la religión, en la obtención de estas apariencias de felicidad en los tres reinos más elevados. Cuando consideramos lo que sucede aún a los más afortunados, bien dotados seres encada uno e estos reinos, sea Brama, Indra, o un monarca universal, vemos que cada uno de ellos, sin excepción, es por su propia naturaleza destinado a perder toda aquella buena fortuna y exaltación. Aquí, entre humanos, los varios reyes de los que se piensa que son afortunados, majestuosos, y dotados de gran fama y poder, todavía experienciarán con certeza los dolores del envejecimiento, la enfermedad, la muerte, y el declino de todas sus fortunas, justo como el más humilde pordiosero. Aún los humanos más afortunados están destinados a tener que pasar por el dolor inesperado de encontrarse con lo que no les gusta, y de partir desde aquello que aman.

A este punto, reflexionen en gran detalle sobre los varios tipos de sufrimiento por el que pasan los humanos; luego reflexionen sobre los sufrimientos de los asuras como han sido descriptos, y finalmente sobre el sufrimiento mental padecido por las tres clases de dioses. Continúen tratando de desarrollar un sentido de renunciación a la totalidad de la existencia mundana – y, en particular, una fuerte resolución de no dirigir vuestros esfuerzos espirituales hacia el renacer en alguno de los tres reinos más elevados. Hacia el final, reflexionen de esta manera:

> ¿Quién, siendo sabio, se volvería apegado a la mera apariencia de felicidad en la existencia mundana? Cuando se miran de manera honesta, estos tres reinos más elevados de existencia – aquellos de los humanos, asuras, y dioses – rememoran una isla de demonios que, no importa lo atractiva que pueda parecer, solamente lleva a la destrucción de aquellos que entran allí, y se vuelven apegados. Justo como la persona que se vuelve apegada a la existencia en una isla de demonios es seguro que encontrará la destrucción, así los seres que crecen apegados a la existencia mundana en los reinos de los humanos y los dioses, también la encontrarán.
>
> Como los pájaros que buscan escapar de un bosque en llamas, o los cisnes que temen quedarse atrapados, al posarse sobre un lago congelado, yo debería llegar diligentemente a una decisión, acerca de la rueda de la existencia mundana, y resolver que no me permitiré involucrarme ulteriormente en la maquina de desilusión que es la rueda de la existencia, y que puede llevar solamente a más sufrimiento para mi mismo y para otros.
>
> Ahora, no importa lo que ocurra, debo practicar desde mi propio corazón las sagradas enseñanzas del Señor Buda, las cuales seguramente llevarán a la liberación de esta rueda de la existencia mundana, y me comprometeré con aquellas prácticas e instrucciones que pertenecen al sistema Lamdré de meditación, que ofrece la guía más excelente e inequívoca hacia la liberación.

AVIDEZ DESCUIDADA

CADA UNO DE NOSOTROS ESTÁ DOTADO de la naturaleza-de-un-buda. Se debe solamente a nuestra ignorancia acerca de nuestra verdadera naturaleza, que nos encontramos en una situación mundana, en las que estamos confundidos, no solamente acerca de la verdadera naturaleza de nuestras mentes, sino acerca de nuestro estado de existencia en sí misma. Por sostener puntos de vista erróneos y desilusionados, nos involucramos en el problema de los estados de la mente centrados en el ego, junto con los consiguientes venenos del deseo, odio, y parecidos. Con las mentes gobernadas por estos estados mentales negativos, estamos impulsado a actuar basados en la desilusión, lo cual nos involucra ulteriormente el la rueda del devenir. Aquella rueda es descrita por los hombres sagrados como una rueda de sufrimiento.

Habiendo obtenido un nacimiento humano, aquellos de nosotros aquí han adquirido también, de alguna manera, una oportunidad de recibir instrucciones sobre el remedio para estos sufrimientos, y sus causas. Habiendo obtenido tales enseñanzas – y un maestro capaz de explicárnoslas – tenemos una posibilidad de comprender y practicarlas. El resultado que puede surgir de su practica es la felicidad, aún mientras permanecemos dentro de la rueda de la existencia mundana. Evitaremos estados de sufrimiento, y obtendremos estados de relativa felicidad. Además, nos estaremos acercando más a la gran felicidad última de la liberación misma. Por favor, tengan estas reflexiones en mente, a medida que empezamos nuestros próximos estudios.

Ha sido frecuentemente afirmado por los enseñantes iluminados y por el mismo Señor Buda que la existencia humana es, por su propia naturaleza, un estado insatisfactorio. Ya sea que una persona se encuentre a sí misma en el cielo más elevado, o en el infierno más bajo, no hay un solo lugar en la rueda de la existencia en donde está libre de la certeza del sufrimiento. En los términos más generales, los seres están sujetos a tres diferentes tipos de sufrimiento. Primero, la experiencia de dolor en sí misma, mental y físico. En sus formas más groseras, esto tipifica la experiencia de los seres en los tres reinos más bajos de la existencia. Los tres reinos más elevados de la existencia están caracterizados por otro tipo de sufrimiento, principalmente, la impermanencia. Para los seres en estos tres estados, quienes están fuertemente orientados hacia la adquisición y la experiencia del placer, la ausencia de placer es una fuente constante de infelicidad.

EL SUFRIMIENTO DE LA EXISTENCIA CONDICIONADA

El tercer tipo de sufrimiento es aquel de la existencia condicionada. Este es una forma de sufrimiento más sutil, y sin embargo, que lo penetra todo. El mero hecho de nuestra existencia nos involucra en un grupo de circunstancias condicionadas. Por ejemplo, ser dotado de forma, sentir, percepción, impulsos, y conciencia (los cinco agregados, o skandas) nos involucra en la totalidad de un proceso que puede ser descrito solamente como doloroso. La adquisición de estos cinco componentes de la existencia condicionada es e resultado del haber desarrollado patrones de pensamiento centrados en la noción de un ego, en vez de reconocer nuestra propia naturaleza-de-buda.

Solamente el poseer los cinco agregados de una personalidad ordinaria es estar involucrados en un estado insatisfactorio del ser. ¿Porqué los seres ordinarios no reconocen este hecho? La mayoría de la personas no estaría n de acuerdo con que la existencia es, por su propia naturaleza, un estado en donde no puede encontrarse la verdadera felicidad. Las personas mundanas probablemente ignoren una visión interior de este tipo, porqué ellas está preocupadas únicamente con la adquisición del placer y el

evitar instancias específicas de dolor. Ellos están preocupados por las manifestaciones groseras del sufrimiento, tales como la enfermedad y la muerte, y, mientras tratan de evitar tales tipo obvios de dolor, no se les ocurre reconsiderar la naturaleza de la existencia en sí misma. Ellos no se inclinan para dar un mirada larga a la totalidad de la rueda de la existencia; en su lugar, buscan soluciones a corto plazo para dolores individuales. Y sin embargo, esto no significa que las enseñanzas que señalan los aspectos negativos de la existencia condicionada son falsos o indudablemente pesimistas.

Estas enseñanzas surgen de la visión interna de seres sagrados, tales como los bodhisattvas y los budas, quienes han, a diferencia de los seres mundanos, vencido a las inclinaciones mentales de apego a los placeres ordinarios. Estos seres sagrados no tiene miedo de mirar más allá de las manifestaciones particulares de infelicidad, y supervisan la existencia como un todo. Lo que ellos ven allí, es la fuente de su fuerte espíritu de renunciación a todos los apegos mundanos. Como nos dice el comentario en el *Abhidharmkosa* a través de un ejemplo:

> Si un solo cabello es colocado en la palma de la mano uno no siente incomodidad o dolor, pero, si ese mismo cabello se mete en un ojo, causa extremo dolor e incomodidad. Dado que la gente tonta es como la palma de una mano, no percibe al cabello del sufrimiento mundano, mientras que los nobles, como el ojo, siempre lo rechazan.

Los Bodhisattvas y los Budas están dotados de tal sensitividad porqué ellos son mucho más honestos acerca de la situación que llamamos existencia; ellos están preparados para enfrentarla en sus aspectos dañinos, y reconocerlos por lo que son. No tratan más de engañarse a ellos mismos, creyendo que lo que actualmente es el dolor, sea algún tipo de placer, o fuente de felicidad.

Para nuestro propósitos de aprendizaje en reconocer y reflexionar sobre este tipo má sutil de sufrimiento, discutiremos tres manifestaciones del sufrimiento de la existencia condicionada: el dolor involucrado en (1) el hecho de que las actividades humanas son de nunca-acabar, (2) nunca ser satisfecho por los objetos del deseo, y (3) nunca aprender a renunciar a la rueda de nacimiento y muerte. En otras palabras, nunca nos cansamos de la experiencia de nacimiento y muerte, y de esta manera nuestras opciones están severamente limitadas.

Actividades Humanas Incesantes

Con respecto alo dolor involucrado en el hecho de que la actividad humana es incesante, el gran Äryadeva escribió en su *Cuatrocientos Versos* (*Catuhsataka):*

> Requiere energía cumplir con un trabajo que, una vez hecho, es destruido sin esfuerzo. Pero, aún si ustedes ven esto, permanecen apegados al trabajo.

Los seres humanos son caracterizados por su apego a la actividad. Gastan sus vidas planeando un proyecto detrás de otro, intentando cumplir sus planes, y los ven, ya sea cumplidos, o frustrados. Casi desde la infancia hasta el momento de la muerte, las personas no está del todo reticentes en emprender nuevos proyectos, y ocuparse en algún que otro tipo de trabajo. Llenan su tiempo y gastan su energía en trabajos, tanto buenos, como malos. Por lo tanto vemos granjeros que no dudan en frotar a la piedras con la sangres de sus pies, leñadores, quienes rutinariamente vierten la sangre de sus

manos sobre la madera, y comerciantes que no cuestionan la necesidad de comprometerse en viajes largos, y frecuentemente peligrosos, estableciéndose en países extranjeros, asociándose con todos tipos de extranjeros, y abandonando a sus familias, quizás para siempre – todo a causa de su apego a la idea del trabajo en sí. Tal como relata el *Bodhicaryävatära:*

> Mucha gente está basada en la mente-básica, y se han entregado a sus deseos de ganancias y ventajas mundanas, y nunca dudan en trabajar todo el día, o sea, que cuando regresan a casa a la noche, duramente exhaustos, sus cueros ya asemejan a cadáveres.

Säntideva señala que, otras personas tontas, desilusionadas por la idea de la ganancia egoísta, no dudan en sujetarse a largos viajes en el exterior, y en arreglar sus vidas de Manera tal que durante muchos años están separados de sus seres queridos, por cuyo bien reclaman estar buscando este provecho.

El entregarse a la idea del trabajo por el propósito de un provecho egoísta, es meramente el camino de los tontos, quienes no dudan en gastar sus preciosas energías humanas en tales compromisos dolorosos, sin destino, y peligrosos. Y sin embargo, es típico de las personas que se decepcionan a sí mismas, considerar a estas labores como la fuente de gran felicidad. Ellos esperan ganar un premio por sus logros – obtener alguna seguridad en su edad de oro, alguna ventaja social, o estatus y comodidad adicionales. Pero los tipos limitados de felicidad hacia los cuales está dirigida su esperanza, no son otra cosa que otras tantas manifestaciones de dolor, y con certeza nunca la felicidad en sí misma.

A la gente mundana, no le ocurre cuestionarse frecuentemente acerca de la necesidad de todos estos esfuerzos sin fin, o de la deseabilidad de gastar tanto de sus vidas en el apego al trabajo. Ellos probablemente no verían el apego al trabajo como una fuente de infelicidad. Como nos dice la *Exhortación hacia el Sütra de la Aspiración Más Elevada* (*Adhyäsayasamcodanasütra):*

> Tal tipo de persona se entrega completamente, día y noche, al pensar acerca de temas mundanos, a pensar acerca del alimento y de la comida; ellos nunca aspiran a acumular virtudes. Estas son las fallas de aquellos quienes se deleitan en los trabajos.
>
> Ellos producen un gran apego a los objetos de sus apegos desilusionados, y nunca dudan en entregarse a sí mismos a su apego; y todavía, ellos nunca están satisfechos con la gratificación que obtienen. Estas son las falencias de aquellos quienes se deleitan en trabajos.
>
> También se deleitan en rodearse de muchos amigos y asociados, y todos ellos se mueven en los alrededores como burros. También estas son las falencias de aquello quienes se deleitan en los trabajos.

Las personas que tienen un apego indebido a las actividades gustan de involucrar a sus amigos y asociados en un desperdicio similar de tiempo. Ellos están tan apegados a como están gastando sus vidas, que fallan en reconocer que aquellos a los que se tornan apegados están sujetos al cambio, edad vieja, y muerte. Cuando los amigos mueren, se mudan, o se separan de ellos por karma, nunca están preparados para ello, siempre lo toman con stress, y se sienten de alguna manera abandonados por la inconstancia de sus amigos y de las circunstancias.

Estas personas se bambolean de un lado para otro en situaciones dolorosas, como tablas sobre el suelo; se deleitan tontamente en actividades mundanas. Si pararan para reflexionar, se darían cuenta de que la mayor parte de su energía está siendo gastada en actividades sin rumbo, insustanciales, que son como muchas olitas sobre la superficie de un estanque. El involucrarse en tales actividades lleva la mente a un sin fin de un proyecto a otro, hasta haber agotado su energía en logros desilusionados y sin rumbo, que actualmente previenen la acumulación de virtud, lo cual es la veradera causa de la felicidad en esta y en futuras vidas.

Nunca Ser Satisfechos con los Objetos del Deseo

Ahora reflexionaremos sobre el dolor experimentado cuando no se está satisfecho con los objetos del deseo. Hablando genéricamente, podemos describir al deseo como una fuente de sufrimiento, acotando las palabras de Buda en el *Sütra del Juego Extendido:*

> El deseo el la raíz del sufrimiento; torna desparejas a la práctica meditativa y la penitencia ascética. El deseo es como un sorbo de agua salada, que solamente hace que la sed sea más intensa.

Pocas veces se le ocurre a la gente ordinaria pensar en los objetos del sentido – y en el apego a los objetos del sentido – como fuente de dolor. Estamos tan apegados a la idea de los objetos del sentido, a que aportan satisfacción, que no nos gusta pensar en ellos como meras proyecciones en un proceso doloroso. De todas formas, al examinarlos se vuelve evidente que el deseo no controlado de nuestros órganos del sentido para los objetos del sentido nos involucra en situaciones dolorosas. Permanecer en el deseo de la vista para las vistas, en el oído para los sonidos, en la nariz para las fragancias, en la lengua para los gustos, y en el cuerpo para las sensaciones, nos hace buscar afuera de nosotros los objetos de los sentidos, y luego intentar adquirirlos. El resultado es o la frustración de aquel intento, o, si los adquirimos, una falla en vivir satisfacción genuina por su adquisición; en ambas situaciones, esto nos causa dolor físico y mental. Y lo que es peor, la propensión sin control, a gratificar nuestro deseo para con los objetos de los sentidos, solamente incrementa nuestra sed para más y más de ellos.

El maestro Tibetano Patrul Rimpoche ofreció similitudes altamente idóneas para este tipo de dolor. Él dijo que el deseo de la conciencia-del-ojo para las visiones, es como una polilla que se mete en una llama; el deseo de la conciencia-del-oído para los sonidos es como un animal salvaje que es atraído por el llamado artificial para el apareamiento de los cazadores; el deseo de la conciencia-de-la-nariz para olores fragantes es como una abeja mielera que queda atrapada dentro del pimpollo de una flor; el deseo de la conciencia-de-la-lengua para los gustos es como un pez atraído por la carnada; y el deseo del cuerpo para sensaciones placenteras es como un elefante que, estresado por el calor del verano, se mete en una ciénaga profunda, y se ahoga.

En esta y en vidas previas, no hay un solo placer que no hayan experienciado. En incontables vidas, desde el comienzo de los tiempos, ustedes han obtenido todo objeto De deseo concebible, han sido apegados innumerables veces a tales objetos, y han sentido la inclinación a buscarlos una y otra vez. A pesar de toda aquella experiencia, todavía no están cerca de la satisfacción. El único resultado es que aquella inclinación mental vuestra a ser apegados a aquellos objetos sensoriales se ha hecho más fuerte. Por lo tanto, es correcto decir que todos los seres continúan a vagar de un estado de

existencia a otro, simplemente a causa de su descuido al relacionarse con los objetos sensoriales.

Sin dudar nunca en gratificarse con los deseos sensoriales, tampoco dudamos en actuar de maneras que no atan ulteriormente a las condiciones limitantes de la existencia mundana. Como resultado, experienciamos un tipo de sufrimiento detrás de otro, una y otra vez, soportando todo tipo de dolor disponibles en los infiernos y en otros reinos más bajos.

Por lo tanto, en vidas previas, ustedes han bebido cantidades ilimitadas de bronce derretido en los infiernos, consumido cantidades inmedibles de sangre y pus entre los fantasmas, y devorado innumerables cantidades de carne como animal – todo como resultado de vuestro apego descuidado a, y a la inclinación hacia la acción basada en el deseo para los objetos sensoriales. No hay un solo tipo de sufrimiento que no hayan experienciado, como resultado de vuestra propia avidez descuidada. Como consecuencia de toda aquella gratificación, ¿hay algo bueno que ustedes puedan señalar?

Y lo peor de todo, es que este proceso continúa: los mismos apegos e inclinaciones son todavía tan presentes como antes. Esta avidez constante causará seguramente ulterior dolor y atadura, a menos que se trate con ella apropiadamente ahora. El *Sütra del Juego Extendido* nos dice nuevamente:

> Aún si un hombre fuera a ganar todos los objetos de sus deseos, todavía estaría descontento, y continuaría la búsqueda. El adquirir todos los objetos de deseo, solamente causa un incremento en la avidez. El resultado final para tales esclavos del deseo es la experiencia de ser cortado y partido abiertamente en esta vida y en la siguiente.

Las personas que dan calce a deseos desordenados para los objetos sensoriales, se encuentran a sí mismas torturadas, aún en esta vida, primero por la avidez, y luego por el curso de la acción, a través de la cual buscan satisfacer aquellos deseos. Es muy común ver ladrones arrestados, golpeados, ejecutados, o encarcelados para largos períodos de tiempo, como mero resultado de su desordenado deseo de objetos sensoriales. Si ellos sufren tanto aún en esta vida, como resultado de su gratificarse en la avidez, ¿qué buen resultado posible pueden esperarse en los reinos más bajos de la existencia, adonde tales acciones inevitablemente los llevan?

El punto de esta reflexión es ayudarnos a ver el desgaste que causa la avidez de nuestro deseo de experiencias sensoriales, y aprender a dirigir nuestras mentes hacia objetos íntegros, que no incrementen al sufrimiento, sino que lleven a desenmarañarse de él. No solamente el apego a los objetos sensoriales es causa de mucho sufrimiento, reconocido o sin reconocer, para la gente común, sin que también es un obstáculo especial para aquellos que siguen un camino espiritual. Para los meditadores de enseñanzas budistas tales como estas, el primer prerrequisito es la tranquilidad mental, la habilidad de dirigir la mente, con algún grado de concentración, hacia objetivos espirituales, y objetos virtuosos.

El primer obstáculo que enfrentarán como meditadores, es el problema del apego a los objetos mundanos. Si bien este apego puede tomar muchas formas, los dos más comunes (y más difíciles de vencer) son el apego a objetos inanimados tales como lapropiedad, la riqueza, y parecidos, y el apego a otros seres. Como nos dice el *Bodhicaryävatära* acerca del primero:

> Aquellos, quienes se entregan al apego a los bienes materiales, tienen muy pocas probabilidades de experienciar felicidad, y mucho menos de alcanzar la liberación, en esta vida. Ellos dedican su energía mental a la adquisición de propiedad, y, aún cuando la han obtenido, sus pensamientos se preocupan principalmente de proteger lo que tienen.

Tales personas se preocupan con separarse de la propiedad que han ganado, que les está siendo quitada, ya sea a través del engaño, o por la fuerza, tasas, amigos, o enemigos, o por la llegada de la vejez y la muerte. Por ende, en cualquier estadio de su carrera, ellos están preocupados solamente por obtener, guardar, y finalmente perder, su propiedad.

Hay algo inherentemente innoble acerca de las personas que piensan y actúan en base a tales motivos. Säntideva los parangona a las bestias de tiro, que pasan sus vidas realizando arduas tareas, y sin embargo, solamente reciben un poquito de pasto seco tirado en sus establos a la noche. Las personas que buscan la riqueza se esclavizan por recompensas triviales, patéticas, e insustanciales. Aún si las obtienen, estos objetos no pueden, en modo alguno, recompensarles por los esfuerzos destructores-de-felicidad que han invertidos en su obtención. Säntideva concluye que,

> Con el propósito de un objeto de deseo no menos común que un bocado de pasto – un gusto que no es raro, ni aún entre bestias – los hombres de mala fortuna frustran hasta la oportunidad de nacer en el reino humano, que es tan dura de ganar.

Con el propósito de obtener una pequeña cantidad de oro, varios acres de propiedad, o una cierta cantidad de bienes de valor, ustedes frustran vuestras posibilidades de felicidad en esta vida, y no pensemos en las futuras. Es un signo de locura entregar vuestras energías de tal manera, desperdiciando la muy real y preciosa oportunidad ofrecida por esta existencia humana.

El segundo tipo de apego que un meditador debe vencer es el apego a los otros seres. La manifestación más fuerte de este, es experienciada en el deseo sexual de un hombre para una mujer, y viceversa. Como nos dice *Las Estaciones del Sütra de la Presencia:*

> Las mujeres son, de todas maneras, la fuente de la destrucción, porqué ellas destruyen vuestra riqueza, y son causantes de vuestra caída en los reinos inferiores. ¿Cómo podría posiblemente haber felicidad para los hombres que desean a las mujeres? Por lo tanto, deben renunciar al sexo opuesto para vuestro propio bien-estar en este mundo, y en el próximo.

El deseo sexual descontrolado los llevará a desperdiciar mucha de vuestra energía en ganar el dinero para ser capaces de permanecer cerca de la persona que aman, mientras vuestros pensamientos estarán mal dirigidos hacia el obtener y mantener vuestro apego hacia aquél objeto de deseo. Finalmente, el deseo sexual los llevará al pesar cuando la relación llegue a su fin. Por lo tanto, esta especie de relación con otro ser impermanente puede, por su propia naturaleza, involucrarlos abiertamente en la distracción, y en la infelicidad.

Para obtener tranquilidad y concentración en vuestra meditación, ustedes deben aprender a dirigir vuestras energías lejos del apego a los objetos sensoriales, y a las otras personas. Reconózcanlos como fuente de distracción y dolor; entrenen vuestra mente, en su lugar, a que busque objetos virtuosos y fenómenos sagrados, los cuales llevan al bien-estar genuino para ustedes y otros.

VAGABUNDEO INCESANTE

NOSOTROS SOMOS SERES DOTADOS del fundamento para la iluminación, que es nuestra propia naturaleza budica esencial. Estamos ulteriormente dotados de la base para el esfuerzo para aquella iluminación, en otras palabras, el cuerpo humano, que es tan difícil de obtener. También tenemos enseñantes calificados, que quieren y son capaces de exponer las enseñanzas de liberación. A través de nuestra buena fortuna y de su amabilidad, hemos encontrado el más excelente de los métodos conocidos hacia el camino Mahäyäna.

A través de la práctica de estas instrucciones, es posible obtener la perfecta iluminación, en un solo período de vida, para cualquier estudiante inteligente y diligente. Aún aquellos con facultades espirituales mediocres y diligencia obtendrán la liberación, en el transcurso del estado posterior-a-la-muerte, y un practicante de inferior diligencia y facultades, tendrá éxito en no más de dieciséis lapsos de vida luego de que haya entrado a este curso de práctica. Con estas consideraciones en mente, podemos ver que nuestra actual situación, en la que nos hemos reunidos para aprender algo de aquellas enseñanzas, personifica no solamente nuestro buen karma, sino también nuestras prospectivas para la liberación. Por lo tanto, cualquiera que tenga en consideración al significado de la situación, prestará atención de cerca de lo que está siendo discutido ahora.

Aún si yo estoy aquí, como maestro del Dharma, y ustedes están aquí como estudiantes del mismo Dharma, es probablemente solamente justo decir que pocos de nosotros aprecian plenamente la situación. Muy pocos de nosotros están motivados por una conciencia de la impermanencia de todos los fenómenos, incluyéndonos a nosotros mismos. Muy pocos de nosotros están motivados a venir aquí, por haberse dado cuenta de la incertidumbre acerca del tiempo de nuestra propia muerte, y menos por un deseo altruístico de beneficiar a otros, aunque sea levemente. No es frecuente que nos detengamos para pensar atentamente en comprometernos en un curso de acción de este tipo, ni aún para nuestro beneficio en esta vida, y/o a largo plazo. Es entendible, porqué, debido a la manera en la que la mente humana es atrapada en otros temas, es duro ser claro acerca de los esfuerzos espirituales, y del porqué ellos deberían tener prioridad por encima de todas nuestra otras preocupaciones. En este modesto esfuerzo que estamos haciendo e enseñar y estudiar un sistema de práctica que promete tal inconcebiblemente maravilloso resultado que es la budeidad, no rinde la idea, y es duro hacer justicia con la situación en pocas palabras, o a través de una reflexión momentánea.

No hace diferencia si ustedes se comprometen en la práctica de acuerdo a la escuela Sakya u a otro de las ordenes Tibetanos – ustedes encontrarán idénticas enseñanzas en todas ellas. Uno de los primeros factors de la práctica es la distinción entre tipo de practicantes. Ya sea que estén estudiando al *Despidiéndose de los Cuatro Apegos* de la orden Sakya, o las correspondientes enseñanzas encontradas en las ordenes Nyingma, Gelug, y Kagyü, en todo lado está establecido que "la doctrina es la misma."En lo que difieren, es en las capacidades espirituales, grados de diligencia, y niveles de motivación entre practicantes.

Hay tres categorías amplias de practicantes, distinguidos por el motivo que los lleva a practicar la meditación Budista. En primer lugar, están aquellos conocidos como meditadores de motivación inferior. Ellos han aprendido a renunciar al apego indebido a

los temas de este mundo, y han abandonado la ambición grosera para los logros mundanos; sin embargo, dado que su motivación es evitar el sufrimiento en esta o en futuras vidas, es básicamente egoísta. Ellos desean ávidamente evitar los muchos tipos de dolor en los reinos inferiores de la existencia, pero son proclives a experienciar las condiciones más placenteras del renacimiento en el reino humano, o en los reinos más elevados.

La segunda categoría consiste de aquellos cuyo motivo es mediocre. Estos son Budistas que han llegado a reconocer las falencias de todas las formas de la existencia mundana, ya sea en los reinos más bajos, o en los estados más elevados. Ellos comprenden que la totalidad de la existencia mundana está caracterizada por una forma u otra de sufrimiento. A través de esta realización, ellos han aprendido a dirigir sus energías hacia la obtención de la liberación, y lejos de actividades que los involucren ulteriormente en la rueda de nacimiento y muerte. Sin embargo, dado que sus esfuerzos está dirigidos hacia la liberación, solamente para ellos mismos, su práctica está caracterizada por egoísmo espiritual.

Este practicante es inferior a la tercera categoría de meditador, quien está motivado por una resolución completamente desinteresada de lograr la liberación última de todos los seres sintientes, sin excepción. Estos Budistas están determinados a incluir a todos los seres vivientes en los beneficios de sus propios esfuerzos espirituales, y en compartir con ellos los resultados de sus logros. Las enseñanzas que nos hemos comprometido a estudiar pertenecen a las instrucciones practicadas por esta tercera categoría de Budistas. En la jerga común, este tipo de Budista es conocido como aquél que sigue el camino del bodhisattva.

Las enseñanzas del Lamdré son consideradas la joya de la casa del tesoro de la doctrina y de la práctica Sakya. El Lamdré es un conjunto completo de instrucciones, entendido como guía ara el Budista, desde los estadios iniciales de la entrada al camino, hasta alcanzar su objetivo final. Hemos conversado acerca de las enseñanzas de *Las Tres Visiones,* que pretenden inculcar la renuncia a lo mundanal ordinario, evidenciando las falencias de la existencia mundana, y todas sus manifestaciones. Para aquél fin, hemos descrito los tres tipos de sufrimiento experienciado por todos los seres sintientes: (1) dolor mental y físico, (2) el dolor con el que nos topamos debido a la transformación y al cambio, en otras palabras, la impermanencia, y (3) el dolor que todos los seres experiencian en virtud de haber nacido entre los fenómenos condicionados y como fenómeno condicionado ellos mismos. En este momento presente, estamos describiendo al último de estos tres.

La Incapacidad de Renunciar a la Rueda de la Existencia

Ahora reflexionaremos sobre los infinitos sufrimientos que los seres soportan, por su incapacidad o rechazo hacia el abandonar su avidez para con la rueda de la existencia mundana. Esto es primariamente una enseñanza sobre la rueda que nunca para del nacimiento y de la muerte. Una vez que se hayan involucrado en el proceso de nacimiento y muerte, y en la operatoria del karma, no hay manera – menos de liberación - en la que puedan evitar ulteriores nacimientos y muertes. El proceso es bastante imparable. Mientras que estén presentes las causas para ello, no hay manera de evitar el seguir yendo de un lado para otro, en un estado u otro de la existencia; cuando se mira a esto con cierta objetividad, este vagabundeo incesante es visto por los que son puros-de-mente como un estado de cosas muy desgastante y triste. *La Carta al Estudiante* de Candragomin nos dice:

> No hay región en la que no haya morado, ni útero en el que no haya yacido a través de eones de tiempo.

Por lo tanto, desde tiempos inmemoriales hasta el momento presente, ustedes nunca cesaron su vagabundeo de un lugar de nacimiento a otro. Todo esto es debido al poder de vuestro propio karma, y al poder decepcionante de vuestras pasiones.

Para dar algún sentido al sentimiento que se supone que genere esta enseñanza, Nägärjuna dice, en su *Carta de un Amigo:*

> Mis propios huesos, que he adquirido en cada renacimiento entre los seres, llegarían, si fuesen apilados, a sobrepasar la altura del mismo Monte Sumeru. Y, si el número de mis madres en el pasado pudiera contarse con bayas de enebro, no habría suficiente espacio en la tierra.

Y Jetsun Dragpa Gyeltsen escribió, en sus instrucciones de base en *Despidiéndose de los Cuatro Apegos,*

> Cuando reflexionamos sobre la insatisfactoriedad de la existencia condicionada, Vemos que no hay final para los trabajos mundanos de los hombres. No importa si hay muchas personas reunidas o solo unas pocas, ellas son proclives a experienciar una u otra forma de sufrimiento. No importa si una persona es rica o pobre, ella no es inmune a la experiencia del sufrimiento.

Dragpa Gyeltsen enseñó ulteriormente:

> Al supervisar la vida humana, vemos que la mayoría de la gente morirá, mientras todavía está en el proceso de alistarse para algo, no importa de que se trate. A través de sus vidas se preparan para el cumplimiento de este o aquel compromiso mundano. En el momento de la muerte, todavía están involucrados en tales proyectos. Aún allí no hay final para el proceso de preparación, porqué, les guste o no, ellos se están preparando para su próximo renacimiento. Hay muy poco en la existencia mundana, a lo que sea recomendable apegarse. Solamente aquellos que están decepcionados o tienen un mal corazón por naturaleza continuarían a estar apegados a tal rueda de miseria, luego de haber mirado atentamente a las prospectivas.

Se dice que la existencia mundana es como un paciente que nunca se recupera, un prisionero que nunca es puesto en libertad, o un viajero que nunca llega a su destino. No importa lo que hagan, en donde viven, con quién se asocian, o de cuales placeres disfrutan, nunca hay otra cosa que no sea el sufrimiento. Todas estas experiencias son inextricablemente ligadas con, por su propia naturaleza, el sufrimiento. Ellas son ya sea sufrimiento manifiesto, o la fuente de otras formas de dolor.

Una vez que esto ha sido señalado, una persona inteligente, luego de examinarlo, no será capaz de encontrar algún razonamiento contrarrestante que lo niegue, y por lo tanto se comprometerá a desarrollar gran vigor dentro de sí mismo. Su diligencia estará enfocada hacia una sola dirección, y, altamente motivada, como las acciones de alguien cuyos ropajes se hayan prendido fuego, y cuyo único pensamiento es separarse de las llamas tan rápidamente como sea posible. Parecidamente, una persona que entiende claramente los aspectos dolorosos de la existencia mundana, aumenta su diligencia en sus esfuerzos para evitar involucrarse ulteriormente en el proceso de nacimiento y muerte sin fin, y, en su lugar, dirige esfuerzos de todo corazón hacia la liberación de aquél ciclo. Como señaló Nägärjuna en su *Carta de un Amigo,* no hay nada más importante en el mundo para un humano a cumplir, y ningún proyecto debería tener mayor prioridad que ese:

> Al tener la existencia mundana una naturaleza de este tipo, ciertamente no hay un buen nacimiento para nada, al llegar entre los dioses, hombres, seres del infierno, fantasmas, o animales. Sepan, por lo tanto, que el nacimiento es una fuente de muchas aflicciones.
>
> Tal como ustedes abandonarían todas las otras actividades, para controlar las llamas, si el fuego se propagara de repente a vuestra cabeza o a vuestras ropas, así ustedes deberían esforzarse diligentemente en evitar ulteriores renacimientos. No hay objetivo más elevado que este.

Es de suma importancia que tratemos de llevar nuestras mentes lejos de un ulterior involucramiento en actividades mundanas, y dirijamos nuestras energías en el mejor nivel de nuestras habilidades hacia la obtención de la liberación. Es necesario, para aquel fin, que recordemos y reconozcamos nuevamente, una y otra vez, los aspectos decepcionantes, dolorosos, de la existencia humana, y generemos diligencia en la práctica. Solamente de esta manera hay alguna esperanza de obtener la liberación, como alternativa a ulterior sufrimiento. Tal como escribió el gran maestro Säntideva en su *Bodhicaryävatära:*

> Estoy experienciando un estado tan miserable del ser justo ahora, porqué, no solamente en esta vida, sino en otras previas, nunca me he molestado en desarrollar algún entusiasmo para la práctica de la virtud. ¿Quién, si no las personas más desilusionadas, traicionarían los beneficios de la práctica virtuosa, en pos de seguir involucrándose en el sufrimiento de la decepción?

No es suficiente simplemente escuchar las enseñanzas sobre la naturaleza insatisfactoria de la existencia mundana. Solamente escuchar tiene sus beneficios, pero en sí no ayuda a liberarlos de ulterior sufrimiento. Lo que se requiere, es que ustedes actualmente piensen de esta manera – no meramente consintiendo mentalmente que quizás la rueda de la existencia no es una idea tan buena, sino reflexionando actualmente sobre su sufrimiento, como parte de vuestra práctica. Por lo tanto, necesitan hacer un esfuerzo concertado en desarrollar dentro de ustedes mismos un fuerte

sentimiento de renuncia y deseo de abandonar a todas formas de apego. Ustedes pueden querer reflexionar de esta manera:

Durante muchas vidas, he pensado siempre que los agregados de mi propia existencia fenomenal eran algo a ser apoyados. Nunca me he cuestionado lo deseable del tipo de existencia condicional que he experienciado, ni soñado que, como resultado de todo mi trabajo asiduo en esta y en otras vidas, estaba acumulando solamente ulterior sufrimiento para mi. Los esfuerzos que he hecho para la obtención de objetivos mundanos, y para obtener algún tipo de felicidad mundanal, son como muchas pequeñas olas en un estanque. He buscado disfrutar descuidadamente los diferentes objetos del deseo. Pero no solamente mi apego a los objetos de los sentidos ha desbalanceado a mi inteligencia y facultades espirituales, sino que ha hecho que mis apegos y deseos se incrementen sin obstáculos. Es justo este tipo de apego y deseo el que ha sido siempre la causa de mi sufrimiento en un estado de la existencia u otro. Mi autocomplacencia para con los objetos de los sentidos se parece justo a poner más leña al fuego del sufrimiento, o al tratar de calmar mi sed tomando agua salada.

Si bien he pasado por incontables renacimientos en los seis estados de la existencia, no me he acercado todavía siquiera a la franja de la liberación. Mi situación justo ahora es igual de precaria. Basándome en mis esfuerzos hasta este momento, en mis vidas previas, y aún en esta, ¿cómo puedo esperar evitar ulteriores estados de sufrimiento? Sin embargo, esta carga no me ha sido infligida por alguna otra persona. He sido yo quién ha forjado mi propia atadura, yo quien se ha desilusionado y estafado durante todo este tiempo.

Los sufrimientos que he experienciado y que experimento ahora son simplemente el resultado de mis propias acciones. He sostenido dentro mío que la existencia mundana es una fuente de placer y no la he reconocido como naturaleza de sufrimiento. Ni he creído en los maestros del Dharma, ni en las Tres Joyas. Siempre he sostenido que la felicidad impermanente de los reinos humanos y de los más elevados es permanente. Durante todo el tiempo, me he conducido por el apego a los objetos desilusionantes del deseo, que se parecen mucho a tantos decepcionantes demonios. Y, durante todo el sufrimiento que he experienciado, y que he sabido que otros experienciaron, he sentido poco remordimiento y tristeza para con esta "contracción" del nacimiento y la muerte.

Ahora, sin embargo, tomé la resolución de descartar todos los trabajos mundanos insustanciales, y todas aquellas actividades que normalmente se llevan a cabo, meramente, para la gratificación de este cuerpo temporario. Estoy determinado a poner al bando estos apegos parecidos a una infección, y a dirigir mi mente solamente hacia los maestros y las Tres Joyas. Estoy determinado a dar el primer paso en el camino de la liberación, apoyándome en las instrucciones de los amigos espirituales. Estoy determinado en practicar desde el corazón las infalibles enseñanzas, pues solamente ellas son capaces de extinguir a los fuegos del sufrimiento. La enseñanza que estoy determinado a seguir es el Lamdré, que es el único camino atravesado por todos los budas del pasado, presente, y futuro.

Continúen ponderando sobre la carga de seres, quienes, por su propia naturaleza, están involucrados en estos muchos tipos de sufrimientos incesantes, hasta que este tipo de reflexión acuda a la mente muy naturalmente. Perseveren, hasta que se haga espontánea en ustedes como respuesta hacia su carga, y hasta tanto llegue vuestra propia

determinación en buscar la liberación, tan así como en la frase Tibetana, “desde la propia médula de vuestros huesos.”

Cuando la totalidad de vuestra energía se vuelca sinceramente hacia la liberación, vuestras meditaciones y reflexiones han sido fructíferas. A este punto, vuestra actitud hacia la existencia mundana debería ser como aquella de un prisionero cuyo único pensamiento es el de la libertad. El punto está en mantenerse meditando, hasta tanto hayan cumplido con el propósito de este particular tipo de meditación – básicamente, una fuerte determinación de evitar no solamente el involucrarse ulteriormente en los temas mundanos, sino más bien dirigir vuestros esfuerzos hacia la liberación.

Para terminar, recen con gran fe y devoción, para que la línea de preceptores, vuestro propio maestro, y las Tres Joyas, puedan bendecirlos y ayudarlos a moverse a lo largo del camino de la liberación. Luego, dediquen cualquier mérito que puedan haber alcanzado al beneficio e iluminación de todos los seres vivientes. En esto consiste, naturalmente, el mantenerse siguiendo a las instrucciones que este tipo de reflexión sea tratada como si fuera una sesión meditativa, precedida por la toma de refugio, y motivada por la aspiración a obtener la budeidad para el bien de todos los seres.

Imaginense una tortuga ciega

AL REFLEXIONAR SOBRE LA BUENA FORTUNA de obtener un nacimiento humano, y encontrar las enseñanzas de iluminación,

UN TROZO DE CARBÓN Y UNA CONCHA BLANCA

¿PORQUÉ NOSOTROS, los así llamados seres vivientes, pensamos que es posible para nosotros alcanzar la budeidad? La mayoría de los seres están vencidos por las desilusiones, su mentes embotadas por la ignorancia, la pasión, y el constante involucramiento en un tipo de destino infeliz u otro.¿Qué es lo que nos hace creer que un estado exaltado de total perfección espiritual es posible para los seres en una situación tan difícil? Si los seres son inferiores, y los budas son perfectos, la distancia entre ellos es inmensa. ¿Nuestra aspiración no será como el intento de encontrar algo en común entre un trozo de carbón, y una concha blanca? Ellos parecen estar hechos de una naturaleza completamente distinta.

El punto crucial, sin embargo, yace en nuestra definición de un ser viviente. Un ser viviente es alguien quién no reconoce que su verdadera naturaleza e precisamente aquella de un buda. Dado que la verdadera naturaleza de todos los fenómenos, y de todos los seres, es simplemente naturaleza budica, la budeidad es solamente una visión interior lejos de todos. Está dentro del alcance de todos los seres quienes sean capaces de percibir, dentro de cierta realización, su verdadera naturaleza. Haciendo pie sobre las enseñanzas y prácticas que nos ponen en condiciones de ver a través de la creencia errónea en sujeto y objeto, y de purificar nuestras mentes de inclinaciones no integras, nosotros, también, estamos seguro de concretar la verdadera naturaleza de nuestra propia mente. Esta verdadera naturaleza trasciende la dualidad, para consistir de la no-dualidad del vacío y de la claridad. Este reconocimiento de la naturaleza budica, que es posible para todos los seres vivientes, está ciertamente dentro de nuestro alcance también. Por esta razón, no solamente es posible, sino bastante apropiado que nos ocupemos de esforzarnos en obtener el estado de budeidad.

De cuando en cuando, necesitamos recordar cuales nuestro propósito, y nuestro objetivo, y llevar la mente una vez más hacia el hecho de que el objetivo de todos nuestros esfuerzos es la obtención de la budeidad (reconocimiento de nuestra propia naturaleza budica). Debemos, naturalmente, hacer los esfuerzos necesarios para alcanzar aquel objetivo. Darse cuenta de que *es* obtenible, y de gran beneficio, tanto para nosotros mismos, como para otros, es una razón suficiente como para aprender a hacer esos esfuerzos correctos.

Hay muchos caminos de práctica que llevan hacia el objetivo de la budeidad. Nosotros estamos estudiando uno de tales caminos, conocido como el sistema Lamdré de meditación. Este sistema incorpora los puntos de vista filosóficos profundos de la orden Sakya del Budismo Tibetano. El entero sistema puede ser convenientemente dividido en tres estadios de estudio y práctica: (1) el estadio de la práctica fundacional, (2) el estadio de la práctica avanzada, y (3) el resultado. Ahora estamos conversando acerca del primer estadio. Las instrucciones e las que nos ocupamos aquí, son tomadas del texto conocido como *Las Tres Visiones.* En las lecciones anteriores, examinamos progresivamente lo aspectos dolorosos de la existencia no espiritual, o mundana. En el segundo nivel dentro de aquel primer estadio, en el cual nos encontramos ahora, nos ocupamos de desarrollar la recta actitud de renunciación, y la diligencia, al comprometernos con las prácticas descritas. A este punto, nos ocupamos con tres tópicos: (1) la dificultad y rareza de obtener una existencia humana, y una oportunidad de comprometernos en prácticas espirituales como estas, (2) el gran beneficio que se obtiene a través de un nacimiento humano y de la correcta práctica del Dharma, y (3) la

impermanencia de tal oportunidad de práctica, dado que la posibilidad que ofrece un nacimiento humano es fluctuante, y, una vez perdida, es muy raramente recuperada. Hemos discutido las dieciocho condiciones que son pre-requisitas para un encuentro con las enseñanzas de iluminación. Ahora nos pondremos al tanto de los grandes beneficio que pueden obtenerse a través de la práctica del Dharma.

LOS BENEFICIOS DE UN NACIMIENTO HUMANO Y DE LA RECTA PRÁCTICA

Hemos explicado cuán extremadamente difícil es para otros seres vivientes alcanzar alguna vez el estatus de humanidad. Fueron dados muchos ejemplos de cómo muy raramente un ser obtiene una existencia humana, y cualquier medida de felicidad, o por lo menos, de que provee libertad del sufrimiento. También conversamos acerca de cómo es aún más raro para un ser, una vez que es humano, estar dotado de la conjunción de todas las condiciones necesarias para encontrar las enseñanzas que llevan hacia la liberación de la rueda de la existencia mundana. A pesar de esto, la humanidad no está siendo siempre valorada correctamente por los seres humanos. Es desperdiciada por muchos, y ni aún nosotros mismos podemos reclamar honestamente que siempre apreciamos plenamente la oportunidad espiritual que nuestro nacimiento como seres humanos nos ha otorgado.

No es sorprendente que algunas personas fracasen en darse cuenta de que el nacimiento humano realmente ofrece tan grande oportunidad. Y todavía afirmaríamos, en primer lugar, que la existencia humana es de mucho mayor valor y beneficio que una joya que cumple-con-los-deseos. Si tuviéramos una gema que pudiera otorgarnos cada uno de nuestros deseos, nos consideraríamos correctamente como muy afortunados. Tales joyas son muy raras en este mundo, pero la humanidad en sí misma es una joya aún más preciosa, y solo raramente obtenida por los seres. Y si, como humanos, nos comprometemos en practicar la religión, entonces la felicidad y concreción son aseguradas en esta vida, en vidas futuras, y en el último nivel también. No hay mejor resultado que este: aquél que, a través de la obtención de la humanidad, por siempre más, luego tengamos las causas para la dicha en continuo incremento y, eventualmente, la habilidad de beneficiar también a otros. Es duro concebir cualquier otra cosa que no sea más preciada, o beneficiosa para nosotros que esta. No hay nada más elevado que la budeidad, y el resultado más elevado está disponible solamente a través de los esfuerzos hechos por los seres humanos mentalizados religiosamente. Tal como escribió el gran maestro Candragomin en su *Carta a un Estudiante:*

> ¿Qué tipo de persona desperdiciaría y haría no fructífero el hecho de que la vida humana es de mayor valor que una joya-que concede-deseos, y nos posibilita cruzar el océano del nacimiento y de la muerte, a través de la práctica virtud?

Säntideva también escribió que el logro del beneficio espiritual para con uno mismo y tros seres es el objetivo esencial de la humanidad. Es por este mismo propósito que se obtiene la existencia humana. Si desperdiciamos la oportunidad que nos provee, ¿cómo podemos posiblemente recuperarla?

Cuando examinamos la palabra Sánscrita para “humano”, que es *purusa*, podemos ver etimológicamente que se refiere a un sentido espiritual, dado que *purusa* tiene el sentido de “potencialidad”. De esto se desprende que es fácil entender la enseñanza de que la adquisición de un cuerpo humano, dotado de las dieciocho condiciones previas

requeridas para la práctica del Dharma, de hecho incluyen al potencial para la obtención de estados trascendentales del ser. Para el tipo inferior de practicante budista, quien practica no para obtener la liberación, sino para evitar renacer en estados infelices de existencia, el renacimiento en un estado de existencia más elevado y feliz está asegurado. Para el practicante mediocre, quien únicamente busca verse libre del sufrimiento, está asegurada su liberación como arhat, a condición de que haga los esfuerzos correctos. Y para el practicante superior, quién busca la liberación del sufrimiento para todos los seres, así como para sí mismo, está asegurada la iluminación completa, a condición de que practique correctamente. Por lo tanto el estado de humanidad contiene el potencial para la transformación, desde el estado espiritual más bajo hacia el más elevado.

A este punto, pueden estar preguntándose si otros seres tienen o no la misma oportunidad como los humanos. La respuesta es que no Solamente los humanos son capaces de encontrar el correcto camino espiritual y de hacer los esfuerzos espirituales correctos para que surjan tales resultados trascendentales. Las acciones de los seres humanos son generalmente mucho más efectivas que aquellas de otros seres. Cuando un humano se compromete a acciones integras, o no-integras, normalmente está acompañado justo por la cantidad correcta de auto-conciencia para producir efectos claros kármicamente. Por lo tanto, si ustedes acometen concientemente acciones no-integras, aquellas acciones (a causa de que están siendo sostenidas por la inteligencia humana), acarrearán resultados muy definidamente no-íntegros, frecuentemente dentro de un mismo lapso de vida. Parecidamente, si se hacen esfuerzos virtuosos (sostenidos por la inteligencia e aspiraciones humanas), ellos en un muy corto tiempo empezarán a dar frutos.

Este no es normalmente el caso con otras formas de seres vivientes. Ellos no tienen elección entre virtuoso y no virtuoso, ya sea porqué no pueden concebir un curso de acción espiritualmente íntegro, o porqué las circunstancias que gobiernan su existencia les impiden hacer tales esfuerzos. Se dice que, aún entre los diferentes tipos de seres que habitan los cuatro grandes continentes del universo, de acuerdo con la cosmogonía Budista, aquellos que están dotados de cuerpos humanos, son los más poderosos, en cuanto a que las facultades mentales y físicas que les están siendo dadas, les otorgan una más amplia gama de elección, y una mayor habilidad para conseguir efectos buenos o malos. En su *Carta a un Estudiante,* Candragomin relata:

> Ni los dioses, ni los *nägäs* ni *yaksas* ni *gandharvas* ni *vidyädharas,* ni otros espíritus han obtenido nunca el camino espiritual que está disponible, únicamente para aquello seres humanos, quienes se basan en las doctrinas de los iluminados.

Entre los seis reinos de seres vivientes, los humanos son los más afortunados desde el punto de vista espiritual. Y, entre humanos, los más afortunados son aquellos que están dotados con las dieciocho condiciones previas para la práctica del Dhrma, dado que ellos tienen el poder de moldear su destino kármico y alcanzar el bienestar más elevado posible para sí mismos y para otros. Es de la mayor importancia que frecuentemente nos recordemos esto, y evitemos la tentación de desperdiciar, de no dar atención, o de subestimar a la oportunidad que nos otorgó nuestra existencia humana. Si esta buena fortuna no está siendo usada correctamente cuando está disponible, no habrá certeza de que nuevamente volvamos a encontrar tan buena combinación de condiciones para la practica correcta.

Aquellos de ustedes que hayan leído al *Bodhicaryävatära* de Säntideva, probablemente recordarán su exhortación a pensar del cuerpo humano como un barco

bordo del cual una persona puede cruzar el océano de los sufrimientos que es la existencia mundana. Con esta imagen en la mente, él nos insta en no pensar acerca de esto como si fuera un momento para adormilarse. Y sin embargo, muchos de aquellos quienes llegan a aceptar la enseñanza de que la existencia humana se consigue raramente, y que es fuente de un potencial de gran beneficio, a pesar de todo, rechazan hacer esfuerzos diligente justo ahora, razonando de que "mientras tanto no hago algo muy malo, evitaré el renacimiento en los reinos inferiores, renaceré como humano nuevamente, y seguiré adelante lentamente, fluyendo por mi camino placenteramente. Dado que estoy muy ocupado en este lapso de vida con una cantidad de otras cosas, no tengo tiempo para la práctica diligente, pero estoy seguro de que practicaré mucho más la próxima vez."

No hay garantía para ninguno de nosotros de que las cosas ocurrirán de esta manera. Primero y antes que nada, vuestro próximo renacimiento no estará determinado solamente por los efectos de vuestras acciones kármicas (buenas o malas) en esta vida. Ni vuestra vida actual es el resultado solamente de vuestras acciones de vuestra inmediata vida anterior. Nunca saben cuales de vuestras inclinaciones kármicas aflorará a la superficie y gobernará vuestro destino en cualquier tiempo de vida. Las acciones no-íntegras cometidas hace mucho pueden estarse acercando, pues les llegó el momento de madurar, involucrándolos en una situación kármica imposible, tal como un nacimiento en un lugar en donde las enseñanzas del Dharma no existen, o en donde se les impide de verdad el practicarlas.

Aún peor, ustedes no pueden confiar en vuestro patrón kármico, basándose en que saben acerca de ello en vuestra vida actual. Ahora no pueden confiar en que, solamente con evitar los extremos del mal comportamiento, no renacerán en los reinos inferiores en vuestra próxima vida. Ni tampoco renacerán automáticamente en los reinos humano, o en el de los dioses, simplemente porqué se las han manejado para acumular una cierta cantidad de virtud en esta vida. Tal como Säntideva nos recuerda, "Como resultado de un singulo momento de comportamiento no-íntegro, una persona puede encontrarse pasando un eón completo en el infierno más profundo." Dado que no hay nada dicho sobre cuales de nuestros actos dañinos que hayamos podido cometer en vidas pasadas, y que no hayan todavía madurado para nosotros, es mejor no tener un acercamiento sangriento hacia vidas futuras.

La persona pensativa, que comprende el sentido de estas enseñanzas practicará diligentemente la cantidad de tiempo que él o ella sea capaz. A través de "practicar religión", no nos referimos solamente a simplemente alterar nuestros patrones externos de comportamiento, diciendo las palabras correctas, o mostrándonos como un practicante, mientas que interiormente retenemos los apegos, y nos regocijamos hipócritamente en ellos. La práctica no es simplemente un tema de empeñarnos en una religión formal, profesando nuestras intenciones y puntos de vista filosóficos,.y manejándonos como para recordarnos la letra de los preceptos y de las reglas.

En *Despidiéndonos de los Cuatro Apegos* se nos avisa que tales pretensiones para con la práctica religiosa solamente causan un sufrimiento incrementado en esta vida, y en la siguiente. La apariencia exterior de práctica virtuosa no les ayudará a evitar ni siquiera una pequeña cantidad de sufrimiento en vuestra próxima vida, ni tampoco fomentará vuestro progreso en el camino espiritual. ¿Qué persona inteligente se ilusionaría a sí misma, en la esperanza de que las condiciones requeridas para la práctica del Dharma en el futuro puedan obtenerse a través de un mero semblante de la práctica religiosa ahora? La rara conjunción de las dieciocho condiciones esenciales que nos ponen en condiciones de practicar definitivamente no se obtiene por tales medios. Aún el renacimiento como humano sería bastante difícil de obtener allí, y ni pensar en un

nacimiento humano que provea todas las condiciones requeridas para la práctica efectiva.

Además, si no obtienen la humanidad en vuestra próxima vida, experienciarán solamente sufrimiento, dado que está en la propia naturaleza de las formas no humanas de existencia. Las fuerzas kármicas que gobiernan la vida en aquellos estados son tales que se les impide practicar el Dharma, y pueden solamente acumular ulteriores deméritos. Habiendo caído de una, se dice que es extremadamente difícil regresar al reino humano. Tal como lo expuso Säntideva en el *Bodhicaryävatära,*

> Dado que mi carácter es lo que es en esta vida, no es muy probable que seré capaz de volver a obtener un nacimiento humano, y si no lo hago, solamente surgirán los pecados, y no las virtudes.

Y de nuevo, al final de este capítulo sobre la sabiduría, en el mismo trabajo:

> Es difícil ganarse el placer de estudiar y practicar el Dharma, y en este mundo el adviento de un buda es de lo más raro. Es tan duro para los seres controlar el flujo de ilusiones; para la mayoría, la vida es verdaderamente una sucesión de dolores.

¿Qué pensarían de una persona que viajó hacia una isla, en donde hubieran joyas invalorables disponibles para ser agarradas, y quién, sin embargo, volviera con las manos vacías? Si fracasan en tomar ventaja de la rara oportunidad ofrecida por la existencia humana, ustedes son simplemente igual de tontos, y tan ruines como esta persona. Cuando estas doctrinas profundas, instrucciones prácticas, y una oportunidad de practicarlas están disponibles, tal como Säntideva escribió en su *Bodhicaryävatära,* "Si no practican la virtud ahora, luego de obtener tales dones, seguramente no habrá más grande desilusión o decepción que esta."

El propósito de todas estas enseñanzas sobre a rareza, tanto de la existencia humana, como de la oportunidad de practicar, es de ayudarnos a desarrollar una mejor apreciación, no solamente acerca de la humanidad, sino también sobre la importancia de hacer esfuerzos diligentes, mientras no tengamos impedimentos. Se nos instruye a que reflexionemos sobre estas enseñanzas como sigue.

Luego de sentarse en una sesión regular de meditación, tomen refugio tres veces en las Tres Joyas, y recitando tres veces la expresión verbal de vuestra resolución en obtener la iluminación, para el beneficio de todos los seres vivientes. Luego reflexionen de esta manera:

> A través de tiempo inmemorial, he experienciado un nacimiento detrás de otro, de forma tal que mi carrera kármica, hasta este punto, se asemeja a una gran cadena, en la que un eslabón lleva al siguiente. Todo este tiempo, he tenido que experienciar tantas situaciones insatisfactorias y tanto dolor, simplemente porqué fui incapaz de evitarlas. Aún ahora, sigo dejándome llevar por los procesos que gobiernan a la existencia mundana, y estoy casi inextricablemente involucrado en los flujos de nacimiento, vejez, enfermedad, y muerte. Si, en este lapso de vida, no soy capaz de hacer los esfuerzos correctos, que e pongan en condiciones de salir de esta vasta máquina de nacimiento y muerte, o de cruzar al océano del sufrimiento que es la existencia mundana, entonces, honestamente, no puedo prever si alguna vez tendré liberación.
>
> ¿Cuándo lograré liberarme de las mandíbulas de las pasiones – odio, apego,

lujuria, orgullo, ignorancia, y el resto? La existencia es un gran océano de sufrimiento, en donde las pasiones y las ilusiones son como otros tantos monstruos acuáticos y cocodrilos, que afligen seres indefensos.

Ahora que he obtenido la embarcación de la humanidad, la cual, utilizada apropiadamente, me habilitará para cruzar este terrible océano, debo ser diligente en hacer los esfuerzos correctos. Habiendo obtenido la humanidad, no podría haber mayor auto-decepción que la mía, si fuera a tirar aquella embarcación, o a perderla, debido al descuido. De ahora en adelante, no importa lo que ocurra, debo dirigir todos mis esfuerzos hacia la obtención de la liberación. A través de estos esfuerzos, debo hacer pleno uso conciente de esta existencia humana con la que se me ha dotado.

Ahora, hagan una revisación paso a paso de la enseñanza de que la existencia humana pueda estar dotada de las dieciocho condiciones requeridas para la práctica del Dharma, que se obtienen a través de las cusas de la virtud y de la observación de la conducta moral. Luego, revisen la enseñanza de que esta existencia humana es muy rara en cuanto al número de seres humanos, comparado con el número de otros seres, y por su naturaleza. Reflexionen sobre todos estos punto, para fijar en vuestra mente la idea de que la existencia humana y la oportunidad de practicar Dharma se obtienen solo raramente.

Después, reflexionen sobre la enseñanza de que la existencia humana tiene el potencial para resultados beneficiosos, y como tal se la asemeja con el descubrimiento de una joya cumplidora-de-deseos. Luego recuérdense a ustedes mismos que, a causa de su rareza y del gran beneficio que a práctica de la virtud durante la vida humana pueda rendir, ustedes deciden no decepcionarse evitando tirar por la borda a tal oportunidad.

Decidan que vuestra práctica de la religión provendrá de corazón, sea efectiva, y sin artificios. Ya han decidido alterar vuestro patrón kármico para mejor, y de hacer pie en esfuerzos correctos, para acercarse hacia aquel estado exaltado en el que puedan remover el sufrimiento de otros seres también. Aquí, en vuestra práctica, sean muy específicos, y piensen:

La práctica que me he comprometido a llevar a cabo, para lograr este resultado, es aquella del sistema Lamdré de meditación. De ahora en adelante, estudiaré diligentemente, y pondré en práctica todas las instrucciones progresivas que reciba, concernientes a este sistema. Pueda mi maestro, el linaje de gurus a través del cual estas enseñanzas han sido transmitidas, y los budas y bodhisattvas, todos ellos dotados de gran compasión, por favor, otorgarme sus bendiciones, de manera que pueda hacer esto sinceramente, y desde el corazón. A través de sus bendiciones, puedan mi estudio y mi práctica ser efectivos, y causa de felicidad y beneficio para todos los seres.

SOLO ALGUIEN VESTIDO DE ROJO

Se dice que LA VERDADERA ESENCIA de la existencia humana es la oportunidad espiritual de obtener la liberación. Por lo tanto, es de la mayor importancia que nosotros, quienes estamos dotados de humanidad, y de todas las condiciones favorables, dediquemos diligentemente nuestra mentes a los esfuerzos correctos para comprender y practicar estas enseñanzas, las cuales, si se las sigue, seguramente llevan a la liberación y al beneficio espiritual para nosotros mismos y para otros.

Comprometerse en la búsqueda de la budeidad es un tema muy importante en la existencia de cualquiera, por ende es crucial que podamos contar con instrucciones para la práctica que sean confiables y auténticas. Ahora bien, para obtener todos los resultados del Budismo Mahäyäna, miramos hacia la guía dada por el Buda, luego de que él mismo obtuvo la iluminación y, a través de la compasión para el mundo, la explicó a otros. Sus instrucciones fueron registradas por sus discípulos más avanzados, los arhats, quienes estaban presentes cuando él vivía. Los grandes santos y obtenedores de logros espirituales meditaron sobre estas enseñanzas, y los más grandes pandits y filósofos Budistas las proclamaron y comentaron, y fueron traducidas por los grandes traductores. Cuandoquiera que sea que tengan una enseñaza que fue verbalizada por el Buda, y compilada por los arhats, bodhisattvas, y traductores, ustedes pueden estar seguros de que es una auténtica doctrina Mahäyäna, que ha sido encontrada digna de confianza para la práctica, de parte de las mentes más grandes de Asia, durante más de dos mil años.

En el Tibet, tales doctrinas fueron preservadas en su integridad, por cada una de las cuatro grandes tradiciones, la Gelug, Nyingma, Kagyü, y Sakya. No surge la cuestión de si una escuela o la otra tiene doctrinas más profundas o especiales, de si hay o no doctrinas únicas no conocidas por las otras. Todas son igualmente profundas y, hasta cierto punto las enseñanzas son las mismas, igualmente auténticas. Más o menos, la única diferencia estriba en las tradiciones individuales o los linajes a los que se las ha confiado la transmisión de estas doctrinas. Por lo tanto, hoy tenemos estas idénticas doctrinas e instrucciones preservadas para nosotros de parte las cuatro grandes tradiciones. Las doctrinas son lo mismo, y el resultado de la budeidad a la que apuntan es el mismo. Ustedes pueden decir que, temporaneamente, hay algunas diferencias, pero se trata de cosas conceptuales. También pueden adjudicar un nombre a un linaje particular, y decir que están asociados con este, en vez que con otro. Pero realmente se trata acerca de cuán lejos va, y estas diferencias son todas solamente sobre el nivel convencional de verdad, en el que las personas hacen tales diferencias. En último análisis, el objetivo es el mismo.

De hecho, cuando hayan obtenido la iluminación a través de la práctica de las enseñanzas de cualquiera de estas cuatro ordenes, ustedes comprenderán que los resultados obtenidos a través de cada una son idénticos. Es muy parecido a comprar un pasaje de avión para la India. Ustedes pueden tomar por cualquiera de las rutas indicadas: uno de ustedes puede ir hacia el oeste, a través de Hawai y Hong Kong hacia Delhi, otro puede ir a través de Europa y Bombay, y también hay muchas otras rutas. Pero el destino es el mismo. Cada uno de los aviones aterrizará en el aeropuerto. Y este es exactamente el caso, con estas cuatro escuelas diferentes. Ellas hablan todas acerca de la misma iluminación, y todas sus instrucciones apuntan hacia el mismo objetivo espiritual.

Las enseñanzas que está confiadas a nuestra orden Sakya se originaron con el buda primordial Vajradhara, y fueron transmitidas primero al gran santo de la India Virüpa, quien, hace más de mil años atrás, el abad más instruido de la gran universidad Nälandä de la India. A través e su propia práctica de estas instrucciones, obtuvo el sexto bhümi, o estadio de bodhisattvaeidad, y alcanzó la perfecta budeidad en una sola vida. Virüpa transmitió estas enseñanzas a Krsnapäda, quién, a su vez, a través de la práctica asidua, también ganó la iluminación.

En el Tibet, estas enseñanzas fueron primero confiadas al gran traductor Drogmi Säkya Yeshé, a través del cual fueron eventualmente transmitidas a los Cinco Reverenciados Fundadores de la orden Sakya. No solamente ellos, sino una gran número de sus discípulos, obtuvo los resultados espirituales más elevados a través de la práctica de estas mismas instrucciones. Muchos obtuvieron la budeidad en una sola vida, mientras que otros ascendieron a las tierras puras sin abandonar sus formas físicas. Desde aquel entonces, de generación en generación, ha habido numerosos meditadores quienes se concentraron en poner estas instrucciones en práctica, y quienes obtuvieron como resultado visiones interiores. Por lo tanto, estas instrucciones han sido fructíferas durante más de miltrescientos años. Durante muchas generaciones de práctica, los meditadores han obtenido los mismos resultados exaltados de la bodhisattvaeidad y de la budeidad.

Por el bien de los estudiantes de este linaje, las instrucciones han sido convenientemente divididas en dos volúmenes; el primero de estos consiste de las instrucciones fundacionales que se encuentran en nuestro texto, *Las Tres Visiones.* Estamos conversando acerca de la primera de las tres, la visión impura de la experiencia mundana ordinaria.

LA MUERTE Y LA IMPERMANENCIA

Ahora consideraremos la reflexión sobre la impermanencia. Esta reflexión es saludable, porqué ella (1) nos enseña a estar alerta y atentos mentalmente, haciendo los esfuerzos correctos, y (2) nos ayuda a ver nuestra oportunidad presente de estudiar al Dharma y experienciar la práctica religiosa como trabajo que podemos hacer, y que vale la pena y es beneficioso. Tal como lo instruyó en asamblea de monjes el Señor Buda:

> Monjes, aquél que pondera sobre la impermanencia rinde devoción a los iluminados; aquél que pondera sobre la impermanencia está siendo inspirado por los iluminados; aquél que pondera sobre la impermanencia está siendo bendecido por los iluminados. Monjes, la huella de un elefante es la jefa de las huellas, y la percepción de la impermanencia es la jefa de la percepciones.

Reflexiones sobre a muerte y la Impermanencia

Los iluminados se ponen más felices si uno reflexiona sobre la impermanencia, porqué ellos saben que su meditación y esfuerzos para conseguir la virtud se tornarán diligentes y honesto, en vez de decepcionantes y mentirosos. Una persona que reflexiona sobre la impermanencia no está interesada más en decepcionarse a sí misma, o en meramente pretender ser piadoso, de manera de decepcionar a otros. Sabe que la impermanencia es la naturaleza de toda la existencia condicionada, y definitivamente una parte de s propia existencia condicionada. Por lo tanto, no está más inclinado a jugar a las prácticas

religiosas. A causa de que la reflexión sobre la impermanencia inspira este tipo de sinceridad, los budas consideran que es el mejor tipo de devoción.

La mejor manera de mostrar respeto a los budas, es contemplando sus enseñanzas sobre la impermanencia de todo fenómeno, lo que ellos consideran ser la más profunda de todas las doctrinas, porqué de por sí sola puede instilar en las mentes humanas el grado requerido de renunciación, que permite que se vayan desplegando todos los estadios subsiguientes del camino espiritual.A menos que hayan aprendido a desenredar vuestra mente de la preocupación por los temas mundanos, no serán capaces de sintonizarla con el sacrosanto fenómeno, que surge a través de la correcta práctica del camino. Cuando hayan desarrollado este espíritu de renunciación a través de la remembranza de la impermanencia, estarán bien establecidos en el camino. Finalmente, una mente influenciada por estas reflexiones, estará orientada hacia temas beneficiosos e íntegros. Ya que este es el caso, se dice que este tipo de pensamiento es el mejor de todos los pensamientos.

Ya sea que lo tengan en mente o no, esta reflexión sobre la impermanencia determina si son o no una persona religiosa. Un monje que no lo hace, es así como solamente alguien vestido de rojo. Cualquiera que sea genuinamente religioso es en primer lugar conciente de la impermanencia. Como nos dice *Despidiéndonos de los Cuatro Apegos* desde su primera oración, "Si ustedes desean esta vida, no son personas religiosas." Es precisamente la reflexión sobre la impermanencia que es capaz de hacer que la mente se abstenga del apego aplastante a las cosas de este mundo.

Cuando admiten seriamente a nivel de conciencia el reconocimiento de que están destinados a vivir solamente un poco, de que la vida humana por su propia naturaleza es muy breve, de que los minutos y las horas, los meses y los años pasan a un ritmo muy rápido, de que cada cosa que hacen, y cada minuto que pasa solo los acercan más a aquel momento inevitable en el que tendrán que dejar los asuntos de este mundo, y de que esta es la naturaleza de todo fenómeno condicionado – entonces, pueden apreciar que algunas cosas son una pérdida de tiempo. Las personas que han enfocado sus mentes solamente en los asuntos de este mundo, no piensan acerca de si realmente vale la pena gastar este tiempo valioso en estos temas. Pero alguien que contempla las enseñanzas sobre la impermanencia puede decidir muy rápidamente que vale la pena, y que no, y pronto se volverá discriminante para con sus acciones. Estará interesado en desarrollar maneras íntegras de conducta que lo sostengan no solamente en esta vida, sino en vidas futuras, y no estará inclinado a actuar ciegamente o de manera inmoral, simplemente para lograr alguna ventaja a corto plazo. En otraspalabras, no pondrá en jaque a su destino kármico solamente para ganar alguna ventaja o promoción egoísta. Para desarrollar el estado deseado de desapego de los asuntos decepcionantes de este tipo, es necesario recordar mentalmente la doctrina de la impermanencia. La enseñanza de la impermanencia es parecida a un pinche o un chicote que, si aplicados sobre una persona inteligente, la espolearán hacia esfuerzos correctos y diligentes. La idea de la impermanencia es beneficiosa para cualquiera que la haga aflorar en su mente. En un practicante superior, lo hace aún más diligente en perfeccionarse en los esfuerzos correctos; hace que un practicante mediocre se esfuerce aún más intensamente en progresar en el camino; y hace que el tipo inferior de persona sea muy ávida de descubrir de que trata el Dharma, induciéndole a pensar muy seriamente sobre emprender algún tipo de práctica.

Para sumar, la reflexión sobre la impermanencia rinde beneficios inconcebibles: (1) controla los deseos de objetos, (2) se hace pinche que estimula vigor, (3) es un antídoto para los sufrimientos, y (4) nos ayuda a lograr el vacío último.

Los seres mundanos ordinarios gustan pensar que las cosas son más permanentes que ellos mismos. En vez de desear ver las cosas como transitorias, ellos quieren seguir aferrándose de las cosas a las que están apegados, tales como su propia existencia. Por ende, ellos gustan de prometerse a sí mismos largas vidas y mucho tiempo en el que obrar para que sus sueños se hagan realidad. No están interesados honestamente en pensar que no hay ninguna longitud de tiempo que les esté garantizada. Si las personas quisieran ver la transitoriedad de todo fenómeno, incluyendo su propia existencia, alterarían radicalmente sus propios sistemas de valores.

La creencia en la permanencia es el primer punto de vista erróneo que el Budismo busca revertir, y la reflexión sobre la muerte y la impermanencia es la herramienta para concretar aquél cambio en la percepción. Esta reflexión es eficaz, porqué se corresponde con los hechos verdaderos, dado que la creencia en la permanencia no puede ser sostenida por ningún examen honesto de la existencia humana. Al reflexionar sobre la impermanencia, reconocerán que la vida humana realmente es breve, y de que es una locura tirarla por la borda, a través de actividades sin enfoque, desperdiciadoras-de-energía, y hasta dañinas.

Para dar un ejemplo, mi propio guru raíz, Gaton Ngawang Legpa Rinpoche, empezó como un monje Budista ordinario en Kham, la provincia este del Tibet. No fue reconocido como lama reencarnado; él era solamente un monje ordinario. Sucedió que fue al Monasterio Ngor, y allí escuchó la enseñanza completa del Lamdré de parte de dos maestros diferentes. Escuchó la explicación exotérica de Ngawang Lodrö Nyingpo, y las instrucciones esotéricas de Jamyang Rinchen Dorje. Volvió a su tierra natal en el distrito de Ga, y allí construyó un pequeño retiro en las montañas, no demasiado lejos de esta villa de nacimiento, y se encerró herméticamente a sí mismo allí adentro. Hizo una pequeña ventana, a través de la cual sus parientes le hacían llegar agua de un vecino arroyo y comida, y se retiró durante quince años. Los primeros tres años meditó solamente sobre *Las Tres Visiones.* El primer año lo dedicó a la reflexión sobre la impermanencia; luego meditó sobre la totalidad de *Las Tres Visiones* durante los dos siguientes. En los restantes doce años, él meditó sobre las prácticas avanzadas de *Las Tres Continuaciones.* Obtuvo los resultados espirituales y, al final de los quince años, fue reconocido a través del Tibet como el gran maestro Ngawang Legpa Rinpoche. Tenía fama de ser uno de los más grandes maestros Tibetanos de los tiempos modernos, y su fama continúa vigente hasta el día de hoy. Nosotros mismos nos estamos beneficiando con la diligencia con la que él meditó en aquellos tiempos.

Este es un ejemplo concreto de los resultados que pueden surgir del reflexionar sobre la impermanencia. Se dice que son las prácticas preliminares – es decir, la toma de refugio y la reflexión sobre la impermanencia – las que son las doctrinas profundas. Todas las doctrinas profundas se dan al comienzo; las prácticas avanzadas son solamente las consecuencias naturales de aquellas visiones internas profundas, y la reorientación de las energías mentales que surgen en los estadios preliminares. Hay un dicho que reza: "De las práctica preliminares profundas, y las prácticas esotéricas avanzadas, se dan primero las enseñanzas profundas." Sin obtener las realizaciones, y sin ser verdaderamente afectados por estas prácticas preliminares, no puede haber ninguna de las realizaciones avanzadas.

Por lo tanto, Gaton Rinpoche no solamente concretaba las cuotas requeridas cien mil postraciones, de cien mil recitaciones de la fórmula de refugio, un igual numero de recitaciones del mantra de las cien silabas de Vajrasattva, etc. Él recitó la formula de refugio 2.7 millones de veces. Efectuó la ceremonia de mandala 1.8 millones de veces, y de ahí en más, No estaba ocupándose meramente de establecer su dercho a entrar a las prácticas avanzadas, o de cumplir con una cuota estandar. Él se dio cuenta de que

solamente a través de un sólido fundamento de las prácticas preliminares es que podemos esperar alcanzar los resultados exaltados de las prácticas avanzadas.

Que él estuvo en lo justo es evidenciado por su carrera, luego de haber salido del retiro. Se dice en su biografía que se dedicó a las prácticas prelimianres en unamanera muy paciente y atenta. Cada mañana, sin falta, hacía la meditación de la gran compasión, y recitaba cinco mil mantras. De esta manera, él recitó *Om mani padme hüm* más de cien millones de veces a lo largo de su vida. Él recitó el *Shejama* (*Shes bya ma*), el bien conocido verso de alabanza a Sakya Pandita, más de 6.5 millones de veces. Este verso es una invocación de gran sabiduría, compasión, y poder espiritual, que Sakya Pandita obtuvo en su vida a través, en mucho, de las misma prácticas. Para dar una breve traducción de aquél verso, diremos que suena algo así como:

Todas las cosas cognoscibles, sus amplios ojos perciben;
El piadoso, quien obtiene el bienestar de todos los seres vivientes,
Teniendo el poder de efectuar actividades que trascienden al pensamiento,
A los pies de aquél guru que es Mañjusri, me inclino reverentemente.

En esta, y en otras prácticas, podemos ver que Gaton Rinpoche no estaba impaciente por pasar a vuelo da pájaro sobre las preliminares. En su lugar, él se concentraba sobre cada una en su contexto apropiado, adquiriendo un profundo conocimiento sobre ella, sin prisa alguna de seguir adelante, hacia la práctica más "pesada". Como resultado, hacía más prácticas avanzadas, y obtuvo allí también los más excelentes resultados; y logró la habilidad de diseminar los beneficios de sus logros a una escala mucho más amplia, geográficamente, y a través del tiempo, que muchos otros maestros. Que obtuvo el resultado más elevado es evidenciado por el hecho de que muy frecuentemente los grandes fundadores de la orden Sakya – Virüpa, Jetsun Dragpa Gyeltsen, y otros – se le aparecieran abiertamente, y expusieron la doctrina. El gran Pandita Sakya también se le apareció frecuentemente, y se dice que él siempre estaba atendido, visiblemente, por el protector Mahäkäla. A la edad de sesenta y ocho, Gaton Rinpoche había colocado a todos sus discípulos en el camino, fundado un gran monasterio, y hecho un gran trabajo para el Dharma. En aquella época, él me dijo a mi y a otros que había decidido dejar el mundo, que ascendería a la tierra pura de Sukhävati, y que no tenía pensado reencarnar.

La Certeza de la Muerte

La reflexión sobre la impermanencia también nos lleva a enfrentarnos con nuestra propia mortalidad, y reconocer que la destrucción es el destino de todo fenómeno condicionado. Por "fenómeno condicionado" nosotros entendemos cualquier cosa que surja a través de causas, y que es dependiente de otras causas y condiciones. Cualquier fenómeno animado e inanimado cuya existencia se concreta por medio de otras condiciones o causas, es un fenómeno condicionado; los seres humanos también califican para aquél estatus.

La Destrucción Es el Destino de Todo Fenómeno Condicionado. Cuando ustedes reconocen que todo lo que es traído a la existencia inevitablemente tiene en sí la destrucción que lo espera, se dan cuenta de que ustedes mismos no están exentos de este proceso natural; de hecho, desde el mismo momento de la concepción, cada uno procede hacia la muerte, y cada segundo que pasa lleva inexorablemente hacia aquél momento.

Este es el caso no solamente con nosotros, sino con todos los seres vivientes: no importa quienes son, donde ellos se encuentren, están todos involucrados en este mismo

proceso; al haber nacido, ellos están en su camino hacia la muerte. De todos los incontables millones de seres que han vivido en anteriores generaciones, ni uno permanece vivo sobre la faz de la tierra. Todo alrededor nuestro, cada día, y en todo momento, ser joven, viejo, y de mediana edad, está muriendo o en el borde de la muerte; en un momento no muy distante en el futuro, cada uno de los que vive hoy habrá fallecido, como resultado de estar involucrado en este mismo proceso.

¿Han oído de alguien que esté exento de la vejez y muerte, y tienen ustedes alguna razón por la cual piensan que de alguna manera escaparán a este mismo destino? Es bastante cierto que ustedes morirán, por lo tanto es mejor que enfrenten este aspecto de vuestra situación, especialmente cuando les puede ser de utilidad de una manera muy saludable. A través del recordar que la muerte está cerca, y que no se sabe a ciencia cierta en que momento llegará, ustedes pueden hacer el mejor uso posible del tiempo, vida, y energías que tienen ahora.

La siguiente acotación proveniente de los *Cuentos Jätaka* (*Guirnalda de Cuentos sobre Vidas-Pasadas*) es relevante:

> Empezando por la noche en la que ellos entraron al útero, todas estas personas están acercándose rápida e inexorablemente al Señor de la Muerte. Este es el camino en el cual se han embarcado, y ellos no se desvían hacia otro lado.

Aún los arhats, bodhisattvas, y budas abandonas sus cuerpos. Si bien los budas y bodhisattvas han alcanzado la maestría sobre el nacimiento y la muerte, al mantenerse dentro del proceso natural de la muerte, ellos pretenden fallecer. El mismo Señor Säkyamuni, para inspirar sus discípulos hacia esfuerzos más diligentes, abandonó sus propios agregados y falleció hacia el nirvana. Por lo tanto, hasta los cuerpos purificados de estos grandes santos no están exentos de la muerte. En cuanto a las personas comunes como nosotros, nuestra existencia está gobernada desde el principio hasta el final por el deseo, el odio, y la decepción, y el nacimiento y la muerte son parte de la trama y urdimbre de estas fuerzas de la ignorancia.

Por lo tanto, no hay ningún lugar en el que puedan esperar nacer, para poder estar exentos de la muerte. La muerte viaja por todas partes. No puede ser barrida de ningún lugar, ya se trate de los cielos, o de las regiones más bajas. No hay lugar más allá de su alcance. Tal como lo dice Asvaghosa en su *Desterrando a la Aflicción* (*Sokavinodana*):

> Los grandes sabios, dotados con los cinco tipos de conocimiento profético, viajaron lejos en el espacio, y aún así fueron incapaces de alcanzar lugar alguno en donde no ocurriera la muerte.

En los *Cuentos Jätaka* se nos dice también que:

> No importa donde moren, no hay lugar en el que la muerte no penetre – trátese del cielo, de las profundidades del océano, o de las crestas de una montaña.

La Muerte Es Certera Porqué el Cuerpo Humano es Insustancial. Ahora nos enfocaremos en este cuerpo humano nuestro, y trataremos de ver como, por su propia naturaleza, está inextricablemente involucrado en el morir. En la *Voz Exaltada* (*Udänavarga*) hay un verso que dice:

> Los compuestos son, alas, impermanentes. Las cosas que surgen también perecen.

> Habiendo nacido, ellas llegan a la destrucción. Entonces es mejor el gozo de la paz (i.e., nirvana).

Hablando en general, todos fenómenos compuestos (cualquier cosa que haya surgido a través de un encadenamiento de causas y condiciones, tale como nuestros propios cuerpos humanos) son por su propia naturaleza nada más que perecederos y momentáneos. Como tales, ellos no son receptáculos aptos para nuestra confianza. En otras palabras, no podemos hacer pie sobre tales fenómenos transitorios e insustanciales, como fuentes de nuestros propio bienestar, mucho menos de nuestro propio bien mental y espiritual.

Aún los fenómenos externos, las cosas que parecen verdaderamente enormes – colosales, muy firmes, sólidas, perdurables – no son inmunes a la decadencia, y a la destrucción, no importa que tan gigantescos puedan ser. Ni aún los objetos del tamaño de un planeta o un sistema mundial son exentos al final del proceso de destrucción. Los fenómenos naturales – océanos, montañas, mundos, planetas – está todos moldeados por el karma colectivo de los seres humanos. Se dice que en la literatura Budista aún estos sistemas mundiales son destruidos al final de un eon, y que llegará un tiempo en el que el espació estará totalmente vacío de planetas y otros cuerpos. Si la destrucción tiene lugar en una escala tan vasta, ¿a qué esperanza podemos realmente aferrarnos, como para que nuestros cuerpos humanos, que son bastante blandos por su propia naturaleza, puedan de alguna manera perdurar y evitar la muerte, simplemente porqué queremos mucho que eso ocurra? Tal como escribió Ärya Nägärjuna en su *Carta de un Amigo:*

> Dado que ni aún cenizas quedarán de la tierra, del Monte Sumeru, y de todos los océanos cuando eventualmente todas las cosas sean quemadas por la llamarada de los siete soles, ¿qué decir, entonces, de nosotros, frágiles seres humanos?

Entre seres animados, solamente tenemos que mirar hacia los iluminados. El cuerpo del Buda no estaba compuesto de las corrupciones (tales como aquellas de los seres comunes), sino del gran mérito que había adquirido, y sin embargo, aún su puro cuerpo era impermanente. ¿Qué decir, entonces, de nuestros propios cuerpos insustanciales, nacidos como resultado de propensión, y decepción kármica? En *Desterrando a la Aflicción,* está escrito:

> Si aún los cuerpos vajra, adornados por las marcas y los signos de perfección, son sin embargo impermanentes, ¿qué decir entonces de estos cuerpos, parecidos a burbujas, los cuales, como árboles de plátano, están totalmente privos de esencia?

El punto es que deberíamos abandonar la amada ilusión de que nuestros cuerpos, a los cuales estamos tan apegados, y sobre los cuales proyectamos lascivamente tan tierno y afectuoso cuidado, están destinados a perdurar. No importa cuánto los amemos, ellos no durarán mucho, y, a causa de que son transitorios por s propia naturaleza, ellos son traicioneros. En otras palabras, estos cuerpos nos traicionan en el sentido de que, a través de nuestro apego hacia ellos, gastamos una cantidad no moderada de energía cuidando de su comodidad, remoloneando en la gratificación de los sentidos, etc. Para ser breves, por su causa estamos acumulando karma no-íntegro, lo cual no es en nuestro propio mejor interés.

En el análisis final, un cuerpo humano es algo que eventualmente será reducido a cenizas, tirado en el agua, o devorado por los insectos. Quizás será secado por le calor

del sol, o será comida para los gusanos, o se lo llevarán los vientos. Nägärjuna resume esta línea de pensamiento en su *Carta de un Amigo:*

> El cuerpo al final se vuelve cenizas. O se hunde en el agua, o es secado. Al final se vuelve suciedad priva de esencia, o es completamente destruido, y se pudre.

La Muerte Es Certera Porqué La Vida Humana Es Impermanente. Esta es la tercera razón para estar absolutamente convencido de que la muerte es inevitable para nosotros como individuos. Si, en general, ustedes comprenden que todos los fenómenos condicionados son impermanentes, porqué son momentáneos por naturaleza, y consisten solamente de momentos de existencia discretos, consecutivos, entonces es fácil darse cuenta de que la vida de un ser humano también es impermanente. Y, entre todos los fenómenos condicionados, no hay nada más rápido que la finalización de la vida humana. Para dar un ejemplo, si un practicante de arco tuviera que disparar una flecha hacia cada una de las cuatro direcciones, y un corredor muy veloz fuera capaz de perseguir y agarrar a cada una de aquella cuatro flechas antes de que cayeran al suelo, eso sería bastante rápido. Pero se dice que los hambrientos fantasmas se mueven aún más de prisa que aquello; se dice que las progresiones del sol y de la luna en sus órbitas son aun más rápidas que la velocidad de aquellos pretas; aún más rápidos que el sol y la luna son los dioses; y aún más veloces que el movimiento de los dioses es el fin de la vida humana.

Si la vida disminuye en cada uno de los momentos en los que está teniendo lugar, y cada momento es visto en esta perspectiva, entonces, ¿de qué otra manera debemos mirar hacia el pasar de enteros minutos, horas, días, semanas, meses, y años? Desde el momento del nacimiento hasta justamente este momento presente, vuestra vida ha ido decreciendo inexorablemente. Aún desde ayer, vuestra duración de vida se ha acortado. Como escribió Säntideva, “Día y noche esta vida disminuye, y de ninguna manera se incrementa.”

EL GRAN PESCADOR, LA MUERTE

ES SALUDABLE empezar nuestro estudio con la reflexión de que somos extremadamente afortunados en haber obtenido un nacimiento humano en un tiempo y lugar que nos facilita el encuentro con las enseñanzas de liberación. Somos ulteriormente afortunados en haber encontrado enseñantes calificados que quieran y sean capaces de ayudarnos en comprender aquellas instrucciones correctamente, y poder emprender su práctica correcta. De hecho, estamos entre los más afortunados de los seres vivientes.

Dándonos cuenta de esto, no deberíamos ni por un solo momento inclinarnos hacia el desperdicio de tal oportunidad. Al contrario, debemos permanecer diligentes y mentalmente atentos y, más allá de todo, concentrados en progresar en la práctica actual, mientras tanto tengamos la oportunidad de hacerlo. Como Mahäyänistas, hay dos grupos de enseñanzas disponibles para nosotros: las enseñanzas exotéricas del camino päramitä, y las enseñanzas esotéricas del camino Vajrayäna. Están preservadas en su integridad por las cuatro grandes tradiciones del Budismo Tibetano (la Nyingma, Kagyü, Gelug, y Sakya). Estamos estudiando las enseñanzas de la tradición Sakya, en donde las enseñanzas Mahäyäna y Vajrayäna están expuestas en dos estadios: el preliminar, o preparatorio estadio de práctica, y el estadio avanzado. Nuestros estudios se concentran en dos textos, el primero de los cuales es conocido como *Las Tres Visiones,* sobre el cual se basa nuestro presente discurso.

Las instrucciones de las tres visiones no difieren esencialmente de instrucciones similares encontradas en las enseñanzas de las otras escuelas Tibetanas, ya se trate de las cuatro reflexiones para cambiar la mente de las escuelas de las ordenes Nyingma y Kagyü , o del camino graduado de los tres tipos de practicantes de la orden Gelug. Todas sirven al mismo propósito de llevar la mente lejos de el involucramiento con exceso de expectativas en las actividades mundanas, y de su re-orientación hacia objetivos espirituales. Cuando esto ha sido cumplido, es fructífero practicar los ejercicios preliminares, tales como la toma de refugio, el despertar a la resolución de obtener la iluminación, meditar sobre el gran amor y la gran compasión, etc. Todos estos son de la mayor importancia en los primeros estadios de la entrada al actual camino de la experiencia espiritual. Todos los grupos de instrucciones encontrados en cada una de las cuatro escuelas son idénticos en su sustancia y en su efecto. Es tontera valorar un grupo por encima de los otros, o de aceptar uno, y rechazar a los otros. No hay manera de distinguir la superioridad o la inferioridad, ya sea en estos grupos de enseñanzas, o entre las mismas cuatro tradiciones.

Ahora continuaremos nuestro estudio d los tópicos de la muerte y de la impermanencia, con la intención de estimular una práctica sincera y diligente, señalando los peligros de la falta continuada de cuidados, de la pereza, y de la procrastinación. Se discute el tema de la impermanencia para ayudarnos a despertar dentro de nosotros mismos un sentido de la transitoriedad de la vida humana misma. En la literatura Budista, se dan cuatro ejemplos para describir la naturaleza volátil de la vida humana. Lejos de ver la duración de la vida humana como de un tiempo considerable, en el que tenemos una amplia oportunidad de cumplir todos nuestros anhelos, se nos pide ver la vida humana como una mercadería que, por su propia naturaleza, es difícil de encontrar, y dura de retener. Momento tras momento, se nos escabulle rápidamente de las manos.

Los cuatro ejemplos son estos: la vida humana es como(1) la catarata de una montaña, (2) un prisionero que está siendo llevado al lugar de ejecución, (3) un pez que ha nadado dentro de la red de un pescador, y (4) animales que han sido llevados hacia los establos de un matadero.

En primer lugar, el tiempo de duración de la vida humana es comparado a la catarata de una montaña, que se catapulta desde un precipicio y, habiendo empezado su descenso, de manera laguna puede volver hacia atrás, hasta que haya alcanzado el fondo de la caída. Justo como el agua que cae desde una montaña se apura hacia abajo cada vez más rápidamente, con más y más fuerza motriz a medida que se desplaza, nunca revirtiendo su curso hacia abajo, así la vida humana pasa rápidamente, y nunca de desvía de su destinación. Una vez nacido, un ser humano no hace nada sino proceder hacia el momento de la muerte. Cada acción que toma, cada respiro que respira, cada momento que vive, solamente lo lleva más cerca de aquél momento inevitable en el que deja a este mundo, su cuerpo, y el estado humano del que está disfrutando temporáneamente.

En segundo lugar, la vida humana es como un prisionero condenado que está siendo llevado a su ejecución. Un prisionero condenado a su ejecución, que ha sido atado por su ejecutor, y está siendo llevado al lugar de ejecución, se acerca cada vez más y más a la muerte con cada paso que da. Parecidamente, nosotros, como gente común, nos estamos definitivamente acercando a nuestra propia muerte con cada hora, día, mes y año que pasa.

Tercero, la vida humana se compara con la situación del pez que ha nadado dentro de la red de un pescador, de la cual no puede escapar. Nada ocurre, excepto que, uno por uno, los peces son sacados de la red, y perecen en el aire seco, hasta que no queda ni uno solo. Los humanos son como los peces, en cuanto a que ellos son todos atrapados en una situación, en donde están altamente vulnerables a la muerte; de hecho, ni uno solo escapará. Como dice el *Bodhicaryävatära:*

> Hemos sido perseguidos como presas hasta la red del nacimiento, por los pescadores que son las decepciones; la avidez, el odio, y la desilusión, nos han llevado masivamente hacia dentro de esta red del nacimiento. Habiendo entrado, no hay forma de evita el ser atrapados por el gran pescador, la Muerte.

Finalmente, los seres humanos son como tantos animales que han sido llevados hacia los establos de un matadero, en donde, uno por uno, son arrastrados con violencia, y matados. Sin poder apreciar plenamente que están en tal inminente peligro, ellos esperan en los establos, todavía bebiendo agua, comiendo, durmiendo, y jugando. Están las ovejas y corderos saltando sin pensamiento alguno por su destino, a pesar de que los está mirando directo a la cara. Nosotros también hemos sido dirigidos masivamente hacia los establos del nacimiento. La Muerte nos está mirando justo ahora, con una sola intención para cada uno de nosotros: nuestra destrucción. Y sin embargo, no sentimos sensación alguna de alarma, a pesar de que cada día, todo alrededor nuestro, vemos primero una persona y luego otro ser cosechado por la muerte. De alguna manera, nos lo manejamos como para ignorarlo, y contentarnos con alimento, bebida, y entretenimientos, pasando el tiempo durmiendo y en actividades lúdicas. No vemos que todos los caminos de escape han sido cerrados. Como un búfalo de agua que inadvertidamente se desliza en el patio del matarife, no dedicamos pensamiento alguno a los hechos reales de nuestra situación, y fallamos en actuar, hasta que el matarife está listo para nosotros.

Reflexionen por un momento sobre si o no la situación humana está descrita correctamente aquí. De todas las generaciones pasadas de humanos que han vivido sobre la faz de la tierra, ¿cuántas quedan? De todos los millones de personas en cada generación humana, ¿no fueron todas ellas hacia el encuentro – hombres, mujeres, y niños – con la muerte? En el presente, ¿no está muriendo personas a la izquierda, derecha, y centro? ¿No es un hecho que cada día oímos de gente que ha fallecido? ¿No han perdido amigos, conocidos, y parientes? ¿No han oído de personas, tanto extraños, como conocidos, que hayan muerto repentinamente? ¿No están convencidos de que todo aquél que está con vida hoy, en esta generación, y en este tiempo, tarde o temprano encontrará su muerte? ¿No ocurrirá lo mismo que con nosotros en este aspecto, con el lote de las generaciones futuras?

Todas estas reflexiones nos ayudan a enfrentar el hecho de que la vida humana no de be ser dada por sentado. No deberíamos cometer el error de prometernos a nosotros mismos longevidad y mucho tiempo para práctica futura. Si bien dolorosa, la reflexión sobre la muerte es también saludable, en cuanto a que nos ayuda a volvernos honestos acerca de nuestro tiempo de vida, y nos hace inclinar hacia una valoración más elevada de nuestra presente oportunidad para la práctica beneficiosa.

Ahora tenemos instrucciones detalladas sobre como reflexionar acerca de la impermanencia humana. Como siempre, estén sentados para una regular sesión de meditación. Empiecen tomando refugio, y despertando la aspiración de obtener la iluminación para el beneficio de todos los seres; luego procedan de esta manera:

La existencia humana es dura de obtener, y, una vez lograda, rápidamente se va. la vida humana transcurre como la catarata de una montaña; la existencia humana es como la espera de la muerte para un prisionero condenado. Es como la situación riesgosa de un pez atrapado en la red de un pescador, o como aquella de un animal que está esperando que lo sacrifiquen en el hoyo del carnicero.

Todas las generaciones de seres humanos que han vivido en el pasado, han muerto, sin excepción. Aún ahora, todo alrededor mío, los humanos han muerto, están muriendo, o se están acercando cada vez más hacia su muerte inevitable. En el futuro, la situación humana, con respecto a la muerte permanecerá la misma. Dado que la muerte es el sino de todos aquellos que han nacido, y dado que hasta los budas y bodhisattvas no están exentos de este proceso, no tengo razón para esperar que. De alguna manera, pueda evadir mi propia muerte.

Dado que no tengo reaseguración de que mi vida será de larga duración, ni garantía de que mi muerte no ocurrirá repentinamente, en cualquier momento, es simplemente adecuado que me enfrente con mi situación, y haga lo mejor con la oportunidad que mi existencia humana conlleva. Debo reflexionar sobre la muerte y la impermanencia diligentemente y repetidamente, de manera de estimular mi mente hacia la práctica sincera y persistente ahora, mientras estoy en condiciones. No me debo permitir procrastinar en la práctica de la religión, ni practicar perezosamente o insinceramente. En el sistema Lamdré de meditación con el que me he comprometido, puedan mi maestro y los enseñantes de aquél linaje convocar sobre mi sus bendiciones, para que yo pueda practicar diligentemente, y sin auto-decepción.

El cuerpo humano es frágil; nace de causas y condiciones, modelado por el karma y las decepciones mentales tales como el apego, la aversión, y la delusión. Si bien para nosotros el cuerpo humano, al que nosotros atesoramos mucho, es todo, su verdadera naturaleza no es solamente impermanente, sino insustancial. El tierno

cuerpo humano, que ni siquiera puede soportar los más leves extremos de calor o frío, dolor o abuso, actualmente parece ser que va hacia la destrucción, en vez que hacia la durabilidad.

De acuerdo con la mitología hindu, el Monte Sumeru es el epitome de la firmeza, estabilidad, y durabilidad. Y sin embargo, aún el Sumeru, el sol, la luna, los planetas, las grandes cadenas montañosas y océanos, están destinados a ser destruidos al final del eon. Se dice que siete grandes soles surgirán simultáneamente en el cielo, para secar los océanos, y reducir el Monte Sumeru a partículas de polvo, de manera tal de que desvanezca, y no quede ni un átomo. Si ocurre aquél tipo de destrucción con estos grandes cuerpos físicos, ¿qué esperanza tenemos nosotros de que nos, delicados organismos humanos, de alguna manera evadamos al proceso de destrucción?

Piensen de esta forma sinceramente, desde vuestro corazón; una y otra vez lleven a vuestra mente la resolución de que van a practicar diligentemente. Concluyan dedicando el mérito. Al reflexionar de esta manera sobre lo insustancial de este cuerpo humano con el que están dotados temporáneamente, ustedes fortalecerán vuestra resolución de hacer el mejor uso posible de él mientras lo tienen, sin ser impedidos por los obstáculos, o interrumpidos por la muerte.

DESECHADO EN ALGÚN HOYO OSCURO

A ESTE PUNTO en nuestro estudio de *Las Tres Visiones,* es bueno mantener cada sesión de estudio en su contexto apropiado. Será suficiente con recordarles que *Las Tres Visiones* está dividida en tres grupos de instrucciones. EL primero corresponde a la visión impura de la experiencia mundana ordinaria. Las instrucciones en este nivel tienen el propósito de despertar dentro nuestro un sentido de desapego de las cosas de esta vida. El segundo grupo corresponde a la visión en el camino de la experiencia. Las instrucciones en este nivel están diseñadas para ayudarnos a despertar una actitud espiritual especial hacia nosotros mismos, otros, y para con las prácticas en las que nos hemos comprometido. Esto significa que se nos entrena para desarrollar una interpretación más amplia e la vida espiritual, de manera tal que nuestros esfuerzos estén dirigidos hacia el logro del más elevado beneficio espiritual tanto para nosotros, como para otros, en ve de solamente para nosotros. El tercer grupo de instrucciones concierne a la percepción pura de los seres iluminados. Estas son diseñadas para que podamos desarrollar una concepción cuidadosa de aquello para lo que nos estamos esforzando. Estas últimas instrucciones, tal como están contenidas en este libro, apuntan en primer lugar a despertar un sentido de entusiasmo para la obtención de aquél resultado.

En la actualidad nos estamos ocupando de aprender las instrucciones para el primer estadio de percepción, la visión impura. Aquí las mayores enseñanzas se ocupan de: (1) el reconocimiento de la naturaleza de la existencia mundana como un todo, (2) reflexión sobre la dificultad de obtener una nacimiento humano, y la oportunidad de practicar el Dharma, (3) recordatorio de la inminencia de la muerte, y de la presencia que-siempre-está de la impermanencia, y (4) la operatoria de la ley del karma, que condiciona nuestros estados presente y futuro de existencia. Hemos discutido bastante bien sobre las primeras dos de estas, y ahora consideraremos la reflexión sobre la muerte y la impermanencia.

Como hemos dicho, es saludable reflexionar sobre la impermanencia, en cuanto a que una apreciación de la brevedad de la vida humana y la certeza de la muerte nos inspiran a tomar en serio la instrucciones para la práctica, y nos ayuda a despertar dentro nuestro una actitud sincera hacia la práctica. Eso es, nos incita a hacer el mejor uso de nuestra presente oportunidad, y nos impide decepcionarnos a nosotros mismos u a otros, por jugar meramente alrededor de la práctica, en vez que de hacerla apropiadamente.

A menos que tengamos alguna percepción de la impermanencia en lo que afecta a la vida humana, es muy difícil despertar un interés genuino en las enseñanzas de renunciación y de práctica diligente que encontramos en el Budismo Mahäyäna. Por ende, podemos comprender porqué la gente no se interesa en las enseñanzas del Budismo. Aún cuando ellos encuentren estas enseñanzas, no se sienten especialmente motivados a interesarse en ellas, simplemente porqué su atención está ocupada en otro lado. Las enseñanzas no les golpean con la misma fuerza que hacen con personas que tienen la mente más clara. Pero, cuando están inclines a tomar enserio las enseñanzas sobre la impermanencia, descubrirán que vuestra práctica, en cualquier nivel y tipo de meditación Mahäyäna, e enriquece a través de vuestra conciencia aumentada de la unicidad de la situación. Vuestra práctica meditativa se vuelve mucho más efectiva aa causa del aumento en vuestra sinceridad y diligencia.

Hemos dicho que la diligencia es la clave para el éxito en el seguimiento del camino espiritual. A menos que sean capaces de sostener vuestra práctica a través del esfuerzo diligente, no hay manera que puedan experienciar los estadios del camino, tal como son

conocidos por otros practicantes. Esta diligencia, que es el sine qua non para la experiencia avanzada, no puede ser fingida o forzada; solamente puede ser estimulada a través del pensamiento correcto sobre la impermanencia. La impermanencia es a reflexión de más ayuda de todas, dado que nos fuerza a dejar a un lado todas las auto-decepciones, pretensiones, e inclinaciones a ser perezosos y, en una palabra, insinceros.

Hemos explicado ya como reflexionar sobre la certeza de la muerte y la incertidumbre del momento en que ocurrirá. Si, aún luego de hacer esto, todavía no tienen un sentido agudo de la inminencia de la muerte y de vuestra impermanencia – si vuestro lapso de vida todavía parece ser una cantidad de tiempo bastante confiable, y si no siente ansiedad acerca de la prospectiva de la muerte – siéntense nuevamente en meditación, y reflexionen de esta manera:

> Justo ahora estoy bastante libre de enfermedad, y no me siento infeliz, tengo todos los requisitos para la vida continuada, y parece ser que continuaré viviendo durante un buen rato; además, disfruto de a comida, de la vestimienta, de cómodos muebles, y estoy rodeado de pariente y amigos, mientras que mi tiempo transcurre de forma interesante y, en general, bastante placentera. Y sin embargo, precisamente porqué esta es mi experiencia presente, debo estar muy atento, y no perder de vista a la prospectiva de la muerte. Si bien es natural que quiera asentarme en el presente, disfrutando a estas experiencias y esperara vivir un largo tiempo, no se necesita mucha premonición, para ver que eventualmente mi situación cambiará, y se me separará de todo esto.
>
> Vendrá un tiempo en e que tendré que embarcarme en un largo viaje, y no estaré viendo más a ninguna de las personas y lugares de los que ahora disfruto. En aquel momento tendré que viajar solo, por regiones desconocidas, y posiblemente atemorizantes. Dado que aquel momento se acerca a cada instante que pasa, y de que es cierto que un día tendré que enfrentarlo, es mejor para mi tenerlo en mente ahora, para poder estar preparado mentalmente para lo que seguirá, a través de la práctica al mejor nivel de mi habilidad, de las enseñanzas de la iluminación. Si bien soy débil en motivación e inclinación a la práctica, rezo para que mis enseñantes y las Tres Joyas me otorguen compasivamente sus bendiciones, para que pueda prestar atención a mi propia impermanencia, y estar mejor preparado para el adviento de mi propia muerte.

Piensen aproximadamente en este modo, y reflexionen un y otra vez, hasta que quede arraigada esta "modalidad", de manera que estén rezando sinceramente desde el corazón. Esto, acoplado con las descripciones y enseñanzas que hemos cubierto ya, debería ser todo lo que necesitan para despertar el recuerdo de la muerte.

En el *Consejo a un Sütra Rey* (*Räjävavädakasütra*), se dan ulteriores instrucciones para reflexiones a tiempo sobre nuestra sujeción a la muerte y a la impermanencia. Para parafrasear aquel sütra, se dice que deberían hacer un esfuerzo especial para traer a la mente vuestra propia muerte inminente, en los mismo tiempos enlos qwue están más preocupados con los temas mundanos:

> Cuando estén empeñados en una conversación placentera, traigan a la mente concientemente las enseñanzas de impermanencia y recuérdense a ustedes mismos, "Si bien ahora estoy gozando de una conversación placentera con mis amigos, llegará definitivamente un tiempo en el que me veré totalmente separado de ellos."

Cuando están comiendo, no importa qué tan placentera sea la situación, o qué tan deliciosa la comida en sí pueda ser, deliberadamente traigan a vuestra mente el pensamiento,

> Aún si ahora estoy disfrutando de una comida agradable, en mi lecho de muerte no tendré interés alguno en alimento o bebida. Aún si tuviera una oportunidad de comer allí, no me beneficiaría para nada.

Cuando se ponen sus mejores ropas, piensen,

> Ahora estoy vistiendo finos ropajes, pero seguramente vendrá el tiempo en el que seré envuelto en tela ruda, y desechado.

Cuando estén viajando en un coche confortable, recuérdense a ustedes mismos,

> Ahora estoy viajando en un lindo coche, pero seguramente llegará el tiempo en el que seré llevado por los portadores de ataúdes.

Y cuando estén sentados en una cómoda silla o en un diván, reflexionen,

> Ahora estoy sentado en un lindo asiento, pero llegará seguramente un tiempo, en El que seré descartado en algún agujero oscuro en el suelo.

Aún con estas reflexiones sombrías, traten de imprimir en vuestra mente el sentido de que realmente ocurrirán. Es bastante cierto que, si bien ustedes ahora están experienciando todas las dichas de una vida activa, llegará un momento en el que se verán forzosamente separados de todos esto. Tratando de traer a la mente muy concientemente estas reflexiones, aún en medio de vuestros momentos normales de placer, descubrirán que vuestro recordatorio de la muerte e impermanencia se verá gradualmente reforzado y fortalecido.

Esta reflexión sirve para despertar dentro nuestro un sentido de la brevedad de la presente oportunidad que tenemos ahora para la práctica seria. En vez de prometernos a nosotros mismos una larga vida, aprendemos a recortar nuestro alcance de tiempo, de manera que no pensamos más en términos de cuantos años o décadas tenemos para cumplir con todo lo que nos hemos propuesto; en su lugar, aprendemos a no dar por sentado el futuro. Esto eleva nuestra apreciación de la presente oportunidad, y refuerza la sinceridad con la cual estamos haciendo nuestros esfuerzos presentes.

La Incertidumbre del Momento de la Muerte

No hay certeza acerca del momento de la muerte, porqué (1) no hay límite fijo para el tiempo de vida humana, (2) las causas de muerte son múltiples, y (3) las causas para la vida ininterrumpida son pocas.

El primero de estos sub-tópicos se discute de esta manera: generalmente, una persona que está debatiendo si se embarca o no en algún sistema de religión meditativa, estará incline a encontrar razones para procrastinar. Aún si, intelectualmente, puede estar de acuerdo de que la muerte es certera, gusta de pensar “En el momento presente, gozo de buena salud, y muy probablemente continuaré gozando de esto durante bastante tiempo. Todavía hay tiempo para practicar. Si bien debería definitivamente hacer esfuerzos antes del momento de la muerte, me siento justificado a esperar, hasta que la situación

esté en el punto justo para la práctica. Mientras tanto, realmente no estoy listo para renunciar a los placeres, por lo tanto, pienso que los disfrutaré durante unos años más; cuando sea un poquito más viejo, estaré listo naturalmente para dejarlos. A empezar desde entonces, seré serio acerca de mi práctica."

También puede pensar, "Realmente, debería practicar ya, puedo verlo, pero las circunstancias son tales que debería trabajar durante otro año, ahorrar algún dinero, e ir arreglando las cosas para toda aquella práctica diligente que emprenderé, de manera de empezar aquellas cosas el año próximo."

Este tipo de pensamiento es solo mucha auto-decepción. En primer lugar, no hay garantía de ser capaces de practicar en el futuro. Si piensas que tienen tal garantía, ¿quién les dio su palabra de que ocurrirá como ustedes desean? Si planifican practica el próximo año, tal vez, o en la segunda mitad de vuestra vida, ¿qué garantía tienen de que realmente ocurrirá de aquella manera? ¿Qué certeza tienen de que vivirán tan largamente?

Si son honestos, tendrán que admitir que no saben si estarán aquí el año que viene, o si lo estarán ya en vuestra próxima vida. Ni siquiera pueden estar seguros de que estarán aquí el mes que viene, o la próxima semana. Cuando llegan a enfrentarse con este tema, realmente no saben si estarán vivos o en el bardo mañana por la mañana. Como se dice en la *Conversación Exhaltada,*

> Dado que no hay certeza de si mañana o la próxima vida vendrá primero, es ciertamente correcto hacer esfuerzos ahora, por el bien de la próxima vida, en vez que por el bien de mañana.

El *Adhidharmakosa* también explica las razones para esto:

> En este mundo, la duración de la vida humana es incierta, variando de diez años
> A un numero muy grande de años.

Si bien el lapso de vida de los humanos en los tres continentes es fijo, en este continente de Jambudvipa, la vida humana no lo es. Tampoco hay karma colectivo que pueda determinar alguna duración común de la vida humana. Como está dicho en la *Conversación Exhaltada:*

> Algunas personas mueren cuando está todavía en el útero, algunas al nacer; algunas mueren cuando todavía están gateando, algunas mientras está aprendiendo a caminar. Algunos mueren cuando son viejos, y otros cuando son jóvenes. Algunos cuando todavía están el la flor de la vida, y otros como la fruta madura que languidece. Pero uno por uno, ellos todos se van.

Por lo tanto, no existe la menor razón para nuestra confianza ilimitada de que nuestras vidas no terminarán este mismo día. No tenemos seguridad para nada de que no moriremos antes de que termine el día. Tal como nos dice el *Bodhicaryävatära:*

> No es inteligente pensar:"Aún si tendré que morir, eso no ocurrirá hoy." No tenemos seguridad alguna de que la vida continúe, mientras que sí es cierto que la muerte puede venir en cualquier momento."

En segundo lugar, no sabemos cuando la muerte nos golpeará, porqué las causas de la muerte son múltiples. Aún cuando tratamos de reasegurarnos de que tendremos una larga vida a través del razonamiento, no encontramos causas para la comodidad. De hecho, podemos dar tres razones muy buenas para presumir un tiempo de vida más corto, en vez de más largo:

(1) El cuerpo y la fuerza de vida se separan muy fácilmente. El cuerpo es una maquina delicada; la vida humana es una fuerza muy sutil, muy frágil. No se necesita mucho para separar un cuerpo de la vida.
(2) La muerte viene para todos. Es absolutamente cruel. No hay manera de que pueda evitarse. Las estratagemas humanas usuales de evitar el dolor o las situaciones displacenteras no son de utilidad alguna, cuando se trata con la muerte.
(3) Las fuerzas hostiles que nos roban la vida humana son innumerables – la enfermedad, los espíritus malignos, las situaciones peligrosas, la adversidad, la privación de los requisitos para la vida, tales como el aire y el agua. Hay cualquier cantidad de enfermedades en las que podemos caer, y cualquier cantidad de situaciones que destruyen a la vida, en las que podríamos incurrir en cualquier momento.

Con respecto al primer punto, puede parecer que una cierta porción adicional de tiempo puede llega a favorecernos, y de que todavía tenemos un poco de vida para aprovechar, pero de hecho no hay manera de saber si aquel tiempo será o no interrumpido por una secuencia desafortunada de fuerzas. Consideren un lámpara que es pagada por el soplo repentino del viento, aún con su mecha todavía en condiciones de funcionar, y con abundante aceite en su contenedor. Si bien siguen en pie algunas de sus condiciones para que continúe ardiendo, es extinguida bruscamente. De la misma manera, nuestra vidas pueden verse extinguidas repentinamente por cualquiera de una serie de fuerzas, a pesar de otras condiciones que nos hacen pensar que continuarán. Como parafraseó Nägärjuna en su *Carta de un Amigo,* "Como la lama de una lámpara es sacudida por un fuerte viento, no hay garantía de que esta vida durará, ni aún por un momento más."

Nägärjuna da ulterior consejo sobre cómo reflexionar acerca de esto. Él dice que deberíamos reconocer que el cuerpo y la mente se separan muy fácilmente. Es una maravilla de que una inhalación le siga a la otra; es motivo e sorpresa que continuemos a durar, a pesar de las muchas causas para la muerte, y de las pocas para la continuación de nuestra existencia. El escribió también en *Carta de un Amigo,*

> Hay muchas adversidades en esta vida, y, como con una lámpara presa de un fuerte viento, la duración de la vida humana es incierta. La vida humana es más volátil que una burbuja de agua. Es verdaderamente una gran maravilla que la inhalación le siga a la exhalación, y de que, luego de haber caído dormido, uno sin embargo se despierta.

Punto siguiente, no hay certeza acerca de cuando llegará la muerte, porqué ni se la puede evadir, ni se la puede correr d lugar. La muerte es cruel. No tiene ningún otro pensamiento, ningún otro intento que el de llevarse vuestra vida. No hay ni la más mínima posibilidad de que la muerte les mire a ustedes hoy y diga "Qué persona bonita, simpática, de buen corazón es esta. Pienso que lo dejaré en este mundo otro poco más." La muerte no está para nada interesada en dejar de llevárselos. Como un cazador que persigue un ciervo, siendo su único pensamiento atraparlo y matarlo, cuando la muerte se les acerca, nunca se desvía de su único pensamiento de matarlos. Como escribió

Säntideva en su *Bodhicaryävatära,* “No se puede poner confiabilidad alguna en el Señor de la Muerte.”

Finalmente, no hay certeza acerca del momento de la muerte, porqué las fuerzas hostiles de la enfermedad y los espíritus malignos son muchos. Consideremos en algún detalle las varias causas de la muerte. Puede ocurrir, ya sea cuando son perturbados los elementos externos o internos. Cuando los elementos externos de tierra, aire, fuego, y agua se desequilibran o se agitan, como resultado ustedes pueden perder vuestra vida. E internamente, ya sea a través de extremos de calor o de frío o de un disturbio en el equilibrio normal de los elementos dentro de vuestro cuerpo, ustedes pueden morir muy fácilmente. La muerte puede tener lugar si está afligidos por malos espíritus que, por una razón u otra, les causan enfermedad o hasta el suicidio. También pueden ser sepultado por un deslizamiento de tierra, llevado pro una inundación, ser atrapado en un edificio en llamas, ser chupado por un tornado, y parecidos; todas estas cosas pueden matarlos también, y ellas ocurren todo el tiempo a otros humanos.

Si, internamente, el elemento tierra llega a ser perturbado, ustedes pueden morir a causa de algún desorden convulsivo. Si esto pasara con el elemento agua, podrían pescarse una de las enfermedades cardíacas que los haría fallecer. Si el elemento fuego está siendo lanzado al desequilibrio, ustedes podrían morir de fiebre. Tampoco se precisa de mucha imaginación, para pensar en que diferentes maneras podrían morir, mientras se preocupan por vuestros temas mundanos. Aún el mismo alimento que consumen podría ser una causa de muerte. Las personas pierden sus vidas por otros seres, ya se trate de espíritus malignos o asesinos. Ustedes pueden ser asesinados por extraños, amigos, y aún por parientes; prácticamente, cualquiera podría decidir matarlos repentinamente.

Hay cientos y cientos de diferentes tipos de enfermedades que afectan a otros humanos todo el tiempo. Las personas mueren alrededor vuestro por su causa. Ustedes no pueden ser inmunes a todas estas enfermedades, y es concebible que puedan de repente contraer alguna de ellas que los pueda matar. Las situaciones políticas pueden también desarrollarse de manera tal que pueden ser asesinados en una guerra, o en el transcurso de disturbios sociales, etc.

Tercero, el momento de la muerte es incierto, porqué las causas de la vida ininterrumpida son pocas. ¿Qué es lo que se necesita para mantener la vida humana? Ustedes necesitan el sustento del alimento y bebida, necesitan de la garantía de protección del frío, y necesitan un techo que los proteja de los elementos. Todos ellos sostienen la vida, pero son muy pocos en cantidad, mientras que las cosas que los privan dela vida se enumeran en miles, y se encuentran cada día. Además, aún algo que ordinariamente sustenta la vida, puede volverse una causa de muerte: el alimento cocinado inadecuadamente puede volverse veneno; el techo construido para protegerlos de los elementos puede colapsar o prenderse fuego, atrapándolos adentro; aún vuestros parientes y amigos puede tornarse en contra vuestro en un instante, y privarlos de vuestra vida.

Ni son solamente los enfermos quienes desvanecen y mueren; la muerte frecuentemente golpea a las personas en el cenit de sus vidas. Como hemos dicho, los niños pequeños y la gente en su juventud, sin pensamiento de muerte, ni indicación de su acercamiento, pueden ser bajados de un hondazo, mientras que aquellos que están postrados en la cama y debilitados por la enfermedad pueden seguir viviendo por más años. La mera salud en el momento presente no e razón para dar por sentado una larga vida.

Resumiendo: la vida humana es una situación delicada, frágil, que se sostiene por un margen muy angosto de causas y condiciones. Solamente las causas y condiciones

óptimas sustentan ulterior vida. La vida es acosada por todas partes por muchas condiciones desfavorables y fuerzas hostiles que pueden acarrear la muerte muy fácilmente en cualquier momento, aún cuando sean jóvenes y en buena salud. Como describe *Los Cuatrocientos Versos* de Aryadeva, "La vida humana es tan frágil y acosada por tales adversidades poderosas, que ustedes los humanos parecen estar diseñados para el morir, impulsados hacia la muerte, y no hacia la vida."

En conclusión, piensen sobre la incertidumbre del momento de vuestra muerte, reflexionando de esta manera:

> Si bien en el momento presente estoy disfrutando de buena salud, y soy afortunado, por tener las condiciones para la vida continuada, sería un grave error, si yo diera por sentado la prospectiva de un período largo de vida. Mi existencia continuada depende de condiciones que son fácilmente desequilibradas, y muy fácilmente, pueden ser causas de mi muerte. Las causa de la muerte son muchas, ya sea externas o internas. Trátese de enfermedad, seres hostiles, o de cualquier otra causa, en todo momento soy pasible de muerte repentina.
>
> Dado que esto es así, debería ser honesto conmigo mismo, y abandonar el hábito de pensar que tendré una larga vida en la que practicar correctamente el Dharma. Con esto en mente, debo valorar más elevadamente mi oportunidad presente de poner en práctica las enseñanzas que he recibido. Debo esforzarme en desarrollar las cualidades espirituales dentro mío ahora mismo, mientras estoy viviendo, y mientras no esté experienciando obstáculos o interrupciones. La enseñanza que debo practicar el esta del Lamdré. Puedan mi enseñante y las Tres Joyas otorgarme sus bendiciones, y que, sin tardar un minuto más, pueda ser capaz de hacer esto.

Aún si el reflexionar de esta manera pueda parecer un pasatiempo no muy atractivo, sus efectos son notables. Por ejemplo, había un rico mercader Tibetano, quién vivía no muy lejos de Sakya. Yo mismo lo visité, su nombre era Lhatsé Kargyel, en su palacio muy bello (conocía al hombre). Lhatsé Kargyel era uno de los hombres más ricos del Tibet; él era el Rockfeller de Sakya, por lo tanto era, naturalmente, muy conocido por ser un exitoso hombres de negocios. Pero, en un momento dado en su vida, decidió empezar a practicar, y empezó meditando sobre la muerte y la impermanencia. Si bien no era una persona particularmente bien-educada ni brillante, (a pesar de su gran éxito como hombre de negocios), el tomó de corazón las enseñanzas, y realmente reflexionó sobre ellas. Como resultado, fue profundamente impresionado por los hechos de que él mismo realmente moriría, y de que no era inteligente aferrarse demasiado a las cuestiones de esta vida, o actuar egoistícamente, solo por ganancias evanescentes.

Luego de meditar un rato sobre la muerte y la impermanencia, Lhatsé Kargyel se volvió muy generoso. Descendió al gran monasterio de Tashilhunpo y allí ofreció toneles de cereales a cada uno de los aproximadamente cuatro mil monjes, dándoles provisiones que los sustentaran a través de muchos meses de estudio y meditación. También se volvió un gran sostenedor de otros monasterios, y utilizó su riqueza muy liberalmente, para promover el estudio y la práctica del Budismo. Construyó stüpas para la circumambulación, y ruedas *mani* para la utilización de los pobladores devotos; hizo de su palacio un monasterio virtual, invitando ocho monjes a vivir allí a tiempo pleno, rezando muchas plegarias.

Luego, él mismo se hizo monje. No solamente eso, sino que su esposa se hizo monja, y todos sus hijos se hicieron monjes y monjas. Ellos todos renunciaron a la vida civil, y

como resultado de la influencia que el reflexionar sobre la impermanencia tuvo en este solo hombre.

Finalmente, Lhatsé Kargyel cayó enfermo, y no fue más capaz de practicar. A pesar de las plegarias que se recitaron, y de la medicina que los doctores prescribieron, él continuó a debilitarse, y sen encontró en su lecho de muerte. Su familia y asistentes estaban muy apenados, pero él los llamó a todos a su lado, y les dijo:

> Realmente, no hay motivo para tomarse las cosas de esta forma. De hecho, he sido preparado para este momento durante largo tiempo, sabiendo que tarde o temprano tendría que morir, y que sería probablemente muy parecido a esto. Ahora que la muerte está aquí, no me siento impreparado. Sabiendo que utilicé mi riqueza y tiempo para meditar y ayudar a otros a meditar, ciertamente no tengo remordimiento alguno acerca de las buenas cosas que he logrado hacer. Tampoco tengo alguna real ansiedad acerca de mi futuro. Realmente, no siento infelicidad alguna, a pesar de que estoy en mi lecho de muerte. Estoy preocupado por todos ustedes, y sí quiero instarles a que pasen el resto de vuestra vidas en la práctica devota del Dharma. Aprendan todo lo que puedan, y ayuden a otros, también, a practicar. Por lo tanto, ustedes mismos estén atentos, por favor.

Este es un ejemplo de cómo puede cambiar radicalmente una vida, simplemente por dedicar algún pensamiento a estas enseñanzas sobre la muerte y la impermanencia.

UN PROTECTOR, UNA ISLA, UN GRAN Y AMIGABLE ANFITRIÓN

ENTRE LAS MUCHAS PUERTAS de la doctrina Mahäyäna, a través de la cual muchos practicantes pueden obtener la entrada a las visiones interiores que son la característica especial de este camino espiritual, nos estamos ocupando de una de las más ilustres, el sistema Lamdré de teoría y práctica meditativa. Este sistema ha sido justamente llamado la joya de la orden Sakya. Como hemos explicado, el Lamdré se divide, por el bien de la conveniencia, en enseñanzas fundamentales y avanzadas. *Las Tres Visiones* y *Las Tres Continuaciones* son los dos textos que corresponden a estos dos grupos de enseñanzas. En la actualidad, nos estamos ocupando de la primera de estas dos. Las tres visiones se refiere a los tres estadios de percepción a ser discernidos en el camino Mahäyäna.

El primero de los tres es llamado la visión impura. Esto alude a la percepción no crítica de la gente mundana común, cuya captación mental de los objetos de percepción está gobernada o influenciada por venenos mentales, tales como el deseo, el odio, la ilusión, y parecidos. Dado que se dice que su percepción es no crítica y viciada por pasiones, se le llama "impura." Nuestro texto en primer lugar presenta un grupo de instrucciones que deben ser estudiadas y practicadas como remedio a los errores de este punto de vista impuro.

El segundo nivel es llamado la visión de la experiencia. Aquí la percepción de los fenómenos de una persona – interna y externa – va siendo moldeada por las experiencias meditativas por las que uno pasa en el entrenamiento Mahäyäna.

El tercer nivel es llamado la visión pura, o la percepción de los seres iluminados. Si bien no hay más nada a ser practicado en este estadio, los practicantes no iluminados pueden beneficiarse con una descripción de las cualidades y características espirituales del estado iluminado.

Para reiterar, estamos empeñados, en el momento presente, en una discusión de aquellas enseñanzas que corresponden al primer nivel de percepción. Hay tres tópicos principales sobre los que hay que conversar aquí: (1) la reflexión sobre la insatisfactoriedad de la existencia mundana como un todo, o sea, sobre las características dolorosas de la existencia no iluminada; (2) la dificultad de obtener la oportunidad de emprender practicas espirituales como esta, que incluye la reflexión sobre la impermanencia y la muerte; y (3) la reflexión sobre la ley del karma (causa y efecto), a través de la cual podemos desarrollar una conciencia de aquellos actos mentales, físicos, vocales en los que tenemos que involucrarnos, porqué son íntegros, distinguiéndolos de las acciones de cuerpo, voz, y mente que deberían ser evitadas, porqué traen resultados kármicos no íntegros. Luego de estas enseñanzas hay instrucciones prácticas que nos dicen exactamente como (a) distinguir acciones no íntegras de las íntegras, y (b) evitar actos no íntegros, a la par que nos estamos nutriendo con acciones íntegras.

LA LEY DEL KARMA

Al empezar nuestra conversación sobre este tema, haríamos bien en notar que, tanto el tercer patriarca de la Sakya, Jetsun Dragpa Gyeltsen, como el fundador del Monasterio Tarlam del siglo quince, Ga Rabjampa Kunga Yeshé, enfatizaron, en sus escritos, enseñanzas, y practica, la necesidad de tener un gran cuidado en el estudio y observancia de las enseñanzas del Señor Buda sobre el karma.

El punto principal de las enseñanzas sobre el karma es que ustedes tienen que aprender a desarrollar una sentido de conciencia de vuestras actividades mentales, físicas, y vocales. Primero, deben ser concientes de que es lo que están haciendo, y ser capaces en cualquier momento de distinguir entre actos no-íntegros e íntegros. Como regla número uno, las acciones íntegras son aquellas que no causan daño a nadie, incluyendo a ustedes mismos, y que promueven vuestro propio bienestar y el de otros. Los actos no íntegros son lo opuesto.

Por lo tanto, deberíamos cultivar un sentido de presencia, en vez de permitir a nuestras mentes que permanezcan gobernadas por pensamientos descuidados. No deberíamos permitirnos estar tan preocupados por trenes de pensamiento y temas diarios, tales que estemos pensando constantemente, "Ahora debo hacer esto, ahora debo hacer aquello, mañana tendré que ver esto, y el año que viene me involucraré en aquello." Tendemos a dejarnos llevar por esquemas acerca del presente, pasado, y futuro curso de acción. Necesitamos aprender a moderar este tipo de apuro, de actividad sin examinar, para asegurarnos de que nuestros compromisos valgan la pena, y, en caso de ser cierto esto, que podamos llevarlos a cabo de una manera íntegra.

Deberíamos mantener un control constante sobre nuestras acciones. Es decir, deberíamos ser capaces de preguntarnos a nosotros mismos en cualquier momento:

> Si fuera a morir justo hoy, la acción en la que estoy involucrado, ¿valdría realmente la pena? ¿Sería kármicamente beneficiosa? ¿Es realmente un acto que, mientras lo estoy haciendo, puedo sostener, al estar muriendo? ¿Puedo sostener el dejar este mundo con esta nota particular? Es realmente tan útil, tan de ayuda, o aún bueno para mi, y para otros? Este tipo de actividad, me inclina hacia acciones más virtuosas? Ya si mañana todavía estoy vivo, o muerto, me inclina en una dirección virtuosa, o todo lo contrario?

Desarrollamos un interés en la práctica del Dharma o en algún otro tipo de compromiso espiritual, como resultado de una reflexión sincera sobre la futilidad de una conducta no-religiosa. Afirmándolo brevemente, podemos decir que el Dharma, o religión, debería ser practicado por tres razones: (1) los temas mundanos y los objetos mundanos de deseo son, en último análisis, fútiles, (2) los amigos y asociados mundanos son, al final, fútiles, y (3) el poder personal, el prestigio, los encantos, el carisma, son, al final, inútiles. Esto es así porqué, en el momento de la muerte, no pueden llevar consigo vuestras posesiones y logros personales – tales como dinero, propiedades, amigos, prestigio, elocuencia, y el resto -. En aquél momento muy crítico ellas son, en la mayoría de los casos, obstáculos en vez que ayuda. No son una fuente de verdadera ayuda, cuando más la necesitan.

En primer lugar, la fortuna, riqueza, y propiedad obviamente no se las pueden llevar, ni estarán en posición alguna de usufructuar de las ventajas que puedan haber surgido de ellas en esta vida. Ciertamente no recibirán un mejor trato intentando sobornar a la Muerte, o hablándole dulcemente, o de alguna manera escaparse, deslizándose como un gusano fuera de esta particular situación. La Muerte no puede ser hecha a un lado por medio de vuestro poder, prestigio, carisma, o buena apariencia. Ni tampoco alguno de los trucos que hayan usado en este mundo, ya sea para salir del paso, o para sortear situaciones difíciles, les servirá de ayuda. Justo como alguien que de casualidad remueve un cabello de una lámpara de manteca, así vuestra conciencia será arrancada, fuera de este familiar mundo vuestro. Tendrán que partir bastante solos, y con las manos bastante vacías. Tal como lo escribió el poeta Säntideva en su *Bodhicaryävatära:*

> Habiendo pasado vuestra vida en la adquisición de muchas pertenencias, habiendo paladeado varios placeres durante todo este tiempo, (en el momento de la muerte) ustedes se verán destituidos, como si de repente unos ladrones les hubieran robado.

Por lo tanto, estos varios atributos, que son considerados ventajosos de parte de la gente mundana, no solamente no los ayudan en el momento de la muerte, sino que actualmente causan más daño que bien. A través del curso de vuestras vidas, ustedes tienden a edificar sobre una cantidad muy grande de apego fuerte a estas cosas. Al ser separados bastante repentinamente e irrevocablemente de todas ellas, es un shock y un trauma – parecido con una persona que cojea, y de repente, fuera privada de las muletas sobre las cuales se apoyaba durante tanto tiempo. Säntideva sijo, sobre este mismo tema:

> De esta manera, aquellas mismas cosas para con las cuales la mente engañada por el placer crece en su apego, cobran relevancia nuevamente, no como objeto de gozo, sino de sufrimiento, y esta vez, magnificadas por mil. Por lo tanto, los sabios no las desearán, dado que del apego surge el miedo.

En segundo lugar, en el momento de la muerte descubrirán que, de los muchos amigos y parientes, asociados, y sirvientes que acumularon a lo largo de una larga vida, ninguno les resulta de ayuda alguna. Ellos ciertamente no pueden prevenir el acontecimiento de vuestra muerte, ni tampoco pueden ir con ustedes en vuestro momento más difícil. La desesperación de una persona en aquel momento es evocada en el *Bodhicaryävatära,* cuando, a la persona que está falleciendo se la describe como yacente en su lecho de muerte, rodeada por seres cercanos, cuyos ojos hinchados de lágrimas están colorados de dolor. Pero ninguno de ellos les es de utilidad, y debe experienciar solo los espasmos de la muerte:

> Cuando uno ha sido capturado por los pavorosos alfeñiques de la Muerte, ¿de qué beneficio son los pares? En el momento de la muerte, solamente la virtud es amiga. Y esa, alas, no la han adquirido.

Por lo tanto, es por eso que en el momento de la muerte, los amigos y parientes son incapaces de ayudarlos, a pesar de que ustedes añoran cualquier tipo de gesto amigable, o cualquier tipo de acción que los separe de vuestros miedos ocultos de dejar este mundo, y estar dirigiéndose hacia alguna dirección vacía y desconocida. Cuando más necesitan un amigo, no hay ninguno.

En el momento de la muerte, solamente el kárma íntegro que han acumulado es de alguna utilidad para ustedes. Una persona virtuosa puede enfrentar la muerte sin temor, sin grandes ansiedades acerca de su próximo destino. No tiene una conciencia culposa en aquél momento crítico, ni karma dañino que amenace con arrastrarlo hacia abajo. En aquél momento, la virtud es el único amigo con el que él puede contar.

Desafortunadamente, la mayoría de los seres mundanos dedica muy poco tiempo o atención la acumulación de virtud. Por medio de la decepción y la ignorancia, pasan mucho de sus vidas en actividades auto-centradas, infructuosas, o kármicamente no-íntegras. De hecho, aquellos mismos amigos, parientes, y seres amados sobre los que contamos para ayuda en el momento crítico de la muerte han sido con mucha más probabilidad (en vez que con menos) para nosotros la fuente de un daño real. Por su

bien hemos actuado frecuentemente con egoísmo, pasionalmente, o aún pecaminosamente. Con el propósito de ganar afecto, de cortejar esta persona, o de mantener la amistad o el amor de aquella otra – por no mencionar con el propósito de cuidar a nuestra propia familias – podemos habernos comprometido en todos tipos de actividades dañinas. Podemos haber hablado palabras de enojo, y hasta haber cometido acciones criminales, acumulando por lo tanto karma malo por el bien de aquellos a los que más protegemos.

Pero, en el momento de la muerte, ni uno de vuestros amigos, o seres amados, podrá dar un paso hacia dentro de la muerte, junto a ustedes. Ustedes pueden contar con eso. El kárma no íntegro que ustedes han acumulado por su bien, definitivamente se irá sin embargo junto a ustedes, e influenciará posteriormente vuestra buena o mala fortuna. Rinde sus frutos, entonces, ser conciente de todo esto, antes del momento de la muerte. ¿De qué uso es desarrollar un mente de intenso remordimiento, cuando es demasiado tarde? El momento apropiado es ahora, cuando ustedes pueden influenciar no solamente el estado mental con el cual confrontarán con la muerte, sino el curso que tome vuestro destino kármico. Este es el porqué es importante practicar seriamente la disciplina espiritual en esta vida.

Tercero, no importa cuan elocuentes sean, ni cuanto prestigio y poder ustedes puedan haber tenido en vida, en el momento de la muerte, estas facultades y ventajas también los dejarán desiertos. Durante vuestra vida, ustedes pueden haber estado en una posición de poder desde la cual pueden haber fácilmente mandado sobre otros, forzándolos para que obraran a vuestro antojo. Con cualidades persuasivas y discurso elocuente, pueden haber sido capaces de influenciar a otros, y han tenido muchas personas pendientes de vuestras palabras, siguiendo vuestra guía. Sin embargo, toda aquella habilidad y poder, así como el orgullo, la arrogancia, y la vanidad que conllevan, no serán de utilidad alguna cuando estén el vuestro lecho de muerte.

Para dar un ejemplo, al león se le llama con justeza el rey de las fieras. Si él realmente desea, puede voltear poderosos elefantes, y con un solo rugido enviar, escabulliéndose en la foresta, a todos los demás animales. Pero, aún para el rey de las fieras, llega eventualmente la muerte. Ninguno de sus poderes físicos, ninguno de sus rugidos puede enfrentarse con la muerte. Al final, el yace domado y se somete.

Por extrapolación, consideren el caso entre humanos. Grandes gobernantes con poder sin controlar – capaces de controlar las vidas y mentes de otros – están en posiciones en las que cada palabra y acto son de gran importancia para todo otro ser. Los dictadores hasta pueden extender su poder durante un largo periodo de tiempo, y reunir más y más gente bajo su mando. Pero, cuando aquellos como Mao Tse-tung y otros se vuelven viejos y enfrentan a la muerte, ellos son bastante inermes como para prevenirla: ellos también, muy mansamente, deben sometérsele. Al como nos dice un verso en los *Cuentos Jätaka:*

> Aún los leones, cuando someten elefantes gigantes con sus garras filosas, desgarrando abiertamente sus cabezas y exponiendo sus cerebros, y quienes aterrorizan a las mentes de otros animales con sus rugidos – aún aquellos poderosos leones pierden su poder y arrogancia cuando llega la muerte, y, suavemente ellos también, se acuestan a dormir.

El poder y la elocuencia no solamente fallan en ser de ayuda en el momento de la muerte, sino que también hacen daño, porqué, al utilizarlos, vuestra mente se envenena con la decepción, acerca de ustedes mismos y otros. Se llena de orgullo, arrogancia, y

vanidad, por no mencionar a los efectos de todas las acciones no íntegras que el orgullo y la arrogancia en sí pueden llevarlos a cometer. Como nos dice el *Bodhicaryävatära:*

> "Muchos me estiman; tengo muchos amigos y seguidores." Ah, pero en la muerte surgen los miedos para el hombre que cobija tales vanidades."

Para resumir, como hemos dicho anteriormente, hay solamente un número limitado de causas y condiciones que sostienen la vida, tales como el alimento, la vivienda, la salud, etc., mientras que las condiciones que nos privan de la vida son múltiples. Por ende, la vida es muy frágil, y la muerte certera para cada persona que ya haya experienciado el nacimiento.

Cuando se acerca la muerte, no la evitan a través de vuestros bienes mundanos, no importa cuántos puedan haber acumulado. No la evitan a través de la recitación de mantrams y conjuros. Ni la pueden evadir con fuerza y valor; ni aún un héroe, con toda su fuerza y dignidad, puede lograr escapársele. Un hombre rico, con su riqueza, no la puede evadir, ni un ser instruido, con su conocimiento y habilidades conductivas. Una persona elocuente no puede conversar su salida de la muerte. Una persona ágil no puede correrla hacia un costado. Un ser rápido no puede ganarle de mano, y ni un mago puede, con sus trampas, sortear su vía de escape. Como nos dicen los sütras, "Si bien un mago puede lograr engañar a los ojos de muchas personas reunidas delante de él, hay un ser, la Muerte, a la que no engañará."

El punto es que, siguiendo vuestras reflexiones sobre la impermanencia, la certeza de la muerte, y la incertidumbre acerca de cuando llegará su momento, es bueno desarrollar, justo ahora, un espíritu de desapego hacia las cosas de esta vida sobre las que pueden estar basándose ustedes a nivel inconsciente. Aún si están convencidos intelectualmente que "Sí, eventualmente moriré, y tendré que experienciar aquello," ustedes todavía pueden estar aferrados a algún plan de juego de último momento, o tener la noción de que las cosas que funcionan para ustedes en esta vida, les serán de ayuda cuando llegue la muerte.

Por lo tanto, nuestra lección aquí es soltar nuestro apego a estos varios pensamientos, a través de la realización de que no nos sostendrán cuando llegue la muerte, y enfocar nuestra atención en que cosas si lo harán en aquel momento. Veremos entonces que lo que sirve es la acción meritoria, o karma íntegro. Como dice el Buda en el *Consejo a un Sütra Rey:*

> O gran rey, cuando te llegue el momento de la muerte, cuando estés siendo atravesado por la lanza del Señor de la Muerte, te despedirás del orgullo, y – sin un protector y sin un refugio, sin pares ni anfitriones, afligido por la enfermedad, con la boca reseca, tu cara alterada, tus manos y pies temblando, tus dientes rechinando, incapaz de levantarte, emitiendo un sonido asmático, con tu cuerpo bañado en orina, materia fecal y vomito vil, incapaz de recurrir al alimento y medicina – dormirás en tu último lecho, hundiéndote en las aguas de la existencia mundana. Espantado por los alfeñiques de la Muerte, cesará el movimiento de tu aliento, y se abrirán tu boca y tus fosas nasales.
>
> En aquél momento, abandonarás este mundo, yendo al otro, embarcándote en el gran viaje, entrando a la gran oscuridad, cayendo en el gran abismo, siendo sacudido por el gran océano, llevado por el río del karma, viajando por una región sin estaciones, y nunca más tendrás parte alguna en la división de tu riqueza. Gritando "Alas, mi padre; alas, mi madre; alas, mi hijo," tú te irás.
>
> En aquél momento, O gran rey, no hay otro protector, excepto el Dharma, no hay

> otro refugio, ni otros pares. En aquél momento, solo el Dharma se vuelve un protector, un refugio, una base sobre la que apoyarse, una isla, y un gran y amigable anfitrión.

PORQUÉ LA VIRTUD ES LA ÚNICA AYUDA CUANDO LLEGA LA MUERTE

¿Qué otra cosa, sino la virtud, puede ser una amiga en el momento de la muerte? Si la mera descripción de la experiencia de la muerte nos inspira a la reflexión, y hacia un interés en evitar tal dolorosa situación, en donde estamos en obvia desventaja, entonces debería también persuadirnos a crecer en nuestra diligencia en la práctica del Dharma. Esto es el porqué se dan las enseñanzas sobre la muerte y la impermanencia. Ellas nos inspiran a muchas acciones y esfuerzos espirituales saludables. Es bastante justo que, mientras estemos en salud e íntegros nos recordemos:

> Justo ahora, mis órganos y facultades son claros, y mi cuerpo y mente son capaces de practicar el Dharma. Si no practico Dharma alguno ahora, mientras estoy dotado con facultades claras, salud, y tiempo libre, ¿qué estoy planificando hacer, realmente, cuando me habré vuelto viejo, cuando mis facultades se desvanezcan, mi cuerpo se debilite, y yo me esté desplazando como una carcaza que respira, justo en el momento de la muerte? ¿será realmente suficiente aquello para prepararme para lo que sigue?

Tal como escribió Dropu Lotsawa Jampa Pel (1172-1236), uno de los grandes maestros Tibetanos:

> Si una persona no desarrolla los tres tipos de vigor justo ahora, mientras es capaz, entonces su práctica en el borde de la muerte se parece mucho a la de un soldado quién vistió su armadura, después de haber sido mortalmente herido, y luego se queda de pe allí, golpeando su pecho.

Sabemos que ni la riqueza, ni el poder, ni los amigos, son de mucha utilidad, ni capaces de evitar la muerte para una persona que está falleciendo, ¿acaso no mueren también las personas que practican el Dharma? La religión no evita el acontecimiento de la muerte, más que cualquier otra cosa. Y sin embargo, ni dos muertes son parecidas. Hay diferencias entre a muerte de un hombre virtuoso, y aquella de unhombre que ha vivido descuidadamente, egoísticamente, y pecaminosamente. Entre las personas religiosas, una que ha obtenido algún grado de madurez espiritual, visión interior, y mérito, morirá feliz. Su muerte no será con miedo, ni acompañada de dolor y ansiedad. En su lugar, se embarcará en la experiencia de la muerte como abeja o mariposa que dejará una flor, para mudarse hacia otra. Un practicante mediocre del Dharma, también morirá sin miedo acerca de que es lo que le sigue, o con tristeza para con las ocsas que deja detrás de si. Y aún un practicante inferior, quién no ha sido capaz de practica de todo corazón, o que nuevamente ha fallado en obtener cualquier visión interior, morirá sin remordimientos, sin el tormento de los recuerdos de las muchas malas acciones de la vida que está siendo forzado a dejar. Como dice el *Adorno de los Sütras Mahäyäna:*

> Una persona religiosa, quien se ha dado cuenta de que todas las cosas son ilusiones, de que la gente va y viene, como las hojas de un árbol, no se asusta con los sufrimientos de los engaños, en tiempos de su propio ascenso o declino.

El *Bodhicaryävatära* dice:

> Habiendo montado al potro del pensamiento de la iluminación, que remueve toda tristeza y fatiga, uno procede de una felicidad a la siguiente. ¿Cómo es posible que tal persona se vea desconsolada?

En contraste, considérenla muerte de una persona que no ha practicado el Dharma. En primer lugar, es afligida por el remordimiento de los actos egoístas, malvados, pecaminosos que ha cometido, y lamenta no haberse dedicado a modales virtuosos. En segundo lugar, es atacado por el proceso natural de la muerte, y tormentado por agonías, como si sus vitalidades les fueran arrancadas. Finalmente, muere, mientras es confrontado con el terrible temor de la muerte. Como escribió Säntideva:

> Un criminal, quién está siendo llevado al bloque de la ejecución, no tiene más interés en el alimento, y no es conciente de lo que ocurre alrededor suyo, pero busca salvajemente en cada dirección algo que a último momento lo pueda salvar, y aparezca bien distinto de lo anterior.
>
> Si aquél es el caso, entonces ¿qué decir de un ser débil (como yo) cuando está siendo escudriñado por los alfeñiques del Señor de la Muerte, atrapado por ellos, y tomado por la fiebre del gran terror?

Por lo tanto, alguien que no se ha preparado para la muerte estará aterrorizado, al recordar todos sus malos actos, lleno de remordimiento por todas las oportunidades virtuosas que perdió, y frenético porqué no sabe hacia donde se dirige. ¿Qué necesitamos decir en aquél momento en el que será cambiado para siempre?

Para hacer de este tema un sujeto de meditación formal, en primer lugar, siéntense en la postura apropiada sobre un cómodo almohadón. Antes de vuestra reflexión, procedan a la toma de refugio, despierten dentro vuestro la decisión de obtener la budeidad para promover el beneficio e iluminación de todos los seres vivientes. Luego, recuerden las enseñanzas sobre la necesidad del Dharma en el momento de la muerte:

> Y bien, es verdad que la muerte seguramente vendrá por mi, y también es cierto que no sé cuando vendrá. Pero, si todavía no desarrollé patrón alguno de pensamiento y comportamiento que sea de utilidad en el momento de la muerte, y me he vuelto sobremanera apegado a las cosas de esta vida, esforzándome principalmente para objetivos y ventajas mundanos; si mi mente en su gran parte permaneció agitada y distraída por reocupaciones mundanales, y he sido culpable de actuar como si lo insustancial fuera realmente sustancial; si he actuado de una forma muy engañosa para con los objetos sensoriales y su adquisición, y no me he acercado siquiera a una práctica religiosa que me servirá en el momento de mi muerte – si todo esto es el caso, ¿qué haré, cuando muera?

Siéntense y piensen acerca de esto durante un largo tiempo, hasta haberse absolutamente enfrentado con los hechos de que no están realmente preparados para la muerte, y no saben que irán a hacer, cuando llegue. Cuando esta meditación empieza a "tomar cuerpo", ustedes experienciarán alguna sensación de tristeza, no solamente acerca de vuestro destino, sino acerca del hecho que esta es la condición común de muchas otras personas más, quienes están afligidas en mucho por la misma situación. Cuando tengan un sentimiento de tristeza insoportable por su destino, así como para el

vuestro, más un sentido de repulsión hacia el comportarse de una manera tan auto-indulgente, permanentemente engañosa, sin siquiera cuidar vuestro mejor interés en esta vida, o en la siguiente, entonces, esta meditación estará haciendo efecto.

Ahora procedan con estos pensamientos, por medio de los cuales traten de alcanzar algún grado de estimación de vuestra situación actual:

> Me he vuelto más y más apegado a los objetivos, ambiciones, y temas mundanos. Pero, si no practico realmente estas enseñanzas sinceramente desde mi corazón, seré solamente tan tonto, como si hubiera dejado una isla llena de joyas con las manos vacías. No hay auto-engaño más grande que el mío, si no hago buen uso de esta existencia humana, mientras la tenga. Ahora, en cualquier momento, no importa lo que ocurra, definitivamente debo emprender la práctica del Dharma. Y debo elegir, para ella, un camino sobre el que definitivamente pueda apoyarme en el momento de la muerte.
>
> Además, debería empezar a practicar justo ahora. No me debo permitir caer en la volteada de la pereza y de la procrastinación. Mis esfuerzos deben ser vigorosos, como si estuviera intentando apagar un incendio que se haya declarado en mi propia cabeza o vestimienta. Debo ser así de diligente y directo. Dado que ahora comprendo que la comida, riqueza, propiedad, seres amados, parientes, y todas las otras fuentes de apoyo con las que cuento en esta vida no serán capaces de ayudarme en el momento de mi muerte, debo descartar mi apego débil mentalmente hacia ellos. Debo desechar esta actitud ilusoria de si yo fuera un simple moco. No debería agotar más mi energía acaparrando y guardando cosas tales como alimento, riqueza, amigos, parientes, propiedad, y poder.
>
> Al dirigir mi mente hacia las fuentes de apoyo verdaderamente válidas – mi maestro y el Buda, el Dharma, y la Sangha – de ahora en adelante, no tendré nada más que hacer, excepto practicar al Dharma. Puedan mi maestro y las Tres Joyas ayudarme, en lo que esta resolución mía de practicar se cumpla de verdad, y sea exitosa.

Piensen de esta manera una y otra vez. Cuando saben que vuestro deseo de práctica es sincero, cuando es un deseo auténtico que ustedes sean capaces de hacer a un lado este tipo de distracción, entonces han efectuado correctamente esta reflexión. Deberían hacerlo de esta manera una y otra vez, con fervor y deseo realmente intensos. Deberían ser capaces de orar sinceramente, y no solamente estar repitiendo las palabras, y acercarse a su significado.

Concluyan vuestra sesión formal de meditación, dedicando el mérito de vuestras reflexiones a la iluminación de otros. Aún en el intervalo entre sesiones de práctica, lleven repetidamente a la mente, y retengan, esta reflexión sobre la muerte, recordando para ustedes mismos lo siguiente muy claramente:

> Seguramente moriré, y no sé cuando. En el momento de la muerte, nada, sino el Dharma – nada, sino mi propia práctica religiosa de virtudes – será de ayuda alguna.

También, a medida que se muevan a través de vuestros asuntos mundanos, si ven alguien que muere, o escuchan sobre la muerte de otros, o ven cadáveres o huesos, recuérdense a ustedes mismos:

> Yo, también, no soy diferente de esto. Soy un ser que posee una naturaleza justo como esta, y estoy sujeto a experienciar la muerte, justo como ha hecho esta

persona.

Reflexionando de esta manera, traten de debilitar vuestro excesivo involucramiento en los temas de esta existencia, y en vuestra indulgencia excesiva en la búsqueda de objetos sensoriales, prestigio, y otros, que, obviamente, son buenos solo para esta vida. Cuando se encuentren sobrepasados por las situaciones y apegos actuales, recuérdense a ustedes mismos con mucha fuerza y claridad, que es lo verdaderamente importante. Traten de diferenciar entre las cosas de esta vida, y aquellas cosas que les serán de alguna ayuda en el momento de la muerte, y en vuestra próxima vida. Traten de no asociarse con amigos que estén fuertemente apegados a la actividad mundana, y que se deleiten demasiado en la búsqueda de objetos de deseo. Traten de desarrollar un sentido de sabio desapego, y anden por vuestra vida únicamente con el mínimo involucramiento necesario. Traten, también, de contentarse con lo que sea que tienen, aún si es solamente temporáneo. Aprendan a subsistir con solamente una cantidad necesaria de alimento, ropa, vivienda decente, y las otras necesidades de la vida, sin empantanarse en lujurias innecesarias, que pueden volverse una fuente de apego debilitante mentalmente.

En toda vuestra práctica del Dharma y en todos vuestro esfuerzos, recuérdense a ustedes mismo en primer lugar que la vida humana es breve, y la muerte segura:

> Yo, también, soy un ser impermanente, siendo mi propia naturaleza destinada a experienciar un día la separación de las cosas de esta vida, y el irse hacia otro lado.

Siempre tengan esta suerte de recordatorio a mano. Cualquier práctica del Dharma que hayan emprendido, en cualquier estudio de enseñanzas religiosas, o contemplaciones o meditaciones que hagan sobre ellas, siempre precédanlas con la reflexión sobre la muerte y la impermanencia. Incítense a ustedes mismos a la diligencia y a la presencia consciente a través de esta reflexión.

Si ustedes practican de esta forma, vuestra meditación será obviamente sincera, y sus frutos se harán evidentes con mayor rapidez. Descubrirán que hacen un progreso real en el seguimiento del camino, y en la obtención de aquellas virtudes y visiones espirituales interiores que les serán de verdadero beneficio, no solamente en esta vida y en el momento de la muerte, sino también en todas vuestras futuras existencias, hasta la liberación. Es por esta razón que se brinda esta enseñanza sobre la muerte, y que aquellos que anhelan la liberación, deberían siempre tener en mente esta reflexión sobre la impermanencia.

LAS ACCIONES, COMO UNA SOMBRA, NOS SEGUIRÁN

ENTRE LOS MUCHOS CAMINOS ESPIRITUALES, nos estamos ocupando del sistema Lamdré, la joya de más valor dentro de la casa del tesoros de la orden Sakya de Budismo Tibetano. Las enseñanzas en este sistema está divididas en los niveles fundacional y avanzado. En el momento presente, estamos considerando al primero de los dos, tal como se explica en *Las Tres Visiones:*

Las tres visiones son la visión impura de las personas ordinarias, la visiñon de la experiencia en el camino espiritual, y la visión pura de los seres iluminados. Estas instrucciones se dan para sanar la percepción ilusoria característica de los seres mundanos no iluminados. Tienen el propósito de ayudar a una persona común a volverse más conciente de los peligros de la existencia mundana. Por medio del despertar de este sentido de alerta, acoplado con un sentir de tristeza cuando nosotros reconocemos las formas frecuentemente insoportables de sufrimiento a las cuales los seres no iluminados como nosotros estamos sujetos; las enseñanzas insuflan un espíritu de renunciación, y una voluntad de volverse menos apegados a la experiencia mundana.

A través de las enseñanzas que siguen, se fomenta también una prontitud en abandonar las cosas dañinas de este mundo, y se estimula un espíritu de diligencia. Se le enseña al estudiante que la existencia humana misma se obtiene solo raramente, y que la oportunidad que los humanos tienen de recibir y poner en práctica las enseñanzas necesarias que llevan a la iluminación, también es muy rara, y, una vez obtenida, algo volátil. Las reflexiones sobre la dificultad de obtener la oportunidad de practicar el Dharma, la certeza de la muerte, la incertidumbre del momento en que ocurrirá, y la naturaleza que-todo-lo-penetra de la impermanencia que comparten todos os fenómenos, son todos designados para incitar a la diligencia en nuestra práctica.

Luego de desarrollar la renunciación y un sentido de estar listos para la práctica, le sigue una voluntad de perseverar en nuestros esfuerzos. Luego surge un sentido de cuidado, de cuidado en los actos, al hacer los esfuerzos correctos. Para lograr aquél fin, conversaremos ahora acerca de la enseñanza sobre el kárma, que es el tercer tema mayor en el nivel de la visión impura.

Al estar concientes de los esfuerzos que se necesita hacer, y de las acciones que deben evitarse, podemos proceder correctamente por el camino Mahäyäna. Cuando hablamos de un nivel impuro de percepción, nos referimos a todo lo que los seres no iluminados perciben – todo lo que conocemos como interno y externo, que tenga forma, molde, o color. Cualquier apariencia que percibimos se llama “impura”, en primer lugar porqué nuestra percepción de ellas es filtrada a través de nuestra subjetividad, o sea, a través de nuestras nociones ilusorias acerca de nosotros mismos como centro del universo, en calidad de receptores últimos. Segundo, nuestra percepción fenoménica está condicionada por nuestras impresiones mentales de deseo, odio, decepción, y por los otros estados emocionales, y está contaminada por estas condiciones mentales negativas. En otras palabras, la visión impura es una visión ilusoria, errónea; no es una percepción verdadera, detallada, válida de lo que hay realmente allí. Todas las apariencias, y toda nuestra experiencia, que nosotros percibimos en este nivel, surgen como manifestación de los resultados kármicos. Nuestro propio karma produce estas apariencias perceptibles.

LA APARIENCIA ILUSORIA Y LA APARIENCIA KÁRMICA

Podemos distinguir entre dos tipos de apariencia fenoménica: la ilusoria, y la kármica. Por "apariencia ilusoria" entendemos la distinción automática que todos los seres no iluminados hacen entre sujeto y objeto. Siempre está la noción incuestionable de que "En esta situación Yo soy el sujeto que está percibiendo, y por allá está el objeto que está siendo percibido por mi." Esta división aparentemente real en sujeto y objeto es compartida por todos los seres en la rueda de la existencia. A nivel de realidad última (eso es, en aquél nivel de verdad percibida por los budas), no se descubre existencia alguna de diferencia entre sujeto y objeto.

Por "apariencia kármica_" entendemos un cierto aspecto especial de apariencia general ilusoria - aquél particular aspecto que conocemos como el surgimiento de lo fenoménico personal que pertenece a nuestros propios patrones kármicos personales. Esto es la experiencia personal de felicidad o infelicidad, vida larga o corta, mucha o poca riqueza, y parecidas. Todas estas condiciones surgen, debido a la naturaleza íntegra o no íntegra de nuestros patrones kármicos individuales.

La apariencia ilusoria del sol, la luna, las estrellas, las ciudades, y otras cosas, que se experiencian colectivamente, también es debida a nuestros patrones kármicos individuales. Si bien estos "objetos" son compartidos hasta el punto que se los llama los resultados del karma colectivo, su apariencia también es debida a nuestros patrones kármicos individuales: Sucede justamente que los últimos son bastante parecidos que nos vemos renaciendo en el mismo lugar, en la misma época, experienciando al mismo tipo de fenómeno con el mismo tipo de facultades sensitivas. Por eso se trata de karma colectivo que trae esta apariencia del reino humano, o mundo.

Que todas las apariencias del mundo son producidas por el karma, está fundamentado por las palabras del mismo Señor Buda, y también por aquellas de Vasubandhu, quién afirma, en su *Abhidharmakosa,* que "Todos estos mundos surgen como resultado del karma" y "El Karma es la causa de la manifestación de todos estos mundos."

Resumamos la diferencia entre apariencia ilusoria y kármica. La ilusoria es la percepción de todo fenómeno por los seres no iluminados. La kármica es la experiencia individual de variadas condiciones, tales como una vida larga o breve, felicidad y sufrimiento, y otras. Esta particular experiencia es el resultado del karma individual, en vez que de algún tipo genéricamente extrapolado de karma humano.

DE CÓMO NUESTRAS ACCIONES NOS SIGUEN HASTA LA MUERTE

Las apariencias y experiencias con las que se encuentran las personas no iluminadas, son el resultado tanto de karmas o acciones virtuosos, como de no virtuosos. En conexión con nuestra discusión sobre la importancia de la virtud en el momento de la muerte , podemos preguntarnos si nuestra acumulación de karma íntegro y no íntegro nos seguirá cuando moriremos. Anteriormente, hemos dicho que ninguno de los placeres y dolores de nuestra vida presente, ninguno de nuestros parientes, amigos, asociados, o propiedad, irá con nosotros cuando morramos. ¿Puede que sea el caso de que tambièn nuestros karmas íntegro y no íntegro se queden atrás? Desde el punto de vista Budista, no es verdad que nuestro karma no se va con nosotros. Tal como enseñó el Señor Buda en el *Consejo al Sütra Rey:*

> Afligido por (el paso del) tiempo, o rey, en el momento de vuestra muerte ni la propiedad, ni los seres amados, compañeros, o amigos le seguirán. Pero cuando una persona se va, sus acciones, como una sombra, lo seguirán.

En los *Cien Versos sobre el Karma* (*Karmasataka*) se dice que:

Las acciones kármicas no maduran en la tierra,
No maduran en la piedra,
Pero maduran solo en los skandhas.

Los skandhas, si recuerdan, son los agregados de la existencia corpórea: la forma, el sentimiento, la percepción, los impulsos, y la conciencia. Estos cinco agregados son el resultado obtenido a través del accionar kármico. La diferencia entre tener al cuerpo torturado (o los skandhas) de un ser infernal, y el cuerpo bendecido de un celestial, está determinada por la maduración de vuestras propias propensiones kármicas.

Las acciones los siguen hasta dentro de la muerte; ellas determinan la naturaleza de vuestro renacimiento, ya sea buena o mala. Las acciones no se quedan atrás, ni siguen a alguna otra persona, ni son canceladas. Como la sombra que sigue un ave que vuela en el cielo, ellos siguen a su hacedor y no se extinguen ni aún con el pasar de un eon o más. En el *Vinaya* se enseña:

> Ni aún en cien eones las acciones de un ser encarnado desaparecen. Ellas concluyen concluyen en un resultado maduro, solamente cuando aparecen las condiciones correctas.

Hay solamente una cosa que ocurrirá a una propensión kármica, una vez que ha sido formada a través de vuestra perpetración de ella: madurará en algún resultado kármico, ya sea bueno o malo. No hay manera e que puedan escapar de su inevitable maduración.

Seamos algo más específicos acerca del karma. Hay tres tipos a ser reconocidos: (1) karma no íntegro, (2) karma íntegro, y (3) karma neutral. Nuestra discusión del karma será construida alrededor de estos tres. Primero, reflexionaremos sobre los resultados del karma no íntegro, para generar un deseo de rechazarlo; luego, sobre los resultados del karma íntegro, para despertar el deseo de llevar a cabo acciones íntegras; y finalmente, reflexionaremos sobre la naturaleza del karma neutral, para aprender como transformar las acciones neutrales en karma positivo, íntegro.

KARMA NO ÍNTEGRO

Volcándonos hacia el primero, tenemos tres sub-tópicos a cubrir: (a) el reconocimiento del karma no íntegro, (b) el reconocimiento de los resultados de los varios tipos de karma no íntegro, y (c) reflexión sobre su renunciación a ellos. A través del reconocerlos por lo que son – no íntegros – y del reconocer sus resultados dañinos, podemos hacer esfuerzos para descartar tales modales patentemente dañinos.

Dediquémonos al primero de estos sub-tópicos, el reconocimiento de karma no íntegro, o karma malo. Arya Nägärjuna dijo en su *Guirnalda Preciosa,* "Las acciones se son producidas a través del apego, aversión, y engaño, son no íntegras." Estos incluyen a todas las acciones motivadas o condicionadas por cualquier sentido de apego a ustedes mismos, a vuestra propia descendencia, o al deseo de adquirir cosas o personas, y llevárselos para que estén a vuestro lado. Aversión hacia la otra parte – el deseo de liberarse o de evitar cualquier cosa que ustedes identifiquen como el no-sí mismo, o como no perteneciente a vuestro bando – es una manifestación de ira, odio, y aversión, en el sentido de que ustedes están tratando de expulsar algo. Además, todas las acciones que surgen de un sentido de engaño, o ignorancia, y sus resultados son no íntegras, porqué ustedes no son concientes de, y descuidan, o fallan en creer el hecho de que las acciones sí tienen resultados, y de que aquellos resultados son, ya sea beneficiosos, o dañinos, como resultado de sus causa buenas o malas. Cualquier descreimiento acerca de este hecho de la existencia está destinado a producir karma no íntegro.

SI las hojas, flores, y fruta de un árbol son venenosos, las raíces también lo son. De manera parecida, todas las acciones perpetradas por una mente que está gobernada por el apego, la aversión, y el engaño, están destinadas a ser no íntegras por definición.

Los Diez Tipos de Acciones No Íntegras

Para nuestra conveniencia, podemos clasificar los varios tipos de acciones no íntegras en: tres tipos perpetradas por el cuerpo, cuatro por la voz, y tres por la mente. Las tres acciones corporales no íntegras son (1) tomar la vida, (2) tomar aquello que no nos dan, y (3) inconducta sexual; las cuatro acciones no íntegras perpetradas por la voz son (4) mentir, (5) difamar, (6) hablar duramente, y (7) hablar insensatamente; y las tres acciones no íntegras cometidas por la mente son (8) desear lo ajeno, o envidia, (9) mala voluntad, y (10) aferramiento a puntos de vista erróneos.

Deberíamos primero reconocer estos diez tipos de acciones, que son llamadas no íntegras, simplemente porqué su resultado es dañino para los seres vivientes (o simplemente par uno mismo, si no también hacia otros). Lo que sea, que verdaderamente produzca daño a un ser – cuales que sean los patrones kármicos, acarreará dolor, infelicidad, o situaciones y condiciones que son dañinos para uno, físicamente o mentalmente – a todo esto se le define como no íntegro. El primer paso es ser muy claros en cuanto a qué tipos de acciones físicas, vocales, mentales acarrean tales dolorosos resultados.

Examinemos con algo de detalle cada uno de los diez tipos de acción no íntegra, empezando por las tres perpetradas por el cuerpo. Para tomar la vida, nos referimos a tomar la vida de cualquier otro ser viviente con la intención de hacerlo. Si así lo hicieren, sin importar si el ser en cuestión es humano o no, ustedes habrán cometido el karma no íntegro del asesinato. No importa si se trata de un dios o de una pulga, que ustedes matan. Si tienen la intención de matar, y hacen el esfuerzo para cometer tal hecho, ya sea por cuenta vuestra, o a través de otro quién está bajo su mando, entonces son culpables de asesinato. No importa que método empleen, si veneno, fuego, armas, o cualquier otro medio; mientras tengan la intención de privar a otro ser viviente de su vida, vuestra acción es kármicamente no íntegra.

La segunda acción no íntegra que debe evitarse es el robo, el apoderamiento indebido, o el tomar aquello que no nos dan. Si ustedes hacen cualquier esfuerzo para apropiarse de cualquier cosa que pertenezca a otro, ya sea grande o pequeña, por la fuerza, por el apoderamiento indebido, o a través del engaño, entonces ustedes son culpables de robo.

El tercer tipo de karma físico malo es la inconducta sexual – eso es, relaciones sexuales con cualquier persona que no sea vuestro esposo/esposa, cualquier persona para con la cual ustedes no tengan el concepto claro de "este ser es mi esposo/esposa, mi mujer o marido." También incluye el tener relaciones sexuales con cualquier persona que esté relacionada de cerca con ustedes por vínculo sanguíneo. Alguien quién no es vuestra esposa o que es pariente de sangre no es considerado un compañero apropiado o "objeto", por lo tanto, las relaciones sexuales incurren en la falta de "objeto impropio." Aún con vuestra propia esposa o esposo, si las relaciones sexuales ocurren mientras ella está embarazada, o mientras está cumpliendo con un ayuno religioso, aquello constituye inconducta sexual, a causa de lo inapropiado en el tiempo. También hay consideraciones relacionadas con el lugar inapropiado. Deberían evitar tener sexo en un templo, u en otra locación santificada, o en la presencia de vuestros parientes o de vuestro maestro religioso. La inconducta sexual también puede producirse a causa de una técnica impropia. La relación anal u oral, aún con vuestro cónyuge, está considerada como

inconducta. Por ende, hay cuatro consideraciones: (a) elección impropia de objeto (eso es, de vuestra elección de compañero/a), (b) elección impropia de tiempo, (c) elección impropia de lugar, y (d) elección impropia de técnica. Todas deben ser tenidas en cuenta, cuando estén determinando si vuestro comportamiento sexual resultará o no en karma no íntegro.

Nägärjuna resumió estos tres tipos de inconducta física en su *Preciosa Guirnalda:*

> Matar es tomar la vida de otro ser con la intención de hacer así, ya sea que lo haga uno mismo, o encargándolo, dándole la orden a otro. Apoderarse indebidamente es obrar de manera tal que la propiedad de otro pase a ser de uno mismo, ya sea por la fuerza, o a través del robo. La inconducta sexual es tener relaciones con un compañero impropio, en un lugar impropio, o a través de una técnica impropia.

Nos dirigimos ahora hacia los cuatro tipos de karma no íntegro perpetrados por la voz. En primer lugar, la mentira – básicamente, hablar palabras no verdaderas, con la intención de engañar a otros. Si ustedes pronuncian algo con la intención de desviar, malinformar, o traicionar a cualquier otra persona, y él o ella comprende vuestras palabras, entonces habrán perpetrado una mentira.

En segundo lugar, la difamación, en la que se incurre cada vez que dicen algo o cualquier cosa, con la intención de crear un cisma entre otras personas. No importa si las palabras son verdad o mentira. No importa si las personas involucradas están en términos amigables o ya tienen entredichos; si la palabras que ustedes hablan contribuyen a una división, ustedes serán culpables de difamación.

Tercero, el hablar duramente. Si profieren palabras, ya sean verdad o mentira, hacia otra personal, o acerca de ella, que hieren sus sentimientos, causando dolor mental, angustia, infelicidad, o injuria de cualquier tipo, entonces serán culpables de hablar duramente. Definitivamente, las palabras abusivas son un tipo da mal karma.

Cuarto, el hablar insensatamente – cuchichear tontamente, chismorrear, hablar de guerras, presidentes y armadas, y el resto. Conversaciones sin significado, mucho hablar sobre temas que sabemos no son de ayuda espiritual, ni que tienen un sentido, la discusión estéril sobre las nociones filosóficas erróneas de otras escuelas – todos estos ejemplos constituyen el habla insensato. Cuando hablen simplemente para ser erudito o para matar al tiempo, sabiendo que los temas sobre los que conversan no son realmente de ayuda, ni para ustedes mismos, ni para otros, esto también es habla insensato, y una forma de comportamiento no íntegro.

Nägärjuna resumió a estos cuatro en la *Preciosa Guirnalda:*

> Mentir es hablar con palabras no verdaderas intencionalmente, con el pensamiento enfocado en engañar a alguien. Difamar es utilizar al hablar varios tipos de palabras que enlodan, de manera de crear un cisma entre otros seres. El hablar duramente consiste en emitir palabras hirientes, que atraviesan al corazón de otro ser. La conversación insensata tiene lugar, cuando se habla sobre escritos erróneos, demorándose en vanidades, canciones, conversaciones sobre dramas, y parecidos.

El primero de los tres tipos de karma no íntegro acumulado a través de el mal uso de la mente, es la insaciabilidad, o envidia, que es el deseo, expresado o no, de poseer la propiedad de otra persona, no importa de que se trate. Si ustedes desean que fuera vuestro, en vez que suyo, entonces son culpables de envidia, que es un estado negativo de la mente.

Segundo, la mala voluntad, o malicia, es producto del pensamiento que otro ser debería ser infeliz. Si alguna vez albergan la esperanza que otro ser viviente sufra cualquier forma de infelicidad, entonces son culpables de mala voluntad.

Tercero, el décimo tipo de karma no íntegro es acumulado a través del aferrarse a puntos de vista erróneos. Hay muchos tipos de puntos de vista erróneos, pero el principal es descreer en la eficacia de causa y efecto (la ley de karma). Si ustedes rehúsan aceptar la idea de que las buenas acciones traen buenos resultados, así como las malas acarrean malos resultados, esto constituye un punto de vista erróneo. Parecidamente, luego de escuchar las enseñanzas sobre las cualidades de las Tres Joyas, ustedes pueden elegir no creer en ellas. Quizás digan, "No creo que el Buda realmente tenga las cualidades espirituales que se les acreditan, ni que las acciones dañinas llevarán a un renacimiento en los infiernos, y las buenas en estados más felices de la existencia." Si ustedes rechazan estas enseñanzas, aún siendo verdaderas, y actúan como si no tuvieran responsabilidad por vuestra acciones buenas o malas, cometerán el error de aferrarse a puntos de vista erróneos. De todos los diez tipos de karma no íntegro, este es el peor. Es la fuente de la mayor parte de la infelicidad, y rinde el más infeliz resultado, dado que, basado en este punto de vista erróneo acerca del karma y de la verdad, no puede salir nada bueno, sino un accionar ciego, engañoso, dañino.

Los Resultados de las Diez Acciones No Integras

En términos más generales, tenemos las palabras de Nägärjuna en su *Preciosa Guirnalda:* "De las acciones no íntegras surgen sufrimientos, y cada estado infeliz de la existencia." Cada uno de los diez tipos de acción no integra tiene un tríplice resultado: (a) el resultado plenamente maduro, (b) el resultado que es parecido a su causa, y (c) el resultado prevaleciente, o dominante.

En primer lugar, cada uno de estos diez actos no íntegros, llevado a su conclusión lógica o karmica, tiene el potencial de atraer el resultado plenamente maduro de la experiencia del sufrimiento mental y físico del nacimiento en los tres reinos inferiores de la existencia. Tal como Nägärjuna escribió en la *Preciosa Guirnalda,* "El primer resultado de estos actos es de que uno va a los reinos del mal." Por ejemplo, si ustedes cometen acciones a través de gran ira, es posible que vayan al infierno; a través del deseo, pueden renacer entre los fantasmas atormentados; a causa del engaño, volverse un animal. Nuevamente, Nägärjuna escribió, "A través de la ira, un renace en el infierno; a través del deseo, se renace entre los pretas; a causa del engaño, uno va hacia el mundo de los animales.

También, el renacimiento en uno de os tres reinos inferiores de la existencia podría ser el resultado plenamente maduro de cualquiera de las diez acciones no íntegras, dependiendo de la frecuencia e intensidad con la que las cometen. Por ejemplo, si cometen acciones no íntegras a gran escala, el resultado será el renacimiento en lo infiernos; a escala mediana, renacerán entre los fantasmas; y si cometen acciones no íntegras solamente a pequeña escala, renacerán entre los animales.

En segundo lugar, consideraremos los resultados kármicos que son parecidos a sus causas. Aquí tenemos dos tipos de karma: (1) la experiencia de *consecuencias* kármicas que son parecidas a sus causa, y (2) la experiencia de ulteriores *acciones* kármicas que son parecidas a sus causas. El primero d estos dos sub-tópicos afirma que, como resultado d acciones no íntegras en esta vida, una persona eventualmente experienciará la infelicidad: o experimentando los resultados plenamente maduros y renaciendo en uno de los reinos inferiores de la existencia, o – aún luego de haber experienciado aquél

resultado plenamente maduro en los infiernos, entre los fantasmas, o lo que tengan – él todavía tendrá algunos resultados kármicos residuales de sus previas acciones no íntegras que lo influenciarán en su experiencia siguiente en los reinos más elevados.

Por ejemplo, digamos que cometen un homicidio. En esta vida, ustedes pueden probablemente experienciar ciertos resultados kármicos: como resultado devengado de vuestro karma de asesinato, ustedes pueden padecer enfermedad, encontrarse en peligro de vida, o interrumpirla bruscamente, a través de una ejecución, o por un asesinato en represalia por vuestro propio acto. También renacerán en un infierno, y, aún luego de haber obtenido la liberación de los infiernos, y un renacimiento más elevado – digamos que nuevamente entre humanos – ustedes pueden experienciar nuevamente la enfermedad, una vida corta, y así sucesivamente, debido a que vuestro patrón kármico ha sido condicionado por vuestra acción previa de asesinato.

Para dar otro ejemplo, imagine haber cometido un robo en una vida previa: aún luego de haber obtenido nuevamente uno de los reinos más elevados de la existencia, humana u otro, como resultado de aquél acto no íntegro, ustedes pueden justamente descubrir que los destituyen, o, si poseen una pequeña propiedad, les puede llegar a faltar el poder de utilizarla como desean.

Como resultado de inconducta sexual en el pasado, pueden descubrirse con pocos amigos cercanos, y muchos enemigos en esta vida, o que vuestra esposa o marido les puede ser infiel.

Como resultado del mentir, pueden llegar a ser frecuentemente difamados en esta vida, o que se hable duramente de ustedes, o pueden llegar a ser abusados, o a ser engañados fácilmente.

Como resultado de vuestras propias difamaciones pasadas, tendrán pocos queridos amigos propios. Y aún cuando encuentren uno, serán fácilmente separados de él, o de ella.

Como consecuencia de hablar duramente, escucharán palabras hirientes acerca de ustedes, de parte de otros, y lo que digan será desagradable, mientras que todo lo que ustedes digan será la causa de su querer pelear con ustedes.

Como resultado de vuestro propio hablar insensato, descubrirán que las otras personas no les creen, aún cuando ustedes les estén contando la verdad.

Por ambicionar poseer lo que le pertenece a otro, vuestra propia envidia madurará en el fracaso de la obtención del objeto de vuestro deseos, o, si lo obtuvieran, en no estar contento con ello.

Como resultado de la malicia, estarán temiendo siempre que los otros les puedan causar daño.

Finalmente, como consecuencia del sostener puntos de vista erróneos, llegarán a estar en contacto con otros puntos de vista erróneos, y estarán dotados de poca sabiduría. Aún si alcanzaran algún grado de visión interior, descubrirán que se va poniendo fácilmente despareja.

Resumiendo, con las palabras de Nägärjuna:

> Por el asesinato, vuestra vida será corta. Como consecuencia del apoderamiento indebido, se les privará de la propiedad. Como resultado de inconducta sexual, tendrán enemigos. A causa del hablar mentiroso, serán frecuentemente difamados. Por vuestra difamación, serán separados de vuestros amigos. Como resultado de la dureza de vuestro hablar, escucharán cosas hirientes. Como consecuencia del hablar insensatamente, vuestra propias palabras no tendrán crédito. Por ambicionar lo ajeno, vuestras propia esperanzas pueden verse frustradas. A causa de la malicia, experienciarán el miedo. Como consecuencia de puntos de vista erróneos,

incurrirán en puntos de vista aún más erróneos.

Volvamos al segundo tipo de resultados kármicos que son similares en sus causas: la experiencia de ulteriores acciones kármicas, que son similares a sus causas. Al cometer acciones no virtuosas en el momento actual, descubrirán que, a través de vuestra carrera futura, tendrán el patrón kármico de la repetición de acciones no íntegras por la sola fuerza del hábito. Por ejemplo, si tomaran la vida de otro ser ahora, vuestra perpetración de la inclinación a matar, será la causa de asesinatos futuros de parte vuestra, trátese de humanos, o de seres no humanos. Por lo tanto, las acciones generan acciones parecidas; el karma produce karma parecido. Las acciones criminales se repiten frecuentemente, simplemente porqué la mente se acostumbra a ciertas acciones no íntegras, ya sea en esta vida o en vidas futuras. Esto es cierto, no solamente con respecto a matar, sino también con respecto a los otros nueve tipos de karma no íntegro.

El tercer tipo de resultado de karma no íntegro es llamado el "resultado prevaleciente." El karma íntegro y no íntegro que una persona acumula sirve para acondicionar el ambiente en el que se encontrará renaciendo, ya sea en esta vida o en vidas futuras. Para dar una referencia escrita de esto, se dice que, como resultado de haber perpetrado los diez tipos de acciones no íntegras, una persona renacerá en lugares no descriptos de poco esplendor, con muchas lluvia, o muchas tormentas de polvo, en donde haya malor olores, o la tierra sea rocosa y despareja, en donde los campos son salinos, o en donde las estaciones son perversas y las cosechas nada buenas. Podemos elaborar sobre esto parafraseando la *Preciosa Guirnalda* de Nägärjuna:

> Como resultado del asesinato, una persona renacerá en una región de poco esplendor. Como consecuencia de tomar aquello que no es dado, un ser renacerá en una región afectada por tormentas de granizo. Por inconducta sexual, se renacerá en un lugar con muchas tormentas de polvo. Como resultado del mentir, una persona renacerá en un lugar sucio, y con mal olor. Por haber difamado a otros, un ser renacerá en un lugar en donde el terreno es muy áspero. A causa del habla dura, se renacerá en un lugar en donde la tierra es salada. Por hablar insensatamente, una persona renacerá en un sitio en donde las estaciones son perversas. Por su envidia, un ser renacerá en un lugar donde las cosechas sean escasas, y los frutos pequeños. A causa de la mala voluntad, se renacerá en donde las frutas son ácidas. Finalmente, como resultado de puntos de vista erróneos, una persona renacerá en donde no hay frutas para nada.

No significa que estos sean los únicos resultados que serán experienciados, solamente que son algunos de los posibles efectos colaterales; El resultado principal es renacer en alguna situación terrible que no les gusta.

Concluyendo, ustedes deberían reconocer y comprender muy claramente que, no importa donde estén, no importa lo que puedan experienciar, las particulares condiciones desagradables de vuestro tiempo, lugar, y ambiente, son los resultados de vuestro propio karma no íntegro. Tal como nos dice el *Bodhicaryävatära:*

> Dondequiera que vaya el hacedor de karma no íntegro, allí y luego, él encuentra solamente infelicidad, a pesar de que su único pensamiento es encontrar la felicidad.

Renunciación a la Acción No Íntegra

Hemos aprendido a reconocer los diez tipos de comportamiento no íntegro, y se nos ha enseñado algo acerca de los posibles resultados negativos que surgen al perpetrarlos. Le

sigue que deberíamos aprender como abstenernos de acciones tan patentemente indeseable. Todavía puede haber un poco de evasiva de parte nuestra; podemos gustar decirnos a nosotros mismos que, si bien puede ser cierto que podemos renacer en los infiernos, debido a que cometimos acciones terriblemente airadas, como el asesinato, no es muy probable que maduremos tan mal resultado como consecuencia de actos menores de ira. Pero no hay seguridad que esto sea verdad. Es cierto que experimentaremos eventualmente la maduración de todas aquellas acciones kármicas, si bien con seguridad las más intensas pueden llevarnos más rápidamente a los infiernos, o hacia otros estados dolorosos. Sin embargo, no hay seguridad para nada de que las acciones kármicas menos serias no conlleven resultados terribles.

Por ejemplo, se dice que había una particular monja Budista, que se enojó con sus compañeros y los llamó "un montón de perras." Como resultado, ella renació quinientos veces justo como eso, una perra. También, un rey tenía muchos asistentes, entre los cuales habían ciertos pratyekabuddhas. Uno de estos santos Budistas era discapacitado, su cuerpo doblado por la gota. Un día, en una asamblea en la corte, aquél particular pratyekabuddha estaba ausente. Una de las hijas del rey imitó al cojeo del viejo hombre, justo para arrancar una sonrisa, y dijo "El viejo discapacitado no está aquí hoy." Como resultado, ella misma pasó muchos renacimientos como mujer discapacitada. A decir verdad, extraemos de los sütras que:

> Si ustedes fuesen culpables de arrancar los ojos de todas las personas en esta tierra, y de confiscar toda su propiedad, vuestro mal karma sería aún menor que aquél en el que incurrirían si estuvieran simplemente mirando con falta de respeto a un bodhisattva.

Además, está dicho que:

> Si ustedes dirigen un pensamiento de mala voluntad e ira hacia un bodhisattva, aún si fuera por una sola vez, tendrán que experienciar los sufrimientos del infierno por tantos eones como fue el número de segundos que duró vuestra ira hacia aquél ser.

Esto es sostenido por Säntideva en su *Bodhicaryävatära.* Ustedes nunca saben quién es un bodhisattva, y quién no. Solamente por esta razón, deberían aprender a estar atentos, al tratar – o maltratar – a otras personas.

Pero estas son sólo malas acciones al azar – un momento de enojo, un simple gesto de mala voluntad, y parecidos. Si podemos ir al infierno por eones por una sola acción mala, ¿qué puede decirse acerca de nuestra posibilidades de un renacimiento feliz, si repetidamente cometemos todos estos diez actos no íntegros? El hablar insensatamente, la envidia, la mala voluntad, los puntos de vista erróneos, matar a los insectos, etc., son practicados muy comúnmente por los seres humanos, entonces, ¿cuál será el resultado si todos ellos son practicados frecuentemente?

Nuestras posibilidades de zafar sin castigo no son tan buenas. Esto no equivale a decir que hay un tema seco y terminante, y que, si hacen esto, obtendrán aquél mal resultado, sino que *es* una advertencia. Una persona inteligente debería, luego de escuchar estas enseñanzas, tomar conocimiento de ellas, y disciplinarse de manera acorde. Él o ella deberían evitar acciones tales como matar y apoderarse indebidamente, las cuales, aún para las personas no-Budistas, son consideradas portadoras de resultados dañinos.

El punto principal es que nosotros comprendamos, profunda y claramente, que la comisión de actos no virtuosos deviene en sufrimiento futuro: es la fuente de infelicidad pasada, presente, y futura para uno mismo, y para otros.
Por lo tanto, piensen:

> Ahora que realmente puedo pensar claramente acerca de esto, no importa lo que ocurra, no debo incurrir nuevamente en estos modales no íntegros.

De ahora en adelante, como dice Säntideva:

> Mi pensamiento más relevante debería ser justamente este: "Los sufrimientos surgen de acciones no íntegras. ¿Cómo me liberaré de ellas?"

Por lo tanto, ahora, ¿cómo podemos emplear mejor nuestra propia inteligencia, como seres humanos pensantes? Aquí hemos obtenido una existencia humana y un cuerpo humano equipado, como para poder entender y practicar maneras virtuosas, que atraigan la felicidad para nosotros mismos y para otros. Tenemos la oportunidad de usar esta vida humana para actuar de manera significativa y ayudar. Habiendo obtenido tal oportunidad, ¿cuál mayor locura pudiera haber que la de utilizar mal al cuerpo humano para concretar acciones dañinas, malvadas, que solamente redundan en sufrimiento incrementado para nosotros mismos, y para otros? Esto es simplemente tan estúpido como si tuviéramos que usar un vehículo muy precioso, hecho de oro puro y adornado con joyas costosas, y luego vomitar en él como si fuera una escupidera. Todo sería tan inteligente y apto, como este ejemplo, mencionado por el mismo Nägärjuna.

Debemos aprender a reflexionar sobre la eficacia de estas acciones kármicas no íntegras, que se practican muy fácilmente por el mero hábito. Deberíamos aprender a reconocerlas por lo que son, porqué atraen infelicidad futura para nosotros mismos, y para otros. Los grandes pecados deberían ser evitados con certeza, pero las más pequeñas indulgencias y los malhechos menores también deberían evitarse. En el *Vinaya,* el código para la disciplina para los monjes Budistas, se dice:

> No subestimen siquiera los pequeños actos mal hechos, pensando, "No harán daño." Aún a través de una pequeña chispa de fuego, puede arder una cantidad de pasto tan grande como una montaña.

Para resumir, deberíamos desarrollar la conciencia de que, a través del descuido y de la ignorancia, a través de incontables lapsos de vida, hasta el momento presente, hemos acumulado patrones de actividad de karma no íntegro, pensando como sigue:

> Aún ahora, ni un solo día pasa sin que acumule uno que otro de los diez tipos de karma no íntegro. Dado que es bastante cierto que el resultado de toda esta acumulación karmica no madurará para nadie más que yo, sería inteligente si aprendiera a estar atento en vigilar mis acciones, y diligente en practicar los métodos correctos para evitar la adquisición de karma malo. Además, debería aprender métodos de purificación de mi adquisición pasada de karma negativo. Si, a pesar de mis mejores esfuerzos, todavía me descubro perpetrando cualquiera de estos diez, debería aprender como purificar tales actos, confesando mi fracaso con remordimiento muy genuino e intenso; luego, con renovada diligencia, debería mantener mis preceptos y compromisos, sin perpetrar estas acciones de allí en más.

Tal como nos dicen los sütras:

> Hay dos tipos de personas religiosas: aquellos que permanecen sin mácula de vicios, y aquellos que confiesan en cuanto ocurren.

En otras palabras, hay aquellos que de alguna manera logran permanecer libres de malas acciones, y hay aquellos que a veces se equivocan, pero está atentos en purificar inmediatamente su fracaso.

La pregunta lógica es entonces "¿Pueden las malas acciones karmicas ser purificadas meramente a través de la confesión?" Si, lo pueden, a condición de que sea acompañada por remordimiento genuino y de corazón. Como escribió Nägärjuna en su *Carta de un Amigo* "Como Nanda, Angulimäla, y Ajätasatru, aquél que antes era descuidado, y luego se vuelve espléndido como la luna sin nubes."

Este verso se refiere a tres figuras muy conocidas en la historia Budista. Nanda era el hermano menor, o primo del mismo Señor Buda, y era, de todos sus discípulos, el más notable por sus propensiones al placer. Llegó a simbolizar a monjes cuyas mentes están controladas por le deseo de sexo. Angulimäla era un asesino, quién intentó matar hasta su propia madre, y por lo tanto, el ejemplo más destacado de un discípulo quién empezó su carrera, sobrepasado por las pasiones de la ira y del odio. Finalmente, estaba Ajätasatru, quién, a través de su engaño acerca de lo correcto y de lo equivocado, no dudó en matar a su propio padre y madre, para adquirir el gobierno de su reino. Todos los tres fueron capaces de abandonar sus patrones karmicos de actos negativos de deseo, odio, y engaño, haciendo esfuerzos sinceros y diligentes para entrar a la vida santa enseñada por el Buda, y, como resultado de su práctica, obtuvieron la liberación de la condición de arhat en sus propias vidas.

Si es posible para personas grandemente engañadas como estas purificar sus pecados, simplemente basándose en las enseñanzas de iluminación, ¿cuánto más probable será que nosotros, quienes por lo menos no hemos cometidos actos tan terribles como los suyos, podamos purificar nuestros patrones karmicos?

UN GRAN RECIPIENTE, LLENADO A TRAVÉS DE GOTAS DE AGUA

EN PRIMER LUGAR, recordémonos cuan grande dificultad fue para nosotros obtener un nacimiento humano, y una oportunidad de recibir estas valiosas enseñanzas que llevan hacia la iluminación. Afirmemos nuestras mentes en la resolución de no desperdiciar la oportunidad que proveen estos contactos con el Dharma, Y decidámonos a utilizar con eficacia nuestro tiempo de vida, comprometiéndonos en la práctica de la virtud, y haciendo los esfuerzos correctos que nos permitan alcanzar la liberación para nosotros y para otros.

Entre las muchas puertas del Dharma, hemos entrado por aquella conocida como el sistema Lamdré de meditación. Esta auténtica enseñanza es el tesoro especial de la orden Sakya de Budismo Tibetano. Se divide en los estadios preparatorio y avanzado de la práctica. En este momento, estamos estudiando las instrucciones para el estadio preparatorio, que están organizados para corresponder a tres niveles de percepción la visión impura de los seres mundanos, la visión de la experiencia de los meditadores, y la visión pura de los seres iluminados.

En este nivel, estamos examinando el estadio de la percepción impura. Hemos conversado ya sobre los aspectos negativos de la existencia mundana, y la todo-penetrante existencia de la muerte y de la impermanencia, y ahora estamos estudiando la distinción entre actividades karmicas íntegras y no íntegras. Anteriormente, hemos conversado sobre las diez acciones no íntegras de cuerpo, voz, y mente, sus posibles resultados, y como se debe evitarlas. Ahora trataremos acerca de las diez acciones íntegras de cuerpo, voz, y mente.

KARMA ÍNTEGRO

Para estimularnos en el interés hacia la comisión de actos íntegros, hay tres reflexiones que deberíamos hacer y practicar: (1) reflexión sobre la naturaleza de hechos íntegros o virtuosos; (2) Reflexión sobre sus resultados, y (3) reflexiones sobre la manera de cumplirlos.

Primero, definamos virtud, buen karma, o acciones íntegras. En su *Carta de un Amigo,* Nägärjuna expuso así: "Todas las acciones que son producidas sin apego, aversión, y engaño, son íntegras y virtuosas." Verifiquemos, entonces, qué esfuerzos fisicos, vocales, o mentales hacemos cuando nuestras mentes no están gobernadas por el apego o la aversión, y que los hacemos a través de una mente que no está confundida con respecto a las acciones buenas y malas, y sus resultados; estos se clasifican como virtuosas e íntegras. Justo como todas la hojas, flores, y fruta que nacen de una raíz medicinal son todos medicinales, así todas las acciones producidas por una mente que está libre de los venenos mentales, automáticamente aportarán buenos resultados.

Los Diez Tipos de Acción Íntegra

Dicho brevemente, las diez acciones íntegras son lo opuesto de los diez tipos de comportamiento no íntegro. Si, por ejemplo, ustedes evitan todo acto de tomar la vida, eso en sí es una acción virtuosa. Las tres acciones íntegras del cuerpo consisten en (1) evitar tomar la vida; (2) evitar tomar aquello que no es dado, y (3) evitar la inconducta sexual. Si ustedes se abstienen de las cuatro acciones no íntegras de voz – (4) mentir, (5) difamar, (6) hablar con dureza, y (7) hablar insensatamente – adquieren la virtud a través de aquél restringirse. Al final, adquieren virtud evitando las tres acciones no

íntegras de mente – (8) envidia, (9) mala voluntad, y (10) sostener puntos de vista erróneos.

Por su naturaleza, estas diez acciones virtuosas son lo opuesto de la diez no virtuosas, o de las diez maneras no íntegras de actuar. Ellas consisten del compromiso mental, resolución, y promesa de renunciar a matar, apoderarse indebidamente, etc. Si ejercen restricción con respecto a los diez tipos de acción no íntegra, y fortalecen ulteriormente aquella actitud con acciones positivas – no simplemente evitando de manera pasiva actos no íntegros, sino, por ejemplo, protegiendo las vidas de otros, en vez de matar, haciendo regalos generosos, en vez de apoderarse indebidamente, etc – entonces lograrán una idea muy buena de la naturaleza de estas diez acciones íntegras.

Los Resultados de las Diez Acciones Íntegras

Cada una de estas diez acciones íntegras tiene un tríplice resultado: (a) el resultado madurado plenamente, (b) el resultado que es parecido a su causa, y (c) el resultado prevaleciente o dominante.

Un resultado madurado plenamente significa que, cada una, o cualquier combinación, de los diez tipos de comportamiento íntegro puede producir la felicidad relativa del nacimiento en los niveles más elevados de la existencia (eso es, renacimiento entre los humanos, asuras, o dioses). Como escribió Nägärjuna en su *Preciosa Guirnalda:*

> Estos (diez actos íntegros) liberan a las personas de los reinos del infierno, de los fantasmas hambrientos, y del de los animales, y les hacen alcanzar el esplendor majestuoso de morar entre humanos, dioses, y semidioses.

O sea que, hablando genéricamente, la práctica de las diez acciones no íntegras lleva un ser a renacer en los reinos más bajos de la existencia, y el rehuir de ellas, asegura el renacimiento en los tres reinos más elevados. Además, el grado en el que practiquen esta renuncia a modos de ser dañinos, determina el lugar de vuestro renacimiento. Por ejemplo, si ustedes cumplen las diez acciones íntegras un buen rato durante vuestra vida humana, renacerán entre los dioses; si solamente practican una cantidad promedio de virtud, renacerán entre los titanes; y, para montos relativamente más pequeños, renacerán como humanos.

Pueden sentirse inclinados a cuestionar esta afirmación, recordando que anteriormente hemos enseñado que el cuerpo humano es la adquisición de más valor en la rueda de la existencia. Si es de tanto valor, ¿porqué requiere mucho menos mérito, que para el renacimiento entre los dioses y titanes? Deberíamos explicar que, cuando afirmamos el valor relativo del renacimiento humano, estábamos conversando acerca de la dificultad de obtenerlo, desde el punto de vista de que es solamente a través de la posesión de un cuerpo humano que una persona puede adquirir el fundamento mejor posible para la obtención de la budeidad. Ahora, sin embargo, estamos discutiendo sobre las variantes entre los resultados buenos y malos de la acción kármica. En todo caso, el resultado plenamente maduro causado por cometer acciones íntegras, es el renacimiento en el ámbito de los tres reinos más elevados.

Luego, están los dos tipos de resultado que son parecidos en sus causas. En primer lugar, disfrutaremos de *consecuencias* que se parecen a sus causas. Por ejemplo, por renunciar a matar, ustedes gozarán de larga vida; renunciando al apoderamiento indebido, disfrutarán de gran riqueza; etc. Hemos descrito los resultados surgidos a través de las acciones no integras de cuerpo, voz, y mente, y aquí pueden sustituirsele

simplemente los varios opuestos de aquellos resultados dolorosos. Tal como escribió Nägärjuna en la *Preciosa Guirnalda,* "Justo lo opuesto de lo que sea que fue proclamado como resultado de las así-llamadas no virtudes ocurrirá, como resultado de todas sus virtudes opuestas."

En segundo lugar, como resultado de vuestras acciones íntegras, experienciarán *acciones* futuras, semejantes a sus causa. Eso es, como resultado de evitar matar en esta vida, en vidas futuras no tendrán interés en tomar la vida de otros; al dejar a un lado el apoderamiento indebido, no tendrán propensión mental a robar en vidas futuras; y así de allí en más, para con las otras ocho acciones íntegras. Estas se llaman "acciones resultantes, parecidas en sus causas."

Para finalizar, debemos explicar el resultado prevaleciente de estas virtudes. Hemos dicho que este término se refiere a la naturaleza de vuestro medio ambiente en renacimientos futuros. Hablando genéricamente, como consecuencia por evitar los diez tipos de acciones no íntegras, ustedes renacerán en un medio ambiente que es justo lo opuesto a las varias situaciones desagradables antes descritas. Por ejemplo, hemos dicho que, como resultado de mucho deseo, ustedes renacerían en un desierto; en contraste, al restringir con éxito vuestro deseo, ustedes renacerán en un país muy bello y placentero. Como nos dice el *Bodhicaryävatära,* "Dondequiera que vaya un hombre virtuoso, allí él encontrará los resultados de sus acciones virtuosas." Por lo tanto, vuestra virtud, (al igual que cualquier vicio) los acompaña, y condiciona al medio ambiente de vuestra existencia futura.

Si la práctica de estos diez actos íntegros se da en conjunción con las prácticas especiales Mahäyäna de bodhicitta (la resolución de un bodhisattva de alcanzar la iluminación para el beneficio de todos los seres), no solamente será la causa de un renacimiento más elevado, sino una causa también para la obtención de la iluminación perfecta. Parecidamente, si la práctica de estos actos virtuosos se da junto con la meditación sobre la vacuidad, que ve la verdadera naturaleza de los fenómenos, de manera tal que ustedes puedan llevar a cabo tales actos con visión interior en la naturaleza vacua de todas las cosas, entonces ustedes acumularán mérito trascendental, lo cual será causa, no solamente de renacimiento en los reinos más elevados, sino de la misma budeidad. O sea que si ustedes evitaran matar, por ejemplo, mientras se dan cuenta de que no hay ni alguien que evita matar, ni seres a los que se les ha ahorrado el ser degollados; si ustedes tienen esta sabiduría, a través de vuestra realización de la vacuidad, acumulan tremendo mérito, que lleva directamente a la perfecta budeidad. Finalmente, si ustedes concretan estas diez acciones íntegras con un deseo de acumular mérito para el beneficio de todos los seres, y luego dedican aquél mérito a la iluminación de todos, vuestra práctica también se volverá la causa de la liberación.

Resumiendo, el mero control de los diez patrones no íntegros de comportamiento es suficiente, para asegurarse el renacer en los reinos más elevados de la existencia. Si vuestra renuncia va de la mano con (1) la práctica preliminar de bodhicitta, (2) la práctica principal de visión interior de la vacuidad, y (3) la práctica final de dedicación del mérito, entonces aquellas diez prácticas se vuelven no solamente la causa de un renacimiento más elevado, sino también la causa de la liberación y de la omnisciencia perfecta.

Cultivo de la Acción Íntegra

Habiendo oído acera de los buenos resultados que surgen al practicar los diez patrones íntegros de comportamiento, y habiéndolos confrontados con los terribles resultados de

sus opuestos, deberíamos volvernos interesados en aprender como cultivar exitosamente las virtudes, y evitar las no-virtudes. Säntideva estaba hablando de esto, cuando escribió, "Una persona debería empezar con *El Sütra de la Bandera del Vajra* y aprender la diligencia en la práctica de la virtud." El *Sütra de la Bandera del Vajra* (*Vajradhvajasütra*) se ocupa de la purificación de los patrones kármicos acumulados en el pasado.

Deberíamos empezar afirmando el terreno para nuestra práctica de la virtud, y abstención de la no-virtud. Al purificar nuestras inclinaciones kármicas pasadas, deberíamos tener un comienzo firme y claro mentalmente para con el aprendizaje de patrones íntegros de comportamiento, y desarrollar un sentido de orgullo al pensar:

> Es para mí el evitar la repetición de acciones dañinas, y es para mi acumular mérito a través de la práctica de la virtud. Si los otros hacen o no el esfuerzo, yo no debo fallar.

Además, no deberíamos desdeñar ni siquiera montos triviales de mérito y virtud. Aún la más pequeña acción virtuosa no debería ser ignorada, simplemente porqué estamos buscando maneras más atractivas de practicar la virtud. Tal como está escrito en el código de disciplina de los monjes, el *Vinaya,*

> No desprecien los pequeños actos virtuosos, pensando, "Ellos no serán de mucho beneficio," pues aún un gran recipiente es llenado gradualmente a través de la acumulación de gotas de agua.

Luego, necesitamos saber cómo se distinguen las virtudes grandes y pequeñas, y las no-virtudes. ¿Cómo se determinan? ¿Qué constituye un gran pecado, y qué una gran virtud? ¿Qué hace que un pecado sea más grande, y otro menos, o una virtud mayor, y otra menor? Se determinan por una cantidad de factores, incluyendo (1) frecuencia, (2) intención, (3) objeto, (4) número de personas que las practican, (5) lugar, (6) ocasión, y (7) estado monástico.

En primer lugar, un pecado o una virtud se hace grande o pequeño, por su *frecuencia,* dado que si ustedes cometen uno de los actos no íntegros repetidamente o continuamente, entonces se vuelve un gran pecado. Parecidamente, si ustedes prometen evitar siempre matar o apoderarse de lo indebido, y tienen éxito en hacerlo a través de un largo período de tiempo, entonces aquella acción íntegra se torna mucho más poderosa, y se la considera como una gran virtud, mientras que si solo ocasionalmente o temporáneamente cometen un pecado, en base a un brote repentino de pasión, o por una serie fortuita de circunstancias – tales como matar de repente, y luego nunca más – entonces la acción no íntegra es de menor fuerza kármica , que si fuera una práctica repetida. En base al mismo supuesto, si ustedes practican la virtud solo temporáneamente, o accidentalmente, es de menor fuerza que la virtud practicada repetidamente a través de un largo período de tiempo.

Segundo, la *intención* determina si un pecado o una virtud es considerado grande o pequeño. Al cometer cualquier hecho, tiene que haber tres pasos: (2)preparación, (b) actuación, y (c) conclusión. Digamos que tienen la intención conciente de perpetrar ya sea un acto virtuoso o no virtuoso, que vuestra intención luego se conjuga con hacer los

esfuerzos para llevarla a cabo, y finalmente, que la cumplen. Si el hecho ha sido cometido – sin importar si consiste, por ejemplo, en evitar matar o en aseisanr – entonces ha tenido lugar la acción kármica eficiente. Si ustedes tienen un fuerte sentido de estos tres pasos – si tienen la intención de hacer el bien o el mal, hacen esfuerzos deliberados para lograrlo, y efectivamente cumplen aquel acto bueno o malo – entonces el karma resultante es mucho mayor que si la acción es no intencional, y aquél karma crea una virtud o un pecado mucho mayor.

Lo que ustedes estén forzados a hacer en contra de vuestra voluntad – como, por ejemplo, cuando un rey, dictador, o alguien más gana el control sobre vuestras acciones – es mucho menos poderoso que aquello que hacen a propósito. Lo mismo es verdadero si se les exige, ordena, o ruega hacer algo, de parte de vuestra familia o parientes cercanos y asociados. Si son obligados o persuadidos por la fuerza a actuar en contra de vuestra voluntad, los hechos resultantes tendrán menos eficacia kármica que aquellos intencionales. De todas formas, si cometen acciones buenas o malas por sostener puntos de vista erróneos, aquella eficacia será más fuerte: por ejemplo, sacrificar animales para poder obtener la liberación, redundará en fuerte karma adverso. Pero ustedes pueden también perpetrar acciones buenas o malas, a causa de la ignorancia descuidada (justo como los niños, en el juego, sin saber realmente que están haciendo, pueden llegar a hacer), sin comprender las consecuencias, circunstancias, o consideraciones morales involucradas. En cualquier momento en el que la persona actúa en este estado de ignorancia, sus acciones son menos poderosas y tienen menos efecto que las intencionales, ya sea para bien, o para mal.

Sin importar si ustedes cometen una acción no íntegra, o una íntegra, será mucho más poderoso si, luego de cometerla, no se arrepienten, sino se sienten felices por o que sea de bueno o de malo que hayan hecho. Por ejemplo, si ustedes matan a alguien, y rehúsan sentir remordimiento alguno, sino más bien se regocijan por lo que han hecho, el pecado de matar se torna mucho más fuerte. Lo mismo es verdad de las virtudes: si ustedes se regocijan luego de haber llevado a cabo un acto en beneficio de otros, y no desean no haber hecho el esfuerzo, y continúan regocijándose en ello, aquello magnifica el poder de la virtud que han cumplido. Parecidamente, si experiencian remordimiento y no se regocijan más en lo que han hecho, entonces un cierto pecado o virtud será disminuido.

Es importante notar que si ustedes perpetran una acción no íntegra de cuerpo, voz, o mente, deberían ser muy rápidos en despertar el remordimiento dentro de vuestra mente, y confesar vuestro cometido a muchas personas, con n actitud de remordimiento genuino. Pero si han llevado a cabo un buen acto, manténganlo para ustedes – crece en fortaleza si no lo comparten. Eviten cualquier sentido de vanidad o de orgullo, y por todos los medios eviten hacer bandera con otros acerca de vuestros esfuerzos virtuosos.

Tercero, la fuerza relativa de las acciones buenas y malas está también determinada por una consideración acerca del *objeto* hacia el cual están dirigidas aquellas acciones. Por ejemplo, entre los seres, podemos hablar de tres diferentes campos o tipos de recipientes de nuestras acciones. El primero es el "campo de las virtudes", que significa que cuando ustedes dirigen actos virtuosos y no virtuosos hacia los budas y bodhisattva, hacia vuestro maestro o linaje de maestros, hacia las Tres Joyas, y en general hacia todos aquellos quienes exponen el Dharma, los resultados son mucho más pronunciados que si aquellas mismas acciones han sido dirigidas hacia personas ordinarias, civiles.

Lo mismo es cierto cuando nuestras acciones buenas o malas está dirigidas hacia el "campo de los ancianos" – eso es, nuestros parientes y aquellos quienes han sido

nuestros benefactores, y nos han mostrado amabilidad. Las acciones hacia ellos se verán intensificadas, a causa de nuestra propia relación kármica fuerte con ellos. Las mismas acciones serán menos efectivas, hacia lo mejor o hacia lo peor, cuando estén dirigidas hacia extraños y otros.

Para finalizar, tenemos al "campo de la piedad." Cuando dirigimos, ya sea el beneficio, o la injuria, hacia los enfermos, los desprotegidos, los sufrientes, y aquellos quienes confían en nosotros, nuestras acciones serán grandemente magnificadas, tanto para mejor, como para peor, y aquellas mismas acciones serán menos potentes, cuando sean dirigidas hacia seres quienes no pertenezcan a estas categorías.

Resumiendo, los factores más importantes son vuestro intento en comprometerse en acciones buenas o malas, y el objeto, o campo, hacia el cual está siendo dirigida una acción dada. Como se dice en el *Abhidharmakosa,* "Las acciones llegan a tener resultado físico, a través de las categorías de campo y de intención."

Sin embargo, no necesariamente experienciarán el resultado kármico de una acción, si los tres pasos de intención, perpetración, y compleción no se cumplen. Por ejemplo, ustedes pueden pisar accidentalmente un insecto en la calle. Esto constituiría tomar la vida, pero, dado que ustedes no tenían intención de hacerlo, no habría conclusión conciente para con vuestra acción. Por lo tanto, el resultado kármico sería correspondientemente más débil, que si ustedes hubiesen visto con anticipación al insecto, aplastándolo deliberadamente.

De todas maneras, ustedes *pueden* cosechar el resultado kármico de una acción que ustedes mismos cometan, no solamente por vuestra intención, o conclusión. Por ejemplo, si ponderan tomar la vida de alguien o de se regocijan cuando, por alguna circunstancia en la que no tienen que ver, esa persona muere, ustedes pueden acumular y compartir el mal karma de haberla matado. Lo mismo es cierto de la virtud: si ustedes tienen la intención de acometer acciones virtuosas, aún si no son capaces de hacerlo, o si se regocijan en los hechos virtuosos de otros, estas buenas intenciones van sumando resultados, a pesar del hecho de que ustedes mismos no las hayan llevado a cabo. Por lo tanto, vuestro mero intento o participación en el paso conclusivo de una acción, es suficiente para ser kármicamente efectivo, y es bastante cierto que recibirán el correspondiente resultado, ya sea bueno o malo.

También hay una cuarta consideración: el *número de las personas que la practican (n.d.t.: o hacedores).* Si muchas personas llevan a cabo una acción buena o mala de acuerdo el uno con el otro, es mucho más poderosa que la misma acción cometida separadamente o individualmente. Por ejemplo, si muchos miembros de la Sangha se unen para recitar un sütra, el mérito es multiplicado por el número de monjes y monjas, y es mucho más meritorio y beneficioso, que si una sola persona lo fuera a recitar. Parecidamente, si muchas personas se consultan en forma conjunta acerca de si tomar la vida de otra, el pecado de ese solo asesinato será multiplicado – digamos que por cien veces, si la cantidad de personas que se consultaron entre si fuesen cien, porqué cada uno de los cien incurriría en el pecado de matar a un ser humano. Por lo contrario, si n hombre mata a otro, sin consultar a nadie más, habrá relativamente menos pecado, porqué será confinado a un solo perpetrador.

La quinta consideración que determina si una acción es kármicamente más o menos poderosa, es *el lugar.* Cualquier acción virtuosa o no virtuosa de cuerpo, voz, y mente, será magnificada si se la comete en un templo, o frente a un altar, o en un lugar en el cual preceptores, maestros, o miembros de la Sangha residen.

Todavía hay otra consideración, que es *la ocasión.* Cualquier virtud o pecado que pueden acometer, se torna mucho más poderoso, si lo hacen en una ocasión tal como las cuatro fechas auspiciosas que corresponden a la luna creciente y menguante, al día de la luna llena, a los festivales en conmemoración del Señor Buda, o en los día de parinirväna de los grandes maestros, tales como los Cinco Reverenciados Fundadores de la orden Sakya, Tsongkhapa y sus dos principales discípulos, Marpa, Milarepa, y parecidamente. Las virtudes, y las no- virtudes son, comparativamente, de menor fuerza, cuando se las concreta en fechas distintas de estas. Tengan en cuenta, también, la diferencia que surge de el *estatus monástico* del hacedor. La virtud y la no-virtud son mucho más poderosas, cuando las acomete alguien que ha renunciado al mundo, para entrar a la vida monástica. Aquellos quienes han concientemente asumido para sí el compromiso de los votos del bodhisattva, los preceptos de los civiles, o los varios estadios de la ordenación, descubrirán que sus acciones buenas y malas son grandemente magnificadas, y los resultados mucho mayores, para mejor o peor, que aquellos experienciados por un ama de casa que no se ha involucrado en estos entrenamientos. Para otorgarle autoridad a esto, tenemos una acotación del Señor Buda:

> Si un bodhisattva ama de casa fuera a ofrecer a los budas una lámpara llena de óleo, tan grande como tres mil sistemas mundiales, su mérito no sería tan grande como aquél de un bodhisattva renunciador, que simplemente encienda una mecha sumergida en óleo a los pies de la puerta de un templo.

Los resultados kármicos también maduran mucho más rápidamente y fuertemente, cuando el perpetrador es un renunciatario.

Con respecto a esto, hay tres grupos de cuatro tipos de acción. Primero, están los cuatro actos que hace que un Budista renunciatario vaya directo a los reinos del infierno: (1) si, vistiendo la túnica, acepta donaciones de los fieles, mientras no mantiene sus votos y conducta oral; (2) si él ignora concientemente las intimaciones del Señor Buda referentes al código de disciplina y comportamiento ético; (3) si fracasa en confesarse y purificarse inmediatamente de cualquier infracción de sus votos, siendo causa, por lo tanto, de que el pecado de aquellas infracciones continúe incrementándose; y (4) si se torna celoso de otros, quienes estén dotados de buenas cualidades y logros espirituales.

Segundo, hay cuatro pensamientos vanidosos que harán que un Budista renunciatario parta muy rápidamente, rumbo al infierno: (1) vanidad para con sus accesorios, tales como s equipamiento religioso, o acerca del hecho de que puede recibir donaciones – todos los favores, todo el respeto, toda la atención y cosas que necesita – simplemente porqué está vistiendo túnicas; (2) vanidad acerca de sus logro espirituales – pensando que está muy versado en la doctrina, u hábil en la meditación; (3) vanidad acerca de su popularidad – pensando de sí mismo como una persona que tiene derecho a gran respeto y admiración, como alguien que demanda una gran cantidad de seguidores, etc; y (4) vanidad por su observancia de la disciplina moral – imaginándose a sí mismo como un defensor celoso, derecho y honesto del código moral, mientras otros monjes o Budistas son inmorales o no-éticos en comparación. Para ser breves, el segundo grupo de cuatro se ocupa de los peligros de la vanidad en la práctica.

Para terminar, hay cuatro acciones más que harán que un renunciatario vaya a los reinos inferiores, desde los cuales casi no hay posibilidad de escape: (1) tener desprecio para los grupos de reglas reunidas por el Señor Buda para las amas de casa, los monjes novicios, y los monjes plenamente ordenados, y que estén rehusándose a ceñirse a ellas, aún si se ha comprometido en ello – incluyendo no creer que la infracción de estas

reglas debe ser purificada y evitársela, y tener la idea de que, si se rompen estas reglas, no es verdaderamente cierto que algo malo ocurrirá; (2) inferiorizar a los bodhisattvas y maestros del Dharma, y mostrar desagrado por su trabajo, o crear activamente obstáculos para ellos, de manera que no puedan enseñar, tales como interrumpir el trabajo espiritual que se han comprometido en hacer por cuenta de seres; (3) inferiorizar y crear obstáculos a la sagrada enseñanza, tales como interferir con planes para empezar una escuela o centro para el estudio del Dharma; y (4) albergar puntos de vista erróneos acerca de la veracidad de las Tres Joyas – tales como, luego de haber escuchado acerca de los beneficios de las enseñanzas de Buda, desarrollar, a pesar de todo, un espíritu de desagrado hacia ellas, y rechazo en reconocer sus buenas cualidades, sosteniendo que "son todas mentiras, y de utilidad ninguna para el mundo."

Deberíamos ser muy claros sobre estas consideraciones de karma bueno y malo. Nuestra intención es superior a todas las otras: es la cosa más importante involucrada. Por lo tanto, es importante recordar que pensamientos airados, aversión, y mala voluntad, son, haciendo un balance, aún más fuertes que pensamientos de apego. Se dice que un bodhisattva sufrirá más por tener un solo pensamiento de ira hacia los seres vivientes, que si cometiera actos de apego y deseo por cien mil eones. El enojo hacia los seres vivientes de parte de un bodhisattva, quien ha dedicado su vida entera a promover su felicidad, es mucho más terrible en sus consecuencias kármicas, que todos los pensamientos de apego a los seres. También las acciones concretadas para el bien de otros son más fuertes que aquellas que se hacen por el bien de uno mismo.

En todo esto, la intención es el factor más importante. Aún las acciones que normalmente serían clasificadas como no íntegras, pueden ser meritorias si se las lleva a cabo con buenas intenciones. Para dar un ejemplo, hay una historia en los *Cuentos Jätaka* acerca de una de las vidas previas de Buda como bodhisattva. En aquél renacimiento, él era un marinero. Mientras cruzaba un río en un ferry, a través de su premonición de bodhisattva se dio cuenta de que uno de os pasajeros estaba planificando matar a todas las quinientos personas de a bordo del barco. Rápido como un abrir y cerrar de ojos, asesinó a la persona que tenía la intención de tal acto maligno. Obrando de esta manera, él salvó, no solamente a los otros pasajeros, sino también a la persona que tenía la intención de tal acto maligno. Haciendo así, salvó, no solamente a los otros pasajeros, sino también a la persona que estaba planificando matarlos, previniéndolo de cometer tal terrible pecado. Aún si él hizo esto al precio de matar un ser viviente él mismo, dado que su intención fue tan buena, y motivada por la compasión, tanto para los otros pasajeros que para el posible asesino, era, al sopesarlo, equilibrador, una acción meritoria.

Por otro lado, hay actos que pueden parecer como virtuosos, pero que actualmente son no-virtuosos, cuando está acompañados por intenciones equivocadas. Por ejemplo, si un lama práctica su religión, meramente por el beneficio de recibir ofrendas, aquella práctica se vuelve nada más que una manera de acumular pecado. Por lo tanto, la intención es de la mayor importancia. Como Säntideva agrega en su *Bodhicaryävatära,* "Una persona debería comprender que la mente es de mayor importancia."

Si desean progresar en el entrenamiento espiritual, en primer lugar deben cuidar la mente. Cuando lo hagan, serán capaces de observar y mantener el entrenamiento, y progresar en el camino. Si la mente permanece descuidada, no serán capaces de mantener el entrenamiento, y todos vuestros esfuerzos quedarán en la nada.

Con esto termina nuestra discusión sobre las acciones íntegras. Luego terminaremos nuestras instrucciones sobre la visión impura, considerando la tercera clase de karma, que consiste de acciones que acarrean un resultado ni bueno, ni malo. Debemos

aprender como transformar tales acciones neutrales en buen karma. Después, nos haremos cargo de las instrucciones sobre la visión de la experiencia, básicamente, las instrucciones para los meditadores.

GUIJARROS NEGROS, Y GUIJARROS BLANCOS

DEBERÍAMOS A VECES ser amables con nosotros mismos, recordándonos de las grandes dificultades por las cuales hemos pasado hasta aquí. Hemos obtenido, no solamente la humanidad, sino una oportunidad de escuchar y poner en práctica enseñanzas que nos aportarán nada más que beneficio y felicidad por todos los tiempos. Habiendo encontrado algo de tal valor incalculable en esta vida, no deberíamos hacer nosotros mismos el mal servicio de tirar esto por la borda, o de ser negligentes para con ello, a causa del descuido, pereza, o procrastinación. Con todo esto en mente, deberíamos aplicarnos diligentemente al estudio de, reflexión sobre, y práctica de las sagradas doctrinas enseñadas por el Señor Buda.

Hay muchas puertas hacia el Dharma. La que hemos traspasado es el sistema Lamdré de meditación. Estas enseñanzas de la orden Sakya son un conjunto de practicas fundacionales y avanzadas. Nuestros estudios por lo tanto hasta aquí han sido sobre estos dos niveles. El texto que no está sirviendo como nuestra guía es *Las Tres Visiones.* En esta lección, concluiremos nuestra conversación acerca de las instrucciones relacionadas con la visión impura. Hemos discutido sobre los tópicos del karma, aprendiendo algo acerca de las acciones íntegras, y de las no íntegras., y de los resultados que cada una acarrea. Continuaremos con una explicación de las características de las acciones kármicamente neutras.

KARMA NEUTRAL

Al definir acciones virtuosas y no virtuosas de cuerpo, voz, y mente, hemos dicho que el karma no íntegro, pecador, incluye a cada acción que surge de una mente gobernada por cualquiera o por todos de los tres venenos mentales, o sea, deseo/apego, ira/aversión, y desilusión/ignorancia. Cualquier acción producida por tal mente, es no íntegra, porqué causa un resultado correspondiente indeseable, que no ayuda. Se explicó que una acción virtuosa de cuerpo, voz, o mente, como cualquier acción que surja de una mente no gobernada por los tres venenos.

También hay otras acciones, que cumplimos cada día, las cuales no pueden ser incluídas en ninguna de las dos categorías. Ellas no son no íntegras, porqué no producen resultados karmicos negativos, y no son íntegras porqué no causan lo que se puede definir como resultados buenos o malos. Los ejemplos incluyen al caminar de un lugar a otro, comer, dormir, sentarse, estar de pie, y parecidos. Ustedes pueden pensar en muchos más. Todas son actividades neutrales que sustentan nuestras vidas. Pero no producen resultados buenos o malos, por o tanto las mencionamos como karmicamente neutrales.

Por ejemplo, si una semilla es venenosa por naturaleza, entonces la raíz, el tallo, las ramas, las hojas, y los frutos serán todos venenosos. Al contrario, si una semilla es medicinal, la totalidad de la planta lo será. Pero no todas las plantas son o venenosas o medicinales. Parecidamente, hay acciones que son todas negativas, porqué su fuente lo es, y acarrean efectos dañinos, y hay otras acciones que son de ayuda, y causan felicidad para la persona que las acomete, porqué surgen de una mente que está libre de deseo, odio, y desilusión. Para finalizar, hay acciones que no son ni negativas, ni positivas, y que no producen ni la infelicidad, ni su contrario. Debemos aprender a identificar estas acciones neutrales, y transformarlas en actos íntegros, dado que las personas religiosas

queremos hacer uso de todas las maneras posibles de producir efectos beneficiosos para nosotros mismos, y para otros.

Es probablemente justo decir que, si bien no pensamos en nosotros mismos como dañinos, la mayoría de nuestras acciones son no-virtuosas. Muy pocas de ellas realmente brotan de estados mentales no engañosos. Normalmente son llevadas a cabo por impulso en el momento, activadas por nuestros deseos, necesidades egóticas, o motivaciones egoístas. Nuestros actos pueden estar basados en desilusión, pueden estar siendo alimentados por la avidez, un fuerte apego, y deseo, o pueden ser motivados por la aversión, mala voluntad, ira y desprecio. Si somos honestos, tenemos que decir que casi todas nuestras acciones ordinarias surgen de estos estados de animo no íntegros.

Solo ocasionalmente nuestras acciones surgen de gran fe en el Buda y sus enseñanzas, convicciones positivas, un espíritu de renunciación, sentimientos de amor y compasión, o una mente dotada de visión interior en lo que realmente está sucediendo – lo que llamaríamos el opuesto de la confusión y desilusión. Muy raramente nos topamos con este tipo de acción, por lo tanto es bastante correcto decir que la mayoría del tiempo nuestras acciones son karmicamente no íntegras. Si no están siendo fomentadas por el deseo y el apego a una cosa u otra, son causadas por la ira o el resentimiento acerca de otra cosa. En ausencia de cualquiera de estos, somos absolutamente perezosos, desilusionados acerca de nuestra propia naturaleza, confundidos sobre que está sucediendo en esta situación samsárica, sin ser concientes mentalmente de la operación del karma, o habiéndonos olvidado de las enseñanzas.

Un ejemplo es la historia de un muy buen monje quien, luego de escuchar las enseñanzas sobre el karma bueno y malo, y sobre la importancia de los estados de la mente de los cuales surgen, se volvió curioso por aprender justo cuán virtuosas eran sus acciones, de manera que armó una prueba muy sencilla. Cada vez que tenía un pensamiento que surgía de la fe, sabiduría, amor y compasión no egoístas, o un deseo de beneficiar a otros, apartaría un guijarro blanco, y cada vez que se descubría a sí mismo creando un pensamiento a una acción no íntegra de lo que fuera, seleccionaría un guijarro negro. Luego de haber hecho esto durante dos o tres meses, siendo muy honesto consigo mismo en el reconocimiento de su intento y en la naturaleza de sus acciones, descubrió que no había sido capaz de apartar un solo guijarro blanco, pero que tenía una enorme montañita de guijarros negros. Esto lo inspiró a ser más cuidadoso con sus pensamientos y acciones, a pensar más acerca del Dharma, y a ser mucho más atento con respecto a sus motivaciones e impulsos, tanto buenos como malos. Luego de unos pocos meses más descubrió que, mientras todavía tenía muchos guijarros negros, también había algunos blancos. A medida que el tiempo pasaba, él tenía más y más guijarros blancos, y finalmente, había apilado nada más que piedritas blancas. Para aquék entonces había alcanzado resultados espirituales – los siddhis especiales – y estaba bien en su camino de volverse un gran bodhisattva.

Esta es una descripción muy gráfica de la verdadera naturaleza de las acciones ordinarias, su origen y significado kármico. También muestra la gran diferencia que puede hacer ser verdaderamente cuidadoso con respecto a nuestras acciones, no importa cuan insignificantes puedan parecer en el momento.

Ahora, esta tercera categoría de acciones es llamada “neutral”, porqué tales acciones no producen resultados kármicos buenos o malos. En un sentido, ustedes pueden decir que las acciones neutrales son todas correctas como están, simplemente porqué no producen sufrimiento. Pero eso no es suficientemente bueno para los seguidores de una disciplina espiritual. Dado que muchas de nuestras acciones pertenecen a esta categoría, no

deberían ser ignorada, o permitir que desperdicien energía que podría ser mejor usada para nuestro propio mejoramiento espiritual, y el de otros.

El punto es que las acciones neutrales deberían ser transformadas en virtuosas, entrando a ellas con una mente dirigida hacia el beneficio espiritual de todos los seres vivientes. Al entender efectuar aún las acciones neutrales de manera de aportar algún beneficio para otros seres vivientes, transformamos kármicamente las acciones neutrales en virtuosas. Tenemos una cantidad de ejemplos clásicos de hacer esto, y ustedes pueden aportar con vuestros propios también. Por ejemplo, cuando estén en casa o en las casas de otras personas, piensen:

Puedan todos los seres vivientes morar en la Ciudad de la Liberación.

Cuando estén sentados, piensen:

Puedan todos los seres vivientes ser establecidos en el trono de la iluminación.

Al dormirse, piensen:

Puedan todos los seres vivientes obtener el cuerpo de la realidad, el dharmakäya.

Cuando se levantan en la mañana, piensen:

Puedan todos los seres vivientes obtener los cuerpos de forma del Buda, el Nirmänakäya, y el sambhogakäya.

Cuando se vistan, piensen:

Puedan todos los seres estar vestidos con el traje de la restricción de las malas acciones.

Cuando se estén bañando y lavando, piensen:

Puedan todos los seres ser purificados de las ilusiones morales y mentales.

Cuando estén dejando la casa, piensen:

Puedan todos los seres dejar atrás la Ciudad de Samsära.

Cuando estén compartiendo alimento, piensen:

Puedan todos los seres tener asegurado el sustento de la meditación.

Cuando viajen, piensen:

Puedan todos los seres entrar al camino del bodhisattva.

Cuando encuentren a otras personas, piensen:

Puedan todos los seres encontrar al Señor Buda.

Cuando estén llevando a cabo cualquier acción física, cualquier tipo de trabajo, piensen:

Puedan todos los seres cumplir con sus propios objetivos espirituales, y los de otros.

Cuando estén volviendo a casa, piensen:

Puedan todos los seres entrar a la Ciudad de la Liberación.

Cuando lleguen a casa, pienses:

Puedan todos los seres obtener la budeidad.

Etcétera, etcétera. Ustedes pueden usar vuestra propia imaginación. El punto es no dejar que las acciones permanezcan kármicamente neutras, sino transformarlas en virtud, a través del poder de vuestro intento conciente de que ellas, de alguna manera, estén vinculadas con el logro del beneficio espiritual último para todos los otros seres vivientes.

Luego están las instrucciones para la meditación formal, de sentados, sobre este tema. Tomen la postura correcta y empiecen tomando refugio tres veces, recitando las plegarias preliminares, cultivando la bodhicitta, etc. Luego reflexionen de la siguiente manera:
Cuando yo muera, todo el alimento, vestidos, riqueza, propiedad, sirvientes, y parientes que poseo, no me acompañarán. Pero todo el karma virtuoso y no virtuoso que he acumulado a lo largo de esta vida definitivamente irá conmigo. Todas las acciones producidas a través de mi cuerpo, voz, y mente madurarán en resultados kármicos. El resultado plenamente maduro de los actos no íntegros es el renacimiento en los tres reinos inferiores de la existencia, de los cuales no hay escape. Y dado que, generalmente, el resultado kármico es parecido a su causa, tendré que experienciar los resultados dolorosos de mis transgresiones, aún en los reinos más elevados de la existencia. Sufriré, de acuerdo al sufrimiento que he creado para otros. Además, las propensiones y hábitos kármicos que he adquirido, a través de inconducta de cuerpo, voz, y mente, continuarán influenciando mis futuros renacimientos. Mi medio ambiente futuro se verá influenciado de manera parecida por los resultados de mis malas acciones que estén madurando, y cuya propiedad debo reclamar.

No importa lo que suceda, es bastante cierto que las acciones no íntegras siempre redundarán en sufrimiento, por lo tanto, si soy inteligente en algo, deberé referirme a mis acciones y propensiones kármicas no íntegras, como mi verdaderas enemigas. Es cierto que nadie ni ninguna otra cosa me causará mayor daño que ellas. En el pasado o ignoraba este hecho, o no lo reconocía, o me desentendía de ello y negaba a actuar armónicamente. Aún en esta vida, no puedo empezar a contar las muchas grandes y pequeñas malas acciones que he perpetrado a través de cuerpo, voz, y mente. Ellas por cierto son innumerables, y de la misma manera, también hay incontables pecados que he inducido a otros a cometer en esta vida.

Además, seguramente me he regocijado en las malas acciones de otros, o las he sostenido mentalmente en su mal karma. En mis vidas pasadas probablemente he acumulado mucho más karma malo que bueno. No tengo idea de cuán terriblemente malas acciones pueda haber cometido en el pasado, o que patrones kármicos pueda haber desarrollado luego. Lo más probable es que los resultados de aquellos procesos estén madurando para mi, o ahora, o estén en vías de hacerlo. Considerando mi predilección para el kárma no íntegro en esta vida, y en vidas pasadas, realmente no veo como yo pueda evitar el renacimiento en los mundos inferiores.

¿Porqué he actuado de esta manera? ¿Porqué he cometido todos estos hechos dañinos? Mi mente, o estaba absolutamente engañada, envuelta en le oscuridad espiritual, o controlada por los demonios, o yo simplemente no tenía mente para nada. De aquí en más, hago una firme resolución de no cometer la menor mala acción de cuerpo, voz, o mente, ni mucho menos acumular nuevamente la más ínfima cantidad de karma negativo. Pero si, a pesar de mis mejores esfuerzos, llegara a caer en crear nuevamente karma malo, resuelvo que, no importa qué tan ínfimo pueda ser, no dejaré que el hábito kármico se instale en mi, ni aún por un solo día. Me detendré, y lo purificaré.

Luego de que hayan meditado de esta manera sobre el karma no íntegro, reflexionen sobre qué van a hacer para con ello:

De los actos virtuosos, también, obtendré tres resultados: resultados plenamente maduros, resultados parecidos a sus causas, y los resultados prevalecientes. El plenamente maduro de las acciones virtuosas es el renacimiento en los reinos más elevados. Por ejemplo, el resultado de evitar tomar la vida, es que tendré una vida más larga, y libertad de la enfermedad. También habrán resultados kármicos de la virtud. Aquellos hábitos virtuosos que cultivo ahora, o que he cultivado en el pasado, continuarán influenciando mi buena fortuna y buen medio ambiente en vidas futuras. Por el resultado prevaleciente, renaceré en lugares auspiciosos.

Resumiendo, los hábitos y los actos virtuosos de cuerpo, voz, y mente, son realmente beneficiosos. Ellos son los mejores amigos que pueda posiblemente tener. Lo bueno que haya logrado hacer en el pasado, lo bueno que hago ahora, y el apoyo que doy a otros en su práctica de la virtud – todos ellos seguramente son de gran ayuda para mi, no solamente en esta vida, sino también en otras futuras.

Al darme cuenta de esto, debería hacer a un lado la pereza y procrastinación, de manera tal que utilice cada día para acumular hábitos que posean virtud, cumpliendo actos beneficiosos de cuerpo, voz, y mente. Tan rápidamente como pueda, también debería entrenar en la práctica de transformación de mis acciones neutrales, tales como dormir y caminar, en actos buenos, efectuándolos para el beneficio espiritual de todos los seres.

He permanecido en un estado u otro de sufrimiento durante tanto tiempo. Sé que toda la infelicidad, enfermedad, y otros problemas que he experienciado, son simplemente el resultado maduro de mi propio mal karma, por el cual nadie, sino yo mismo, es responsable. Ahora comprendo mi situación, con respecto a mis propias acciones, y me asumo la responsabilidad por aquellos actos.

De ahora en más, durante cada momento, en todos mis esfuerzos concientes, evitaré acciones dañinas, y desarrollaré buenos hábitos. Debo ser diligente, también, en la transformación de las acciones neutrales en buenas.

Rezo para que el Buda, Dharma, Sangha, y todos los bodhisattvas me ayuden a practicar de esta manera.

Como cierre de este tipo de meditación, dediquen el mérito de la meditación en sí a la iluminación de todos los seres. También cuando estén ocupados en vuestra cotidianeidades, siempre traten de mantener una mirada atenta hacia vuestro propio comportamiento. Observen en que anda vuestra mente. Si ustedes están actuando de acuerdo al Dharma, en maneras que atraen beneficio real para ustedes y otros, estén agradecidos a las Tres Joyas por las inclinaciones virtuosas con las que están dotados, y regocíjense en vuestra buenas acciones e intenciones. De esta manera, ustedes las fortalecerán, y reforzarán.

Resuelvan continuar actuando de esta misma manera en una vida tras otra. Pero, si ustedes ven que tropiezan, o que están por practicar – o están actualmente practicando – Acciones neutrales o no íntegras, recuérdense a ustedes mismos muy rápidamente lo siguiente:

Desde tiempo inmemorial he estado inmovilizado en el samsära, precisamente por haber cometido actos equivocados como estos. Si continúo haciendo de esta manera, es bastante cierto que nunca superaré el samsära, y menos obtendré la budeidad. Aún en esta vida solo crearé enemigos, desesperación, y más sufrimiento para mi mismo.

Al rememorarse a ustedes mismos sus efectos negativos, traten de abstenerse de acciones no íntegras.

Es bien conocido el hecho de algunas personas, por así decirlo, llamadas finas, practican la religión. Ellas han oído todas las reglas de la conducta religiosa, pero su intento apunta a ganarse el respeto, alabanza, y buena voluntad de otras personas. Si vuestras acciones provienen de este tipo de intención, aún si pueden engañar a otra gente, aquellas acciones tienen su origen en un estado mental engañoso, y no servirán como un antídoto a los tres venenos mentales. Si bien es gozoso complacer a vuestros asociados, y ganar su buena voluntad, realmente no importa que tal se ven ustedes, o si ellos son o no son condescendientes con ustedes: mientras vuestra práctica sea verdaderamente eficaz en purificar vuestra mente del deseo, odio, y del engaño, vuestras acciones redundarán excelentes resultados. Y, al purificar vuestras acciones, ustedes crearán patrones kármicos que fluirán naturalmente, al obrar así.

A menos que ustedes estén trabajando realmente en la erradicación de estos estados mentales negativos, no importa en que consista vuestra práctica religiosa: no será efectiva, y no es el Dharma. Ustedes pueden engañar a la gente común, convenciéndola de que están practicando el Dharma, cuando no lo están, pero no pueden engañar a los budas y bodhisattvas. No hay manera en la que puedan ocultarles vuestras acciones. Esto en sí, debería darles la pauta, y despertar algún sentido de vergüenza acerca de las acciones equivocadas o sobre la práctica religiosa hipócrita.

Pero en su mayor parte se trata de ser inteligentes. Si ustedes cometen ahora acciones equivocadas, pueden muy bien permanecer para siempre en el samsära. Justo ahora es el tiempo crucial, para decidir si se moverán hacia arriba, o hacia abajo, en la escala kármica. Está totalmente en vuestras manos.

Aún en la vida ordinaria, cuando tienen gripe o un dolor de dientes, ustedes siguen muy atentamente las indicaciones de vuestro medico, porqué quieren ponerse bien. Y si llegan a ser hospitalizados debido a algún problema físico o mental, ustedes quieren comprender la naturaleza de vuestra enfermedad, por lo tanto consultan a doctores, y toman la medicina que ellos les recetan. Pero aquí estamos sufriendo de la enfermedad del karma, y de los engaños; estamos en la unidad de enfermos del samsära; estamos siendo torturados por los dolores de los resultados kármicos. Afortunadamente para nosotros, el mejor doctor de todos está aquí, el mismo Señor Buda, ha llegado. Si estamos interesados en nuestra propia recuperación, realmente deberíamos seguir su propio consejo. La cosa más estúpida que posiblemente podamos hacer sería desestimar sus instrucciones sobre como ganar nuestra propia salud espiritual, felicidad, y bienestar genuino.

Sumando, cualquier y todo sufrimiento que experienciamos en esta vida y en todas vidas futuras, depende de nuestros propios actos mal hechos de cuero, voz, y mente, cometidos justo ahora. Por lo tanto, deberíamos por lo menos, aprender a ser cuidadosos.

EL PROBLEMA DE LO DAÑINO Y LA LEY DEL KARMA

A este punto, deberíamos considerar si todas estas enseñanzas sobre las acciones y sus resultados, son verdaderas o no. ¿Cómo es eso de que frecuentemente vemos a personas que son suficientemente no virtuosos, y para nada religiosos, y, sin embargo, parecen felices? ¿Porqué las personas que no practican la virtud muy frecuentemente parecen estar dotadas con todas las cosas buenas asociadas con la vida del justo? La respuesta es que su felicidad actual no es el resultado de su presente actividad kármica; sino más bien es el resultado plenamente maduro de sus buenas acciones en vidas previas,

mientras que el resultado de su actual comportamiento no virtuoso todavía no ha madurado, sino que lo hará en algún momento en el futuro.

¿Porqué parece también que la gente que es bastante malvada, frecuentemente tiene mejores trabajos, y son más felices que la gente que está sinceramente comprometida con el camino de la virtud? La respuesta es que la fuerza de sus actuales malas acciones ha alterado sus patrones kármicos, de manera que los resultados felices de sus buenas acciones anteriores han sido aceleradas en su maduración justo ahora, todos juntos. Luego de que se agoten estos buenos resultados, estas personas no tendrán nada más para apoyarse, que mal karma y resultados dolorosos.

Después, están las personas que son muy devotas del Dharma, haciendo siempre la cosa correcta, y virtuosas en todos sus modales. Muchas de tales personas de hecho sufren mucho. A veces, les sobrevienen circunstancias muy dolorosas y trágicas. ¿Cómo puede esto ser así? La respuesta es que su actual sufrimiento no es el resultado de sus actuales acciones virtuosas, sino de las acciones no virtuosas cometidas en vidas pasadas. El verdadero poder de sus actuales actividades virtuosas hará que los resultados dañinos de su anterior karma malo madure rápidamente ahora, de manera tal que experiencien estos resultados dolorosos todos juntos. Luego de que hayan madurado sus resultados malos, estas personas quedarán con nada más que buen karma, y resultados extraordinariamente buenos y afortunados.

Una persona que esté interesada en practicar el Dharma necesita ser capaz de reconocer la operatoria de la ley del karma bueno y malo, aún cuando parezca contradecir la enseñanza precisa de que las acciones íntegras atraen resultados íntegros, mientras que las no íntegras conllevan resultados no íntegros. A través del darse cuenta de que ocurre kármicamente a largo plazo, no importa lo que aparente ser el caso a corto plazo, ustedes pueden mantener vuestra calma, y experienciar felicidad, sin sentirse agobiados por cualquier fuerza en vuestra situación actual. Esto les evitará envidiar a los pecadores aparentemente felices, o ser desanimados por cualquier adversidad que parezca amenazar vuestros esfuerzos de seguir una vida espiritual de servicio, al ver esto, también, como maduración y purificación de vuestro propio karma malo, que es un obstáculo para vuestra liberación.

Ustedes hasta pueden intentar ser felices, por el hecho de que la adversidad está teniendo lugar justo ahora, y no más tarde, cuando puedan estar menos preparados para lidiar con ella. Si fueran condenados a muerte y, a último momento, en vez de ejecutarlos, se les cortara la mano, probablemente pensarían que esto fuera un buen trato. Parecidamente, si se dan cuenta de que ustedes pueden estar evitando que vuestro mal karma pasado y presente madure en el renacimiento en los reinos infernales, con solo un poco de dolor e infelicidad en esta vida, pueden valorar cualquier dificultad actual en el momento presente, como una buena cosa.

Resumamos la totalidad de la sección sobre karma. Para tener éxito en la vida espiritual, necesitan reconocer cuales acciones son beneficiosas, y cuales son dañinas para ustedes mismos, y para otros. Actuando de acuerdo con lo que ustedes conocen de la ley del karma, harán todo esfuerzo posible para practicar apropiadamente al Dharma, y perseguirán la virtud con sinceridad. Si obran así, pueden confiar en que en el futuro ustedes definitivamente experienciarán los resultados felices de vuestros buenos esfuerzos presentes. Con esto, terminamos las instrucciones sobre los tres tipos de karma, y también el grupo de instrucciones que pertenece a la primera de las tres visiones.

TAN INERME COMO UN GUSANO

A TRAVÉS DE NUESTROS ESTUDIOS del sistema Lamdré, hemos aprendido que la humanidad no es algo que pueda darse por sentado, sino más bien es de gran valor, tanto a causa de su rareza en el contexto de la existencia como un todo, como por la unicidad de la oportunidad que provee, para el progreso espiritual. Cuando reflexionamos sobre la existencia mundana como un todo, llegamos a reconocer que está embuida en su naturaleza por ciertas formas penetrantes de sufrimiento, justo como es el fuego, por su propia naturaleza, caliente. Luego aprendemos a apreciar el desapego de las cosas de esta vida, y dirigir nuestras mentes hacia objetivos no-mundanos – en una palabra, la budeidad, o liberación espiritual.

Desarrollamos la diligencia en la reorientación de nuestras mentes hacia esto, contemplando las varias formas de sufrimiento en la existencia mundana. Estas incluyen los sufrimientos experienciados no solamente por los humanos, sino por los animales, y otras formas de vida, así como los sufrimientos de la muerte y de la impermanencia, la certeza de la muerte que ocurrirá a cada uno de nosotros, y la incertidumbre del momento en que tendrá lugar. A través del tener en cuenta lo breve que es la vida humana, aprendemos a hacer lo mejor de lo que tenemos, mientras lo tenemos, y por lo tanto nos tornamos sinceros, y actualmente perseveramos en hacer los esfuerzos correctos en la meditación, y en otras prácticas religiosas. Esto es necesario porqué, en el momento de la muerte, solamente las acciones íntegras que hemos sido capaces de acumular en esta vida, serán de algún beneficio en determinar las condiciones bajo las cuales renaceremos.

LA VISIÓN DE LA EXPERIENCIA

Con todas estas reflexiones en mente, nos acercamos al segundo estadio del sistema de meditación Lamdré. Digamos que ahora tenemos la actitud correcta hacia la práctica. Tenemos alguna idea de hacia donde estamos yendo, y de cual debería ser nuestra orientación espiritual, y vemos como debe ser alcanzada. Lo que falta, es la práctica real: experiencia práctica en la meditación, y en otras técnicas Budistas. Pero si emprendemos la práctica con la actitud correcta, la orientación correcta, y el grado correcto de diligencia y presencia mental, entonces podemos espera alcanzar, uno tras de otro, los estadios de la experiencia yóguica.

En nuestro estudio del sistema de meditación Lamdré, estamos basando nuestra práctica en un particular texto Tibetano, llamado *Las Tres Visiones.* El título se refiere a los tres niveles de percepción en el camino del Budismo Mahäyäna – la visión impura de lo seres mundanos comunes, la visión de la experiencia de los meditadores, y la visión pura de los seres iluminados. Hemos completados todas las instrucciones para el estudio, la reflexión, y la práctica, que corresponden al nivel impuro de la percepción. Ahora conversaremos acerca de las enseñanzas, doctrinas, e instrucciones prácticas dadas en este texto para la visión de la experiencia del meditador.

El propósito de este segundo nivel de instrucciones como un todo, es el de ayudar al meditador Budista a desarrollar un ideal universal, o todo-inclusivo, hacia las varias prácticas en las que todos nos embarcaremos. En el primer nivel de instrucciones, él ha aprendido a reconocer las fallas que causa el permanecer indiferente a la vida espiritual, así como el peso de emprender tal carrera espiritual por su propia cuenta. En el segundo estadio, él debe aprender a hacer prácticas que estén diseñadas no para su liberación solamente, sino que lo pongan en condicione de obtener también el beneficio espiritual

y la liberación última de otros seres. Por lo tanto, él tiene que aprender a desarrollar un compromiso universal y un sentido de inclusión total de todo para con su práctica.

Estas instrucciones pertenecen a la rama exotérica del Budismo Mahäyäna. Consisten de tres temas mayores: el desarrollo de (1) amor todo-incluyente para los seres vivientes, (2) compasión todo-incluyente para los seres vivientes, y (3) una resolución de cumplimiento del bien espiritual más elevado para aquellos seres. Empecemos con unas pocas descripciones breves.

Primero, el tipo de amor al cual se hace referencia aquí, es una preocupación completamente no egoísta para el bienestar y felicidad de todos los otros seres vivientes, sin excepción. Cuando vuestras practicas están motivadas por este espíritu, puede decirse que están dotados de *gran amor.*

Segundo, aquí la compasión significa la resolución totalmente no egoísta de remover los sufrimientos y causas de infelicidad para todos los seres vivientes, sin excepción. Cuando alcanzan este espíritu, puede decirse que están dotados de *gran compasión.*

Tercero, bodhicitta, la resolución de obtener la budeidad para el bien de otros, tiene dos aspectos. El primero es la resolución convencional de obtener la iluminación, lo cual es simplemente un compromiso formalizado y conciente de esforzarse para tal objetivo espiritual. Aquí abandonan todo pensamiento de búsqueda de la liberación solamente para ustedes mismos, decidiéndose en su lugar a trabajar para el beneficio de otros seres. Las prácticas que corresponden a este *bodhicitta convencional* son el entrenamiento del bodhisattva en las seis perfecciones espirituales de dar, conducta moral, paciencia, vigor, meditación, y visión interior. El segundo es la resolución última, que consiste de efectuar todas las acciones, por medio de la visión interior en la verdadera naturaleza de todo fenómeno – eso es, mientras se dan cuenta de que no hay ego personal, o sí mismo, dentro del cual el agente actúa, ningún recipiente para vuestro acto, y ningún acto en sí. Cuando realizan acciones a través de tal visión interior en la naturaleza última de todos los dramas, o fenómenos, se dice de ustedes que están actuando desde el punto de vista del *bodhicitta fundamental.* El esfuerzo práctico asociado con esta aspiración última de obtener la iluminación, consiste en entrenarse para los dos estadios de la meditación: calma permanente, y visión interior.

Hemos dicho recién que hay dos tipo de bodhicitta, o resolución de obtener la iluminación. Uno es convencional, y para con ello, practiquen las seis perfecciones del bodhisattva. El otro es el bodhicitta fundamental. Por lo tanto, estamos tratando con dos niveles. El primero es el nivel de la *realidad convencional,* que es la realidad tal como es percibida por los seres no iluminados como nosotros; el segundo es la *realidad última,* lo cual es la realidad tal como es percibida por los seres iluminados, o budas – de hecho, un buda es, por definición, alguien que ve la verdadera naturaleza de todo fenómeno. Ahora, dado que la realidad convencional es la realidad tal como es percibida por los seres no iluminados, las practicas que se describen para tales seres son las seis perfecciones espirituales del bodhisattva. Ustedes deben antes que nada entrenarse en ellas.

La realidad última es la realidad tal como es percibida por los budas. Un buda percibe las cosas tal como son. Cuando vemos un ser real como agente, alguien más como el recipiente de la acción de aquel agente, y algo como objeto ("Yo estoy haciendo esto, esto es lo que estoy haciendo, y este es el recipiente de mi acción"), un ser iluminado ve su verdadera naturaleza. Él se da cuenta de que no hay ego personal existente actualmente, como engañosamente creemos. Él ve que no hay recipiente, ni tampoco un objeto. (Por ejemplo, ustedes dan un regalo, pero no hay dador, ni recipiente, ni regalo). Esto es verdad, porqué los fenómenos son, por su propia naturaleza, en última instancia,

privos de ser inherente, independiente. Esto no significa que todo está vacío como mucho espacio o cielo. Los seres iluminados ven la verdadera naturaleza de las cosas – eso es, ellos no existen como entidades sustanciales en la manera en que los seres no iluminados aman creer. Las prácticas del bodhicitta en este último nivel consisten en entrenar en los dos estadio de meditación: calma permanente (Skt. *Samatha;* Tib. *zhi gnas*) y visión interior (Skt. *Vipàsyana*; Tib. *lhag mthong*):

El amor, la compasión, y la bodhicitta son llamadas las meditaciones ordinarias o comunes, del Budismo Mahäyäna, en contraste con las prácticas extraordinarias o no comunes, encontradas en el Budismo tántrico Mahäyäna. Las meditaciones e instrucciones comunes están dirigidas a los meditadores que están débiles en amor, compasión, y en la resolución de obtener la iluminación. Como dicen los sütras, "Para el meditador común, hay meditaciones comunes: para el meditador no común, meditaciones no comunes." Un meditador no común, es uno cuya mente está muy embuída con las tres cualidades de amor, compasión, y bodhicitta, y quién realmente está listo para las técnicas yóguicas avanzadas. Pero estas tres meditaciones son ejercicios comunes Mahäyäna, para practicantes que todavía están luchando para no ser egoístas en sus carreras espirituales.

Hemos dicho que el gran amor es el deseo de felicidad para todos los seres, que la gran compasión es el deseo de remover la infelicidad de todos los seres, y que la bodhicitta es la resolución de buscar el bien espiritual más elevado de todos los seres, en vez que solamente vuestro propio beneficio. Estas tres son esenciales en la meditación Mahäyäna. Sin ellas, no pueden reclamar ser un seguidor del Gran Camino, ni pueden esperar alcanzar algunas de las experiencias yóguicas comunes, y menos las no comunes, que pertenecen al sistema Mahäyäna de meditación.

En otras palabras, si vuestra práctica no está motivada por gran amor, gran compasión, y la resolución de ganar la budeidad para el bien de todos los seres, entonces ustedes estarán, cuando mucho, buscando solamente vuestra propia liberación. Desde el punto de vista Mahäyäna, este tipo de práctica es inferior, porqué sus beneficios son limitados. Les impide experienciar la liberación total de la budeidad, la adquisición de la habilidad de ayudar a un gran numero de seres, en un área grande, durante largo tiempo. Eso es el porqué el meditador común en el camino Mahäyäna debe cuidar el desarrollo de estas cualidades dentro de su mente, antes de avanzar hacia los niveles esotéricos de la práctica.

Hay tres preguntas que deberíamos considerar a este punto. Anteriormente, hemos descrito tres tipos de liberación Budista. Hemos dicho que había arhats, quienes meditan en las Cuatro Nobles Verdades y, a través de la erradicación de las causas del renacimiento, (básicamente, avidez, apego, y propensiones kármicamente eficientes), alcanzan el nirvana estático del estado de arhat. Dijimos que luego los pratyeka-budas, al meditar sobre la doctrina de la originación interdependiente, y tratando de erradicar las causas del renacimiento, también pueden alcanzar un estado de liberación, en que son liberados de la posibilidad de renacer en la existencia mundana. Y, finalmente, hemos descrito la perfecta budeidad obtenida por un bodhisattva, quién se entrena en las seis päramitäs, con la resolución de ganar aquél estado de bodhisattva, para el benéfico de otros.

Dado que hemos comprobado que los arhats y pratyekabudas también obtienen un nirvana que está libre de renacer jamás en el sufrimiento de la existencia mundana, ¿Porquè no deberíamos nosotros también, hacer de aquello nuestro objetivo espiritual?

¿Qué hay de malo en esforzarse para la liberación de un arhat? Está equivocado, porqué hay algo maligno en esforzarse por tal objetivo. Cuando concretamos nuestra identidad básica – o similariedad, por lo menos – con respecto a todos los demás seres vivientes, vemos que, dado que nosotros deseamos solamente obtener la felicidad, y evitar la infelicidad y sus causas, realmente no somos diferentes de los otros seres. Estamos todos motivados por estos mismos instintos básicos.

Además, debemos recordarnos las varias amabilidades que otros seres nos han dispensado en esta vida. Por ejemplo, nuestros padres nos dieron la vida, y cuidaron de nosotros cuando estábamos indefensos, nuestros amigos nos han sostenido de una manera u otra cuando más lo necesitamos, etc. Debemos también recordarnos lo varios gestos amables que hemos recibido de todos los seres, a lo largo de incontables vidas previas. Sabiendo todo esto, es realmente un acto de ingratitud e insensibilidad darles nuestras espaldas – decidiendo, en esencia, abandonar aquellos quienes han sido nuestro amables padres y amigos, aquellos quienes nos ayudaron, que son en mucho parecidos a nosotros, y quienes todavía están sujetos al sufrimiento, Sabiendo que ellos son incapaces de ayudarse a sí mismos, es una señal de maldad desentenderse de su amabilidad, yéndonos por nuestra cuenta por la playa del nirvana, y de nuestra salvación personal.

¿Qué pensarían de un hijo, quién se haya rescatado a sí mismo de un río, arrastrándose hacia la arena seca, mirando a su propia madre mientras ella se ahoga, cuando él podría fácilmente haber hecho el esfuerzo de salvarla? Él sería condenado por otros como egoísta, cobarde, y un tipo malo de persona, y por justo motivo. Así es como aparecen aquellas personas religiosas, quienes persiguen solamente su propia salvación espiritual. No se trata de que son incapaces de ayudar a otros. Por lo tanto, como seguidores del camino Mahäyäna, estamos abocados a evitar tomar tan inferior decisión. Como escribió, en su instrucción fundamental, en *Despidiéndonos de los Cuatro Apegos* el gran Jetsun Dragpa Gyeltsen, tercer patriarca de Sakya,

> No hay nada bueno en buscar la liberación solamente para uno mismo, porqué todos los seres que existen son verdaderamente los padres y madres de cada uno. Dejar a los propios padres en sufrimiento, mientras se busca la felicidad solamente para uno mismo, sería crueldad de corazón.

Y sin embargo, ustedes podrían todavía estar pensando: “Aún si es verdad que todos los seres han sido amables conmigo, y son, en algún sentido, como madres, esta vida humana es muy breve, y el momento de la muerte bastante incierto. No tengo ninguna aseguración de que haya un tiempo largo para practicar al Dharma, por lo tanto, ¿no sería mejor concentrarme en salvarme a mi mismo, en vez que pasar un montón de tiempo pensando en este gran ideal universalista de salvar a todos los seres? ¿No sería más sabio hacer únicamente los esfuerzos verdaderamente eficaces para lograr alcanzar el objetivo de la liberación, para mí mismo solamente, en vez de hacerme cargo de algo tan colosal?”

Aquí, también, la respuesta es no, dado que debemos considerar la calidad del objetivo en sí. No solamente vuestra motivación es inferior, cuando se limita a buscar solo vuestra liberación, sino que también el objetivo es inferior. El objetivo más elevado es la liberación de todos los seres sintientes, precisamente a través del desarrollo de aquellas cualidades espirituales – de gran amor, compasión, visión interior en la vacuidad, y el entrenamiento del bodhisattva – que únicamente se capacita la persona para llegar a ser completamente iluminada. La auto-liberación en sí misma es un objetivo espiritual inferior, y por lo tanto, debe evitarse.

Ahora, ustedes pueden estar teniendo una duda final, como esta, por ejemplo: “Puede ser cierto que no debo buscar la liberación solamente para mi mismo, y también puede ser cierto que no debo buscar un tipo de liberación inferior, o limitado. Pero el camino Mahäyäna es mucho más difícil que los otros caminos hacia la liberación. En este camino, debo desarrollar todas las cualidades espirituales de un bodhisattva, aprender a donar mis órganos a seres que los necesitan, dedicarme al servicio hacia otros durante incontables eones de tiempo, y hasta ir al infierno en su lugar, haciéndome cargo de tremendo sufrimiento yo mismo, para poder remover sus sufrimientos. Requiere heroísmo extraordinario aún el simple contemplar embarcarse en tal camino espiritual.”

Pero esto no es cierto. El Mahäyäna está bien lejos de ser el más difícil de los caminos: de hecho, realmente es el más simple de todos, porqué al recorrerlo, ustedes reciben mucha más ayuda. De hecho, todos los otros seres los están ayudando, voluntariamente o no. Cualquier vez que vean a alguien infeliz, el mero verlo les ayuda a desarrollar gran compasión, y si ustedes desearan que él pueda experienciar la felicidad en su lugar, aquella persona les está ayudando a desarrollar gran amor. Cada vez que piense, “Debo realmente tratar de hacer algo bueno, para promover el bienestar de otro ser.” (no importa lo modesta que pueda ser vuestra ambición, y sin referencia a si siguen o no con vuestros esfuerzos de cualquier tipo), aquél ser le está ayudando en el desarrollo de la bodhicitta. Además, cuando las personas son rudas, no amables, o hasta les causan gran daño, en la medida en que ustedes puedan evitar represalias por ira, mala voluntad, o es deseo de venganza, estarán entrenando en el perfecciónamiento de la paciencia del bodhisattva. Y cada vez que respondan de cualquier manera positiva a un pedido de ayuda vuestra, estarán cumpliendo con el entrenamiento dador del bodhisattva.

Por lo tanto, cada ser viviente les ayuda a cultivar dentro de ustedes mismos las causa para vuestra propia liberación. Sin otros seres, no podrían desarrollar el amor y compasión, que son las verdaderas causas para la obtención de la budeidad. No solamente los otros seres los están ayudando, sino que los budas también; como seres iluminados dotados de sabiduría sin fisuras, compasión, y poder espiritual, ellos existen solamente para ayudar aquellos que no son iluminados, a seguir hasta alcanzar la iluminación. Desde cualquier ángulo, ustedes tienen mucho más ayuda en el camino Mahäyäna. Los budas, con su poder sin obstáculos, y compasión, los asistirán activamente, y otros seres existen en todas la épocas, simplemente para ayudarlos a desarrollar – por su aporte – las cualidades espirituales de amor y compasión que necesitan para vuestra propia liberación.

Hemos dicho ya cuán amables otros seres han sido con ustedes en esta vida o en el pasado: Ellos son muy merecedores de vuestra propia amabilidad, consideración atenta, y rechazo a abandonarlos en sus momentos difíciles. Considerando cuán positivamente ellos los están ayudando a cumplir con vuestro propio objetivo espiritual de la liberación más elevada, deberían ser amables hacia ellos, siempre tratando de desarrollar en vuestra mente una devoción muy real, y amor activo, hacia todos los seres. Justo como los padres tienen profundo amor para sus niños, y un interés activo en su bienestar, así deberían ustedes esforzarse en despertar dentro de ustedes mismos un interés similar en la felicidad de todos los seres, y un deseo sincero de beneficiarlos. Ustedes obtendrán mucho mayor mérito espiritual meditando sobre el amor para todos los seres, que haciendo incontables ofrendas de bienes de valor a los budas. Hay mucho más mérito en un solo pensamiento de amor para otros seres, que en mostrar todos tipos de reverencia para, que hacer postraciones a los budas, frente a un altar.

Los budas mismos están dotados de gran amor para todos los seres vivientes. Si desean mostrar apreciación hacia los budas, sean amorosos con todos los otros seres vivientes. Lo que sea que promueva la felicidad de los seres, complace a los budas, puesto que su único pensamiento y motivación, son alcanzar el mayor bien posible para todos los seres vivientes. Al contrario, quienquiera que lastime a los seres desagrada a los budas. Por lo tanto, si ustedes tienen algún deseo de relacionarse con los iluminados, por aquella razón, si no por otra, deberían ser amables con los seres, y evitar lastimarlos.

Como argumento final, deberían saber que los seres son, por su propia esencia, dotados de naturaleza budica. Tanto si lo saben, como si no, todos los seres son budas, justo como ustedes son uno de ellos. Solamente por esta razón, ellos son merecedores de ser tratados con respeto, amabilidad, y pensamientos de amor.

Para sintetizar, hay tres razones muy buenas, por las que deberían abandonar todos pensamientos de búsqueda de una forma de salvación auto-orientada: (1) es una actitud o motivación inferior; (2) es un estado de liberación minusválido, a causa de ciertas limitaciones; y (3) la manera del bodhisattva, el camino Mahäyäna a la liberación, es el camino más fácil, dado que reciben ayuda de los budas, y todos aquellos otros seres, a lo largo del camino.

GRAN AMOR

Dado que todos los seres vivientes están dotados de naturaleza budica, lastimarlos es lastimar a los budas, y hacerlos felices, es complacer a los budas. Säntideva y Äryadeva mismos sugieren en sus escritos que el gran amor para todos los seres vivientes en el primer pre-requisito para entrar a la meditación Budista Mahäyäna. Cuando hayan sintonizado vuestro corazón en la felicidad de otros seres, sin excluir ninguno, están dotados del gran amor del que hemos estado hablando aquí.

En ciertas formas de meditación sobre el amor enseñadas por el Buda, ustedes engloban al universo entero, dirigiendo vuestra mente hacia cada dirección, y luego deseado y rezando para que todos los seres puedan disfrutar siempre de la felicidad y de la causa de la felicidad, que es el resultado de las acciones íntegras o virtud. Si esta calidad de amor es tan esencial en el camino Mahäyána, ¿cómo debe ser desarrollada dentro de ustedes mismos? Daremos algunas instrucciones prácticas para que mediten en tal sentido en el camino.

Para obrar así, interrumpimos nuestra meditación, enfocándonos en tres o cuatro categorías de seres, y empezamos con lo que sea que ya tengamos de amor en nuestras mentes. La mayoría de nosotros tenemos una cierta cantidad de afecto o cariño para las personas con las que nos relacionamos a través de la familia o de la amistad, por lo tanto, empecemos con estos. Podemos construir sobre el amor que ya tenemos el hábito de sentir meditando primero sobre nuestros pares, luego extendiendo este amor a nuestros enemigos, y finalmente a todos los seres vivientes.

Ahora bien, en la mayoría de los casos, vuestra propia madre es más fácil de amar. Desde vuestro propio nacimiento en adelante, su amabilidad para con ustedes, y su reclamo de vuestro afecto, son de lo más obvio. Por tanto, al modelar otras meditaciones sobre la de amor para vuestra madre, primero separen vuestra meditación en cuatro sub-tópicos: (1) reconocimiento e vuestra madre, (2) reconocimiento de su bondad hacia ustedes, (3) reconocimiento de que realmente deberían retribuir su bondad, y (4) meditación sobre como cumplir con aquella retribución.

RECONOCIMIENTO DE VUESTRA MADRE

Estén sentados en vuestro almohadón de meditación, y completen vuestros preliminares regulares de la toa de refugio, y del despertar al pensamiento de la iluminación, como siempre. Luego visualicen vuestra madre, ya sea viviente o muerta, como mejor la recuerden. Veánla claramente en frente suyo. Piensen en ella sentada allí, observándolos a ustedes con ojos amorosos y sonriente. Veánla muy claramente y solo enfoquen en ella. Permitan el reconocimiento muy claro y conciente de que "esta es verdaderamente mi propia madre." Ahora empiecen la reflexión vuelta hacia el despertar un reconocimiento de su bondad hacia ustedes.

RECONOCIMIENTO DE LA BONDAD DE VUESTRA MADRE

Por empezar, vuestra madre los llevó en su útero durante nueve meses, durante los cuales se ocupaba constantemente de vuestra seguridad. Ella evitaba acciones, alimentos, y circunstancias que pudieran haber puesto en peligro vuestra salud o bienestar. Aún antes de que nacieran, ella estaba pensando en vuestro beneficio, y haciendo esfuerzos para eliminar vuestros sufrimientos. En la actualidad, es a través de sus esfuerzos a vuestro favor que ahora tienen una oportunidad de escuchar al Dharma, y a la rara oportunidad para la iluminación en esta vida o en vidas futuras. Estas condiciones auspiciosas son el resultado de su bondad en darles un cuerpo humano, y amoldarlos, de manera tal de que ustedes valoren un encuentro con el Dharma, tal como éste.

Aún en vuestra infancia, cuando eran incapaces de hablar, y tan indefensos como un gusano, vuestra madre los mantuvo calentitos y los alimentó. En aquella época ustedes eran absolutamente inermes y hubieran muerto con seguridad, de haber sido dejados a arreglárselas por su cuenta. Vuestra madre no los dejó morir, sino los nutrió con gran amor. Ella los llevó en sus brazos, los alimentó a través de sus seños o por su propia boca, y los limpió y bañó con sus propias manos. Ella los protegió de las enfermedades y peligros. Los sostuvo entre sus diez dedos y les cantó. Los llamó con dulces nombres, y los contemplaba con ojos amorosos.

A lo largo de toda vuestra infancia, vuestra madre no podía estar separada de ustedes, ni siquiera por un solo momento. Si se la apartaba, era como si les hubieran arrancado parte de su propio corazón. Cada preocupación suya era por vuestro bienestar: ¿Qué estaban haciendo? ¿Estaban bien? Nunca estaban alejados de sus pensamientos, ni aún cuando lo estuviesen físicamente. Cuando crecieron un poquito, fue ella la que les enseñó a comer, beber, caminar, sentarse. Les enseñó como comunicarse; más tarde,, empezó enseñándoles a discriminar entre lo que era de ayuda, y lo que era dañino. De esta manera, fue para ustedes como un maestro. Ayudó a instilar un sentido moral dentro de ustedes, un código de comportamiento que les fue de beneficio espiritual años más tarde.

En todo momento permaneció preocupada por vuestro bienestar. Si se enfermaban, aunque sea un poquito, se alarmaba y llamaba a los doctores, preocupada de que pudieran morir. Recitaba oraciones para ustedes, y se preocupaba de que no fueran tan exitosos, como otros niños. Hacía que los lamas efectuaran ceremonias para ustedes, buscaba que los augures hicieran predicciones para ustedes; iba a los doctores por cuenta vuestra. Siempre estaba ocupándose de ustedes. De hecho, fue realmente por vuestro bien que se hizo vieja; nunca se permitió a sí misma un momento libre, o la idea de llamar a la suya propia, mientras se sintiera responsable por vuestro bienestar. Ella frecuentemente no dormía de noche, y trabajaba hasta que sus huesos se cansaban. Sus pies y manos dolían de trabajar para ustedes, pero esto es lo que quería hacer. Nunca se

arrepintió de todas aquellas incesantes y largas labores, mientras ustedes estuvieran bien provistos, y ella pudiera sentir que ustedes estaban bien.

Por vuestro bien, también, vuestra madre casi se volvió miserable. Ella se negaba la comida y vestimienta, cuando fuera necesario, y dejaba de a un lado los lujos y las comodidades para sí misma, para que ustedes los pudieran tener. Las cosas que ella pensó eran demasiado buenas para ella – o desperdiciadas en otros – eran buenas para ustedes. De haber tenido el poder, definitivamente los hubiera hechos emperadores universales, colocándolos en el ápice de la felicidad y del poder. Al pensar siempre en ustedes, ella pensaba menos y menos en su propio beneficio. Vuestra vida y vuestra ventaja, vuestra comodidad, felicidad, y bienestar, eran de más valor para ella, que sus propios. S i hubiera pasado su vida en su propia liberación de la existencia mundana, hubiera podido adquirir la verdadera felicidad para ella misma. En su lugar, sin lamentarlo, pensó en vuestra beneficio mundano, vuestra ventaja, vuestro progreso espiritual, vuestro beneficio.

¿Cómo podemos olvidar tanta benevolencia? No importan como fueron nuestras relaciones con nuestras madres, ¿cómo podemos negar que ellas han sido, de esta manera tán básica, tan amorosas? Consideremos otras bondades que hemos recibido por medio del amor de nuestras madres. En la rueda de la existencia mundana, es extremadamente raro escuchar al nombre del Buda, aún al pasar. Pero si ustedes tienen una oportunidad de practicar, gracias al buen karma, aquella práctica se vuelve causa de felicidad no solamente en esta vida, y en el bardo, sino a través de futuras vidas. Por lo tanto, tienen la posibilidad de obtener el bien más elevado disponible para los seres vivientes, y aquella oportunidad surge solamente por la bondad de vuestra madre, dado que ella les dio un nacimiento y una forma humanos, criándolos de tal manera, en tal época, y lugar, que ustedes son capaces de aprovechar un encuentro con el Dharma.

No solamente en esta vida vuestra madre ha sido beneficiosa para ustedes, sino también en muchas otras vida anteriores. Una y otra vez ella ha servido como vuestra madre amorosa. A través de incontables tiempos de vida ella ha sido tan amable, como en vuestra vida actual. Durante incontables tiempos de vida ella tuvo que salir a pedir para alimentarlos. Innumerables veces ha renacido entre pescadores y cazadores, y ha cometido acciones pecaminosas para salvar vuestra vida, y promover vuestra felicidad. Incontables veces ella ha tenido que vivir entre los animales, y morir para salvarlos de los ataques de otros. Si tuvieran que recolectar toda la leche que han tomado, de esta madre amable, a través de incontables eones de tiempo, sería más que todo el agua de los océanos.

En otras vidas ella ha sido no solamente vuestra madre, sino vuestro padre, y ha hecho mucho para ustedes. Ha sido vuestro compañero, vuestros mejores amigos, vuestros amantes. Si ustedes recolectaran todas las lágrimas que ella derramó por ustedes a través del tiempo, estas desbordarían en mucho a los océanos. De hecho, si tuviéramos que hacer una lista detallando las distintas amabilidades que esta sola madre ha hecho para ustedes a través del tiempo, llevaría un eon compilarla. No hay evasión del hecho de que esta madre vuestra actual los ha beneficiado de incontables formas. Deberían por lo tanto, reconocer aquella bondad.

RECONOCIMIENTO DE LA NECESIDAD DE RETRIBUIR LA BONDAD DE VUESTRA MADRE

Habiendo reconocido la bondad de vuestra madre, deberían también reconocer vuestra responsabilidad de retribuirla. Habiendo recibido tanto beneficio y amor de otro ser, ¿qué tipo de persona cosecharía solamente sus ventajas, sin tener el pensamiento de "Yo, también, tengo alguna responsabilidad aquí, y debería retribuir esta bondad. He recibido tanto de este ser, y merece ser retribuida"?

Aquél niño que olvide todo acerca de la bondad de su madre tendría un corazón muy cruel, o, al estar dándola por sentado, dijera "es solo su mala suerte", o "tanta energía mal gastada de su parte", sin sentir obligación alguna de retribuirle. Desde un punto de vista Budista, este tipo de negligencia y evasiva es indicación de un tipo de carácter humano muy básico y malvado. Por lo tanto, cuando se preparen para el reconocimiento de vuestra obligación de retribuir la bondad de vuestra madre, reflexionen de esta manera:

> Aún luego de haberme beneficiado por las bondades de mi madre una y otra vez, una vida detrás de la otra, año tras año, todavía no empecé a retribuírselas. ¿Qué hice, en realidad, para ayudar a mi madre hasta aquí? ¿De qué manera he hecho lo que fuera, verdaderamente promovido su felicidad? Realmente no la he retribuido, y si todavía no hago esfuerzos en tal sentido, no merezco auto- respeto alguno, ni soy merecedor de respeto de parte de otros. Simplemente es un corazón demasiado cruel aquél que se olvida de todo esto. Es bastante obvio que debería retribuir su bondad, y lo haré. Consideraré esta madre mía y su actual situación, y reflexionaré, "¿Cómo puedo recompensar aquella bondad? ¿Realmente, cómo puedo beneficiarla? ¿Qué, o cuál cosa sería más beneficiosa para ella?"

Al reflexionar de esta manera, se darán cuenta de que, ayudar a vuestra madre a alcanzar la comodidad material o la estabilidad financiera – dándole una vacación en el Caribe, por ejemplo – no retribuirá de verdad la bondad que han recibido. Lo que ella realmente quiere y necesita, y lo que sería de veras beneficioso para ella, es la felicidad. Si ella fuera verdaderamente feliz, y tuviera la causa de la felicidad, eso sería justamente la mejor cosas que podrían desear para ella. Si ustedes pudieran alcanzar el verdadero bienestar de vuestra madre, podrían esta seguros de haberle retribuido de la ejor manera posible. Habiendo comprendido esto, podrían reflexionar:

> Cuando miro a esta madre, veo que no está muy feliz. Ella ni siquiera tiene las causas para la felicidad presente y futura. A través de su preocupación por mi, y por su ignorancia del Dharma, ella no ha acumulado aquellas virtudes y cualidades espirituales que la harían verdaderamente feliz.

MEDITACIÓN SOBRE EL RETRIBUIR LA BONDAD DE VUESTRA MADRE

Mediten sobre vuestra madre: simplemente enfoquen en, y piensen sobre ella, con una sensación de tristeza acerca del pleito en el que se ha metido, y de su inhabilidad de alcanzar la felicidad que tanto añora. Luego, dirigiendo vuestra mente hacia ella con real amor y un deseo genuino por su felicidad, piensen nuevamente:

> ¡Cuán maravilloso sería, si ella pudiera poseer solamente felicidad!

Piensen de esta manera una y otra vez, deseando sinceramente su felicidad. Esto se llama "cultivo del amor, conectado con deseo esperanzado." Luego reflexionen:

No es suficiente simplemente sentarse aquí, y pensar: “ Pueda ella ser feliz, pueda ella ser feliz.” Debo hacer algo por mi madre. Realmente debo obtener de alguna manera su felicidad.

A esto se le llama “cultivo, conectado con la resolución de actuar.” Nuevamente piensen:

¡Pueda esta amorosa madre mía tener felicidad! ¡Pueda ella siempre tener felicidad y su causa, que es la virtud! ¡Pueda esta madre mía tener verdaderamente felicidad y sus causas!

A esto se le define “cultivo, conectado con fuerte aspiración.” Luego de reflexionar sobre ella de esta manera, piensen:

Pero los pensamientos en sí no logran la felicidad de mi madre, yo debo hacer algo ahora. ¿Qué haré? Justo ahora, soy incapaz de ayudarla. ¡Justamente no tengo las cualidades espirituales, la sabiduría, o el poder de colocarla en el tipo de felicidad que sé que ella quiere, necesita, y merece. La única manera en la que puedo ayudar es alcanzando la budeidad, y la habilidad de remover sus sufrimientos, ubicándola en aquel tipo de felicidad. Por su bien, me esforzaré hacia la budeidad. Practicaré el Dharma correctamente, justo en la manera en la que a ella le ha sido enseñado, para alcanzar la budeidad, y la habilidad de sacarla del sufrimiento, llevándola hacia la felicidad más elevada.

Cultiven el amor en estas tres maneras. Si son más fuertes en una de ellas, empiecen con aquella, y gradualmente construyan sobre ella. Cambien de una a otra en vuestras sesiones meditativas: son todas meditaciones sobre el amor. Solamente háganlas una y otra vez, alargando y acortando el tiempo de meditación, de acuerdo a vuestro estado mental – lo que sea que es bueno para vuestra propia meditación. Practiquen de esta forma durante largo tiempo, y repitan vuestros esfuerzos regularmente. Cada día aparten un tiempo para esta meditación sobre vuestra madre, de manera tal que se les haga muy fácil muy natural, y no un duro ejercicio. Al final, deberían pensar:

En el presente, no tengo el poder de ayudar a mi madre para que obtenga la felicidad. ¿Quién tiene este poder? El Buda, Dharma, y Sangha tienen la sabiduría, la compasión, y el poder para ayudar a mi madre, justo ahora. Ellos están dotados de aquél tipo de poder espiritual.

Recen a las Tres Joyas, vuestro maestro, y al linaje de maestros desde vuestro corazón, por cuenta de vuestra madre. Invóquenlos para que bendigan y protejan vuestra madre, remuevan sus sufrimientos, la posicionen el al felicidad, y hagan todo aquello que ustedes ahora son incapaces de hacer para ella.

Sería demasiado, si una madre, a la cual le faltan los brazos, tuviera que ver como su bebé le es arrancado por un torrente. Sabiendo que ella es incapaz de rescatar a su niño de que se ahogue, todo lo que ella puede hacer es gritar pidiendo ayuda. Esto es lo que ella hace, corriendo por la vera del río, llamando a otras personas, para que vengan rápidamente y rescaten a su hijo. Faltándoles la habilidad para establecer a vuestra madre en la felicidad verdadera en el momento presente, todo lo que pueden hacer es pedir ayuda a los budas y bodhisattvas.

Pronto descubrirán que, construyendo sobre vuestro afecto existente, el amor fluye fácilmente desde vuestro corazón. Cuando hayan utilizado esta imagen de vuestra madre con algún éxito, sigan adelante, visualizando amorosamente a vuestro padre, simplemente ajustando los detalles. Desde allí en más, trabajen sobre vuestro pares, vuestros amigos, y sobre los extraños, para los cuales no tienen sentimientos. Luego, mediten sobre vuestros enemigos, quienes hacen que surja en ustedes el enojo cada vez que piensan en ellos. Recuerden que todos ellos han sido vuestra propia madre en vidas pasadas, pero que son incapaces de reconocer esto, porqué ustedes y ellos están tan cambiados; en sus estados engañosos, ellos no pueden ver aquella realidad. Y hasta en aquel momento ustedes pueden ver estos enemigos como vuestra madre, recordando el daño que se hacen, a través de la venganza, y por la ira.

LLEVANDO NUESTROS PADRES A UPA, A DAR UNA VUELTA COMODAMENTE

NOSOTROS, QUIENES HEMOS SIDO AFORTUNADOS lo suficiente, como para adquirir un nacimiento humano, para entrar en contacto con las enseñanzas de liberación, y encontrar un maestro deseoso de enseñarnos, tenemos una excelente oportunidad de alcanzar un estadio de irreversibilidad en el camino, a condición de enfocar nuestras mentes en ello. Tenemos una oportunidad de obtener el cuerpo más elevado de realidad – el dharmakäya, o mente iluminada del Buda – si lo deseamos. Por lo tanto, estaría bien si nosotros tuviéramos que pensar atentamente y reflexionar, "¿Porqué no debería comprometerme a algo en esta vida que promoverá mi bienestar en vidas futuras?" Si practicamos apropiadamente, no hay motivos para que no podamos alcanzar tales resultados.

Al tomar un camino de práctica, descubrimos que hay muchas puertas hacia el Dharma. La entrada particular que hemos elegido, es el sistema Lamdré de meditación, che contiene las más atesoradas doctrinas de la orden Sakya. Nuestros estudios se basan en el texto conocido como *Las Tres Visiones.*

Antes de retomar nuestra conversación, puede ser útil considerar *Las Tres Visiones* como un todo. ¿De qué trata todo esto? Como hemos explicado con anterioridad, el título se refiere a los tres niveles de percepción: el nivel impuro, aquél de la experiencia, y aquello de la perfecta iluminación. *Las Tres Visiones* es un texto diseñado para ayudarnos a entrar correctamente al camino de la práctica, y por lo tanto, preparar nuestras mentes para los estadios avanzados de meditación.

Las Tres Visiones se ocupa, en primer lugar, de despertar dentro de nosotros un espíritu de renunciación. Esto llega, cuando hemos aprendido a reconocer los aspectos negativos de la existencia mundana – cuando vemos su naturaleza como condicionada, con fallas, inclinada hacia el dolor, e insustancial, por no mencionar impermanente. Entonces se hace posible reorientarnos a nosotros mismos hacia un objetivo espiritual trans-mundano. La reflexiones sobre las cuales hemos conversado hasta aquí en nuestro estudio sobre la visión impura, aportan tal espíritu de renuncia. Las reflexiones sobre los sufrimientos particulares de cada uno de los reinos de existencia, sobre la muerte y la impermanencia, y sobre la operatoria de la ley de karma, fueron todas diseñadas para estimular, tanto una conciencia de las falencias inherentes a la existencia mundana, como el deseo de hacer algo para con ellas.

Segundo, *Las Tres Visiones* se ocupa de despertar dentro nuestro amor y compasión sinceros, y el deseo de todo corazón de obtener la liberación por el bien de todos los seres. Por lo tanto, nuestra próxima discusión sobre la visión de la experiencia cubrirá los siguientes tres temas: (1) la meditación sobre el gran amor, (2) la meditación sobre la gran compasión, y (3) la meditación sobre bodhicitta. El propósito de estas instrucciones es de ayudarnos en desarrollar cualidades mentales y una actitud hacia la práctica que removerá los obstáculos inherentes en una percepción auto-centrada de nuestra práctica y objetivo.

Cuando hayamos desarrollado gran amor y gran compasión, nuestros esfuerzos en la meditación (y toda otra cosa que hagamos) estarán motivados no solamente por el deseo de una recompensa espiritual, sino por el deseo muy altruista de lograr el mayor beneficio para otros. Cuando nuestra percepción de otros seres está templada por el

pensamiento del amor, y es nuestro deseo de corazón que aquellos seres puedan experienciar la felicidad y todas sus causas virtuosas, ahora y durante todo el tiempo, entonces nuestras mentes están verdaderamente dotadas del espíritu del amor. Y aquel gran amor, que no excluye a ningún ser del deseo de felicidad, lleva naturalmente al despertar dentro de nosotros de gran compasión.

La gran compasión es una actitud hacia otros seres que no es solamente el estar contento con el mero deseo de su felicidad, sino, al percibir su infelicidad, es no poder soportarlo. Cuando tenemos gran compasión, daríamos cualquier cosa para ser capaces de quitar la infelicidad de otros.

Solamente cuando nuestras mentes están dotadas con estas dos grandes cualidades de amor y compasión, que se vuelven ímpetu para obtener el objetivo espiritual de la liberación, podemos empezar a experienciar los varios estadios del camino Mahäyäna. A este punto, nuestro deseo por la felicidad del otro, y por su libertad de la infelicidad, se traduce en acción concreta. La actividad se cristaliza en lo que se conoce como bodhicitta, o la resolución de ganar la iluminación, para beneficio de todos los seres. No pensamos más en buscar la budeidad , simplemente porqué es el objetivo espiritual más elevado disponible, dado que es una recompensa, o a causa del deseo de alcanzar nuestra liberación personal. De hecho, ahora nos referimos a la obtención de la budeidad solamente como un medio para cumplir mejor nuestros buenos deseos hacia los seres sufrientes.

Bodhicitta, o resolución, tiene dos formas. Primero, está la resolución formal, que es simplemente el pensamiento o verbalización de la resolución en nuestros corazones de esforzarnos para la budeidad en nombre de otros seres. Luego, esta resolución se traduce en acción positiva, a medida que nos comprometemos a entrenarnos en todas aquellas practicas que nos irán llevando hacia la obtención de la budeidad para sus beneficios. A nivel de realidad convencional, estas prácticas son los “actos del bodhisattva” generosidad, conducta moral, paciencia, diligencia en hacer los esfuerzos correctos – en breve, todos aquellos esfuerzos íntegros que promueven la felicidad de los seres, remueven sus sufrimientos, y nos llevan más cerca de la budeidad.

A nivel de la realidad última (aquella percepción de la realidad obtenida por os seres iluminados), nuestra resolución de trabajar para los seres se expresa a través de la visión interior en la naturaleza última de aquellos seres, nosotros, y de todo fenómeno. Por lo tanto, no nos aferramos más a rudos conceptos de individualismo independiente o a cosas reales, sino que los vemos como realmente son: privos de cualquier última, absoluta, inherente naturaleza suya propia. Cumplimos todas acciones beneficiosas – la acumulación de mérito, a través de actos benévolos, y los dos estadios de la meditación (permaneciendo en la calma, y visión interior) – sin aferrarnos a cualquier preconcepto no iluminado acerca de que es lo que constituye el objeto de nuestras buenas acciones o su objetivo. No pensamos más en ese objetivo espiritual nuestro, como una cosa real que obtendremos en cuanto egos reales, o agentes, ni vemos a otros como seres reales. Sino más bien, nuestras acciones son efectuadas a través de un estado de visión interior. Cuando las acciones se hacen en este nivel de visión última, se dice que ellas son las expresiones del bodhicitta a nivel de la realidad última.

Finalmente, *Las Tres Visiones* se ocupa del tercer nivel de percepción, la visión pura de los seres iluminados. Necesitamos confiar en que, al hacer todos estos esfuerzos y comprometernos en los varios estadios de práctica, el objetivo sea obtenible y valga la pena. Necesitamos conocer el beneficio de esforzarnos para y por el objetivo del camino Mahäyäna. Al describir la naturaleza, cualidades, y beneficios de esforzarnos para el objetivo de la budeidad, la explicación de la visión pura tiene el propósito de fortalecer nuestra voluntad.

Estas tres secciones del Lamdré han sido divididas de esta manera, para hacerlo conveniente par aun meditador, para (1) comprender los estadios del camino exotérico Mahäyäna, (2) comprender el camino pleno, y (3) relacionar las varias prácticas y experiencias dentro del contexto del camino como un todo. Todas las otras enseñanzas Budistas, sobre las cuales ustedes pueden oír de parte de otros maestros, o encontrar en libros, pueden relacionarse con estos tres estadios de percepción. Esto es de gran ayuda para un meditador que necesite saber donde se encuentra él o ella en el camino a la iluminación, cuales son las prácticas apropiadas, y cuales remedios e instrucciones deben ser aplicados en cada estadio. Una vez que hayan ganado alguna familiaridad con estos tres niveles de percepción, no los tomarán de sorpresa; tendrán alguna referencia que los habilitará para ubicar vuestra experiencia meditativa en su contexto apropiado. Además, las enseñanzas que pertenecen a otros sistemas de meditación (si bien pueden describirse bajo diferentes nombres, o en una secuencia diferente) pueden ser fácilmente reconocidas como idénticas a los estadios en este camino.

Volvamos a conversar sobre el amor, la compasión, y la bodhicitta. Hemos descrito como el amor tiene que ser desarrollado gradualmente, a través primero de la meditación sobre aquellos para quienes ustedes sientan afecto natural o habitual, luego sobre extraños y personas hacia las cuales ustedes tengan sentimientos neutrales, y después sobre los enemigos o as personas que no les caen bien, y finalmente sobre todos los seres sin excepción. Esto tiene que ser hecho visualizando vuestra madre. A través de la reflexión sobre sus muchos actos de bondad hacia ustedes y en vidas pasadas, ustedes desarrollarán un sentimiento por su bondad y un despertar del amor hacia ella, y luego, gradualmente, un poderoso deseo hacia ella de que experiencie los beneficios de la felicidad. Luego de que hayan desarrollado estos fuertes sentimientos de amor hacia vuestra madre, deberían meditar sobre vuestro padre, oros miembros de vuestra familia, amigos cercanos, y otras personas para las cuales tengan especial cariño.

Es muy fácil extender deseos de felicidad y sentimientos de amor a gente que esté cercana a ustedes. Identificando a los extraños, con los cuales ustedes están en contacto ahora, como seres que han estado en muchas de las mismas relaciones que ustedes en vidas pasadas, como vuestra propia madre, parientes, y amigos cercanos, ustedes desarrollarán los mismos sentimientos de cercanía hacía ellos, acompañados por un fuerte deseo por su felicidad genuina y duradera. Luego de meditar de esta manera tan largamente como se necesite, a fines de desarrollar un sentimiento de amor para todos los seres, ustedes experimentarán un deseo espontáneo por su felicidad, y deseo por su bienestar, ya se trate de estar viéndolos, o de pensar en ellos. Esto es un flujo de buena voluntad, real amor, y afecto ara otros, no importa quienes sean. Cuando sientan esto, se puede decir que ustedes han alcanzado gran amor en el camino Mahäyäna.

En una mente movida por gran amor, es muy fácil que la compasión pueda surgir. Al desear solamente el bienestar y la felicidad de otros, ustedes no serán capaces de soportar su infelicidad. Vuestra percepción de su tristeza, dolor, e infelicidad, será una fuente de gran tristeza y dolor personal. Este sentimiento de tristeza, y el deseo que que otros seres puedan no tener que soportar tal sufrimiento, despertará dentro de vuestra mente un sentido muy fuerte de empatía. En donde ustedes, a través del amor, solamente deseaban la felicidad de otros seres, a través de la compasión vuestro único pensamiento será de que todos los seres de alguna manera sean liberados del sufrimiento.

Este pensamiento de compasión debe ser desarrollado, como hemos dicho, a través de la meditación primero sobre vuestra madre, padre, y aquellos quienes son más cercanos

a ustedes. A través de la empatía natural que ustedes tiene con ellos, desarrollarán pensamientos de compasión, y el deseo de verlos libres de su sufrimiento. Como antes, extiendan gradualmente aquella empatía compasiva a los extraños, enemigos, y luego a todos los seres sin excepción. Cuando vuestra respuesta a todos los seres, o solamente el pensar en ellos, sea un flujo natural de empatía, y un fuerte sentimiento de tristeza y lamenten verlos sujeto al dolor, o a la infelicidad – mental física, o kármica – entonces ustedes están dotados de gran compasión para los seres.

Del gran amor y compasión que no excluyen a ningún ser, surge una determinación muy fuerte, una resolución espiritual, de hacer algo para su difusión. Pensamientos de amor y compasión, si bien muy nobles, no colocan de por sí solos a otros seres en la felicidad, o los apartan de las prospectivas de sufrimiento. Ahora vuestra actitud hacia los seres llega a transformarse en acción. Ustedes se tornan motivados por el deseo de lograr su verdadero bienestar, y por el deseo de apartarlos de todos sus sufrimientos. El cumplimiento del camino a la budeidad adquiere significado: logra su verdadero sentido, como manera de alcanzar vuestro verdadero objetivo, que es perfeccionar el bienestar de todos los seres, y remover todas las causas de su infelicidad.

A través de la práctica actual del amor, las limitaciones egocéntricas de la mente son vencidas gradualmente, como así también los estados mentales negativos del enojo, mala voluntad, y todos los otros pensamientos de aversión hacia los seres. Eso es el porqué ustedes empiezan visualizando vuestra madre. Desde el momento de vuestro nacimiento, vuestra madre ha sido de lo más amable en darles forma humana, y cuidar de ustedes cuando estaban indefensos. Ustedes, raramente, por no decir nunca, encontrarán a una persona más preocupada para vuestro bienestar, éxito, y felicidad que vuestra madre. A través del reconocimiento de su bondad, surge un sentimiento natural de reciprocidad.

Cuando esta bondad se extiende también hacia atrás a vidas pasadas, ustedes pueden ver cuán endeudados están con vuestra madre, y como le deben vuestro estado actual, lo cual se ha vuelto base para una potencial liberación. Si obtuvieran la budeidad ahora, sería debido a la bondad de vuestra madre, al darles un nacimiento humano, y cuidar de ustedes de tal manera que ustedes han sido capaces de entrar en contacto con prácticas que llevan a vuestra liberación. Aquello en sí mismo constituye una gran inestimable bondad. Por lo tanto, cuando ustedes recuerden sus muchas bondades para con ustedes, debería surgir un sentimiento de endeudamiento y un deseo de retribuir su bondad. Esto será verdadero para cualquier persona de recto pensar.

¿Cómo pueden ustedes retribuir la bondad de vuestra madre? El mero hacerle atentos regalos, o el ayudarla de maneras temporáneas o materiales, no la retribuirá realmente. La mejor cosa que ustedes puedan posiblemente hacer es asegurar su verdadera felicidad. Si pudieran obtener bienestar genuino y felicidad para vuestra madre, liberarla del sufrimiento y de la prospectiva del sufrimiento, entonces ustedes podrían decir que han hecho algo verdaderamente beneficioso para ella.

Al reflexionar una y otra vez sobre este deseo de felicidad para ella, dirijan repetidamente vuestra mente hacia vuestra madre, y recen incesantemente por su felicidad, aún si ustedes mismos no tienen todavía la habilidad de realizarla. Pero, al apoyarse en vuestro maestros y en lo bodhisattvas y budas, ustedes tienen el poder y compasión, para trabajar por su felicidad, y de rezar para su beneficio. Una y otra vez, hagan surgir plegarias para vuestra madre desde lo más profundo de vuestro corazón; lleguen a desear intensamente su felicidad verdadera y bienestar.

Al final, cuando surja espontáneamente un fuerte sentimiento de amor en la mente, cada vez que pienses en vuestra madre, empiecen a meditar también sobre vuestro padre. Si bien él no los llevó en su útero, o les haya dado leche durante vuestra infancia, les dio la vida, el amor, y protección, y siempre buscó promover vuestro propio bienestar en todas sus acciones. Por lo tanto, es muy fácil extender a vuestro padre aquellas mismas reflexiones. Continúen construyendo sobre esta natural empatía, y extiéndanla todos los seres.

Si ustedes descubren obstáculos mentales creados por vuestro ego, o experiencian resistencia al extender amor genuino a un determinado ser, reconozcan a esto como un residuo de ira pasada o de obnubilaciones generales que hayan podido acumular en el pasado. Luego, antes de emprender la meditación sobre el gran amor, traten de vencer tales obstáculos pensando en las buenas cualidades de lamente amorosa: cuán abiertamente uno siente, cuán irrestricta es la mente compasiva, y cuán feliz y libre del dolor de albergar la ira, mala voluntad, y malicia. Consideren cuanto bien se logra, aún en la situación actual, tanto para ustedes mismos, como para el receptor de un estado mental amoroso. Reflexionen sobre como este amor también los lleva mas cerca de vuestro objetivo espiritual, y de la libertad de cualquier posibilidad de experienciar los malvados estados de la existencia, que surgen de los pensamientos egoístas y no amables hacia otros.

Si vuestro rechazo todavía no desparece, piensen sobre las faltas en sí de la ira, cuán verdaderamente es vuestra enemiga. No hay otra falta peor que queme a la ente, como la ira. Si realmente tienen un enemigo, no es aquella persona engañosa quién les habló sin amabilidad, o los trató malamente. Ustedes deberían estar enojados con ustedes mismos por albergar vuestro mayor enemigo en vuestra propia mente. Si hay una cosa que les causará el mayor daño que ustedes puedan experienciar jamás en el samsära, es la ira dentro de vuestra mente. Por lo tanto, es crucial perseverar en tratar de vencer cualquier obstáculo que puedan experienciar, tal como una resistencia en ser amoroso hacia otros. Piensen como sigue:

> Justamente meditando de esta manera – tanto si realmente lo quería, como si no, tanto si realmente estoy alcanzando un estado de amor hacia-afuera, a través de la meditación sobre estos pensamientos de amor, estoy acumulando mérito y beneficiándome. No sé si al dirigir pensamientos de amor a mi enemigo realmente lo beneficiará, pero puedo estar seguro de que me beneficiará a mi. Por ende, si realmente estoy interesado en mi, si me valorizo, debería continuar con mis meditaciones de amor.
>
> Si no puedo sobrellevar siquiera unos pocos días de dolor mental o físico, ¿cómo podré soportar el sufrimiento a largo plazo que experienciaré en los reinos más bajos de la existencia – los infiernos, y otros? Aquello es todo lo que estoy haciendo: por el aferramiento a, y añoranza de, estos pensamientos de mala voluntad y malicia, estoy simplemente preparando las causas para el renacimiento en algún reino más bajo de la existencia.
>
> En la actualidad, no hay ser más ridículo que yo, si reclamo estar siguiendo al camino Mahäyäna, y todavía albergo ira y mala voluntad en mi mente. La esencia del camino Mahäyäna es el amor y la compasión para todos los seres, sin excluir a ninguno. Este es el Gran Camino.

Reflexionen una y otra vez sobre las faltas en las que incurren, al albergar ira. Traten de darse cuenta de que, si tienen éxito en abandonar a estos pensamientos que están en

vuestra propia mente, ustedes también habrán eliminado a vuestro enemigo externo. Cuando ustedes no tengan más el concepto de "enemigo", o un sentimiento de enojo hacia alguien, ustedes habrán removido de una sola vez a todos vuestro enemigos, justamente por haber erradicado a la ira de vuestra propia mente. Reflexionen repetidamente sobre los peligros de la ira y mala voluntad, y sobre las virtudes y beneficios del amor y compasión. Vuestra aversión se debilitará gradualmente, la garra de la ira aflojará, y el impulso hacia el amor crecerá, porqué vuestra mente se verá libre de los lazos del auto-centramiento y malicia hacia otros.

La mente experiencia la felicidad, a través de este flujo que todo-lo abarca de amor y compasión. Habiendo experienciado una vez este estado puro de amor y dicha que todo lo engloba, vuestra mente verá por sí misma la gran diferencia entre los confines angostos de la ira, mala voluntad, y auto-centramiento, y aquél vasto y dichoso estado que solamente desea verdadero beneficio, para ustedes y otros.

Si vuestra ente está llena de pensamientos de amor para otros, y con un sincero deseo de solamente su bienestar, ustedes encontrarán, como dicen los suträs, la felicidad dondequiera que vayan. Esto sucede porqué, dondequiera que vaya la persona amorosa, no importa la situación, no encontrará enemigos, solamente amigos y ayudantes en su camino espiritual. Tal como está dicho en el *Bodhicaryävatära:*

> ¿Cómo pueden todas estas tierras estar cubiertas de cuero? Sin embargo, al cubrir simplemente las suelas de los calzados con cuero, toda la tierra es como si estuviera con ello. No puedo refrenar los objetos externos, y todavía, al refrenar mi propia mente, ¿ qué necesidad (tengo yo) de refrenar a otros?

De la misma manera, no es posible para nosotros cambiar las acciones y estados mentales de otras personas. Si ellas actúan ruda o violentamente a causa de la ira y del engaño, no podemos hacer nada. Sin embargo, no necesitamos que nuestras mentes se envenen, o lastimen con sus propios engaños. Ni nuestras propias mentes han sido purificadas de cualquier impulso de venganza con ira o mala voluntad, es tan bueno como si todo el mundo nos estuviera tratando con amor.

En vuestra práctica, perseveren en desarrollar el pensamiento de amor para todos los seres en todas las situaciones. Traten de extender gradualmente el alcance de estos sentimientos de amor y buena voluntad. Si encuentran difícil pensar en todos los seres hacia todas las direcciones, en una sola vez, háganlo paso a paso. Piensen en, por ejemplo, los seres en cada uno de los seis reinos de la existencia, empezando por los seres infernales, y trabajen hasta los fantasmas, animales, humanos, titanes, y dioses. Dirijan vuestros pensamientos de buena voluntad hacia ellos, y dividan la meditación en la manera en la que le parezca conveniente o útil.

La técnica principal es desarrollar pensamientos de amor hacia por lo menos un ser y luego, a través de la identificación, extender aquellos pensamientos a otros, hasta que todos los seres estén incluidos. Cuando sientan que vuestra mente esta totalmente interesada en el bienestar de otros, que lo está única y sinceramente en su bienestar mental y físico, y que no excluye a nadie, entonces pueden descansar, reasegurados de que tienen una mente amorosa. Justo como una madre tiene un fuerte sentimiento de amor, afecto, y preocupación para la felicidad de su único hijo, así deberían ustedes, para con todos aquellos seres con aquel tipo de preocupación activa por su bienestar, y deseo constante por sobre todo por su beneficio.

Ahora analicemos este estado de amor hacia los seres. La práctica formal de meditación que hemos descrito previamente consiste en visualizar a vuestra madre (ya sea que esté viva, o muerta) mirándoles a ustedes, con ojos muy amorosos. Luego, entran a la meditación, a través del reconocimiento de ella como vuestra madre amorosa, quiñen los ha beneficiado en tatas maneras, y experiencien un ceñimiento de endeudamiento hacia ella, diciéndose a sí mismos:

> Sería realmente una demostración muy pobre, verdaderamente una reflexión mala sobre mi carácter, si yo simplemente aceptara todas estas amabilidades, y nunca hiciera el menor esfuerzo para retribuirle.

Luego, movidos por vuestro deseo de retribuirle su bondad, reflexionen sobre la mejor manera de hacerlo. Como dicen los sütras, el darle solamente regalos, o tratar de hacer que su vejez sea cómoda, no retribuye la bondad de vuestra madre. Aún si tuviéramos que llevar nuestros padres sobre nuestros hombros día y noche, por toda la tierra, o si tuviéramos que hacer ofrendas de universos enteros llenos de riquezas, realmente no retribuiría la bondad que hemos recibido de ellos. A través de muchas vidas, ellos han sacrificado sus propias posibilidades de felicidad y liberación, solamente para promover nuestros propios intereses. El hecho de que nosotros tenemos ahora una oportunidad de ganar la liberación de la rueda de sufrimiento, se debe únicamente a ellos.

A este punto, el sentimiento de que la bondad de vuestros padres no debería ser ignorada, ni permitir que pase desapercibida, debería ser muy fuerte. Por la reflexión, ustedes llegarán a darse cuenta de que la mejor forma de retribuir aquella bondad, es a través de alcanzar la verdadera felicidad de vuestros padres. Si ellos estuvieran experienciando bienestar físico y mental – si de verdad se sintiesen felices, sin ninguna fuente de sufrimiento presente, ni de dolor en prospectiva futura, si ellos experienciaran nada, sino una dicha tras de otra, del tipo proveniente de las acciones virtuosas – entonces ustedes podrían sentirse bien con respecto a vuestros padres. Y si ustedes pudieran crear tal estado para ellos, entonces podrían pensar: “Sí, realmente he hecho algo para retribuir la bondad de mis padres.” Por ende, esto se torna como un pilar para vuestra meditación.

La meditación sobre el gran amor consisten de tres estadios, Primero, la preocupación por el bienestar de vuestra madre, y una fuerte aspiración para que ella sea verdaderamente feliz.

Segundo, deberían formular el siguiente pensamiento, como si fuera una resolución a entrar en acción: “Debo hacer algo por mi madre. Debo lograr realmente su felicidad.” A esta altura, ustedes saben que la verdadera felicidad es resultado de actos íntegros (acciones correctas de cuerpo, voz, y mente) y que cada sufrimiento mental y físico es el resultado de acciones no íntegras. Por lo tanto, al desearle que tenga siempre felicidad y virtud, deberían formular el deseo de llevarla a la felicidad.

El tercer elemento es una fuerte aspiración: “¡Pueda ella ser feliz!¡Pueda esta buena madre mía verdaderamente tener felicidad, y sus causas!” Finalmente, deberían desarrollar la resolución de obtener la iluminación para ella, pensando:

> Justo ahora no tengo el poder de ayudar a esta madre buena, como yo quisiera. Para poder lograr la habilidad de llevarla hacia el tipo de dicha y felicidad que ella necesita con tanta intensidad, me esforzaré hacia y obtendré la budeidad, por su bien.

Recen para que vuestro maestro y las Tres Joyas los ayuden a tener éxito en esto. Luego mediten de esta misma manera para con vuestro padre, extraños, enemigos, y todos los seres sin excepción.

--------*--------

Aún después de que hayan dejado vuestra práctica formal de gran amor, continúen a desarrollar esta actitud hacia todos los seres, mientras estén ocupándose de vuestros asuntos diarios. Hagan esfuerzos para salvar las vidas de los insectos y de otros animales, no importa cuán pequeños sean. Protéjanlos con pensamientos de preocupación por su bienestar. Den alimento, vestimienta, y alberguen a los sin techo, y a otros necesitados. Extiendan vuestra protección amorosa hacia aquellos que estén desprotegidos, y vuestro amor hacia aquellos que lo necesiten y no tengan amigos o guardianes protectores.

También, traten de hablar solamente con palabras amables y amorosas, que fomenten positivamente las mentes de otras personas, y barran con su sufrimiento. Anímenlos con el pensamiento de que alguien sí los cuida, de que ustedes se preocupan por su bienestar. Al hablar siempre de esta manera amable y amorosa, traten de promover sus propias prospecciones de sentirse felices.

También pueden intentar enseñar el Dharma de maneras apropiadas, ayudando por lo tanto a otros seres a acercarse más a la verdadera felicidad, y liberarse a sí mismos de las causas del sufrimiento. Aún para los animales, ustedes pueden por lo menos recitar el nombre de Buda. En este momento, ustedes pueden plantar las semillas de la felicidad futura, hablándoles en voz alta, pronunciando los nombres de los Budas y bodhisattvas, y recitando un mantra, tal como el *Om mani padme hüm,* mientras están deseando sinceramente su eventual liberación.

Por lo tanto, la verdadera raíz de la religión Mahäyäna es el amor para los otros seres. Sin él, no hay prospectiva de progresar en el camino. Sin él, la budeidad y los objetivos espirituales nunca podrían alcanzarse. Pero, con el amor, tanto la compasión, como la bodhicitta, surgen espontáneamente.

UNA MENTE, COMO UNA OLLA DADA VUELTA BOCA ABAJO

LOS DISCURSO DEL DHARMA tienen dos partes principales: en la primera, el maestro habla sobre la base y las instrucciones especiales que se necesitan, para recibir las enseñanzas; en la segunda, él expone el tema mismo, el cual, en este caso, es constituido por las enseñanzas Lamdré, y, específicamente, por la meditación sobre la gran compasión. Pero primero hay alunas instrucciones preparatorias sobre las que todavía no hemos hablado, acerca de lo que podemos esperar de nosotros mismos como estudiantes del Lamdré.

Es importante que aprendamos a reconocer y evitar las tres faltas que desequilibran la capacidad de un estudiante. La primera es la falta de atención. No importa cuán grande sea la enseñanza o el maestro, un estudiante con esta falta permite a su mente que corra y divague. Tal mente es como una olla dada vuelta boca abajo, que no puede contener leche. La enseñanza, que debería ser vertida en él, por así decirlo, está siendo por lo tanto desperdiciada.

La segunda falta es aquella de no retener las enseñanzas. Aún si este tipo de estudiante es atento durante la presentación de las enseñanzas, él es incapaz de retenerlas intactas, a causa de su olvido, y por una inhabilidad de recordar. Este estudiante se parece a una olla con agujeros en su costado, a través de los cuales la leche se escurre hacia el suelo.

El tercer desequilibrio concierne dar enseñanzas cuyo propósito es disminuir el egotismo y los engaños en una mente que todavía está gobernada por avidez, lujuria, orgullo, envidia, mala voluntad, depresión, e ira. Todas las lecciones beneficiosas memorizadas por un estudiante quién esté sujeto a esta falta, llegan a la nada, estranguladas por estos engaños. Esta situación es como verte leche en una olla que ya contiene veneno: solamente pueden ocurrir la muerte, o la enfermedad.

Además de estas tres "faltas de la olla", hay seis ulteriores faltas:

1. *Orgullo.* Si ustedes se acercan al centro Dharma para las enseñanzas, pero llevan en vuestro corazón y mentes pensamientos auto-centrados acerca de vuestra propia importancia, capacidad, educación superior, base, buenas apariencias, estatus, riqueza, familia, o ocupación, ustedes tienen un buen bloqueo justo aquí. El Dharma está dirigido hacia aminorar todos estos – hacia la ausencia de ego. No hay espacio para él, ni para el orgullo, en el camino.
2. *Falta de confianza, o falta de fe.* Supongan que llegan para recibir las enseñanzas con una actitud crítica hacia el maestro, sus logros, calificaciones, o habilidad en la enseñanza. Este es otro obstáculo para enseñanzas beneficiosas. Si ustedes no son receptivos al Dharma y a vuestro guru, las prospectivas para vuestro crecimiento en el camino son pobres. Los brotes no nacen de semillas quemadas; como así tampoco una mente falta de fe puede difícilmente germinar. Mantengan abierta vuestra mente; testeen y prueben lo que les está siendo enseñado. Practiquen y den una oportunidad a las enseñanzas. No las bloqueen.
3. *Falta de apreciación.* Aquí ustedes se permiten pensar que la situación es banal, aburrida, o de ningún valor, las enseñanzas repetitivas, o que no vale la pena vuestro esfuerzo. ("Quizás debería haberme quedado en casa"). Por lo tanto, ustedes permiten que los domine una actitud de negligencia. Pero lo que importa

es si ustedes, ¿han escuchado todo esto antes? Estas son enseñanzas profundas que llevan a la budeidad, y ustedes son todavía unos estudiantes que las necesitan mucho.

4. *Distracción.* En este caso ustedes pueden estar presentes, pero solo físicamente: vuestra mente vaga hacia las cuestiones diarias, y vuestros otros sentidos la llevan lejos. Vuestros ojos divagan hacia imágenes en las paredes, examinan a otros en el aula, y miran hacia fuera por las ventana.
5. *Concentración excesiva.* En vuestro celo por evitar todo lo antes mencionado, especialmente la distracción, ustedes pueden forzar vuestra mente a concentrarse demasiado en cada palabra. No la fuercen a ser más atenta que lo necesario. Encuentren el término medio. Estén alerta, pero naturalmente.
6. *Desanimo.* Habiendo emprendido el estudio, ustedes pueden descubrir que se encuentran con algunos de los obstáculos recientemente descritos, o con enfermedades personales o familiares, o con otras circunstancias que hacen que sea difícil atender. En fases alternas, las dudas pueden asaltarles; hasta pueden dudar de vuestra propia habilidad para alcanzar la iluminación, hablándose a sí mismos para dejar de intentarlo. Contrarresten tales tiempos de desesperación con reflexiones que los animen a perseverar.

Es crucial reconocer tales situaciones como obstáculos, cuando surgen, vencerlas con las reflexiones apropiadas sobre las enseñanzas, su valor supremo, sobre el gran beneficio que ellas les ofrecen a ustedes, y a todos los seres sintientes. Fortalezcan vuestro corazón. Sakya Pandita decía que, cuando hacemos regalos a otros, podemos sentir el bien que nos hace – y a ellos también. Si ustedes aferran plenamente esto, también estarán convencidos, a nivel visceral, de lo bueno que es tanto para ustedes, como para otros, cuando reciben las enseñanzas.

-------- * --------

También puede ser útil aquí que se vean a ustedes mismos como el paciente, y a vuestro guru como el doctor. Si alguna vez estuvieron enfermos, ustedes saben que la relación ideal entre paciente y médico es una de confianza, o fe, en su habilidad y en su medicina; entonces, si todo va bien, la salud será recuperada. Ahora bien, todos nosotros por naturaleza estamos afligidos por la ignorancia. Ella surge, debido a la creencia errónea en un sí mismo sustancial, verdaderamente existente. El guru sabe todo acerca de esta enfermedad de la ignorancia, su cura, las pociones a recetar, y sus dosajes. Las palabras del Buda son el remedio para la ignorancia: aportan visión interior en la verdadera naturaleza de la realidad, mostrando que no hay ego real, y ellas purifican los estados mentales a través de la realización de la sabiduría. Justo como ustedes esperan recuperarse de una enfermedad ordinaria, pueden tener así toda confianza en que las enseñanzas de iluminación constituyen el remedio para vuestra enfermedad espiritual. La recuperación y la liberación son una sola cosa.

A este punto ustedes saben que la oportunidad de escuchar al Dharma se encuentra solo raramente. Tales enseñanzas son de gran poder en y por sí mismas, porqué a través de ellas ustedes pueden obtener la iluminación perfecta; acoplando esto con una mente sincera y dedicada, ellas pueden atraer maravillosas transformaciones. Por lo tanto, no deberíamos tomarlas a la ligera.

Dos historia demuestran este punto. Había una rana despatarrada en la ruta, cuando se acercó un viejo y ciego monje Budista, cantando a medida que caminaba. Si bien la rana escuchó al monje, él no la pudo ver, y accidentalmente la aplastó con su bastón.

Habiendo hecho esta conexión curiosa con el Dharma, la rana renació en el reino de los dioses. Muy asombrada, se preguntó cómo había llegado allí. Con sus nuevos poderes, era capaz de descubrir a la razón, y así fue de regreso al monje, para hacerle una ofrenda de flores.

Vasubandu, el sabio Hindu del tercero o cuarto siglo, escribió muchos tratados en el canon Budista, y fue un gran memorizador y recitador de las escrituras. Él compartía su cueva con una paloma, la cual entonces fue a dormir, y se despertó escuchando sütras. Cuando el ave murió, renació en una fina familia y le pedía continuamente a sus padres que lo reúnan con el sabio. Los padres buscaron a Vasubandu, y lo encontraron enla Universidad Nälandä. El niño lo reconoció, y se hizo su discípulo, Sthiramati.

Si tales cosas son posibles para simples animales, cuanto más podemos nosotros (y nuestras cucarachas) ¿esperar de ello, si practicamos diligentemente? Siempre recuerden que el cuerpo y la inteligencia humanos son dotados de gran poder y potencial. Podemos obtener la budeidad en una sola vida. Debemos integrar las enseñanzas a nuestra práctica diaria, y mantener estas palabras de consejo siempre en mente, de manera de beneficiarnos con ellas.

EL SABOR DE LA COMPASIÓN

ES DE GRAN SIGNIFICACIÓN que hayamos obtenido un nacimiento humano, y los otros requisitos para recibir y poner en práctica las enseñanzas de iluminación. Si tenemos confianza en aquellas enseñanzas, y somos diligentes en su aplicación, podemos alcanzar el nivel más elevado de logro espiritual disponible para cualquier ser: la perfecta iluminación, o budeidad. Si hacemos solamente esfuerzos moderados, podemos alcanzar los estadios de la bodhisattvaeidad, desde el primer bhümi, hasta el décimo. Y, con aún menor cantidad de esfuerzo, es posible obtener, como resultado de ellos, en esta vida, el nivel de arhat. Si tal enseñanza exaltada y de largo alcance, y verdaderamente asombrosos resultados, depende de la cantidad de esfuerzos que pongamos en el estudio y en la práctica, aquí en esta vida (en la que somos tan afortunados, como para encontrar estas enseñanzas de iluminación), ciertamente cae de maduro que cada uno de nosotros debe tomar muy en serio esta presente oportunidad, y reconocer por ella la necesidad de volverse diligentes.

En su doctrina de perfecta iluminación y método para ganar aquel nivel más elevado que todos los estadios de logro espiritual, la religión Budista es verdaderamente única entre las grandes religiones del mundo. Sus enseñanzas de iluminación, y técnicas para obtenerla, son categorizadas como pertenecientes a los sistemas de meditación, ya sea exotérico, o al esotérico. Las enseñanzas Lamdré pertenecen a este último, y son esencialmente prácticas tántricas para obtener la iluminación. En esencia, el Lamdré no difiere para nada de otros sistema de meditación que fueron practicados en el Tibet, tales como la doctrina de la Gran Perfección de la escuela Nyingma, y las doctrinas del Mahämudrä de la Kagyü y Gelug.

Todas estas doctrinas y técnicas del camino tántrico son auténticas. Ella son verdaderamente las palabras proferidas por el Buda y compiladas, preservadas, y transmitidas por los grandes bodhisattvas compiladores – Vajrapäni, Mañjusri, yel resto. Estas mismas enseñanzas fueron comentadas sin error alguno por los grandes sabios de la India, los grandes siddhis meditaron sobre ellas, fueron traducidas por los grandes traductores, y luego introducidas en la vida religiosa del Tibet. Dado que estas enseñanzas fueron tan cuidadosamente resguardadas por estos grandes seres, su autenticidad está asegurada.

El sistema Lamdré, al que estamos estudiando, es merecedor de nuestra confianza, como una de estas enseñanzas auténticas. Es uno de los sistemas esenciales de prácticas apreciados por los sabios de la orden Sakya, por lo tanto, por cierto, deberíamos ser diligentes en su aprendizaje.

El sistema Lamdré se originó con el gran yogi Hindu Virüpa, quién lo recibió directamente desde la diosa Nairätmyä, cuando ella se le apareció, revelándole su mandala, e instantáneamente le transmitió esta enseñanza. En aquél preciso momento, él obtuvo el primer nivel (*bhümi*). A través de las enseñanzas siguientes, dadas por la diosa las siguientes seis noches, él ascendió progresivamente hasta el sexto nivel de la bodhisattvaeidad, y luego más adelante, hasta la perfecta iluminación. Virüpa transmitió esta enseñanza a su discípulo principal, quién a su vez la transmitió al suyo. Finalmente, el santo Hindu Gayädhara la llevó al Tibet, y la transmitió a Drogmi Sakya Yeshé.

Luego de Drogmi, l enseñanza fue eventualmente transmitida a los fundadores de la tradición Sakya. Es por su confianza en este gran sistema de práctica, que innumerables meditadores de la orden Sakya han, a través de los siglos siguientes, obtenido

extraordinarias visiones interiores, y hasta el logro espiritual más elevado posible. Entonces esta enseñanza es de inestimable valor, a causa de sus resultados comprobados, tal como lo experienciaron los grandes maestros, tanto en la India, como en el Tibet, y, a causa de la eficacia de sus métodos para el despertar en uno mismo tanto la experiencia del camino, como sus resultados. Ha sido atesorada con justa razón, por las personas santas a través de los siglos, como una cosa de gran valor.

Lam (*lam*) significa "el camino", y *dre ('bras*) significa "el resultado". ¿Qué implica esto? Cuando los Budistas hablan del camino, ellos generalmente se refieren a los medios que nos ponen en condiciones de llegar a, o conseguir, el resultado de la budeidad. Por lo tanto, el camino empieza cuando tomamos refugio, despertamos la resolución de obtener la iluminación, y entrenamos en prácticas y experiencias progresivas de los cinco caminos que el bodhisattva debe atravesar, para alcanzar su objetivo: (1) el camino de la acumulación, (2) el camino de la aplicación, (3) el camino de la percepción, (4) el camino de la meditación, y (5) el camino de no más entrenamiento (el estadio inmediatamente previo a la budeidad, y el punto luego del cual no tienen que estudiar o practicar más).

Al progresar a través de estos cinco, el bodhisattva llega al resultado de la budeidad. Ella consiste de los que son llamados los cinco cuerpos de la budeidad, o las cinco sabidurías trascendentales, en terminología tántrica. También pueden ser enumeradas como los tres cuerpos, o como cuatro, pero, en este sistema, se distinguen cinco cuerpos. Por ende, hay una distinción en el Budismo Mahäyäna, ente el camino de la práctica y el resultado de la budeidad.

Lo que es único acerca del sistema Lamdré es que, mientras incorpora estas dos categorías del camino y resultado, también contiene una doctrina especial del camino que contiene dentro de sí el resultado. Por lo tanto, aún cuando están en el camino causal, vuestra práctica, o experiencia, es la del resultado. Técnicamente, esto se llama "tomando el resultado como el camino de una persona." Y cuando el Lamdré habla del resultado de la budeidad, reconoce que el resultado también contiene en ello el estadio causal. Esto está expresado en el dicho "La causa es el resultado, y el resultado es la causa."

A este nivel, de todas formas, el camino de la meditación no solamente distingue entre los dos, sino que también enseña que, mientras se esté en el camino, una persona puede practicar el estadio resultante, y, al encontrarse allí, uno retiene también algunos elementos del camino. Este particular sistema de meditación se distingue por once factores especiales, los primeros dos de los cuales son las instrucciones para la práctica en el estadio resultante, aún cuando uno todavía está en el camino, y viceversa. Otras técnicas especiales son sus métodos para transmutar las experiencias en el camino, tale como los obstáculos, en los correspondientes logros (*siddhi*) en ele stadio resultante. Por ejemplo, ¿lo que podría aparecer como obstáculo para un yogi ordinario, será transmutado para un practicante del Lamdré en un logro o visión interior especial. Esta es una más de las once instrucciones especiales incluídas dentro del Lamdré.

La base de nuestro estudio del sistema Lamdré es *Las Tres Visiones,* que contiene una exposición de las prácticas fundacionales de meditación, que deben ser dominadas antes de que uno pueda proceder a las prácticas tántricas. Estas instrucciones están elaboradas con referencia a los tres niveles de percepción indicados por el título. El primes grupo de instrucciones se refiere a la visión impura de la gente común, e incluye reflexiones sobre la naturaleza insatisfactoria de la existencia mundana, la muerte y la impermanencia, la ley de karma, etc. Estas reflexiones está diseñadas para despertar una

resolución de apartarse de los involucramientos mundanos, yendo hacia la vida espiritual.

El segundo grupo de instrucciones se refiere a la visión de la experiencia, e incluye las meditaciones del gran amor, la meditación de la gran compasión, el despertar de la bodhicitta, y las instrucciones sobre el permanecer en la calma, y la meditación de la visión interior. Todas estas está elaboradas para ayudarnos a despertar dentro neustro algo así como la grandeza-de-corazón. Esta es una resolución extraordinariamente noble en la práctica de una persona. Uno no permite más que la propia mente sea egoísta, sino emprende arduos trabajos por el bien de otros, y produce una verdaderamente noble resolución de soportar los sufrimientos de otros, de manera de obtener su bien. Es el objetivo de estas meditaciones: romper con el sentido de orientación-del-sí en la vida espiritual de uno, y producir un sentido de nobleza para con las prácticas espirituales.

El tercer grupo de instrucciones se refiere a la visión pura de los seres iluminados. Estas enseñanzas describen a las carácterísticas mayores de la budeidad, y tienen el propósito de (1) disipar conceptos erróneos acerca de nuestro objetivo, y (2) despertar dentro nuestro un sentido de confirmación de nuestros propios esfuerzos. EL objetivo es obtenible; vale la pena esforzarse por ello. Sus cualidades son tales, que a comparación, cada otro esfuerzo en la vida palidece. En breve, este grupo de instrucciones tiene el propósito de despertar dentro nuestro un sentido de animarse a tener el coraje de, e identificarse con, el objetivo de la budeidad.

Hemos completado ya el grupo de instrucciones para despertar la renuncia. En el segundo grupo, hemos completado aquellas par cultivar gran amor. Ahora nos haremos cargo de las instrucciones para despertar gran compasión.

GRAN COMPASIÓN

Debemos empezar reconociendo la naturaleza de lo que el Budismo Mahäyäna define como gran amor y gran compasión. Las palabras “amor”, “piedad”, y “compasión”, son usadas con frecuencia en un sentido ordinario – eso es, con la comprensión de que su alcance es limitado. Una persona ordinaria puede muy bien amar a otros, pero no a todos los otros. Una persona común ama a alguien, o a varios otros seres, pero esto no constituye gran amor. Un ser corriente puede sentir piedad para otros, pero solamente con unos pocos, no con todos.

Cuando se impone un límite sobre los sentimientos de piedad o de compasión, no hay gran compasión. En la práctica Mahäyäna, elamro y la compasión son llamados “grandes”, cuando se extienden hacia todos los seres, ya sea cercanos o lejanos, buenos o malos, queridos o no queridos. A causa de que estos sentimientos son verdaderamente inclusivos de todos, ellos se llaman “grandes”, o “ilimitados.” ¿Cuál es el objetivo de la gran compasión? Es, obviamente, todos los otros seres.

¿Cuál es la naturaleza de los sentimientos de gran compasión? Luego de que ustedes hayan despertado amor todo inclusivo, y preocupación por todos los seres, y tengan el deseo sincero de progresar en el camino por su bien, ustedes no pueden albergar mal sentimiento. Cuando comparan lo que desean para los seres, con la naturaleza de su actual existencia, ustedes solamente desean liberarlos de su sufrimiento y sus causas.

¿De qué utilidad es la compasión? En el *Compendio del Sütra de las Doctrinas* (*Dharmasamgitisütra*), Avalokitesvara le dice al Señor Buda que una persona que quiera la iluminación debería entrenarse, no solamente en muchas doctrinas, sino en una sola: la compasión. Se hace la analogía que, dondequiera que un monarca universal vaya, le sigue su entorno. Todas las cualidades de la iluminación irán detrás dela compasión. Si la compasión está ausente de vuestra mente, ustedes no tendrán ni en

camino, ni el resultado. Por lo tanto, la compasión es el fundamento del camino Mahäyäna.

En el *Adorno de los Sütras Mahäyäna*, se compara la compasión a un gran árbol que por raíces tiene a la compasión, por tronco compasión, y como su fruto (o resultado) la compasión. En otras palabras, para la totalidad del camino Mahäyäna, la compasión es lo más importante: es el factor principal, y condimenta la totalidad de la experiencia del Budismo Mahäyäna, justo hasta el resultado. El sütra también dice que si la compasión está ausente en un practicante, él no será capaz de soportar los rigores de otras prácticas. Por ejemplo, aún si ustedes perseveran en el intento de despertar la sabiduría a través de la práctica del permanecer en calma, y de la visión interior, o se entrenan en los otros päramitäs, sin estar motivados y guiados por gran compasión, la práctica será difícil.

Para el meditador, que primero despierta dentro de sí mismo el motivo de la compasión, no solamente llegan con naturalidad todas la experiencias del camino, sino hasta el sufrimiento, temido por aquellos que dudan en despertar compasión, es, para él, transformado en felicidad. Para el bodhisattva, cuya única felicidad es la remoción del sufrimiento de otros, cada experiencia, aún aquélla de los infiernos, es transformada en una causa de dicha. En todas las situaciones, él se regocija en su habilidad de sacar a otros de su sufrimiento, compartiendo su sufrimiento con ellos, y desterrándolo. Tal como sigue el *Adorno de los Sütras Mahäyäna*:

> ¿Quién, entonces, no aspiraría a despertar dentro de sí mismo compasión para los seres, que es la fuente de todas las cualidades espirituales? Para aquél que tiene esta compasión, surge no el sufrimiento, sino ilimitadas dichas.

Se distinguen tres grandes tipos de compasión: (1) la compasión dirigida hacia los seres, (2) la compasión dirigida hacia los fenómenos (dramas), y (3) la compasión priva de objeto.

La primera de estas consiste del hacerse conciente del ruego de otros seres, sentir piedad por ellos, y desear remover sus sufrimientos. A través de nuestra práctica de meditación de visión interior, llegamos a reconocer que los sufrimientos que ellos experiencian (así como los nuestros propios) surgen todos de la creencia errónea en un sí mismo real, y de que es este apego ignorante a la noción de un sí mismo, lo que hace que los seres acumulen fuentes de sufrimiento, y experiencien los resultados de sus propias acciones engañosas.

Segunda, reconocemos internamente nuestro propio egoísmo, y como la causa de todo sufrimiento es este apego ignorante a la noción de un sí mismo. Nos damos cuenta de que actualmente no hay sí mismo dentro de otros seres, o dentro de nosotros mismos. Aquí tenemos como nuestro objeto no a seres en cuanto tales, sino a sus componentes. Vemos debajo de la superficie hasta la fuente del sufrimiento de los seres, que es su propia falsa creencia acerca de sí mismos. Los seres no iluminados se aferran a la creencia de que hay un sí mismo real dentro de sus pares que lo componen – forma, sentimiento, percepción, impulsos, y conciencia (los así llamados cinco agregados, o *skandhas*). Por lo tanto, nosotros generamos compasión a través de una comprensión madura de la ignorancia de lo seres acera de sí mismos.

El tercer tipo de compasión es la compasión sin objeto. Esta surge, cuando vemos que no hay cosas tales como los seres. En la realidad última, no hay seres, y no hay percepción de los seres. Por ende, no hay componentes – ni forma, ni sentimientos, etc – no agregados que, en los seres no iluminados, se vuelvan la fuente de su apego erróneo a la noción de un sí mismo. No obstante todo, nos damos cuenta de que, desde un punto de vista convencional, aquellos seres no iluminados que están todavía engañados sobre

la realidad de su verdadera naturaleza, permanecen sujetos a la experiencia del sufrimiento. Por lo tanto, no abandonamos aquellos seres, ni los dejamos en la ignorancia acerca de a realidad; sino más bien, sentimos incesante gran compasión por ellos, y esperamos que sean iluminados acerca de su verdadera naturaleza.

LA COMPASIÓN HACIA LOS SERES

Delinearemos las instrucciones para cultivar cada uno de estos tres tipos de gran compasión, empezando con el primero. Despertar compasión dirigidas hacia los seres, consiste en primer lugar en generar el deseo de que todos los seres, sin excepción, puedan ser libres del sufrimiento, y sus causas.

Como dijo Candrakirti, la gran compasión es, en esencia, una actitud de protección hacia los seres sufrientes. Así como con la meditación de gran amor, la manera de practicar esto es generando compasión primero hacia vuestra propia madre. Haciéndola objeto de vuestra meditación, recuerden las muchas bondades que tuvo para con ustedes, y reflexionen sobre el hecho de que ella pudo muy bien haber sido vuestra propia madre amorosa en muchas otras vidas también. Luego recuérdense a ustedes mismos que,

> En vez de buscar su propia liberación, o su propio beneficio, esta bondadosa madre mía ha pasado mucho tiempo en esta vida – y, probablemente, en muchas otras también – mirando hacia mí, y cuidando mi bienestar, antes que el suyo propio. Como resultado, ha ido yendo de acá para allá, en la existencia mundana, durante largo tiempo. Preocupada por mi, y no por ella, acumuló causas que pueden muy bien mantenerla en el samsära. Probablemente, ella tendrá que soportar muchas experiencias dolorosas, en contra de sus deseos.

Luego, recuérdense que tienen la responsabilidad de retribuir la bondad de vuestra madre. Al buscar hacer esto, llegarán a comprender que hay muy poco que puedan hacer, que sea de verdadera ayuda para ella. Nada podría parangonarse con su bondad, y menos removerla de su sufrimiento, y sus prospectivas de sufrimiento. No alcanza con simplemente asegurar su comodidad en la vejez, o proveerla de dinero, palabras y pensamientos amables. Mientras se quede sujeta al sufrimiento, ustedes mismos no se habrán realmente hecho cargo de vuestra responsabilidad hacia ella.

Por ende, deberían estar queriendo hacer todo lo posible para sacar directamente de estos sufrimientos y prospectivas de sufrimiento a esta bondadosa madre. Indirectamente, ustedes deben sacarla de las causas de sus sufrimientos, los cuales son sus propias acciones no íntegras, acumuladas a través de la ignorancia. Ella ha adquirido la experiencia del dolor físico y mental, y permanece sujeta a la prospectiva de ulterior dolor. Vuestro trabajo es liberarla de este jugo.

Reflexionen sobre su situación, viendo que ella está sujeta a los dolores naturales de la vejez, enfermedad, y muerte, o de ser forzada a dejar todo aquello que ella quiere, o de pasar por las experiencias atemorizantes del renacimiento, y de encontrarse con muchas situaciones dolorosas, de miedo, que ella pueda no ser capaz de entender. Reflexionen, también, que ella continuará a experienciar estas dolorosas circunstancias sin cesar, mientras tanto no esté libre de sus causas. Cuando ustedes ven a vuestra madre en este estado infeliz, y enfrentada con la prospectiva también de infelicidad futura, ustedes tendrán una sensación de insoportable piedad por su carga, y una gran aspiración de verla libre de todas estos presentes y prospectivos estados de sufrimiento.

Ustedes tendrán también un deseo enfocado en una sola dirección, de hacer cualquier cosa que esté en vuestro poder para liberarla.

Cuando hayan llegado a este estado mental, empiecen por conectar estos sentimientos de conmiseración a una alarma, para con el peso de vuestra madre, con una resolución de hacer algo acerca de ello, empezando con oraciones a los gurus y budas para ayudarla, tomando acción inmediata por cuenta suya. Reconozcan que ustedes mismos no son capaces todavía de ayudarla como quisieran, pero que los budas y los gurus sí tienen ese poder. Invoquen sus bendiciones por cuenta de ella; esto también fortalecerá vuestra propia resolución de volverse verdaderamente hábiles para ayudarla.

Luego de que hayan meditado de esta manera con respecto a vuestra madre, dirijan vuestra mente hacia vuestro padre, pasando por las mismas etapas de (1) llamarlo a la mente, (2) reflexionar sobre sus muchas bondades pasadas, (3) háganse concientes de la necesidad urgente de ayudarlo y retribuirle, (4) resuelvan liberarlo del sufrimiento, y (5) invoquen a los budas en su nombre. Luego, dirijan vuestra mente hacia otros seres que estén sufriendo: aquellos que están locos, enfermos, afligidos, o estresados de una manera u otra.

En otras palabras, empiecen por meditar sobre quienquiera que sea más fácil – sobre alguien con quién ustedes se identifiquen y empatizen naturalmente; luego incluyan aquellos hacia los cuales no llega tan fácilmente la compasión, tales como las personas que están lejos, o aquellos hacia los cuales normalmente se sienten indiferentes.

Finalmente, aprendan a incluir aún vuestro peores enemigos en vuestra meditación, reconociendo que, al lastimarles a ustedes, ellos está actuando únicamente a causa de sus propios engaños, acumulando ignorantemente ulteriores causa de sufrimiento para sí mismos. Cuando sientan una compasión insoportable para vuestros enemigos, aún cuando ellos les estén haciendo daño, cuando tengan un impulso de escudarlos de su propio mal karma, y cuando reconozcan en ellos vuestra propia madre amorosa, entonces pueden estar seguros de que ustedes tienen este sentimiento de gran compasión.

Para hacer esto, piensen que vuestro enemigo es aquella madre amorosa vuestra quién en el pasado fue muy buena con ustedes, pero quién, a causa de la ignorancia y de los engaños mentales, no los reconoce más, y por lo tanto les pone obstáculos sobre vuestro camino espiritual. Si, a través de esta reflexión, ustedes sienten aún mayor compasión, y resuelven ayudar aquél ser, han alcanzado el estadio deseado de compasión.

SIN TIMÓN, POR EL MAR DE LA VIDA

PARA PURIFICAR EL TERRENO para este esfuerzo que están haciendo en aprender el Dharma, piensen en vuestras actuales circunstancias y medio ambiente, como aquellos de la Tierra Pura, en vez que en una situación y ubicación ordinarios. Se deberían referir al maestro qué está enseñándoles, como al mismo Buda Säkyamuni en persona. Él está sentado sobre un trono de león, con su cuerpo que emite luz radiante, y cada palabra que profiere está embuida con las enseñanzas del vacío. Piensen en ustedes mismos como Mañjusri, dedicado al aprender el Dharma, para el bien de todos los seres.

Las enseñanzas del Lamdré se originaron con el gran pandita y siddha Hindu Virüpa, quién las recibió directamente de la diosa Vajranairätmyä, por cuyas bendiciones alcanzó instantáneamente los cinco bhümis primeros, y luego pasó a través de lo restantes estadios de la bodhisattvaeidad. Virüpa transmitió estas enseñanzas a su discípulo, y ella eventualmente fueron pasadas a los fundadores de la orden Sakya. Desde aquél tiempo, este sistema de meditación ha sido la fuente principal de guía para los maestros de la tradición Sakya.

Estas enseñanzas, como cualquier otra meditación, consisten de dos partes: el estadio preliminar, y el cuerpo principal de la enseñanza misma. El texto que estamos estudiando, *Las Tres Visiones,* se refiere a el estadio preliminar de la práctica; sus instrucciones son preparatorias par los estados avanzados descritos en *Las Tres Continuaciones.*

Las Tres Visiones discrimina tres estadios de percepción espiritual. Hemos completado nuestras instrucciones sobre la visión impura, el primero de los tres. El segundo nivel es aquél de la visión del meditador, que va más allá de la experiencia mundana. Estas instrucciones están diseñadas para despertar una fuerte resolución de seguir el camino, y buscar el objetivo de la budeidad. Dentro de la visión de la experiencia, hemos completados las instrucciones para despertar gran amor hacia todos los seres vivientes, y hemos empezado aquellas para despertar gran compasión. Las instrucciones para con esta última cualidad son tratadas en tres tópicos: (1) la compasión hacia los seres; (2) la compasión hacia los fenómenos (dharmas), y (3) la compasión sin objeto. Aquí continuamos con el estudio de la compasión hacia los fenómenos.

COMPASIÓN HACIA LOS FENÓMENOS

Candrakirti definió la gran compasión como el deseo de proteger a todos los seres del dolor y del sufrimiento. Cuando los Budistas clasifican al sufrimiento, ellos reconocen tres tipos: (1) el sufrimiento del dolor profundo, (2) el sufrimiento del cambio, y (3) el sufrimiento de la existencia condicionada. El primero de estos, el del sufrimiento total, se observa frecuentemente tanto en nuestra propia experiencia, como en aquella de otros seres (ya sea animales o seres en los otros reinos más bajos), y consiste de los varios dolores que heredamos – aquellos del nacimiento, vejez, enfermedad, muerte, y parecidos. Estos se comprenden fácilmente, y es simple despertar dentro de nosotros sentimientos de piedad, para cualquier ser que los esté experienciando.

De todas formas, aquellos a los cuales nos referimos con piedad, con frecuencia no son concientes de su propio dolor, peligro, o carga de infelicidad. Vemos a humanos, cuyo deseo por gran placer los lleva a buscar la gratificación de los sentidos, la riqueza, y las otras causas de lo que ellos consideran ser la felicidad. En el proceso, queman sus vidas y energías, destruyendo cualquier prospectiva que puedan tener de felicidad genuina. Y sin embargo, no reconocen que su curso de acción involucra sufrimientos

presentes y futuros. Es como comer un alimento que a ustedes es cae mal: pensando que están comiendo algo gustoso, descuidan el hecho de que los llevará solamente al dolor, cuando sean incapaces de digerirlo. De forma parecida, las actividades mundanas en búsqueda del placer son realmente las causas de dolor considerable.

Por lo tanto, los seres frecuentemente desconocen sus propios sufrimientos, o se niegan a reconocerlos como dolorosos. Pero su carga es visible a los grande bodhisattvas y budas, quienes, con su visión de conjunto de la existencia humana, ven aquellos placeres por lo que realmente son. Ellos también ven la ignorancia de los seres ordinarios acerca de su verdadero estado, y cuando observan esto, ellos experiencian una compasión tremenda, casi insoportable.

Cuando nosotros nos referimos a la compasión dirigida hacia los dharmas, como diferente de la dirigida hacia los seres, es como sigue: Cuando reconocemos que los seres están dotados tanto con el sufrimiento, como con las causas del sufrimiento, que es la ignorancia, entonces sentimos compasión por ellos, y nos hemos dado cuente de la causa de su sufrimiento. Cuando hayamos despertado dentro nuestro un deseo de que sean liberados de aquel sufrimiento y su causa, entonces tendremos compasión hacia los dharmas.

Es necesario desarrollar este sentido de conciencia, junto con nuestra compasión para los seres y su carga. Si no podemos liberarnos de la causa del sufrimiento, no podemos hacerlo con la del sufrimiento resultante. Para ayudar a los seres, es necesario asistirlos en desterrar su ignorancia, que es la causa de su experiencia de dolor. Debemos ir más allá del meramente describir o eliminar su experiencia de dolor, y excavar hasta las raíces del sufrimiento. Como escribió Dharmakirti, “La raíz de toda infelicidad es la ignorancia, y aquella ignorancia misma consiste de falsos puntos de vista acerca del sí mismo.” Y Säntideva escribió, en su *Bidhicaryävatära:*

> Aún si los seres desean evitar el sufrimiento, ellos corren derecho hacia él únicamente. Aún si ellos desean solamente la felicidad, ellos la destruyen a causa de la ignorancia, como si la felicidad fuera su enemiga.

Todos los seres están motivados por el aborrecimiento del dolor, y el deseo del placer, pero, a causa de su ignorancia, ellos de alguna manera adquieren solamente sufrimiento. Mientras que los seres sean ignorantes acerca de su propia naturaleza, ellos no serán capaces de ver claramente sus propios propósitos de evitar el sufrimiento, y obtener la felicidad. Esta ignorancia está enraizada en la creencia en un sí mismo. La percepción del sí, cuando no hay ninguno, es muy parecida a nuestra percepción equivocada de una cuerda enrollada: creyendo que es una serpiente, experienciamos gran miedo y alarma. De manera parecida, seres tales como nosotros percibimos equivocadamente a los cinco skandas como constituyentes un sí mismo real, existente, y actuamos basándonos en aquella creencia errónea. Esto lleva solamente al pesar y al dolor.

A este punto en vuestra meditación, reflexionen sobre tales seres, y piensen en ellos con gran compasión, a la luz de las dificultades bajo las cuales están trabajando. Ellos están dotados de ignorancia básica acerca de su propia naturaleza, que es l fuente de sus acciones no íntegras y estados mentales negativos, lo cual a su vez redunda en su gran sufrimiento.

COMPASIÓN SIN OBJETO

Luego de que hayan meditado sobre la compasión hacia el dharma, mediten sobre la compasión sin objeto. Miren hacia los seres desde un punto de vista último, y comprendan que, actualmente, no hay seres – que en la realidad última, no seres existen de por sí. Y, sin embargo, mientras aquellos seres permanezcan sin iluminar sobre la realidad última, ellos está atados fuertemente por las esposas de la creencia en su sí mismo. Este credo, como hemos dicho, es la fuente de todas sus muchas miserias.

El propósito de esta meditación es despertar dentro de ustedes mismos el deseo de apartar a todos los seres de la creencia en un sí mismo, que es la causa de todo su sufrimiento. Como dice el *Bodhicaryävatära,* "Los seres vivientes son como un sueño; ellos son como el árbol de plátanos." En la literatura Hindu, el plátano o árbol de banana es una similitud para lo insustancial,, en cuanto a que le falta una naturaleza inherente suya propia. Como una cebolla, el árbol de plátanos puede ser separado en sus partes, pero, cuando han terminado sus hojas, tronco, etc., no hay carozo ni núcleo central. De forma parecida, cuando ustedes dividen un skanda de otro, buscando por el ser en sí mismo, no encuentran ninguno.

Säntideva procede a preguntar, "Si no existen los seres (en la realidad última), ¿hacia quién tendríamos que tener compasión?" Luego él contesta:

> Para obtener el resultado (de la budeidad, que se alcanza solamente a través del despertar de la gran compasión), uno debería dirigir la propia compasión hacia lo que sea que los seres no iluminados llaman "seres."

A nivel convencional de realidad, los seres existen, tal como son percibidos por otros seres no iluminados. El bodhisattva se da cuenta de que, en la realidad última, no hay seres que existan como piensan los seres no iluminados, sino más bien que a nivel convencional, aquellos seres experiencian el sufrimiento. Por lo tanto, él dirige su mente hacia aquellos seres, tal como ellos se perciben a sí mismos. A nivel último, él no ve a seres, sino se da cuenta de que en el nivel convencional, los seres piensan que ellos existen y sí experiencian el sufrimiento. O sea, desde la compasión sin objeto, él dirige su mente hacia ellos.

El propósito de la meditación sobre la compasión sin objeto es el despertar dentro de vuestra mente un sentido de piedad y gran compasión para los seres no iluminados, quienes en último análisis, no existen como ellos creen que existen. Mientras no estamos diciendo que ellos son inexistentes, estamos diciendo que ni ellos, ni sus sufrimientos existen, tal como ellos gustan pensar. El bodhisattva percibe tales seres como realmente son; él sabe que, si bien ellos no existen en la realidad última, están sin embargo fuertemente atados a la falsa creencia en un ego. Esta creencia causa acciones kármicas no íntegras, y estados mentales negativos, los cuales dan lugar al renacimiento, manteniendo por lo tanto a los seres no iluminados en la rueda de la existencia mundana. Tal como está escrito en *Introducción al Madhyamaka,*

> Mientras que haya percepción conciente de los skandas, mientras haya creencia y percepción conciente en y de un sí mismo, surgirán las acciones kármicas. De aquellas, a su vez, saldrán el nacimiento y la muerte.

MEDITACIÓN SOBRE LA GRAN COMPASIÓN

Finalmente, tenemos las instrucciones acerca de como meditar sobre estos tres tipos de compasión. Se debería obrar estando sentados en la postura apropiada, habiendo tomado refugio con anterioridad, etc. Refiriéndose a todos los seres como a vuestra propia

madres amorosas, dirigiendo vuestra mente hacia ellas, y piensen: “Alas, estas amorosas madres mías me han beneficiado tantas veces, y de tantas maneras.”

Aquí ustedes deberían reflexionar sobre los muchos beneficios y ventajas que han recibido de vuestra presente madre en esta vida. Sin pensar en su propia felicidad, ella siempre viró hacia vuestro beneficio, y protección de todo daño; sin buscar su propia liberación, ella sin dudar sacrificó su presente y sus prospectivas futuras de felicidad, de manera tal que ustedes pudieran tener una posibilidad de verdadero bienestar. Por vuestro bien, ella acumuló patrones kármaticos no íntegros y se negó sus propias prospectivas de liberación. Como resultado, ella permanece sujeta al sufrimiento, y enfrenta la prospectiva de sufrimiento sin fin en el futuro.

Pensar acerca de ella de esta manera, debería despertar un sentido de gran compasión hacia vuestra madre, y, por extrapolación, hacia todos los otros seres. Reconozcan su situación: ella está sujeta a la experiencia de dolor, aún si ella no la desea. Vean que no es hábil en descubrir las manera de liberarse del sufrimiento, y de las causa de su sufrimiento. Ella no tiene el conocimiento, ni la libertad de poder tratar con este problema del sufrimiento, ni comprende como sacar de raíz a la causa de su sufrimiento.

Luego de reflexionar muy intensamente durante largo tiempo sobre su carga, habrán alcanzado el estadio en donde sienten, desde la misma médula en vuestros huesos, que darían cualquier cosa, si no todo, para que ella solo pudiera ser libre del sufrimiento, y de las causa del sufrimiento. Cuando tengan este deseo tan intenso en vuestro corazón, traten de fortalecer vuestra mente, en una resolución de liberarla de aquel infeliz estado; despierten dentro vuestro la resolución de hacer algo por ella.

Concluyan con una plegaria a los budas, bodhisattvas, y gurus, por su protección y bendiciones, para que puedan ser capaces, con su ayuda, de liberar vuestra madre de su carga. Deberían vivir un sentir tan intenso acerca de su dolorosa situación, de estar deseando hacerse cargo de todo el sufrimiento que ella soporta ahora, o que pueda estar soportando en el futuro. No importa cuán insoportable sea, quieran hacerse cargo, para que ella se salve.

Reflexionen nuevamente sobre el estado de vuestra madre, dándose cuenta de que no solamente ha sufrido mucho en el pasado, sino aún ahora lleva sobre sí la causa de sufrimiento futuro – eso es, karma no íntegro, y estados mentales negativos, que surgen del credo erróneo en un sí mismo. Por lo tanto, ella tiene todavía aquella misma causa de sufrimiento que la ha atormentado durante tanto tiempo. Reconozcan que ella está engañada sobre su existencia, ella misma, y su condición, y es verdaderamente un objeto de piedad por estas razones. Luego piensen:

> Aún si debo liberarla del sufrimiento y su causa, yo todavía soy incapaz de hacerlo. Justo ahora, solamente el guru y las Tres Joyas tienen el poder de ayudarlas. Puedan ellos, en compasión, por favor, cuidar de esta madre mía, y liberarla del sufrimiento y su causa.

Recen una y otra vez de esta manera, rogando a los budas y bodhisattvas que la ayuden.

-------- * --------

Luego de que hayan meditado sobre vuestra madre de esta manera, y alcanzado un sentido de compasión intensa por ella, dirijan vuestra mente hacia vuestro padre, hacia parientes y amigos, y luego hacia aquellos extraños que normalmente les resultan indiferentes. Finalmente, y especialmente, mediten sobre vuestros enemigos de esta manera, durante un argo rato. Cuando hayan llegado al punto de pensar en vuestro peor

enemigo como si él fuera vuestra propia más querida y buena madre, extiendan esta meditación a todos los seres en los seis estados de existencia: mediten sobre los seres en los infiernos, reflexionen sobre el terrible calor y frío, y las otras torturas a las cuales están sujetos, etc. Mediten hasta que estén queriendo hacerse cargo de todo ese terrible sufrimiento suyo.

Cuando tengan una fuerte conciencia de su sufrimiento , y una voluntad genuina y sin fisura de quitárselo, inyecten en este sentimiento el darse cuenta de que su sufrimiento surge de karma no íntegro, y estados mentales negativos. Dense cuenta de que el karma y la negatividad surgen de la ignorancia básica, y de que, mientras todos estos seres estén con estas causa de sufrimiento, ellos son verdaderos objetos de piedad. Reflexionen sobre esta fuente básica de su sufrimiento, y despierten un gran sentimiento de compasión para ellos. Mediten una y otra vez, para que estos seres puedan ser liberados de su sufrimiento.

Una vez más, reflexionen sobre el hecho de que la ignorancia básica por la que ellos están afligidos, no es otra que la falsa creencia en un sí mismo, y que, si bien los seres no tienen un naturaleza inherente suya propia, ellos no reconocen esto. En consecuencia,
Están fuertemente atados por la errónea percepción conciente de un sí. Nuevamente mediten con el deseo de que estos seres puedan ser liberados del sufrimiento, y de la causa del sufrimiento, que es la errónea percepción conciente de un sí.

Luego de que hayan salido de vuestra meditación sobre este tema, continúen meditando incesantemente sobre la compasión hacia vuestros enemigos, y hacia aquellos para con los cuales es difícil suscitar sentimientos de piedad – espíritus malignos, personas dañinas, hacedores del mal, personas que está totalmente bajo el control de sus desilusiones, carniceros, pescadores, y otros quienes matan por su vivir, etc. Cultiven gran compasión hacia aquellos que han sido destituidos, que estén afligidos por enfermedades, y sin un protector u campeón – en otras palabras, hacia aquellos que estén sin timón, por el mar de la vida. Dirijan vuestra mente constantemente hacia ellso en compasión, aún cuando no estén en retiro meditativo.

Hagan todo lo que esté en vuestro poder para ayudar a remover el sufrimiento de los seres que encuentren. Si son capaces de ayudarlos a vencer su sufrimiento, ustedes deben hacerlo; sino, por lo menos, tomen la resolución de que se volverán hábiles como para hacerlo, tan pronto como les sea posible. Hacer esto es seguir el ejemplo del grande Sakya Pandita, quién estaba dotado con gran compasión para todos los seres, especialmente ara aquellos que habían caído en los infiernos de larga duración. En la meditación, él siempre rezaba que si no fuera capaz de ayudarlos, que pueda unírseles, de manera de compartir su sufrimiento; él esperaba poder experienciar él mismo el inmenso sufrimiento de los seres de los infiernos, en vez de abandonarlos a su destino. Ustedes, también, deberían intentar pensar de esta manera acerca de los sufrimientos de otros, y considerar como los seres puedan ser liberados de su carga, y colocados en la liberación. Aplíquense incesantemente al entrenamiento en volverse capaces de sacarlos de su sufrimientos.

Estas instrucciones son cruciales para vuestra práctica, dado que si no desarrollan este tipo de compasión para los seres, no pertenecen realmente al camino Mahäyäna, sino a cualquier otro lado. Cuando tengan este tipo de compasión para los seres, entonces serán verdaderos seguidores del Gran Camino.

UNA CUERDA ENROLLADA, EN LA OSCURIDAD DE LA NOCHE

EN ESTA LECCIÓN exploraremos como el meditador Budista busca despertar dentro de su mente la noble resolución de alcanzar la budeidad para el beneficio de todos los seres vivientes.

BODHICITTA CONVENCIONAL

Con el término *bodhicitta,* los Budistas Mahäyäna dan a entender que la mente del practicante se ha vuelto embuída con, e impulsada por, un fuerte deseo de lograr el bien más elevado para todos los otros seres vivientes, sin excepción. Aquella es una orden muy grande, y se necesita de mucha práctica para despertar este tipo de gran corazón, que no excluye a ningún ser viviente de vuestros propios esfuerzos y logros espirituales. De cualquier forma, este deseo de lograr el bien más elevado posible para todos los otros seres es un resultado natural de las meditaciones anteriores sobre el gran amor y la gran compasión. Luego de que ustedes hayan entrenado la mente en gran amor (el deseo de que todos los seres tengan felicidad genuina), ustedes meditan sobre la gran compasión (el deseo de que todos los seres se vena liberados de su sufrimiento, y de las causas del sufrimiento). Vuestra mente está entonces embuída con estas dos cualidades de amor-y- compasión-que-todo-lo abarca para los seres, y se torna agudamente conciente de vuestra incapacidad de alcanzar lo que desean para ellos.

Debido a esa sensación de incapacidad de ayudar, ustedes se siente impelidos por hacer esfuerzos que los equipen en la actualidad con el poder de ayudar a todos aquellos seres. De este fuerte sentido de deseo de hacer algo par otros, surge lo que los Budistas llaman bodhicitta – la resolución de obtener la budeidad para e beneficio de todos los otros seres vivientes.

La conciencia de vuestra limitaciones actuales les hace apreciar plenamente el hechod e que solamente cuando hayan obtenido las cualidades de la budeidad, ustedes serán capaces de lograr el bien de todos los seres. Cuando vuestra mente está totalmente embuída con este sentido de urgencia, esta sensitividad aguda hacia los sufrimientos de los seres, y el deseo intenso de sacarlos del sufrimiento, surge bastante fácil y naturalmente la bodhicitta. Por tanto, la meditación sobre la bodhicitta lógicamente le sigue a las dos meditaciones sobre el amor y a compasión.

-------- * --------

También es esencial que ustedes hagan el esfuerzo de despertar a la bodhicitta, porqué es un requisito de la iluminación. La obtención de la budeidad es el resultado de haber despertado esta resolución de ayudar a todos los seres. Ustedes pueden estar inclinados a pensar, “Como buen Budista, ¿no es suficiente evitar simplemente los diez tipos de actividad kármica no íntegra, y entrenarse en los diez tipos de actividad karmica íntegros? ¿No es suficiente despertar en lamente un sentido de amor para los seres, y un sentido de compasión y simpatía por su sufrimiento? ¿No son estos suficientes para ponerme en condiciones de alcanzar la iluminación?”

La respuesta debe ser clara: si bien todos estos factores son esenciales como auxiliares en el camino, ellos no son suficientes de por sí solos para habilitarlos a obtener la budeidad. Es como si ustedes hubieran estado tratando de librarse de un árbol, arrancando una y otra rama, o estas hojas y aquellas; ustedes no podrían estar

seguros de que el árbol no brote nuevamente, hasta tanto no los hayan desenterrado de raíz. De la misma manera, no pueden tener certeza de obtener la verdadera liberación mientras quede todavía algún vestigio de auto-aferramiento, auto-centramiento, o creencia en un sí mismo dentro de vuestro continuum mental.

La raíz de nuestro ser en la existencia mundana no es otra que este sentido de egocentrismo. Hasta que esta creencia en un sí mismo sea erradicada, no hay forma de que pueda alcanzarse la iluminación. Los sufrimientos de la existencia mundana brotan todos de las acciones kármicas no íntegras, y las acciones karmicas en si, surgen de estados emocionales negativos, tales como deseo, ira, e ignorancia, los cuales tienen todos su origen en ninguna otra cosa que la creencia en un sí mismo. Por lo tanto, la creencia en un sí mismo es, a la vez, la raíz del gran árbol del sufrimiento – eso es, a existencia mundana – y el pinche tirano que nos mantiene coartados y atados en sufrimiento.

Las escrituras Budistas tales como el *Bodhicaryävatära* identifican muy claramente esta creencia en un sí mismo como el villano real. Ellas incluyen versos tales como:

> Cualquier daño que exista en el mundo, y cualquier sufrimiento que allí se encuentre, se origina todo en la creencia en un sí mismo, entonces, ¿de qué uso es para mi este "gran fantasma"? Si una persona no abandona completamente el aferramiento al sí, no será capaz de liberarse del sufrimiento, justo como si alguien no apagara el fuego soplando, no sería capaz de liberarse de la quemadura.

Ustedes pueden preguntar, "exactamente ¿cómo todas estas faltas y estados mentales negativos surgen de la creencia en un sí mismo?" Ocurre de esta manera. La mente cae en la falsa creencia en un sí mismo cuando no hay nada, que contrarreste lo que una persona desaprende de su propia verdadera naturaleza – eso es, cayendo en el hábito de aprender sobre un sí mismo, dentro de lo que son conocidos como los cinco skandas. Estos cinco agregados – forma, sentimiento, percepción, impulsos, y conciencia – son los componentes de la totalidad de nuestra existencia. Por el bien de la conveniencia, y para orientarse dentro de la cruda realidad, la mente cae en el hábito de identificarse con estos componentes y tomarlos equivocadamente como un todo, por un sí real, una identidad real, una persona real. Sobre esta base, procede luego a hacer una dstinción entre el sí y otro.

La mente cae, por lo tanto, en pensar en términos de "Yo" y "mío" como distintos de cualquier otra cosa. Cualquier otra cosa no es Yo o mío; es otro. Debido a esta dicotomía entre el sí y otro, la mente empieza a reaccionar hacia todo aquello que percibe como "otro", con emociones tales como atracción, deseo, apego, pasión, aversión, ira, y odio. Alternativamente, la mente reacciona indiferentemente hacia el otro; ni es atraída hacia, o repelida por ello, y lo ignora. Por esta ignorancia, los otros estados mentales negativos también tienen oportunidad de mostrarse. Cuando ellos gobiernan la mente, nos hacen actuar engañosamente. Estas acciones luego empiezan a dar forma a la manera en la que vivimos nuestras vidas, y a la manera en la que operan nuestras mentes. Ellas van formando patrones de hábito que empiezan a condicionar y limitar, tanto nuestra existencia presente, como nuestras prospectivas de existencia futura. Eso es porqué nosotros decimos que el error básico de la creencia en un sí mismo está en la raíz de todos los sufrimientos del samsära, y que ata a los seres en la existencia mundana.

Es como equivocarse entre una cuerda y una serpiente. Una persona acaba de ver una cuerda enrollada en la oscuridad de la noche y, sin examinarla, piensa que está viendo una serpiente. Siente alarma, ansiedad, temor, y un deseo de estar en otro lado. Si, luego

de examinarlo, uno reconoce que lo que pensaba fuese una serpiente, nunca fue ninguna otra cosa que un trozo de cuerda inofensivo, se da cuenta de que sus respuestas emocionales fueron bastante inapropiadas, para con la realidad de la situación. De la misma manera, mientras tanto a la mente no se le enseñe a reconocer su verdadera naturaleza, continúa asumiendo que, como hemos sido enseñados habitualmente, hay un ego, un sí mismo, que es bastante real. Como resultado, pensamos que no hay otra forma de vivir, excepto actuando por el sí mismo, y en el contexto de su dualidad, tal como se ve desde el no – sí mismo.

Pero, cuando examinamos la mente, para aprender sobre su verdadera naturaleza, buscamos al sí mismo, y nos damos cuenta de que no hay nada que se corresponda con aquella noción. Luego vemos que todos los estados mentales negativos en los cuales nos hemos gastados nuestras energías, son bastante inapropiados, dado que se basan sobre una premisa del sí mismo que nunca existió. Desde este punto en adelante, no podemos justificarlos más. No hay más base para su surgimiento, y menos por su gobierno de nuestras acciones.

Cuando están bajo la influencia de la creencia en un sí mismo, ustedes tienen un apego a vuestra propia tendencia, y aversión hacia todo aquello que es el no-ser. Permanecen ignorantes acerca de vuestra propia verdadera naturaleza, y experiencian la presencia de los tres venenos mentales – deseo, odio, y espejismo. Estos son tres eslabones de una cadena que están entrelazados uno con el otro: mantienen a la mente atada al sufrimiento. Mientras tanto estén controlados por la creencia en un sí mismo, ustedes experiencian el surgimiento de las pasiones y los resultados de las acciones físicas, vocales, y mentales que proceden de ellas. Tal como está escrito en el *Tratado sobre Fuentes de Conocimiento Válidas* (*Pramanavarttika*):

> Cuando hay una noción de sí mismo, también hay una noción de otro. De esta dicotomía del sí mismo y del otro, surgen el apego y la aversión, mientras que de la interacción entre el sí mismo y el otro surgen todas las faltas.

Esto sostiene nuestro caso, de que la raíz de todos los sufrimientos del samsära, al cual hemos descrito en detalle gráfico, es precisamente esta creencia errónea en un sí mismo, cuando no hay ninguno. Por lo tanto, cualquier persona inteligente, que piense, y que desee su propio bien, y, además el bien de otros, se referirá a esta creencia errónea en un sí mismo como al verdadero enemigo espiritual, la verdadera fuente de obstáculos, sufrimiento, atadura, y de todo mal. Si él percibe esta creencia como el villano real en la vida, no dudará en tomar un curso de acción – principalmente, meditar – para contrarrestar la creencia errónea en un sí mismo. Hay dos tipos de meditación bodhicitta, que apuntan a la obtención de la budeidad, por el bien de todos los seres: la bodhicitta convencional, y la bodhicitta última.

En la meditación bodhicitta convencional, ustedes desarrollan, o despiertan, un fuerte sentido de amor y compasión para todos los seres. Luego, como resultado de vuestro deseo de remover sus sufrimientos y ubicarlos en la felicidad, ustedes meditan en el cambio del sí y de los otros. Cuando hayan reconocido de que no hay sí mismo real a ser diferenciado de otros, y de que la creencia en un sí mismo es solamente un hábito de la mente, se vuelve fácil cambiar el sí mismo por otros – en meditación, por lo menos. En este proceso ustedes meditan sobre cambiar los sufrimientos de otros con vuestro propio mérito, felicidad y beneficio; ustedes cambian vuestra propia buena fortuna con la mala de los otros.

Esta meditación contrarresta al estado mental habitual centrado en el ego, y en la que, en vez de dar más importancia al sí mismo, ustedes dan mayor relevancia a los otros.

Es una buena manera de entrenar a la mente, dado que somete y torna humilde el orgullo del ego, y todos los impulsos egoístas. Pero la meditación convencional bodhicitta no es suficiente para erradicar al sentido del si mismo desde la propia raíz de lamente; para eso, ustedes deben proceder a meditar sobre la bodhicitta última. Allí, a través del entrenamiento en los dos estadios de la meditación, permanecer en calma (*samatha*) y visión interior (*vipasyana*), ustedes directamente intuyen la verdadera naturaleza de la mente, reconociendo la naturaleza vacía de todas las cosas. A través de esta visión interior, la creencia en un sí mismo es finalmente y totalmente desarraigada de la mente.

¿Porqué se precisa de la bodhicitta última para contrarrestar la creencia en un sí mismo? La razón es que, a nivel convencional, en el que ustedes aman y tienen compasión por otros, todavía creen en que actualmente existen los seres y un sí mismo. Y, en todo caso, el amor y la compasión no son los antídotos, no son el opuesto directo de esta creencia en un sí mismo. Tal como ustedes necesitan del agua para extinguir al fuego, así también necesitan de la visión interior para extinguir a la creencia en un sí mismo. La sabiduría, o visión interior, es el antídoto directo para con la ignorancia, y la creencia en un sí mismo puede ser desterrada solamente por su verdadero antídoto. Por lo tanto, practicar la meditación de la bodhicitta última es la única manera en la que pueden tratar con la causa raíz del sufrimiento.

LOS BENEFICIOS DE DESPERTAR LA BODHICITTA

¿Cuál es el beneficio de emprender esta meditación? Los beneficios son inmedibles, porqué, como nos dicen los sütras, si el mérito de despertar esta bodhicitta dentro de la mente de uno tuviera una forma, no habría suficiente lugar en todo el espacio para contenerla. El *Bodhicaryävatära* dice,

> Aún una ruina miserable, un prisionero atado por la existencia, es reconocido como un hijo del Sugata, al despertar la bodhicitta dentro de su mente. En aquél mismo instante, él se hace merecedor de saludos de parte de los mundos de los dioses y de los hombres.

Por lo tanto, en el momento en que ustedes despiertan dentro de vuestra mente un deseo genuino de obtener la budeidad por el bien de otros, van entrando a una transformación en su nombre, dado que no son más un ser ordinario, sino el retoño espiritual de los budas. También vuestra naturaleza no es más ordinaria, sino dotada con esta gran propósito, y por lo tanto deviene en aquella de un gran ser, un bodhisattva. El *Bodhicaryävatära* lo pone así:

> Como la piedra filosofal (la que transforma el metal básico en oro), el excelente (pensamiento de iluminación) transforma este cuerpo impuro en un cuerpo exaltado de buda. Por lo tanto, vayan asiendo firmemente aquello que es conocido como el pensamiento de la iluminación.

Los budas han ponderado sobre la rueda de la vida por eones, considerando la causa del bien más elevado para los seres infelices. Ellos no han visto otra cosa más beneficiosa que solamente este pensamiento de iluminación. Él solo es la mejor manera de ayudar aquellos seres; él solo ofrece la mejor prospectiva de felicidad presente y de liberación futura, para aquellos seres atrapados en el autoengaño.

Los beneficios también son de larga duración. Si ustedes son generosos y llevan a cabo actos bondadosos, tarde o temprano cosecharán buenos resultados de aquellas acciones, que luego terminarán. Pero los beneficios del despertar la bodhicitta no tienen fin. Habiendo despertado de una el pensamiento genuino de alcanzar la budeidad para el beneficio de otros, no hay fin para los buenos resultados que surjan. Es como la diferencia entre el fruto de un árbol de plátanos y aquella de un árbol-cumplidor-de deseos. El árbol de plátanos produce su fruta y luego muere, pero el árbol-cumplidor-de-deseos otorga constantemente a todos aquellos que peticionan el cumplimiento de todos sus deseos. Los resultados de la bodhicitta son como la fruta del árbol-cumplidor-de-deseos – ellos son constantes e incesantes.

También, la bodhicitta es el mejor tipo de amigo, el mejor refugio, la mejor fortaleza espiritual que puedan posiblemente tener. Es más fuerte que todas las virtudes. Si bien la paciencia, la generosidad, y las otras virtudes son excelentes, ellas no tienen la fuerza Para tratar con la ignorancia de la misma manera en la que puede la bodhicitta. Justo como un hombre temeroso, rodeado por enemigos poderosos puede animarse, solamente si un guerrero sin miedo y fuerte de repente aparece para protegerlo, así nosotros somos débiles en virtud, y afligidos por poderosos impulso de no-virtud, llevando de aquí para allá una gran bolsa llena de karma negativo no maduro, podemos encontrar un amigo, o un lugar seguro, solamente en la bodhicitta. Ella sola tiene la fuerza de enfrentar a los pecados poderosos y terribles. Su poder es tan grande que hasta una carga pesada y amedrentante de grandes pecados puede ser destruida en un instante, simplemente despertando la resolución genuina de obtener la budeidad. No hace falta decir que, entonces, la bodhicitta es una actitud valiosa a desarrollar, para la gente inteligente que desea su propio bien, y el de otros.

CARACTERÍSTICAS ESPECIALES DE LA BODHICITTA

En conclusión, describiremos brevemente algunas de las características especiales de la bodhicitta. Primero, está orientada hacia la obtención de la iluminación perfecta – budeidad plena y completa – y no hacia cualquier otro objetivo espiritual, no importa cuán valioso sea. Es el opuesto directo de la mente ordinaria mundana, que es sinónimo de ignorancia y egoísmo. A pesar de que, en la manera de hablar Budista, la liberación es sinónimo de nirväna, la bodhicitta no está dirigida hacia el nirväna de los arhats (eso es, el estado de una persona que ha buscado la liberación solamente por su bien); sino más bien, está orientada hacia, y es factor en, la obtención del nirväna impermanente (*apratisthita nirväna*) de los budas plenamente iluminados. Se llama "impermanente"a la liberación plena de los budas, para distinguirla del nirväna fijo del arhat, quién alcanzó la liberación de la rueda de nacimiento y muerte, y no puede renacer más. A causa de que el arhat no se da cuenta del fenómeno del no-sí mismo, él todavía cree que su nirväna es real, y no tiene la movilidad impermanente de aquellos que obtienen la liberación como buda, y por lo tanto, no permanecen, ni en el nirväna, ni en el samsära.

La bodhicitta puede ser despertada de dos formas: formalmente, o espontáneamente. La primera se cumple participando en una ceremonia formal, frente a los maestros, y en compañía de otros aspirantes a la budeidad con mentes parecidas, y ustedes repiten formalmente los votos de esforzarse hacia la budeidad por el bien de todos los seres. Luego se comprometen en un entrenamiento constante de la mente, para evitar los factores hostiles a la manutención de esta actitud de bodhicitta, aprendiendo cuales estados mentales y acciones desacomodan vuestra actitud iluminada hacia otos seres, y cómo evitarlos. Este es el entrenamiento del bodhisattva.

Segundo, pueden alcanzar la bodhicitta directamente del absoluto, o último. Aquí ustedes la alcanzan a través de la fuerza de vuestra propia visión meditativa interior en el sufrimiento de los seres, en la fuente de su sufrimiento, y sobre qué tiene que hacerse para liberarlos de aquél sufrimiento. A través de la clara visión interior de la verdadera naturaleza de los seres, y de cómo pueden ser mejor ayudados, ustedes reciben un tipo de inspiración, en meditación, que es un reflejo de vuestra propia naturaleza budica. Ustedes simplemente saben que debe ser hecho, y la bodhicitta entonces surge espontáneamente en la mente. Esta bodhicitta espontánea no es algo que se adquiere de otra persona; sino más bien, se desarrolla en vuestra mente, a través de la fuerza de la meditación.

También, hay otras maneras en la se puede conversar sobre la bodhicitta. Por ejemplo, puede ser categorizada con referencia a sus objetos, en cuyo caso tenemos dos tipos de bodhicitta, el convencional, y el último (también conocido como el práctico y el final). La bodhicitta también puede ser categorizada por medio de sus dos tipos de aplicaciones, conocidas como la bodhicitta de aspiración, y la bodhicitta de la aplicación misma. En la primera, ustedes simplemente resuelven obtener la iluminación por el bien de todos los seres vivientes. Se trata de la bodhicitta de aspiración, o del "pensamiento que desea la iluminación." Ustedes pueden no estar siguiéndole con acciones efectivas, por lo tanto solamente queda un deseo, una aspiración, una plegaria. En la segunda, ustedes se comprometen en un entrenamiento en aquellos pasos que llevan a la obtención de la budeidad, y por lo tanto adquieren la bodhicitta de aplicación, o el "pensamiento entrante de iluminación."

También podemos distinguir cuatro estadios de bodhicitta. En primer lugar, está la bodhicitta que es adquirida a través de la devoción. Esto es lo que obtienen hasta que alcanzan el primer estadio de la bodhisattvaeidad, o primer bhümi. Mientras sean un ser ordinario que se esfuerza en obtener el primer bhümi, vuestra bodhicitta deriva de este sentido de gran deseo y orientación, hacia la obtención de la bodhisattvaeidad. El segundo estadio de la bodhicitta es llamado "resolución pura", y se adquiere en el primer nivel de la bodhisattvaeidad. El tercero se llama "plenamente madurado", y se adquiere cuando, como bodhisattva, ustedes alcanzan al séptimo, octavo, noveno, o décimo bhümi. Aquí han casi alcanzado al objetivo. El estadio final de la bodhicitta es llamado "aquél que está libre de la obscuración." Esta es la bodhicitta de un buda iluminado plenamente.

“AMADA HIJA” PATEA A SU MADRE

COMO EL TÍTULO DE NUESTRO TEXTO TIBETANO, *Las Tres Visiones,* indica, consiste de tres grupos de instrucciones para el meditador Budista. El primero, corresponde a la percepción impura de la persona mundanal, y contiene instrucciones diseñadas para destetar la mente lejos del mundo, y reorientarla hacia un objetivo espiritual. El segundo es llamado la visión de la experiencia. Corresponde a la visión de una persona que está comprometida en la práctica actual del camino del bodhisattva, e incluye instrucciones para desarrollar gran amor, gran compasión, y bodhicitta. Estas meditaciones tienen el propósito primario de despertar dentro de nuestras mentes un sentido de gran-corazón para con nuestros esfuerzos espirituales; en otras palabras, ellas están diseñadas para erradicar cualquier aferramiento al egoísmo con respecto a nuestra epiritualidad. El tercer nivel de percepción es llamado la visión pura. Aquí las instrucciones están diseñadas para que nos familiaricemos con las características del resultado del camino Budista – eso es, la naturaleza de la budeidad, sus cualidades, atributos, poderes, etc – para poder informar, y generar dedicación en nuestras mentes.

Hemos completado todas las instrucciones para la primera de estas tres visiones, y también hemos completado las instrucciones sobre el gran amor y la gran compasión. Estamos en el medio de la discusión sobre como despertar la bodhicitta, la resolución de obtener la budeidad para el bien de otros seres.

Hemos dicho que la bodhicitta puede ser categorizada desde varios ángulos – a manera de ejemplo, motivo, causa, etc. También hemos dicho que la bodhicitta puede ser despertada, ya sea formalmente, por la participación en una ceremonia en la que uno toma los votos del bodhisattva, o a través del encuentro directo, como si fuera, con el cuerpo de la realidad del Buda (*dharmakäya*). En el último caso, el meditador recibe alguna inspiración de la mente del Buda, mientras se encuentra en un estado de meditación, y, a través de la fuerza de su propia visión interna meditativa, despierta espontáneamente la bodhicitta.

Se puede clasificar a la bodhicitta como convencional o como última. Estos términos se relacionan con dos diferentes estadios de práctica. La convencional se refiere al tiempo en el que ustedes son solamente un simple meditador, todavía muy en el mundo, pero meditando y haciendo todos los esfuerzos correctos. Aquí la práctica principal consiste en desarrollar un sentido de igualdad del sí mismo y de los otros – aprendiendo a no distinguir el sí mismo de otros, y a hacer que los intereses de otros prevalezcan por sobre los vuestros. La bodhicitta última se desarrolla a través de la práctica cóntinua del permanecer en clama y de la meditación de la visión interior. También hay otras dos maneras en las que la bodhicitta puede ser categorizada – por aspiración, y por aplicación.

LA BODHICITTA DE ASPIRACIÓN

La aspiración de obtener la budeidad es una manifestación de bodhicitta. Desde el momento en el que formulan en su mente el concepto de vuestro objetivo espiritual de obtención de la budeidad, para poder cumplir con el bien más elevado para otros seres, vuestro camino espiritual tiene una dirección. Por lo tanto, el bodhicitta de aspiración es el primer paso para llegar a ser un bodhisattva. Cuando ustedes estudian las carreras de los grandes bodhisattvas, ustedes verán que ellos siempre empezaron por decidirse en esforzarse por el mayor bien de todos los otros seres. De hecho, el gran bodhisattva

Maitreya definió la bodhicitta de aspiración, como el deseo de obtener la iluminación perfecta por el bien de otros seres.

La aspiración a la budeidad es parangonada a la *idea* de organizarse para llegar a un destino dado. Cuando ustedes planifican ir hacia algún lugar en un viaje, deben primero tener un objetivo; solamente entonces pueden comprometerse en viajar hasta alcanzar aquélla destinación. Los dos aspectos de la bodhicitta pueden ser comprendidos de la misma manera. En el primer estadio, la bodhicitta de aspiración, ustedes definen vuestro objetivo, y la naturaleza de aquel objetivo define los esfuerzos que ustedes hacen para alcanzarlo. En el segundo estadio, la bodhicitta de aplicación, es como estar viajando en la actualidad hacia vuestro destino.

Ahora, hay varios sub-tópicos para con la bodhicitta por aspiración. El primeroes una descripción de los beneficios de pensar en obtener la iluminación. Con solo formular un sincero deseo de alcanzar la iluminación por el bien de otros, surge un tremendo mérito. El *Bodhicaryävatära* hace esta comparación: si una persona se vuelve meritoria en este mundo, simplemente por desear ser un doctor, para poder eliminar las enfermedades de otros seres, ¿cuánto más meritorio será alguien quién sinceramente planea alcanzar la budeidad , para poder llegar a ser capaz de ayudar a todos los seres?

Obviamente, este tipo de aspiración conlleva un gran poder de mérito. Por lo tanto, la bodhicitta no es solamente la fuente única, real, y efectiva de beneficio de larga-duración para los seres vivientes, sino también una rareza en este mundo, dado que pocas veces alguien formula el pensamiento sincero de que se esforzará hacia la budeidad. Dado que la bodhicitta es extremadamente rara y beneficiosa, una vez que ha sido despertada, sus beneficios son ilimitados.

-------- * --------

Para ilustrar esto, tenemos la historia de un bodhisattva llamado Amada Hija. Le fue dado este nombre por sus padres, por un deseo supersticioso de alargar su vida. En aquél entonces, aún habíendo nacido como varón, y saludable, sus padres tenían alguna razón para temer de que su vida fuera corta, así que trataron de ganarle de mano al destino, pretendiendo que era una mujer.

Amada Hija era el hijo de un mercader Hindu muy rico y virtuoso, cuyo trabajo consistía en navegar hacia las islas Sureste de Asia, para recolectar perlas y otras joyas. Pero, cuando Amada Hija era solo un infante, su padre pereció ahogado en un naufragio, y el bodhisattva fue criado por su madre, quién, desde aquél momento en adelante, tenía un gran temor de perderlo a él también en el mar. Por lo tanto, a pesar del hecho de que, de acuerdo con el sistema Hindu de castas, un hijo debe hacer solamente el trabajo que su padre hizo antes que él, ella rehusó decirle a Amada Hija cual había sido la ocupación de su padre.

Cuando el muchacho estaba en su adolescencia, empezó a presionar a su madre, para poder tomar el liderazgo de la familia, y proveer para ella. Pero, cuando él preguntó sobre la vocación de su padre, ella le dijo que su padre había sido un mercader de granos, por lo cual él tomó un trabajo en el mercado, vendiendo granos, y lo que fuera su ganancia, la entregaba debidamente a su madre. Luego de un tiempo, sin embargo, algunas amistades le dijeron que su padre no podía haber sido posiblemente un mercader de granos, por lo tanto, él regresó adonde su madre quién le dijo que su padre había sido un vendedor de telas. Él se abocó con aquél trabajo, y, como un buen hijo, nuevamente entregaba todo lo ganado a su madre. Una vez más sus amigos lo alertaron, y su madre le contó que su papá había sido joyero; él se dedicó al nuevo trabajo, y

continuó dando las ganancias a su madre. No pasó mucho tiempo, que alguien le dijo a Amada Hija que había conocido a su padre, quién había sido un capitán, navegador de mares, que buscaba joyas. Amada hija volvió a lo de su madre, y la confrontó con este conocimiento. Ella confesó que había tratado de evitar que supiera acerca de su padre, por temor de perderlo a él también.

Ni bien Amada Hija supo cuál era su verdadera vocación, no hubo forma de pararlo. Inmediatamente hizo planes con amigos de ir a navegar por el mar, buscando joyas. Una noche él le dijo a su madre que iban a viajar la mañana siguiente, con lo cual, ella le rogó que no fuera, y le dijo de los muchos parientes, incluyendo a su padre, quienes se habían perdido en el mar. Como era su único hijo, ella deseaba mantenerlo con vida. Él no la escuchaba, así es que su madre se quedó dormida en su puerta, para poder estar en condiciones de razonar con él en la mañana. Amada Hija, sin embargo, se deslizó al alba pasando por encima de su cuerpo. A medida que lo hacía, la pateó accidentalmente en la cabeza. Recolectó una gran cantidad de joyas, pero de regreso a casa se formó una tormenta, y todos los otros murieron.

Amada Hija se encontró a sí mismo flotando en el océano. Él flotó durante largo tiempo, hasta que alcanzó una isla muy bella, habitada pro varias bellas muchachas, quienes los invitaron a quedarse, lo cual hizo. Él disfrutó mucho de su visita, con todas las delicias tropicales, etc. Pero, luego de algún tiempo, escuchó una voz del cielo decirle, "Ve más lejos al sur." A pesar de que las muchachas lo alertaron sobre el peligro hacia aquella dirección, él se fue hacia el sur, hasta que llegó a una isla más grande, con una bella mansión, habitada por una gran cantidad de bellas muchachas. Él se quedó allí, como gobernante suyo, durante largo tiempo. Luego, nuevamente, la voz lo llamó, y él siguió sus urgencias de viajar todavía más lejos al sur.

Esta vez, Amada Hija se acercó a una isla rara, de apariencia extraña, sobre la cual se encontraba un edifico de hierro. Al entrar, vió a un hombre, cuyo cerebro estaba siendo aplastado por una rueda de hierro rotante. El hombre estaba obviamente con un dolor exacerbado. Cuando Amada Hija le preguntó que significaba esto, el hombre le dijo que era el resultado karmico del hecho de que él había pateado a su madre en la cabeza. En aquél momento, el bodhisattva recordó que él también, había pateado accidentalmente la cabeza de su madre, y se puso muy ansioso pensando en que era lo que le iba a suceder a él. Empezó a ver las implicancias en el fluir de las cosas.

Todo el bien que Amada Hija había hecho por su madre, en darle sus ganancias etc., lo había llevado a él a experienciar una situación feliz detrás de otra, pero finalmente su mal karma lo estaba llegando a alcanzar. El desobedecer y maltratar a su madre, lo había llevado hacia un lugar terrible como este. En el momento en que empezó a ponerse ansioso, una voz desde el cielo le dijo, "Ahora es tu turno." La rueda de hierro salió de la cabeza del otro tipo, se estrelló sobre la suya propia, y él fue atrapado por un dolor insoportable. Su cabeza estaba siendo aplastada y partida; no había fin a este hecho, y solamente empeoraba.

Dado que no había escape, se le ocurrió pensar, "Me está sucediendo al final, que no puedo salir de este sufrimiento, pero puede haber otros como yo y este tipo que cometen el error de maltratar a sus madres. Dado que tengo que sufrir, que pueda yo solo experienciar todos sus dolores, y que a ellos les sea ahorrado este dolor insoportable." En el minuto en que Amada Hija pensó aquello, la rueda dejó de girar, y él renació en el reino conocido como Tusita, en donde se volvió un gran bodhisattva.

Esta historia ilustra los resultados de simplemente desear remover los dolores físicos o mentales de otros, deseando hacerse cargo de sus procesos y ahorrarles dolor. ¡Cuánto más beneficioso, meritorio, y poderoso es el pensamiento sincero de obtener la

budeidad, para remover todos los sufrimientos de todos los seres durante todo el tiempo, estableciéndolos en el bien más elevado posible! Esto es lo que queremos decir cuando aseveramos que el mérito de la bodhicitta sincera es verdaderamente sin límite. Solamente necesitamos reflexionar sobre cuán raramente los seres aspiran al bien más elevado para sí mismos, y menos para otros. Aún los padres amorosos, quienes desean el bienestar y felicidad de sus hijos, raramente, si no nunca, piensan en desear este bien más elevado para ellos. Ni aún las luminarias de la raza humana salen con esta idea para el bien de la humanidad. Tampoco el gran dios Brahmä llegó a pensar de esta manera.

Todos estos padres, sabios, y dioses, nunca ni siquiera soñaron con alcanzar este bien más elevado por el bien de aquellos necesitados de ayuda, o aquellos que aman. No importa que tanto un padre ame a sus hijos, se da muy raramente que piense en alcanzar la iluminación para cumplir con el bien máximo para ellos. Solo raramente surge esta aspiración a la iluminación dentro de la mente de cualquier persona, pero, cuando eso ocurre, es como una joya de tremendo valor.

Esta bodhicitta de aspiración, que es de un valor tan raro, surge directamente de la compasión. Como dicen los sütras, la gran compasión es el precursor de la resolución del bodhisattva de alcanzar la budeidad. La gran compasiones su fuente, su principio, su causa. Sin gran compasión, la bodhicitta nunca surgirá. Ahora bien, la gran compasión, como hemos afirmado con anterioridad, tiene como su causa al gran amor. Por lo tanto, debemos primero cultivar dentro de nuestras mentes gran amor y gran compasión para los seres – el deseo no-exclusivo de que todos los seres puedan tener felicidad genuina y su causa, y el deseo auténtico de que todos los seres, sin excepción, puedan ser liberados del sufrimiento y su causa.

LA BODHICITTA DE APLICACIÓN

Solamente cuando estén dotados de las dos cualidades de gran amor y gran compasión, el pensamiento genuino de alcanzar la iluminación surgirá en vuestras mentes. Pero no para allí. Cuando surge, aquella aspiración de alcanzar la iluminación los instará prontamente a hacer los esfuerzos correctos por cuenta de los seres. Primero y antes que nada, ustedes se volverán sutilmente concientes de la gran disparidad entre lo que desean y lo que actualmente son capaces de ofrecerles. En otras palabras, ustedes se tornarán concientes de vuestra propia debilidad y limitaciones. Por ende, luego de que hayan prometido sinceramente alcanzar la iluminación por el bien de otros, ustedes son traídos de regreso a la tierra, cuando reconocen que

> Tal como están las cosas ahora, no solamente soy incapaz de hacer feliz a otros, sino tampoco soy capaz de eliminar su sufrimiento, ni siquiera puedo hacer esto para mi mismo. No sé como cumplir con impropio bien, y evitar mis propios dolores, y menos como hacer eso para otros.

Esta gran brecha entre vuestras aspiraciones y vuestras habilidades actuales les hace ponderar justo quién es capaz de beneficiar a los seres a los cuales ustedes han prometido ayudar. Si miran alrededor a otros seres, ustedes ven que ellos son muy parecidos a ustedes – todos ellos luchando para la felicidad, y buscando evitar el dolor, pero fallando, más frecuentemente que no. Cuando ustedes consideran a los grandes líderes del mundo, o a los grandes dioses, ustedes ven que, a largo plazo, tampoco ellos son capaces de proteger a los seres del sufrimiento sin límites de la existencia mundana, o de colocarlos en la budeidad. Por lo tanto, la situación se reduce a reconocer

que solamente un buda tiene la compasión, sabiduría, y poder requeridos para alcanzar el bien último de estos seres.

A causa de que los esfuerzos espirituales de Buda fueron motivados en todo momento por gran compasión, dado que su iluminación fue el resultado de sus esfuerzos compasivos para ayudar a los seres, y dado que el obtuvo visión interior sin falla en la verdadera naturaleza de los seres, en la causa de sus problemas, y sobre como solucionarlos, el ganó el conocimiento salvador sobre en qué manera ayudarlos. Él está dotado no solamente con gran compasión y sabiduría, sino también con gran poder. Como resultado de su incesante esfuerzo, meditación, y entrenamiento en las seis perfecciones, el Buda es capaz de responder efectivamente y espontáneamente a todos los seres que están siendo necesitados de ayuda, no solamente favoreciendo su bienestar en esta vida, sino también ayudándolos en obtener el bien último de la liberación. Dado que solamente los iluminados están dotados de la compasión, sabiduría y poder requeridos para beneficiar a todos los seres, una persona que genuinamente desea alcanzar el bien más elevado para todos los seres, debería hacer esfuerzos para ser un buda. No hay otro objetivo espiritual posible para una persona que sinceramente desee el bien más elevado para todos.

La formulación de la resolución de alcanzar la iluminación naturalmente nos impulsa a hacer los esfuerzos necesarios para tender un puente sobre la brecha entre nuestras actuales habilidades, y nuestro ideal de obtención de las capacidades de Buda. Parte de aquella aspiración también encierra una conciencia de la habilidad y medios que se nos requerirán en cuanto bodhisattvas. Justo como el hábil capitán de una nave pueden mantener altos los espíritus de su equipo, hablándoles acerca de las maravillas de los varios puertos que estarán visitando en la ruta a su destino, así el bodhisattva aprende a reconocer as inclinaciones espirituales y capacidades de los variso seres a los cuales él ayuda a alcanzar el estadio de la liberación última. Algunos de estos, dado que faltan de mérito y visión interior, son incapaces de concebir el hacer esfuerzos espirituales sin referencia a un objetivo egoísta, tal como la salvación, solamente para el bien de uno mismo. A estos, él les enseña la prospectiva de obtención del nirvana del arhat, para su propio bien. Para aquellos que son capaces de reconocer la unidad esencial de todos los seres, y que tienen el corazón lo suficientemente grande, como para incluir a otro en su propio camino espiritual, él les enseña el camino que lleva a la perfecta iluminación del Buda. Pero todo esto está hecho con el entendimiento de que todos los seres eventualmente serán llevados a la obtención de la budeidad perfecta.

Ahora tenemos las instrucciones sobre como meditar sobre la bodhicitta de aplicación. Como siempre, empiecen tomando refugio, despertando el pensamiento de iluminación, rezando para las bendiciones de los budas, bodhisattvas, y maestro de vuestra tradición, para que bendigan vuestra meditación, y parecido. Luego piensen en las vidas de las personas que conocen, y en la de otros seres en el mundo, y reflexionen:

> Estos seres se están esforzando todos para la felicidad, y todavía son tan incapaces de obtener lo que quieren, que muchos de ellos experiencian mucho dolor y sufrimiento en su lugar. Otros están en el proceso de acumular no-virtudes que se vuelven las causas de sufrimiento realmente espantoso. Estos seres están cegados por su propia ignorancia. Ellos no tienen prospectivas reales de esforzarse para o de obtener la liberación. Ellos no han sido tomados de la mano por amigo espirituales y, lejos de ser encabezados hacia la liberación, y las dichas de la vida espiritual, están en vez dirigiéndose hacia el pavoroso precipicio de los reinos inferiores del renacimiento.

Por estas razones, todos estos seres son verdaderos objetos de piedad. Pero el mero pensar en ellos con piedad y compasión no los ayudará para nada. Si yo realmente tengo compasión para estos seres, y si realmente quiero verlos felices, la única manera de ayudarlos es haciendo esfuerzos reales de liberarlos del sufrimiento, y establecerlos en la verdadera felicidad. Justo ahora, no tengo aquél tipo de habilidad, aquél poder. Justo ahora, solo el Buda tiene aquél tipo de poder, a través del hecho de haber sido dotado con el cuerpo de realidad, y el cuerpo de la iluminación. Él es capaz de trabajar incesantemente y efectivamente con cada una, y con todas sus acciones, para ayudar a los incontables seres vivientes.

LA MANO DEBE AYUDAR AL PIE

ESTAMOS ESTUDIANDO a las instrucciones fundacionales de *Las Tres Visiones.* Hemos conversado ya acerca de cómo desarrollar un sentido de renuncia para con el mundo, y ahora trataremos sobre como desarrollar una actitud de-corazón -grande, a lo largo de nuestra experiencia espiritual. Esta consiste de tres tópicos principales: (1) desarrollo de gran amor para todos los seres. (2) desarrollo de gran compasión para todos los seres, y (3) desarrollo de actitud de iluminación, o bodhicitta. Hemso hablado de los primeros dos de estos, y ahora nos estamos ocupando de las instrucciones para despertar el pensamiento de iluminación.

Previamente, hemos dicho que hay dos aspectos de la bodhicitta: (a) bodhicitta convencional, que corresponde a la experiencia ordinaria y a las conceptualizaciones mundanas de los seres no iluminados, y (b) bodhicitta última, que es experienciada por los seres sagrados, tales como los grandes bodhisattvas, yoghis, y por los mismos budas. La bodhicitta convencional se llama así, porqué le corresponde a la realidad convencional, tal como es percibida por los seres no iluminados. Se conversa ulteriormente sobre ella, bajo dos encabezamientos: (i) la bodhicitta de aspiración, el despertar de una resolución de esforzarse para la iluminación, por el bienestar general de todos los seres vivientes, y (ii) la bodhicitta de aplicación, en la que actualmente nos comprometemos en hacer los esfuerzos apropiados para cumplir aquella resolución. Estamos en medio de la conversación sobre la bodhicitta de aplicación.

Es necesario distinguir entre la mera aspiración de alcanzar la iluminación, y el esfuerzo actual invertido en el cumplimiento de vuestra resolución. Cuando vuestras acciones están motivadas y guiadas por vuestro intento de ganar la iluminación por el bien de todos los seres, aquellas acciones constituyen la bodhicitta de aplicación. Es como primero decidir hacer un viaje a la India, y luego tomar los pasos para ir allí: ustedes compran el boleto, abordan el avión, pasan por la experiencia de viajar, y finalmente llegan a vuestro destino. De la misma manera, el bodhisattva primero se decide a esforzarse solamente para la budeidad, y luego se compromete en el entrenamiento en los seis päramitäs, etc.

Lo que hace que esta resolución y estas acciones, sean una manifestación de vuestra bodhicitta, es la presencia en vuestra mente de gran amor y gran compasión, especialmente la última Con un verdadero sentido de los sufrimientos sin limites con los cuales se enfrentan los seres – un sentido de que ustedes no pueden soportar permanecer indiferentes a sus sufrimientos, ni que las personas se queden en ellos – ustedes se sienten impelidos a hacer cualquier esfuerzo en vuestro poder para sacarlos de aquellos dolores. Cuando ustedes tienen este sentido de compasión, y cuando es tan intenso que lo perciben como algo insoportable, entonces se puede decir que ustedes están motivados por la verdadera gran compasión, y cualquier acción que emprendan para alcanzar la budeidad, automáticamente se vuelve bodhicitta, porqué es genuina.

Lo mismo es cierto de vuestra aspiración: no es meramente una promesa verbal, o un intención de, tarde o temprano, moverse para hacer algo para los seres. Se vuelve verdadera bodhicitta de aspiración, solamente cuando la sienten desde el corazón, y lo siguen, efectuando las acciones correctas. Como dijo el bodhisattva Maitreya:

> No se ve bien si una persona inteligente, quién está llevando sobre su cabeza la gran carga de todos los seres vivientes, se pone en vaga a lo largo del camino. Alguien que ha resuelto liberarse a sí mismo y a otros de las ataduras de la existencia mundana debería esforzarse denodadamente en maneras que sean cien veces mayores que

lo usual.

Cuando realmente sienten así para los seres, y se hacen cargo de la responsabilidad de actuar de acuerdo con vuestra promesa de sacarlos del sufrimiento, ustedes se sentirán impelidos a desarrollar energía y diligencia por cuenta de ellos, y no perder tiempo antes de entrenar en la práctica del bodhisattva.

La bodhicitta lleva a la iluminación más elevada, aquella de la budeidad. ¿Qué métodos hay para obtener tal estado exaltado? El método consiste en dejar de a un lado todo interés egoísta, y esforzarse por el bien de otros, en vez de solamente por vuestro propio bien. Es esta resolución y voluntad de actuar por el bien de otros que distingue un seguidor del Gran Camino de seres mundanos ordinarios. Este el secreto profundo del camino Mahäyäna, que uno actúa para otros, en vez que para sí mismo. Tal como Säntideva escribió en su *Bodhicaryävatära:*

> Cualquier dicha y bien que exista en el mundo surge del deseo por el bienestar de otros seres. Y cualquier sufrimiento que exista en el mundo surge del deseo egoísta de la propia felicidad.

El egoísmo, y las acciones egoístas son la fuente de todo el sufrimiento en el mundo, y la ausencia de egoísmo, y las acciones no-egoístas son la fuente de toda verdadera felicidad en el mundo. Tal como Säntideva lo puso,

> Realmente el punto no es pilotear muchos argumentos para convencerlos de los méritos relativos del egoísmo, y de la ausencia de egoísmo. Simplemente echen una mirada a la diferencia entre gente ordinaria, quienes anteponen sus intereses antes que los de otros, y los sabios, quienes ponen los intereses de otros antes que los suyos propios.

Las personas que ponen sus propios intereses en primer lugar permanecen aniñados, inmaduros, envueltos en problemas, preocupaciones, e incapaces de cumplir con sus propios objetivos mundanos, y ni que pensar en el beneficio de otros. En contraste, las personas que han aprendido en hacer de los intereses de otros la experiencia principal, experiencian verdadera dicha en esta vida, y dicha incrementada en el futuro. Ellos son fácilmente capaces de cumplir con los objetivos propios y de otros en este mundo, y también en el camino espiritual. No necesitamos pilotear muchos argumentos para probar que es mejor no ser egoístas, que serlo. Solamente tenemos que mirar a la diferencia entre los sabios sagrados, quienes actúan por el bien de otros, y los sres mundanos, quienes actúan por sus propios intereses egoístas.

Miremos al egoísmo en esta luz. Desde tiempos sin fin hasta el presente, nos hemos complacidos en el egoísmo; hemos hecho de nuestro interés lo principal. ¿Pero, que hemos obtenido, con todos aquellos eones de esfuerzo? Hemos legado solamente hasta aquí de lejos, y en hacer esto hemos experienciado incontables sufrimientos, acumulando una pesada carga de karma que está madurando o todavía está por hacerlo, perpetuando incontables errores, y dañado, tanto a nosotros mismos, como a otros. Todo este tiempo, hemos descuidado los intereses de otros, aún si ellos han sido nuestras amables madres; hemos antepuesto nuestra propia ganancia y placer por encima de aquellos de los seres que nos han sido de tanta ayuda. Nos hemos complacido con todo tipo de espejismos en el nombre del sí mismo. Nos hemos aferrado a la noción de la

existencia de un ego independiente, cuando no hay ninguno; hemos admirado la noción de un sí mismo, cuando no hay ninguno.

Al fomentar esta noción de sí mismo, y al actuar siempre para gratificar nuestro sentido del ego, hemos logrado dañar grandemente a otros, además que a nosotros mismos. Hemos logrado acumular mucho karma no íntegro a través del mal uso de cuerpo, voz, y mente. Como resultado, hemos experienciado dolor en el pasado, lo experienciamos en el presente, y nos enfrentamos con la prospectiva de dolor en el futuro. Esta es la experiencia que hemos tenido a través de incontables vidas, y toda ella es el resultado de nuestro egoísmo solamente. Tal como dice el *Bodhicaryävatära:*

> O mente, debido a tu urgencia de actuar solamente por el bien del sí mismo, has pasado incontables eones de tiempo, y sin embargo, como resultado de toda esa gran labora tuya, solamente cosechaste sufrimiento.

Por ende, una persona que quiere poner fin a este ciclo de renacimiento y muerte, ganando la libertad de las fuerzas que la atan al engaño, debería referirse correctamente a este apego al sí mismo, a esta creencia en un sí mismo, a este egoísmo, como al verdadero enemigo. Debería cumplir con atención cada acción de cuerpo, voz, y mente para el beneficio de otros, en vez que solamente para su beneficio.

No es fácil cambiar nuestros hábitos mentales. La inclinación a poner nuestros intereses por encima de aquellos de los otros ha estado con nosotros durante eones. Por lo tanto, necesitamos de una manera práctica de lograr la transición hacia un estado mental no egoísta. De acuerdo con *Las Tres Visiones,* hay tres pasos en este proceso de transformación de la mente, desde el centramiento-en-sí-mismo hacia la otra-direccionalidad: (1) la meditación sobre el hecho de que el sí y los otros son lo mismo, (2) la meditación sobre el intercambio entre el sí mismo y los otros, y (3) otros aspectos de la conducta del bodhisattva.

El Ser lo Mismo del Sí mismo y de los Otros

Es necesario primero entrenar la mente en aceptar el concepto de ser lo mismo del sí mismo y de los otros. Sería difícil proceder inmediatamente a la meditación de intercambiar el sí mismo para los otros, porqué, en el estado ordinario de la mente, hay tal disparidad entre los dos: los propios intereses de cada uno parecen tan vitales, tan cercanos, tanto más importantes, y de tan mayor interés para la mente ordinaria. Es muy duro saltar directamente hacia la identificación con otros y un punto de vista que enfatiza los intereses de otros, en vez que los de cada uno.

Por lo tanto, se trata de medios hábiles de parte del meditador para entrenar primero a la mente en aceptar que el sí mismo y los otros son la misma cosa. Una vez que reconocemos que realmente no hay gran diferencia entre nuestra propia existencia y la de otros, nuestros propios problemas y objetivos, y los de los otros, es muy fácil llevar la mente hacia una aceptación de los intereses de los otros como igualmente vitales que los nuestros. Como escribió Säntideva:

> Al principio, uno debería meditar diligentemente en el carácter de ser lo mismo del sí mismo y de los otros, porqué los seres son como uno mismo en el desear solamente la felicidad, y evitar al dolor. Por lo tanto, ellos deberían ser tratados como uno se trata a uno mismo.

No se necesita mucho para reconocer que otros seres son muy parecidos a nosotros, en desear experimentar placer, felicidad, y bienestar. Ellos son como nosotros, al desear

estar libres del dolor, cuando lo están experimentando, y en desear evitar también las prospectivas de sufrimiento. Las acciones de otros seres son muy parecidas a las nuestras, en que se dirigen a estos dos propósitos: obtención del placer y felicidad, y evitar al dolor y la infelicidad. Simplemente esto ayuda mucho como fundamenta de la aceptación del sí y de otros. El bodhisattva hace de esta observación acerca de los seres su base para su decisión de ayudarlos en su búsqueda de bienestar, y en su esfuerzos para evitar al dolor. Sabiendo que los seres son como él mismo, en que no desean experimentar el dolor, él toma como compromiso para consigo mismo ser su amigo. Él Está entre ellos y su dolor, y trabaja por cuenta de ellos en sus esfuerzo para evitar la experiencia del dolor. Como nos dice el *Bodhicaryävatära:*

> Cuando yo y otros somos parecidos en desear la felicidad, ¿Porqué estar esforzándome para la mía propia solamente? Y cuando yo y todos los otros somos parecido en temer al dolor, ¿qué es lo que distingue mi propio ser, al que protejo, y no a los otros?

La cuestión es como justificar nuestro deseo de protegernos del dolor a la exclusión de proteger a otros. ¿Porqué no deberíamos también desear protegerlos? Es a causa de la usual idea mundana de que cada ser debería cuidar sus propios intereses y a su persona. La gente mundana dice: "El dolor o el placer de otras persona no es asunto de mi incumbencia, ni lo es proteger a otros del sufrimiento. Yo me cuido; deja que los otros se cuiden."

Si hacemos hincapié en la separatividad de los seres, este auto-centramiento con respecto al sufrimiento de otros es justificado. Pero nuestro autor Ngorchen Konchog Lhundrub, dice que este argumento es pernicioso. Es como sostener que la mano no debería llegar a proteger al pie, si el pie estuviera pisando una espina. El dolor es experienciado solamente en el pie, por lo tanto, ¿porqué tiene la mano que remover la espina, y aplicar un ungüento sobre un pie lastimado? La respuesta de Konchog Lhundrub es que la ayuda es dada en los intereses del organismo como un todo. La mano debería llegar en ayuda del pie, porqué ambos pertenecen al mismo cuerpo, y el cuerpo pertenece al si. Aún así, la gente mundana dice, "Los otros seres son distintos; ellos son lo bastante diferentes de mi. Por ende, no tengo obligación de ir por su rescate."

De hecho, hasta este cuerpo no pertenece necesariamente al si. El cuerpo fue formado Por la combinación del esperma y del óvulo de los padres de cada uno. Fue modelado con elementos contenidos en el cuerpo. Es solamente a través del hábito que la mente tiene alguna noción de un sí. Este concepto, que identifica a este particular cuerpo, es meramente un tema del pensamiento habitual. Justo porqué la mente elige identificarse solamente con este particular organismo, no significa que el cuerpo necesariamente sea el sí, o pertenezca al sí.

Es simplemente una cuestión de hábito mental; se trata de que solamente quieren identificarse con este cuerpo, y esta noción de un sí, a la exclusión de los otros. Esto es egoísmo. Ustedes podrían aprender muy fácilmente a identificarse con otros seres, si eligiesen hacerlo. Por ejemplo, ustedes son capaces de pensar en términos de "mi familia," "mi comunidad," "mi país," y "mi gente." Si ustedes quieren, pueden también extender la noción de un sí hasta incluir a todos los otros seres. Si ustedes deben identificarse con otros, para poder justificar estarse ocupando de su bienestar, ¿porqué no pensar en términos de "mis seres sintientes," "mis seres vivientes?" ¿Porqué restringir la identificación a vuestra persona inmediata?

Para resumir, todos los seres son muy parecidos en su deseo de felicidad, y deseo de estar libres del dolor. Habiendo entendido esto, debería ser obvio que solamente un mal tipo de persona la que crea obstáculos para la felicidad de otros, o deliberadamente los hace infelices.

La segunda cosa que un Budista tiene que hacer, es entrenarse en la grandeza-de-corazón, o magnanimidad de espíritu, la cual surge de una resolución de hacer todo lo posible para incrementar la felicidad de otros, y reducir su infelicidad. Entonces ustedes deberían ejercer cada esfuerzo en pos de aquella meta. Como continúa el *Bodhicaryävatära:*

> Debo remover los sufrimientos de otros simplemente porqué sufren. Y debo fomentar el bienestar de otros, simplemente porqué son seres vivientes como yo.

El bodhisattva está listo para identificarse con otros seres vivientes, y con su búsqueda de felicidad y esfuerzos para evitar el dolor. El único argumento que él necesita como base para sus esfuerzos, es que ellos son seres como él mismo. Si ellos quieren felicidad, entonces él también desea su felicidad. Y él es su amigo en su deseo de evitar el dolor.

Para el principiante, esto puede parecer problemático, porqué los principiantes son notoriamente concientes de sus propias limitaciones, y no tienen todavía confianza en sus esfuerzos espirituales. Ellos tienden a pensar, "Me gustaría incrementar la felicidad de otros, y ser capaz e remover sus sufrimientos, pero no estoy en condiciones todavía, ¿por lo tanto, qué hacer?" Nuestras instrucciones dicen que, aún si ustedes realmente no tienen la habilidad de atraer la felicidad para otros, ustedes pueden crecer en la intención y cumplimiento. Como escribió Nägärjuna:

> Aún si alguien carece de la habilidad de actuar por el bienestar de otros, sin embargo, debería albergar u fomentar constantemente aquella intención dentro de su propia mente, dado que las acciones de una persona llegan a manifestar lo que sea que sienta como intención adentro suyo.

En otras palabras, vuestras acciones son reflejos de la intención, que tienen dentro a vuestra mente.

-------- * --------

Ahora tenemos las instrucciones sobre como reflexionar para con este tópico de identificación de uno con los otros. Para hacer de esto una práctica regular de meditación, empiecen tomando refugio y rezando para las bendiciones del guru, linaje de gurus, y Triple Gema. Luego despierten el pensamiento de la iluminación recitando versos apropiados, tales como:

> Para liberar a todos los seres de la existencia mundana, debo obtener la perfecta iluminación, y por aquél propósito deberé practicar esta meditación profunda, que es el camino de todos los iluminados.

Luego de recitar esta plegaria tres veces, procedan a reflexionar de esta manera:

> Aún si aspiro a obtener la perfección de la budeidad por el bien de todos los seres

vivientes, no seré capaz de hacerlo, mientras cualquiera de mis acciones de cuerpo, voz, y mente sean cometidas solamente para mi propio beneficio. Ni seré capaz de alcanzar la iluminación, mientras no haya controlado mi creencia en una individualidad separada. Este es el tema, y realmente quiero obtener la budeidad. Por aquella razón, empezando ahora, voy a dejar de ser indulgente y a dejar de alimentar a esta noción de un sí mismo, que es más ni menos que la causa de tanta desgracia. De ahora en adelante, todas mis acciones de cuerpo, voz, y mente serán efectuadas por el beneficio de otros.

De esta manera, estaré cursando en la meditación de ser lo mismo del sí mismo y de los otros, que es el único camino a la budeidad, seguido por todos los budas y bodhisattvas. Nunca ha habido un bodhisattva o buda, quien no se haya hecho cargo del compromiso de percibir ser lo mismo del sí mismo, y de los otros, entre los seres vivientes; por lo tanto, este es el camino que yo, también, seguiré. Justo como yo quiero solamente experimentar felicidad, así todos los seres quieren; por ende, seré su amigo y ayudante en su obtención de la felicidad. Y justo como yo no deseo vivenciar el dolor, así los otros seres también desean solamente evitar el sufrimiento; por lo tanto, desde ahora en adelante, seré su amigo y ayudante en el evitar al dolor.

Reflexionen de esta manera durante un tiempo muy largo, una y otra vez. Si, luego de un rato, vuestra mente empieza a tomarle el gusto a estas reflexiones, y ustedes empiezan a tener impulsos espontáneos d identificarse con los seres y con su felicidad y dolor, entonces, refuercen aquél impulso a través de la meditación dichosa sobre vuestro logro, y pensando en que este estado positivo mental es la causa de un gran bien para otros, y para ustedes mismos. Cuandoquiera que tales estados mentales positivos surjan, refuércelos siempre regocijándose en vuestro cumplimiento del despertar un nuevo estado mental. De aquella manera, aquello se hará parte de vuestra personalidad.

Con esto, terminamos nuestra conversación acerca del ser lo mismo del sí mismo y de los otros, lo cual constituye una parte de la bodhicitta de aplicación.

Cuando nosotros hablamos sobre estados mentales positivos y parecidos, ustedes deberían entender que los Budistas no asignan una ubicación real a la mente, porqué no se la ve como teniendo silueta de algún tipo, color, forma, u otra propiedad que la haría un objeto, acerca del cual podríamos decir, “Se tiene que encontrar aquí, y no allí; tiene lugar aquí, y no en cualquier otro lado.” Habiendo entendido aquello, ustedes se darán cuenta que vuestra mente está vaciada de ser una entidad independiente que tiene una ubicación.

Sin embargo, hablando genéricamente, los Budista sí dicen que la mente, o la facultad de conciencia, está ubicada en la región del corazón. Pero ellos también dicen, especialmente en la doctrina tántrica, que hay un aspecto de la mente ubicado en el cerebro. Sobre esto se han hecho elaboraciones en la doctrina *dzogchen* Nyingma, la cual también hace una distinción en sus meditaciones tántricas, entre deidades pacíficas y airadas. Las deidades pacíficas se suponen que tienen su morada en la región del corazón, y las airadas, en el cerebro. Eso vale decir, que la facultad de conciencia está más o menos centrada en la región del corazón, pero que también reside en la región del cerebro. Es principalmente en el tantra que el aspecto cerebral de la conciencia está mencionado. Por esta razón, los tantras concuerdan más con la noción Occidental de que la conciencia está ubicada en el cerebro, en vez que en el corazón.

Otra cuestión que puede surgir es que hacer cuando ustedes no son capaces de dar a alguien lo que esa persona quiere, o descubren que no quiere lo que ustedes son capaces de dar. En aquellos casos será suficiente con simplemente tener la intención de ayudar,

y la resolución de volverse hábiles en cumplir con el verdadero bienestar de aquella persona. Supongan que no son capaces, ya sea por vuestras fallas, las fallas de otros, o limites de las circunstancias, de concretar alguna acción beneficiosa. En este caso, ustedes deberán fortalecer meramente vuestra intención de volverse hábiles en ayudar a los seres en cuestión. Acoplen esta intención con la resolución de obtener la budeidad, para poder volverse capaces de ayudar a estos seres, a los cuales lamentablemente ahora tiene que pasar de largo.

Ustedes deben recordarse que la mente es la cosa más importante. Es la mente que alcanza la iluminación. La iluminación tiene lugar a través de acciones mentales, por el entrenamiento en cualidades e impulsos budicos. A medida que continúan entrenando vuestra mente en ellos, se vuelva más fácil manifestarlas, a través de acciones externas. Eventualmente, se volverán dotados de clarividencia, la habilidad de leer las mentes de otros, y del conocimiento de donde ellos están parados kármicamente. Esta es la mejor forma de ayudar a otros seres, y de ver los resultados de vuestras propias acciones por cuenta de ellos.

Mientras tanto, es difícil saber exactamente como ayudar a otros, por lo tanto, deben obrar lo mejor que puedan. Si ustedes son absolutamente incapaces de hacer cualquier cosa directamente, entonces ayuden indirectamente, fortaleciendo vuestra resolución d obtener la budeidad para ellos. Desarrollen un deseo de volverse capaces de ayudarlos.

UNA NUBE DE LUZ BLANCA O UN AMANECER REPENTINO

NUESTRAS INSTRUCCIONES CONSISTEN de tres tópicos: la meditación del gran amor, aquella de la gran compasión, y el despertar de la bodhicitta, o la resolución de alcanzar la iluminación para el bien de otros. Hemos completado los dos primeros tópicos, y ahora estamos conversando sobre la bodhicitta. Esta, a su vez, tiene dos sub-tópicos: la meditación sobre el ser lo mismo del sí mismo y los otros, y la meditación sobre el cambio del sí mismo y de los otros. Ya hemos descrito la primera de estas dos.

El Cambio del Sí mismo y de los Otros

Alguien que desea obtener la iluminación rápidamente, debe, definitivamente, comprometerse en la práctica del cambio del sí mismo y de los otros. En vez que pasar muchas vidas – o hasta eones – en la búsqueda de la budeidad, se hace posible obtenerla en un período muy corto de tiempo, meramente enfatizando esta meditación. Tal como escribió Acärya Säntideva:

> Alguien que desea remover rápidamente los sufrimientos suyos propios, y los de otros, y establecerlos en la felicidad, debería practicar diligentemente este, el más sagrado secreto de la religión de Buda, esta meditación de cambio del sí mismo para los otros.

Pero, ustedes pueden preguntarse, ¿acaso no es posible alcanzar la budeidad si uno simplemente practica la meditación de ser lo mismo del sí mismo y de los otros? Aquí la respuesta es no, porqué, como dijo también Säntideva, "A menos que uno cambie el sí mismo para los otros, no puede obtener la budeidad."

El punto d estos versos es que, a menos que ustedes quieran cambiar vuestra propia felicidad por el sufrimiento de otros, no es posible obtener la iluminación total. La razón es que el desarrollo de las cualidades del estado de iluminación depende en gran medida de vuestra relación con otros seres. No solamente a través de la reflexión, concentración, y enfoque en vuestro sentido de las relaciones con los seres, tales como padres, parientes, amigos, seres amados, etc., que somos capaces de cultivar cualquiera de los estados mentales de amor, compasión, y empatía, de los cuales luego puede surgir la bodhicitta.

Además, los seres son uno de los dos campos de objetivos en donde podemos desarrollar las visiones interiores y las cualidades espirituales que nos pondrán en condiciones de alcanzar la iluminación. Primero, debemos acumular mérito promoviendo una relación entre nosotros y objetos puros – a ser, los budas y los bodhisattvas. Haciendo ofrendas a los iluminados, ya sea que las necesiten o no – mostrándoles respeto, siguiendo sus instrucciones, y cumpliendo sus trabajos – nosotros podemos acumular méritos. La segunda manera de acumular mérito es dedicándonos a los seres comunes, que estén necesitando ayuda, protección, dádivas, y parecidos.

Al dedicarnos a los seres, podemos acumular una vasta reserva de mérito, que nos pondrá en condiciones de alcanzar la iluminación, y por lo tanto, el cuerpo de la budeidad (*sambhogakäya*). Por ende, ya que actuemos refiriéndonos a los iluminados, o a los seres no iluminados, el mérito que adquirimos es igualmente válido y se vuelva una causa de obtención de la budeidad. Lo mismo es cierto de las cualidades de la

compasión: no podemos obtener la budeidad sin haber desarrollado primero gran compasión, y esto puede ser hecho solamente en términos de otros seres.

Además, debemos tener en mente las enseñanzas de que todos los seres sin excepción han sido en una vida u otra tan cercanos a nosotros como nuestros propios parientes. Esto significa que todos los seres (ya sea que hayan nacido de un útero, o que hayan nacido milagrosamente, o nacidos de un huevo, o nacidos de la humedad) deben ser considerados tan cercanos en relación personal e intima, como si ellos fueran todavía nuestra propia bondadosa madre. Es muy importante que ustedes tengan tal sentido intimo de la relación con todos los seres, y reconozcan todas las bondades que ellos les han prodigado desde tiempos inmemoriales. Con una mente muy sincera, de todo corazón, ustedes deberían visualizar, desear, y rezar, para que toda la infelicidad, sufrimiento, enfermedad, y causas de enfermedad que ellos enfrentan les maduren solamente a ustedes.

A cambio, entreguen lo que sea de felicidad presente o futura que ustedes puedan haber acumulado, no importa si temporánea o liviana, sin reserva, a todos los seres que están sufriendo. Visualicen esta entrega. Deseen y recen, con una mente llena de gran añoranza, de que aquellos seres puedan verdaderamente experienciar vuestra felicidad, bienestar, y prospectivas de bienestar futuro, y de que puedan ser totalmente libres del sufrimiento, causa dl sufrimiento, y prospectivas de sufrimiento, por las cuales ellos ahora están acosados. Es muy importante que ustedes ejecuten este cambio de vuestra felicidad por el sufrimiento de otros, con una mente llena de añoranza de que los otros seres puedan realmente ser libres del sufrimiento, y que estén establecidos en la felicidad.

Si ustedes no quieren cambiar vuestro sentido de bienestar y buen karma por el sufrimiento y la infelicidad, no les será posible obtener la budeidad. Ustedes simplemente no la obtendrán, sin haber querido sacrificar vuestra felicidad, para poder eliminar los sufrimientos de otros. La alternativa es aferrarse a vuestro propio bienestar, deseando en efecto por vuestra propia felicidad, y permitiendo la prospectiva del sufrimiento para otros. Con este tipo de auto-centramiento, no obtendrán la felicidad en el nivel samsárico, y menos un estado exaltado como la iluminación perfecta. Por lo tanto, al saber que los seres nos son cercanos, y que su felicidad se puede alcanzar, y dándonos cuenta de que nuestra propia iluminación depende de nuestra voluntad de cambiar al sí mismo, para los otros, deberíamos definitivamente comprometernos en practicar esta meditación.

Reflexionen sobre como, desde el comienzo de los tiempos, hemos acumulado solamente desesperación, como resultado de nuestra falta de voluntad en desear la felicidad para otros. Por insistir en buscar solamente nuestra felicidad, hemos obtenido únicamente incontables acumulaciones de karma malo, que todavía están con nosotros. Como resultado, no hemos sido capaces de alcanzar la felicidad en la existencia mundana, y menos movernos más cerca de la liberación. Dado que la naturaleza del samsära de una es el sufrimiento, la existencia mundana está conectada constantemente con el dolor mental y físico. Será definitivamente imposible para nosotros obtener real dicha o bienestar, en el mundo, mientras insistamos en hacer nuestros propio intereses, y de nuestra felicidad lo máximo. Como escribió Säntideva:

> Al desear la exaltación propia de uno mismo, se cosecha más bien la humillación,
> Pero, deseando la exaltación para otros, como resultado nos volvemos exaltados.

De hecho, como dice el verso, si uno se vale mal de los otros, en pos del propio interés, experienciará como consecuencia los dolores de los reinos inferiores, en nacimientos futuros. En vez de alcanzar los propios objetivos de auto-exaltación, renacerá ya sea como sirviente de otros, o, dependiendo de sus propias malas acciones, en el medio del infierno, o en los reinos animales, o como fantasma hambriento. Aún si uno renace en el reino humano, se verá impedido por aflicciones, tales como la sordera y parecidas.

De todas formas, si uno sirve a otros, buscando su exaltación, en vez de la suya propia, renacerá como rey, como gobernante o líder de hombres, o hasta en el reino de los dioses. Nuevamente, como Säntideva nos dice:

> Por utilizar a los otros como sirvientes, uno cosecha servidumbre, pero, a través del servicio a otros, uno experienciará la maestría, y parecidos.

Si uno explota a otros seres, poniéndolos a trabajar para ir avanzando con los propios propósitos egoístas, entonces en la próxima vida renacerá como sirviente raso, forzado a ejecutar la voluntad de otros seres. Pero si uno deja a un lado el propio interés, y sirve a otros, renacerá en una situación en donde es honrado y exaltado como líder de seres. El *Bodhicaryävatära* continúa:

> Si toda la infelicidad de este mundo surge de este gran demonio del egotismo, ¿porqué, entonces, nos aferramos rápidamente a él?

Tal como este verso nos dice, la creencia en un sí mismo está verdaderamente a la raíz de todos los sufrimientos mundanos. Todos los dolores físicos y mentales tiene sus orígenes en esta creencia-espejismo en la existencia de un ego independiente. Cuando la mente falla en percibir su verdadera naturaleza, y desarrolla apego habitual a los cinco skandas, procede a aferrarse a su experiencia en términos del sí mismo y de otros. Como resultado de esta percepción dualística de la experiencia, se genera un revoltijo de estados mental negativos de deseo, aversión, e indiferencia. Todas las acciones que proceden de estos estados, deben, por su propia naturaleza, ser negativas, y sus consecuencias dolorosas. Por esto, se dice que la totalidad de la existencia samsárica es dolorosa por su propia naturaleza.

Por lo tanto, se dice que la creencia engañosa en un sí mismo es la fuente de toda la infelicidad en este mundo. Concomitantemente, no pueda haber ser más dañino, demonio más malevo, enemigo más grande, que esta misma creencia en un sí mismo. ¿Cómo puede ser que todavía añoremos, nutramos, fomentemos, y actuemos en base al egotismo, a pesar de darnos cuenta que es siempre fuente de miseria?

Mientras ustedes se aferren a la creencia en un sí mismo, necesariamente tendrán que pasar por sufrimiento, y la incapacidad de obtener la felicidad en esta vida, o en cualquier vida futura, y mucho menos ser capaces de alcanzar cualquier tipo de liberación. No hay forma de obtener la liberación de la existencia mundana mientras estén buscando aquél objetivo para sí, o a través de métodos que meramente refuercen la creencia en un sí mismo. Ni hay manera alguna de alcanzar la felicidad que todos buscamos, mientras la creencia en un sí mismo sea dejada a un lado, porque, cuando interactúan con otros seres desde el punto de vista de "Yo", o sí mismo, ustedes inevitablemente entran en conflicto con ellos. A causa del apego a vuestros propios intereses – vuestro sentido de la identidad, y apego a vuestro propio círculo de familia y amigos – ustedes experienciarán solamente dolor.

Como resultado de alabar y actuar en base a la premisa de un sí mismo verdaderamente existente, el mundo como un todo pasa su tiempo en inútiles peleas,

apegos, relacionamientos, y esfuerzos que solamente incrementan la infelicidad de todos los involucrados. En contraste, a través de la presencia mental conciente para con la verdadera relación entre ustedes mismos, y los otros seres, ustedes obtendrán beneficios, tanto temporáneos, como finales. En esta misma vida, obtendrán los resultados maduros de la felicidad, buena fortuna, y larga vida, mientras que en último análisis obtendrán la dicha y el gozo de la liberación como arhat, pratyekabuda, o como buda perfectamente iluminado.
Cuando ustedes reconocen a todos los seres como a vuestros propios queridos parientes, dándose cuenta de que es a través de vuestro relacionamiento con ellos, que son capaces de desarrollarla cualidades iluminadoras de un bodhisattva (gran amor, gran compasión, y bodhicitta), entonces ustedes tendrán la actitud y visión interior correctas, hacia los seres. Con aquellos cambios hechos verdaderamente en vuestra mente, la cualidad de vuestras acciones será superior, sin importa lo que emprendan – trátese de estudio, reflexión, o meditación. (Aquí "estudio" significa todos los intentos de comprender tanto los sütras, como los tantras, ya sea que esta comprensión sea adquirida por el preguntar a un enseñante calificado, o a través de esfuerzos personales en la lectura.)

También adquiriremos mérito a través de la práctica de la conducta moral – abandonando los diez tipos de acciones no íntegras, y practicando sus opuestos. Tales virtudes incluyen aquellas que derivan de ponderar sinceramente las doctrinas, principios, y preceptos que hemos estudiado y aprendido, integrándolos por lo tanto a nuestra propia prospectiva sobre nosotros mismos y e mundo. Todas las virtudes que podamos acumular a través de la práctica meditativa también se ven ampliadas.

Por lo tanto todas y cualquier virtud acumuladas a través de la conducta moral, el estudio, la reflexión, y la meditación, están dirigidas, y maduran hacia la obtención de la iluminación, a condición de que sean practicadas con una mente llena con este cambio del sí mismo por los otros. La acciones efectuadas sin este antídoto a la creencia de un sí mismo, se vuelven solamente la causa de egotismo incrementado, dado que están privas de virtud, y no pueden llegar a ser causa de felicidad, ni de cesación del sufrimiento. Sino más bien, ellas se vuelven causa del incremento del orgullo en nuestra propia capacidad, aprendizaje, virtud, habilidad en la meditación, etc – y aún causa de envidia hacia otros, quienes han desarrollado estas cualidades. Si bien tales acciones pueden aparentar ser bastante virtuosas, si ellas están privas de este espíritu del cambio del sí mismo por los otros, ellas no se vuelven una causa de iluminación.

El *Bodhicaryävatära* continúa hablando de cuán importante es el cambiar el sí mismo por los otros, para aquellos, quienes se comprometen correctamente y cumplen con los esfuerzos en la conducta moral, estudio, contemplación, y meditación. Cuando este cambio está presente, somos capaces de alcanzar la iluminación, mientras que, cuando está ausente, no podemos.

Ustedes pueden estar preguntándose si serán capaces de practicar este cambio del sí mismo por los otros, por temor de no ser capaces de soportar los sufrimientos de otros seres. No hay razón para preocuparse por esto. Puede ser cierto que ustedes no sean capaces de soportar los sufrimientos de todos los otros seres, si aquella masa de sufrimiento fuere a caerseles encima repentinamente, como resultado del meditar de esta manera. Pero esto no ocurre así. Ustedes no necesitan temer que los sufrimientos de otros seres puedan actualmente serles transferido, simplemente por vuestro deseo. El karma no es transferible de esta manera. Sin embargo, al rezar, meditar, y desear el cambio del sí mismo por otros, vuestra mente sí se vuelve capaz de identificarse con los sufrimientos de otros, su felicidad y dichas, su deseo de felicidad, y deseo de estar libres del dolor.

Cuando esto ocurre, ustedes están listos para hacer el cambio de ser preocupado solamente con vuestros propios intereses egoístas, hacia volverse preocupado, en su lugar, por los intereses de otros. Luego, amén de vuestra preocupación por otros, para ustedes se torna posible dejar a un lado gradualmente vuestra vida, felicidad, y pertenencias, para promover su bienestar e iluminación. De esta misma manera gradual, vuestra mente aprende a cuidar de otros y, finalmente, hacer que su bienestar sea más importante que el vuestro propio. Ustedes han, en cierto sentido, cambiado el sí mismo por los otros - o por lo menos, seguramente han cambiado el auto-interés, para los intereses de los otros.

A través del entrenamiento en el cambio del sí mismo por los otros, ustedes se vuelven capaces de comprometerse en las prácticas del bodhisattva, entrenándose en las seis perfecciones. Aquí, también, vuestra habilidad se desarrolla gradualmente. Al principio, como nos dice el *Bodhicaryävatära,*uno es capaz solamente de regalar verduras y pequeños regalos, mientras que más tarde uno es capaz de dar lo que tiene como más querido: los hijos de uno, la esposa o el marido de uno, aún partes del propio cuerpo, y la vida misma. Por el entrenamiento en los pasos más pequeños y faciles, ustedes se vuelven capaces de acometer una gran moral , y cumplir con actos espirituales. El resultado es que pueden eventualmente alcanzar la budeidad.

Como también nos dice el *Bodhicaryävatära,* aún si ustedes no pueden creer que esto sea la verdad, ustedes deberían emprender igualmente estas prácticas. Por las palabras inmaculadas del Iluminado, ustedes verán por su cuenta el resultado verdaderamente grande del practicar este simple cambio del sí mismo por los otros. Ustedes deberían definitivamente comprometerse en cambiar el sí mismo por los otros, y también entrenarse en dar y en las otras perfecciones, mientras mantengan en mente al espíritu del cambio. Obrando así, ustedes experienciarán resultados espirituales verdaderamente maravillosos, tanto en este mundo, como en el próximo. Como seguridad de que esto es así, tenemos las palabras certeras del mismo Señor Buda, quien estaba dotado con la omnisciencia de las cosas, como estas realmente son, y quién, a través de su gran compasión, no podía posiblemente pensar en hacer daño a los seres malinterpretando la verdad. Las propias palabras iluminadas de Buda nos aseguran de que los resultados de este cambio del sí mismo por los otros son verdaderamente extraordinarios y valen la pena.

Además, como ya hemos dicho, los sabios actúan solamente para el beneficio de otros, mientras que la gente común actúa solamente para el suyo propio. Y miren la diferencia: la gente mundana busca su propia ganancia y actúa en contra del beneficio de otros, solo para acumular sufrimiento, y las causas del continuo vagabundeo en la rueda del nacimiento y de la muerte, mientras que los sabios actúan por el bien de otros, y disfrutan del gran gozo de la liberación y de la perfección de los iluminados. Al reflexionar sobre esto, deberían desarrollar entusiasmo hacia, y diligencia en, practicar la meditación del cambio del sí mismo por los otros.

El poder de este cambio es ilustrado por una historia de *Cuentos del Sabio y del Simplón* (**Damamükasütra*), la cual nos habla de una encarnación previa del bodhisattva que estaba destinado a ser el Buda Säkayamuni. En aquella vida, el bodhisattva había renacido como un ser del infierno, como resultado de la maduración de malas acciones anteriores. Estaba atado al yugo con un compañero, y forzado a tirar de unos vagones, aguijoneados por fieros guardianes del infierno sin corazón. Tanto él como su compañero, Kämarüpa, estaban experienciando dolor intenso, insoportable, tanto mentalmente, como fisícamente. Aún si eran incapaces de soportar el dolor o de hacer el trabajo, ellos estaban forzados constantemente por su capataz sin corazón.

Cuando el bodhisattva vió que su compañero era aún más débil que él, y estaba recibiendo la mayor parte de los golpes, sintió piedad, y le dijo al cancerbero, "Por favor, déjelo solo; él es incapaz de seguir tirando del carro por más tiempo. Yo lo haré por él."

El guardián del infierno se enojó, y empezó a pegar al bodhisattva fieramente, diciendo que todo ser debe experimentar la maduración de su propio karma, y que nadie podía hacerlo por él. Levantó un enorme palo, y golpeó a bodhisattva sobre la cabeza tan fieramente, que él murió en el acto, solo para renacer instantáneamente en un reino de dioses, entre bodhisattvas y deidades devotas al sagrado Dharma.

Esta historia fue contada por el Buda, como ejemplo del gran poder de la piedad, y de la resolución de llevar uno mismo las cargas de los otros.

Al haber dejado establecido que hay gran beneficio en el pensamiento de cambiar al sí mismo por los otros, estamos siendo llevados a inquirir sobre el método para practicar este cambio. Tiene que hacerse a través de la meditación. Luego de tomar refugio, y desarrollar las meditaciones de gran amor y gran compasión, enfoquen en vuestra propia madre, dado que ella ha sido de lo más amorosa con ustedes, tanto en esta vida, como en el pasado, y ustedes naturalmente tienen grandes sentimientos de afecto por ella, y gran preocupación por su felicidad.

Visualicen vuestra madre como si estuviera claramente delante suyo, y mediten que pueda no experimentar todos sus sufrimientos y causas del sufrimiento. Recen para que ellos puedan ser experienciados por usted solo, en lugar de ella. A medida que vayan rezando con sinceridad desde el corazón, visualicen todo su dolor siendo sacado de ella, y absorbido hacia dentro de vuestro corazón, de manera que vuestra madre esté instantánea y totalmente libre de todo sufrimiento. A medida que meditan, regocíjense en que ella ha sido liberada de tal dolor.

Luego visualicen y recen para que toda vuestra propia felicidad y causa de felicidad sean giradas a esta bondadosa madre vuestra. Imaginen que toda vuestra virtud y felicidad les son transferidas en forma de una nube de luz blanca. A mediad que esta es absorbida por su corazón, ella es llenada, tanto en el cuerpo, como en la mente, con grandes y puros felicidad y bienestar. Luego mediten con una sensación de dicha que ustedes han sido capaces de ubicarla en la felicidad.

Luego de haber practicado con vuestra madre, hasta la meditación se ha vuelto fácil y natural, entonces mediten de la misma manera para con vuestro padre, amigos y parientes, hacia extraños, y finalmente hacia los enemigos, y todos los seres in excepción. Al meditar sobre todos ellos de la misma manera, desarrollarán una mente deseosa de llevarse sus sufrimientos, a cambio de vuestra propia felicidad.

Luego están las instrucciones actuales para lo que ustedes deberían pensar en esta meditación misma. Como antes, enfoquen vuestra mente en vuestra propia querida madre, y piensen como sigue:

> ¡Alas! Esta es mi bondadosa madre, quién tan frecuentemente en esta vida me ha protegido de la incomodidad, dolor, miedo, y peligro. Ella hubiera dado su vida por mí. De tantas maneras variadas ella me ha nutrido, promovido mis intereses y bienestar, y hecho todo lo que podía, buscando mi felicidad y ventaja. Y sin embargo, esta pobre madre mía no ha obtenido la felicidad para ella misma. Estando sujeta a la creencia en un sí mismo, que es como un demonio, y a los estados mentales negativos del deseo, odio, y engaño que nos afligen a todos, ella experimenta mucho tipos de infelicidad, en cuerpo y mente. Ella también tiene la causa de sufrimiento futuro. Si solo estuviera libre de este sufrimiento y de la

prospectiva del sufrimiento.
Haría cualquier cosa, para liberarla de aquel sufrimiento. Definitivamente, me esforzaré para alcanzar la iluminación, para poder lograr la habilidad de liberarla de todos esto sufrimientos, y causas de sufrimiento.
Hasta aquí en esta vida solo he actuado egoísticamente, por mi propio placer y felicidad, dejando de a un lado los sufrimientos de mi madre. Pero, de ahora en adelante, resuelvo vencer al demonio del sí mismo, y meditar, esforzarme para la iluminación, y obtenerla, para poder liberar a esta bondadosa madre de sus sufrimientos, y llevarla a la felicidad.
Puedan todos lo sufrimientos, y las causa del sufrimiento que afligen a esta amable madre mía, madurar de verdad en mí, incluyendo a todos los estados mentales negativos, a la creencia errónea en un sí mismo, a todas las acciones equivocadas que ella haya acumulado a través de la ignorancia, y a todos los otros estados mentales negativos y posibilidades de experiencia negativa, y dolorosa. Pueda ella nunca experimentarlos, y en su lugar experienciarlos yo.

Recen muy intensamente, una y otra vez, de esta manera. Luego visualicen a la masa de ignorancia, engaño, sufrimiento, y causas del sufrimiento que afligen a vuestra bondadosa madre, salir de ella en forma de luz negra, y descendiendo, para ser absorbida en vuestro corazón y conciencia. Imaginen que ella ahora está totalmente libre de todo aquel dolor, y de las causas del dolor y que, a medida que están siendo absorbidas en vuestra conciencia, vuestra propia mente se torna libre de todo aferramiento, auto-centramiento, y deseo egoísta de actuar únicamente para vuestra propia felicidad.

La creencia en un sí mismo es, como hemos recalcado, siempre la raíz de toda ignorancia misma, y por consiguiente, la raíz de todo sufrimiento y de las causas del sufrimiento. La noción de un sí mismo es el demonio, el villano, el enemigo de la felicidad, y debe vencerse definitivamente a través de la visión interior. Puede ser vencida por la visión interior, cuando percibimos que no hay objeto que corresponda con nuestra noción de un sí mismo. La noción de un sí mismo, cuando no hay tal, es como aquella de una serpiente cuando no hay serpiente, sino una pila de cuerda enrollada. Nunca hubo una serpiente, sino más bien solamente una mala aprensión, que nos hizo actuar erróneamente; así, también, nunca hubo un sí mismo, si bien la creencia en ello nos hizo actuar en maneras dañinas, que crearon sufrimiento para nosotros mismo, y para otros.

Cuando buscamos un sí mismo, no lo podemos encontrar. Si hubiera tal cosa como una identidad personal, debe corresponder a nuestro nombre personal, cuerpo, o conciencia. Y sin embargo, cuando examinamos cada uno de estos items, vemos que no existe en ninguno de ellos. El nombre no es nuestra identidad personal, porqué es meramente un sonido, una etiqueta que nos fue dada por nuestros padres. El cuerpo no es el sí mismo, porqué si lo fuera, y debiéramos morir mañana, el sí mismo habría sido destruido, y sin embargo, aquellos quienes creen en un sí mismo, creen que continúa luego de la muerte. La conciencia o mente, tampoco es el sí mismo, porqué la conciencia es momentánea, tal como nos dice el *Bodhicaryävatära,* y cambia de un instante a otro: nuestros pensamientos de esta mañana no son los mismos que los del mediodía, ni los del mediodía son iguales a los de la noche. A causa de que la conciencia surge y se va constantemente, no podemos decir que constituya un sí mismo; Si eso fuera así, hubiera muchos sí mismos surgiendo y yendose a cada instante.

Ustedes pueden estar preguntándose, ¿cómo hace el sí mismo para existir? La respuesta es que no existe para nada. No hay objeto existente que corresponda a nuestra noción del sí mismo, justo como no había serpiente en donde nosotros pensábamos que existía una.

Al darse cuenta de esto, mediten sobre remover los sufrimientos de vuestra madre, y llevarla a la felicidad. Visualícense dándole toda la felicidad y causas de felicidad que ustedes mismos hayan acumulado, puedan estar disfrutando en el presente, y esperen disfrutar en el futuro. Sin reluctancia alguna, gírelos todos libremente hacia esta amable madre vuestra. A medida que lo hacen, visualicen toda vuestra virtud y felicidad saliendo desde vuestro corazón, como una nube de luz blanca, o como un amanecer repentino, en el cual aparecen los primeros rayos del sol, llevando dicha instantánea a aquél que los ve. Esta nube de luz blanca es luego absorbida hacia adentro, por la conciencia de vuestra madre, y cuando esto ocurre, ella inmediatamente experimenta total felicidad en cuerpo y mente, libertad de todo sufrimiento y sus causas, y pura dicha.

Vuestra intenciones de llevar vuestra madre a la felicidad de toda manera posible – tanto temporáneamente, mientras esté en el samsära, como permanentemente, en la felicidad última, la perfecta dicha de la iluminación total. Por lo tanto, visualicen que, a cambio de sus penas, ustedes le están entregando toda la felicidad, virtud, sabiduría, compasión, y cualidades de bodhisattva que harán que la lleven al gran gozo de la budeidad.

GIRANDO LA RUEDA DE LA CARRERA DEL RATÓN

TODOS NOSOTROS HEMOS NACIDO con cuerpos relativamente saludables y con todas las condiciones correctas para encontrarnos con las enseñanzas de Buda. A causa de que nos damos cuenta de que esta en una buena oportunidad para beneficiar a todos los seres sintientes, hemos decidido practicar el Dharma y mejorarnos a nosotros mismos de esta manera. Esta es la motivación básica por lo que estamos haciendo.

Ustedes pueden estarse preguntando que se entiende por "el Dharma." Aquí, estamos hablando de la religión que fue enseñada en la tierra de la nieve de Tibet. En esta religión, hay varias diferentes tradiciones – la Nyingma, Kagyü, Sakya, y Kadam, que es parecida a la Gelug. Todas son enseñanzas Budistas, y todas han tenido sus orígenes en la India, y en las enseñanzas del Señor Buda. Las diferencias entre las tradiciones son principalmente unas de (1) linaje, eso es, qué enseñantes particulares transmitieron las enseñanzas que han llegado abajo hasta nosotros, y (2) métodos de meditación. Pero todas las prácticas básicas de todas las tradiciones son exactamente lo mismo. Por ejemplo, ellas empiezan todas con el cultivo de la bodhicitta, y su objetivo de la obtención de la budeidad es exactamente el mismo. Si ustedes tuvieran que decir que ellas no son lo mismo, ustedes estarían dando a entender que una es mejor que otra. No es el caso; ellas son todas igualmente buenas.

El Dharma particular que ustedes están practicando, es el resultado de vuestro karma previo, y de vuestras particulares tendencias. Estas los colocan en una escuela particular. Por ejemplo, debido a mi propio karma, soy un estudiante de la escuela Sakya.

La enseñanza del linaje Sakya es llamada *Lamdré,* que significa "el camino con el fruto", o "el camino con su resultado." El Lamdré es una enseñanza Vajrayäna que se originó con el siddha Hindu Virüpa, quién la recibió de la däkini Vajranairätmyä, quién no es diferente del mismo Hevajra. Nairätmyä y Hevajra son básicamente lo mismo, pero la particular forma que se manifestó a Virüpa fue la de Nairätmyä. Las enseñanzas Lamdré fueron pasadas a través de maestros Hindúes, tales como Gayädhara, y luego transmitidas al Tibet por Drogmi Säkya Yeshé y otros enseñantes, llegando hacia los principales maestros de la escuela Sakya, que también incluyen a las sectas Ngorpa y Tsarpa. Por lo tanto, hay tres linajes básicos en la escuela Sakya, y todos ellos transmiten esta enseñanza Lamdré.

Dentro de las enseñanzas Lamdré, *Las Tres Visiones* (*Snang gsum*) consiste de práctica preliminares, para que ustedes se preparen para la entrada actual al camino. Tocan temas tales como las seis päramitäs, técnicas básicas de meditación, y la apreciación del hecho de que tenemos las oportunidades correctas y el placer de practicar el Dharma. *Snang gsum* significa "tres visiones," o tres manera de experienciar al realidad. La primer es la apariencia impura, o visión, de la realidad, que es el punto de vista mundano de los seres comunes. Las instrucciones aquí miran hacia el hecho de que todos los seres sintientes están confundidos; ellas también examinan a los problemas que sabemos que tiene el mundo. La segunda visión es la apariencia de las experiencias meditativas, o la manera en la que ustedes ven la vida, cuando están meditando. Esto implica que se refiere a todas las diferentes prácticas y experiencias que ustedes encuentran, una vez entrados al camino: por ejemplo, ustedes dan lugar al surgimiento de la bodhicitta, y luego proceden a través de los estadios del entrenamiento de un bodhisattva. La tercera visión es aquella de la apariencia pura, que es la visión del mundo de alguien, quien se ha vuelto iluminado. De hecho, cuando ustedes alcanzan la budeidad, todo lo que ven está en a forma de un buda, o de la

particular deidad en la que han estado meditando, todo lo que ustedes escuchan suena como mantrams, y todo lo que ustedes piensan está completamente iluminado.

Luego de que han comprendido las tres apariencias sobre la que se conversa en *Las Tres Visiones,* pueden entrar al camino Vajrayäna, sobre el cual se habla en *Las Tres Continuaciones,* (*Rgyud gsum*), y recibir la inciación Hevajra, y otros empoderamientos. Luego, pueden practicar el estadio de la creación (*bskyed rim*) y el estadio de la compleción (*rdzogs rim*) de acuerdo a las enseñanzas de este sistema. *Las Tres Visiones* está basada en las enseñanzas de los sütras, si bien hay algo de Vajrayäna mezclado con ella.

Hemos completado nuestros estudios sobre la visión impura, los cuales son todos sobre la causa y efecto, o karma, la condición insatisfactoria del samsära, y hemos estado apreciando el hecho de que tenemos todos las oportunidades correctas para la práctica el Dharma. Ahora estamos estudiando las enseñanzas sobre las experiencias de meditación. Hemos cubierto aquellas sobre la compasión y estamos conversando acerca de dar todos vuestros beneficios y méritos a otros seres sintientes, y hacerse cargo de sus problemas. Hemos cubierto las cuotas de los sütras y otras fuentes clásicas, y hemos llegado al punto de meditar en la actualidad sobre esta particular enseñanza.

Bien pueden ustedes querer saber como asumimos en la actualidad esta manera de pensar. El *Bodhicaryävatära* afirma:

> Por lo tanto, para hacer que merme mi propio sufrimiento, y el de otros, me ubico en el lugar de los otros, y sostengo en mi mente el pensar en ellos.

En otras palabras, ustedes dejan de pensar solamente en ustedes mismos y vuestros propios deseos, porqué aquello los lleva aún más lejos en el samsära. En su lugar, ustedes intentan pensar constantemente en otros seres sintientes en ves que en ustedes mismos. Ustedes piensan de esta manera, no importa lo que hagan, ni como lo hagan. Esta es la enseñanza que les ayudará a desarrollar la compasión y la bondad-de-corazón de un bodhisattva.

Todos sabemos cuán difícil parece ser tener gran compasión y gran amor para todos los seres sintientes. De hecho, esta dificultad que se percibe no es algo nuevo. Hace mucho tiempo atrás, hubo un maestro Kadam llamado Porowa, quién no solamente era un gran lama, sino la encarnación de otros grandes bodhisattvas también. Al tratar de enseñar compasión a sus estudiantes, él se dio cuenta de que era muy difícil para ellos comprenderla realmente. Una mujer, quién era su estudiante, estaba teniendo problemas en comprender exactamente como desarrollar la compasión, así que Potowa sugirió que ella piense en su hijo. Obviamente, ella siempre estaba tratando de ayudarlo, protegerlo de todo tipo de peligro, y darle lo que fuera que podía. Potowa le dijo, “Primero, concentráte en tu hijo. Reconocé tu propia compasión hacia él, luego toma ese mismo sentimiento, y transfiérelo hacia otros seres. Lentamente, serás capaz de comprender el significado de la compasión.” La mujer, naturalmente, fue capaz de relacionarse con aquella idea. Potowa pensó que eso era bueno, porqué si ella comprendía verdaderamente el cambio del sí mismo por los otros, sería capaz de obtener rápidamente la budeidad.

Parecidamente, para nosotros es fácil tener gran afecto para nuestras madres. Sabemos de todo lo que han pasado para nosotros, y las amamos mucho. Cuando estén practicando la meditación del cambio del sí mismo y de los otros, primero visualicen a vuestra madre. Cuando puedan comprender la compasión en aquél contexto, piense

acerca de vuestro padre, y luego vuestros amigos, expandiendo gradualmente vuestros pensamientos, hasta incluir a todos los seres sintientes.

Nosotros cuidamos mucho a nuestra madre, porqué nos dio el cuerpo que tenemos. Si no hubiéramos tenido este cuerpo y esta particular situación, ¿cómo podríamos practicar el Dharma, o hacer cualquier otra cosa? Realmente le debemos "mucho bastante" a nuestra madre. Por lo tanto, queremos sacarle de encima a todos sus problemas, aflicciones, y sufrimientos, y ayudarla lo más posible.

En primer lugar, mientras estén meditando, hagan la resolución muy firme de que ustedes, definitivamente, harán algo para ayudar a vuestra madre a desterrar sus problemas y recibir grandes beneficios. Una vez que hayan hecho esto, ¿la primera pregunta es, ¿cuáles son los problemas de vuestra madre?

La esencia de las enseñanzas Budistas está contenida en las Cuatro Nobles Verdades: la verdad del sufrimiento, la verdad de la causa del sufrimiento, la verdad del camino, y la verdad de a cesación. Las primeras dos confirman los problemas básicos que tenemos. La primera, la verdad del sufrimiento, se evidencia tanto en el dolor mental que resulta de nuestro aferramiento constante a las cosas, y del apego al deseo, o la aversión hacia ellas, y en el dolor físico, que todos experimentamos cuando caemos enfermos, o tenemos problemas físicos de un tipo u otro. Este sufrimiento manifiesto de cuerpo y mente es lo que se conoce como la verdad del sufrimiento.

La segunda verdad, que es más sutil, es la fuente del sufrimiento, Esta consiste, básicamente, de dos cosas: (1) karma, u acciones, que ustedes llevan a cabo – específicamente, vuestras acciones erróneas, y (2) vuestras emociones y pasiones, que los están poniendo constantemente en problemas. Estos dos factores hacen que surja un continuo sufrimiento.

Mientras estén meditando, piensen sobre todo este sufrimiento manifiesto, y acerca de las causas del sufrimiento que vuestra madre tiene que sobrellevar, y deseen que puedan caer sobre ustedes, en vez que sobre vuestra madre. Luego visualicen que ustedes están experimentando todos los problemas de vuestra progenitora, y que están haciéndose cargo de todas sus causas Si ustedes son capaces de experimentar aquél sentimiento, deberían estar complacidos, porqué es el propósito de esta meditación cumplir solamente con aquello.

Sigan pensando, una y otra vez, que todos estos problemas les llegan a ustedes solamente. En otras palabras, entreguen todo vuestro cuidado, y todo vuestro propio bienestar, que de todas formas les ha causado solamente la permanencia en el samsära, y piensen solamente en términos de vuestra madre, y para nada en términos de vuestro propio beneficio.

Luego de que hayan visualizado aquello durante un rato, piense acerca de que podría posiblemente ayuda r a vuestra madre. ¿Qué la ayudaría en términos de sentimientos manifiestos? Si ella sintiera gozo o felicidad, ¿qué cosa sería beneficiosa? En términos de causa, estaría muy bien involucrarse solamente en acciones, pensamientos, y habla meritorias, en vez de producir mal karma y problemas emocionales. Ahora imaginen que todo este gozo y todas estas acciones meritorias llegan a vuestra madre en el momento presente: Imaginen cualquier felicidad y mérito que hayan acumulado, mientras está siendo enviado a ella, y su cuerpo y mente son muy, pero muy felices, que ella está llena de gozo, y posee una gran historia de mérito, Si todo esto realmente ocurriera, ustedes mismo serían muy felices, por lo tanto, si ustedes pueden visualizar que sucede, ustedes, al final, tendrán un sentimiento de felicidad y satisfacción.

Una vez que hayan hecho esto por vuestra madre, ustedes pueden empezar lentamente a hacer lo mismo para con vuestro padre, amigos, enemigos, y todos los seres sintientes.

Lo que hemos estudiado recién es lo racional detrás de la totalidad de la meditación sobre el cambio del sí mismo para los otros. Ahora explicaremos lo que ustedes deberían pensar de ustedes mismos cuando estén meditando en la actualidad. Primero, visualicen claramente lo que parece vuestra madre – su cara, su colorido, etc. Luego díganse a ustedes mismos:
¡Pobre querida! Realmente amo a mi madre mucho; ella es la persona que me ha dado este cuerpo capaz de cumplir con la iluminación, que es una cosa muy preciosa. Debo protegerla de cualquier tipo de peligro, temor, o problema. Si pudiera de alguna manera obtener beneficio y felicidad inmedibles para ella, sería extremadamente bueno. Desde que he estado vagando por el samsära, mi madre ha estado protegiéndome con ilimitada gran compasión. Al hacer tanto de esta manera para mí, ella misma ha tenido que pasar pro el samsära, lo cual es muy desafortunado.

Ahora, para poder ayudarla, debo obtener el estadio de total iluminación. Todo lo que hecho solamente para mí mismo, ha sido un gran error de mi parte. Mi vida es muy corta, y toda cosa es incierta, pero debo controlar al demonio del cuidarme solamente a mí mismo, agarrándome de la noción de un sí mismo, y siempre pensando egoísticamente acerca de todo. Debo descartar todos estos pensamientos egoístas, y practicar el Dharma por el beneficio de mi propia madre muy bondadosa.

¿Qué es lo que está afectando a mi madre? Es el sufrimiento, y las causas del sufrimiento. Ahora trataré de hacerme cargo de todos estos sufrimientos de mi bondadosa madre, para que puedan madurar para mí (en vez que para ella, n.d.t.).

Cuando sean capaces de meditar de esta manera, ustedes pueden estar muy complacidos con vosotros mismos.

Luego, piensen que la noción misma de ustedes en cuanto ego individual es una ilusión. Como cuando se dieron cuenta de que lo que habían pensado fuera una serpiente agazapada en las sombras, era meramente un montón de cuerda enrollada; reconozcan que ustedes no son un ego individual real, sólido, que se yergue por sí mismo, sino más bien una ilusión causada por vuestro propio mal karma e ignorancia. Despierten y vean que vuestro sí mismo, y toda esta "realidad" vuestra, no tienen base. Libérense de aquel marco mental ilusorio. Nuevamente, piensen:

> ¿Qué ayudaría a mi madre? Si ella tuviera felicidad, y las causas de la felicidad, eso la ayudaría. Por lo tanto, pueda ella tener toda mi propia felicidad y causas de felicidad. Todo lo que tengo, pueda tenerlo ella. Pueda todo mi gozo y causas de felicidad, todo mi propio mérito, madurar para mi propia madre, en vez que para mí.

Digan esto para ustedes mismos en el momento presente en voz alta. Visualicen como una luz tan radiante como el sol resplandece desde adentro de vuestro corazón, y como todo vuestro mérito, que tiene forma de luz, viajan instantáneamente desde vuestro corazón, al corazón de vuestra madre. Como resultado, vuestra madre hace uso de todo este mérito, se pone muy feliz, y tiene todas las circunstancias correctas para practicar el Dharma – tales como un maestro, un buen lugar para meditar, buena salud, y suficiente para comer – de manera que ella es capaz de hacer algo que valga la pena. Luego visualicen todo su mal karma, infelicidad, y acciones incorrectas, que salen desde ella en forma de luz negra y se sumergen en ustedes. Visualicen esto tanto como puedan.

Por lo tanto este cambio tiene dos partes: (a) el envío, o donación, de vuestro propio mérito, y (b) la recepción, adentro vuestro, de las acciones incorrectas e infelicidad de vuestra madre. Vuestra meditación no puede ser casual; ustedes deben hacerla con toda vuestra fuerza, poniendo en ella todo vuestro corazón. Siéntense durante un rato, y visualicen y experimenten lo que acabamos de describir.

Luego de que hayan hecho esto durante un rato, expandan la meditación, hasta incluir a vuestro padre, amigos, enemigos, y todos los seres sintientes. Visualicen las seis clases de seres sintientes, y piensen en todos sus grandes sufrimientos. Eventualmente, ustedes tendrán gran compasión por todos sus problemas, y decidirán en pos de todo su bien que definitivamente buscarán alcanzar el estado de bodhisattva. Practiquen esta meditación en dos partes para todos los seres sintientes.

También, recuerden que hay dos tipos de bodhicitta, relativo y absoluto. En esta práctica, la bodhicitta relativa es generada por cuenta de todos los seres sintientes, incluyendo a vuestra madre y a usted mismo, y a todos los estados mentales sobre los cuales hemos conversado. Esta bodhicitta es llamada relativa, porqué en realidad, ninguno de estos factores existe en la actualidad – ni los seres cuyos sufrimientos ustedes quieren cambiar por vuestra propia felicidad, ni la persona que los está ayudando (usted), ni los mismos sufrimientos "actuales", ni vuestro propios felicidad, mérito, o cualquiera del resto. No es fácil para nosotros comprender esta verdad, así es que en un sentido relativo, aún así y todo, generamos una compasión tremenda para los seres, y hacemos voto de obtener la budeidad por su bien.

Luego de pensar todo esto, compartan el mérito que hayan acumulado en hacerlo.

Estas son la visualización, y la meditación del cambio del sí mismo por los otros actuales, que ahora es completa. Luego, continúen esta práctica en todas vuestras actividades diarias; al hacerlo, estarán siguiendo lo que se llama "el camino de la actividad." Siempre tengan en mente vuestro punto de vista básico de compasión hacia todos los seres sintientes. Ustedes pueden decirse estas dos líneas:

> Pueda todo el sufrimiento de todos los seres sintientes caer sobre mí, y puedan todos los seres sintientes tener cualquier felicidad y mérito que yo pueda estar poseyendo.

Al decir esto a ustedes mismos, ustedes constantemente harán grandes esfuerzos para ayudar a los seres sintientes, a través de lo que son llamadas las *tres puertas* – en otras palabras, las tres maneras de manifestar lo que sea que ustedes estén haciendo a través de cuerpo, voz, y mente. Con vuestro cuerpo ustedes pueden hacer prácticas religiosas, como las postraciones, o ayudar físicamente a los seres sintientes. Con vuestro habla, ustedes pueden rezar o decir cosas buenas, como las dos líneas recién mencionadas. Y con vuestra mente ustedes pueden pensar constantemente en todos los seres sintientes en el universo.

Si en algún punto ustedes se vuelven nuevamente muy apegados a ustedes mismos, cayendo enamorados de ustedes mismos, y pensando solamente en ustedes, traten de darse cuenta de que esto ha sucedido con anterioridad cientos de miles de veces, y que esta es la única razón por la cual han estado en el samsära desde tiempo inmemorial, girando constantemente la rueda de la carrera del ratón. Tal como dice el *Bodhicaryävatära:*

> Ustedes deben darse cuenta de que esto (auto-ensalzarse) es vuestro enemigo básico. Por ende, ustedes deberían destruir totalmente a todo pensamiento egoísta, egótico, unidireccional.

HACIENDO LO QUE LOS BODHISATTVAS HACEN

EL ESFUERZO QUE USTEDES ESTÁN HACIENDO de estudiar a la enseñanza del Lamdré, puede volverse una causa directa de obtención de la iluminación. Si ustedes se comprometen a aprender al Dharma con la intención apropiada, puede ser tan efectivo como el esfuerzo diligente, puesto en la práctica meditativa. Aquí el espíritu apropiado es la resolución de que vuestros esfuerzos por comprender y recordar las enseñanzas, estén dirigidos hacia la obtención de la budeidad para el bien de todos los seres vivientes – en otras palabras, bodhicitta. Si ustedes no mantienen a esta resolución en mente, entonces a vuestros esfuerzos les faltará la motivación apropiada, y no harán nada para fomentar vuestro progreso hacia la budeidad.

Cuando estén recibiendo las enseñanzas, piensen en vuestro maestro como en el Buda Säkyamuni mismo, y relaciónense con él como si ustedes estuviesen en la presencia del Buda. Pienses de ustedes mismos como el gran bodhisattva Mañjusri, quién no escatima esfuerzo en buscar las enseñanzas de iluminación, y las visiones interiores, a las que las palabras se refieren. Recíbanlas como si fueran la propias palabras del Buda habladas a ustedes para el beneficio de todos los seres vivientes. Y mientras estén pensando en ustedes mismos como Mañjusri, y en vuestro maestro como el Buda Säkyamuni, traten de sintonizarse con la realidad última, evitando cosificar la presente situación. En otras palabras, no piensen de ella – y de vuestros propios esfuerzos como demasiado reales, de la manera en la que la gente común piensa de su actual experiencia. Vean el esfuerzo que están haciendo, como una manifestación de la apariencia y vacío no duales; refiéranse a las palabras que escuchan como a la no dualidad de sonido y vacío. Mantengan en mente que la realidad última de la situación presente se vea liberada de todos los extremos y conceptualizaciones de la existencia y de la no existencia, positivas y negativas, y parecidos.

Habiendonos recordado acerca de nuestras intenciones en toar el compromiso de este curso de estudios, deberíamos también considerar nuestro actual curso. El Señor Buda enseñó sobre acerca de ochenta y cuatro mil doctrinas de iluminación. Todas estas pueden ser resumidas en dos categorías: aquella pertenecientes a los sistemas Hinayäna, y aquellas pertenecientes a los sistemas Mahäyäna. El mismo Mahäyäna contiene dos categorías: las enseñanzas exotéricas päramitä, y las enseñanzas esotéricas tántricas.

Como ustedes saben el sistema Lamdré se originó con el mahäsiddha Virüpa, cuando recibió la iniciación de parte de la däkini Vajranairätmyä, y, poco después, obtuvo el sexto bhümi, o estadio, de boddhisattvaeidad. Esta enseñanza ha sido transmitida a través de las generaciones, por una serie de maestros Hindúes y Tibetanos. El sistema como un todo consiste de grupos de instrucciones que deben ser practicadas en dos niveles diferentes, correspondientes a los caminos exotérico päramitäyana, y esotérico Vajrayäna. Las enseñanzas päramitä se consideran que son el fundamento para las prácticas avanzadas Vajrayäna.

Idealmente, un practicante del sistema Lamdré primero aprenderá el sistema como un todo, y luego emprenderá las prácticas fundamentales, o fundacionales. Luego, aprenderá las prácticas tántricas avanzadas. Finalmente, a través de la iniciación en el mandala, y en la práctica de la meditación de Hevajra, surgirá dentro de su mente la visión última de la realidad, que es llamada "la no diferenciación del samsära y del nirväna" (*'khor 'das dbyer med*). Cuando este punto vista surge, él obtendrá la budeidad.

Las instrucciones fundacionales, que están dadas en *Las Tres Visiones,* son esenciales para con los estados graduados de meditación esperados de un practicante en el camino del bodhisattva. Al cumplir con ellas, estamos siendo llevados a suficientes madurez y

estabilidad, como para comprometernos con alguna esperanza de éxito en el entrenamiento más avanzado a nivel tántrico. Estas enseñanzas fundacionales consisten de reflexiones sobre la muerte, la impermanencia, el karma, etc., para poder ir desafectando a la mente de los apegos mundanos. Ellas incluyen también al entrenamiento en gran amor, gran compasión, y bodhicitta, para poder ennoblecer nuestras mentes con el impulso universal, y extender nuestros esfuerzos espirituales, para incluir a todos los seres.

En las últimas lecciones, hemos completado las conversaciones sobre el gran amor, gran compasión, bodhicitta, y el entrenamiento en despertar la bodhicitta reconociendo primero a el carácter de ser lo mismo del sí mismo y de los otros, y luego cambiar al sí mismo por otros. Ahora alcanzamos al tercer sub- tópico: otros aspectos importantes de la conducta del bodhisattva.

LAS SEIS PÄRAMITÄS

Si bien hay muchos grupos de instrucciones relacionadas con el entrenamiento espiritual de un bodhisattva, todas ellas, sin excepción, pueden ser condensadas en estas dos: (1) enseñanzas sobre e despertar y la aplicación de la bodhicitta, y (2) enseñanzas sobre el entrenamiento del bodhicitta en as seis virtudes trascendentales, o päramitäs. Hasta aquí, hemos recibido solamente las instrucciones sobre el primero, por lo tanto, ahora empezaremos nuestra conversación acerca del último, describiendo justamente como el bodhisattva entrena en estas seis cualidades, para poder llevar su mente a la madurez espiritual. También aprenderemos como él entrena en los así llamados cuatro medios sociales, para poder llevar a otros seres a la madurez espiritual. Actualmente, hay tres sub – tópicos: (a) entrenamiento general en la conducta del bodhisattva; (b)entrenamiento específico en las seis perfecciones, para poder llevarse a uno mismo a la madurez espiritual; y (c) entrenamiento en los cuatro medios sociales, para poder llevar a otros a la madurez espiritual.

Entrenamiento General en la Conducta del Bodhisattva

Hablando de la tarea del bodhisattva, Säntideva dice que una persona que siga este camino, debe estar preparada para dar sin reservas su cuerpo, riqueza, virtud, y cualquier mérito recolectado en el pasado, presente, y futuro, por el bien de otros seres vivientes. Entregándolo todo, nuestras mentes se encaminan hacia la liberación. Dado que eventualmente seremos forzados a darlo todo, de todas maneras, cuando llegue la muerte, es mejor hacerlo por na buena causa, y por nuestra propia libre voluntad.

La primera cosa que ustedes deben hacer, es desarrollar la actitud correcta hacia el entrenamiento del bodhisattva: ustedes deben querer hacerlo. En otras palabras, ustedes deben aspirar a ser un bodhisattva, y a hacer lo que los bodhisattvas hacen, recordándose siempre que la clave hacia la práctica de un bodhisattva se encuentra en la voluntad de dar a otros. Ustedes empezarán por hacer mentalmente regalos, y entrenando la mente en volverse lo que sea que otros seres quieren y necesitan. El aspirante al estado de bodhisattva desea volverse una fuente de asistencia material para aquellos que lo necesiten, un protector para aquellos que tienen miedo, un amigo para aquellos que están solos, etc.

Además de meditar sobre esta veta, ustedes deberían hacer esfuerzos positivos par a promover la felicidad interior y el bienestar físico de otros. Vuélvanse sus ayudantes en la remoción de problemas, angustias, e infelicidad, y sus generosos donantes, al compartir con ellos lo que sea que tengan de bienes. Ustedes no necesitan irse por la

borda al principio y regalar cada pequeña posesión. Entrénense en dar lo que esté a la altura de vuestra capacidad de dar libremente, con intención correcta, y punto de vista correcto. Nuevamente, el *Bodhicäryävatara* y otros escritos recomiendan que el principiante practique dar solamente en la mediad en que es capaz. Empiecen dando regalos de flores, verduras, frutas, y parecidos.

Cuando se vuelvan hábiles en hacer regalos de este tipo, ustedes aprenderán a hacer regalos más grandes, hasta que finalmente entregan la propiedad del valor que sea, sin dudar – y ustedes pueden hasta dar vuestro marido o esposa, vuestros niños, vuestro propio cuerpo, o vuestra propia vida, si beneficiara a otros seres. Naturalmente, cuando hayan obtenido visión interior en la naturaleza última de la realidad, no es necesario, en la actualidad, entregar vuestro cuerpo, pero tampoco sería más difícil para nosotros que hacer ofrendas de flores y frutas ahora. Esto es así, porqué el bodhisattva está libre de toda creencia en un sí mismo, y no distingue entre el sí mismo y otros, ni piensa de que ellos son reales. Tal como afirma el *Bodhicaryävatära:*

> El Buda, nuestro guía, enseñó que primero deberíamos hacer regalos de verduras, y parecidos. Practicando de esta manera, gradualmente seremos capaces de entregar aún la carne de nuestros cuerpos. Cuando nos damos cuenta de que nuestros cuerpos son parecidos a (aquellos) vegetales y parecidos, ¿qué dificultad hay en ofrecerlos?

Entrenamiento Específico en las Seis Perfecciones

Aquí tenemos tres temas sobre los que conversar: (i) la definición de las seis perfecciones, (ii) la manera en que deben cumplirse, y (iii) el beneficio derivado de su cumplimiento. Tomemos en consideración al primero de estos. Las seis virtudes trascendentales, con las que podemos trascender tanto el samsära y el nirväna, son:

1. *La perfección del dar,* la cual consiste en ofrecer vuestras propias posesiones Materiales;

2. *La perfección de la moralidad,* que se ocupa de renunciar a todas las acciones no Íntegras, o inclinaciones dañinas para otros seres;

3. *La perfección de la paciencia,* que busca mantener una mente no perturbada, no importa que daño otros seres les estén haciendo;

4. *La perfección del vigor,* o diligencia, que consiste del entusiasmo en la efectuación de actos virtuosos;

5. *La perfección de la meditación,* que no es otra cosa que una calma permanente enfocada puntualmente en objetos íntegros (no solamente una imagen, sino también un concepto virtuoso, como el pensamiento de amor o compasión); y

6. *La perfección de la sabiduría,* que consiste en la correcta discriminación de los fenómenos (reconociendo los componentes de vuestra existencia por lo que realmente son).

Con la sabiduría perfecta ustedes conocen los cinco skandas, los seis órganos de los sentidos, los seis campos de los sentidos, los dieciocho elementos de la existencia, etc.

Ustedes son capaces de distinguir a cada uno, y a su función. A través de esta discriminación, ustedes adquieren visión interior en su naturaleza interdependiente, y en su naturaleza última de vacío. Como dijo Nägärjuna en *La Preciosa Guirnalda,* "La perfección de la sabiduría es la comprobación de la naturaleza de la realidad última."

Nägärjuna resume las seis perfecciones en unos pocos versos cortos, a efectos de que el dar signifique dar libremente vuestras propias posesiones; la moralidad consiste en cumplir con el beneficio de otros; la paciencia en abandonar la ira; el vigor en el aprendizaje de la virtud; la meditación, es el estado mental unidireccional, inmaculado; y la sabiduría es la constatación de la naturaleza última de la realidad.

También, cada pärämita tiene su beneficio particular: dar genera prosperidad; moralidad, bienestar; paciencia, irradiación; vigor, esplendor; meditación, una mente tranquila; y con la sabiduría, se gana la liberación.

Hay cuatro cualidades que son conducentes a la práctica de las seis perfecciones, y siete tipos de apego que la obstaculizan. Esta cuatro cualidades requieren de (1) un estado mental, libre de las seis negatividades de miserabilidad, inmoralidad, ira, pereza, distracción, y conocimiento erróneo (en otras palabras, los opuestos de las seis perfecciones); (2) que cada una de las seis pärämitas sea cumplida con sabiduría trascendente, no-conceptual, en donde no se percibe regalo, dador, recibiente, dar, o mérito por la acción cumplida; (3) que los resultados de vuestro cumplimiento de las seis perfecciones satisfagan las necesidades y deseos de otros; y (4) que, por la habilidad en los medios, vuestras acciones lleven a la madurez espiritual a aquellos a quienes estén buscando ayudar, a través de los tres vehículos de realización (o sea, el estado de arhat, el estado de pratyekabuda, y la bodhisattvaeidad).

Los sietes apegos también son llamados las sietes fuerzas hostiles. Ellos son: (1) el apego a cualquier cosa que sea enemiga del entrenamiento y de la práctica del bosdhisattva; (2) el apego al abandonar cosa tales como la carrera de bodhisattva, o un buen trabajo, antes de que estén terminados; (3) el apego a la satisfacción fácil, tales como un acto de poca virtud, un retiro corto, o una pequeña donación, en situaciones en las que podría hacerse más; (4) apego a las retribuciones – digamos, como ejemplo, "Al hacer esto ahora, obtendré una buen renacimiento, un viaje fácil a través del bardo, o seré un gran bodhisattva"; (5) apego a los resultados que están madurando, siendo estos recompensas a nivel kármico; (6) apego a las impresiones mentales durmientes, aún luego de que todos los apegos e impurezas parecen haber sido removidos de la mente, de manera que todavía albergue potencial para las seis negatividades (los opuestos de los pärämitas); y (7) apego a las distracciones, lo cual se aplica a todas las seis virtudes trascendentes, cada una de las cuales debe se mantenida libre de todos los sietes apegos.

Acerca del apego a las retribuciones, hay una historia de un viejo monje miserable, quién se jactaba con sus colegas de cuando había recitado cien millones de mantrams de *Om mani padme hüm,* y rehusó dedicar el mérito de su práctica a la iluminación de todos los seres, como se le había enseñado a hacer. Tanto los otros monjes, como su maestro, Gaton Ngawang Legpa Rinpoche, le dijeron que él era ignorante. Tozudamente, el viejo monje permaneció en su rutina, y luego se quedó levantado hasta tarde, para recitar unas pocas vueltas más en su mala, dedicando solamente el mérito de aquellas recitaciones a todos los seres sintientes.

UN PROTECTOR DE LOS DESPROTEGIDOS

PARA QUE CUALQUIER TRABAJO sea significativo, debe producir un resultado deseado. Esto es especialmente cierto de lo esfuerzos que un seguidor del Gran Camino debe hacer para alcanzar sus objetivos espirituales. Nuestros propios esfuerzos en la búsqueda de las enseñanzas Budistas, el recitar versos, meditar, y entrenar en hábitos virtuosos, se tornan significativos solamente cuando ellos son cumplidos con presencia mental. Aquí la presencia mental engloba la conciencia delos tres estadios en cualquier acción virtuosa, o religiosa: (1) la preparación mental, (2) la práctica principal, y (3) el completamiento de aquella acción.

Primero, estar atentos o presentes mentalmente sobre nuestras preparaciones mentales, implica acercarse al estudio con la actitud correcta – eso es, buscar aprender no por simple curiosidad, o falta de algo más interesante para hacer, sino porqué es realmente nuestra intención llevar las enseñanzas al corazón, para poder fomentar nuestra propia iluminación espiritual, y la de todos los seres. Esto es llamado bodhicitta. Desde el punto de vista Mahäyäna, la preparación mental para cualquier acción, debe involucrar a este despertar en la presencia conciente el intento correcto, de manera de que deseemos, por nuestras acciones, promover la iluminación de todos los seres vivientes. Una buena acción, de por sí sola, mientras que está bien en sí, no necesariamente llega a ser fructífera en el camino Mahäyäna. De hecho, muchas no llegan a serlo, por adolecer de la falta de no estar dirigidas hacia la budeidad. Por lo tanto, el primer paso en tomar cualquier acción es desarrollar y mantener esta actitud correcta.

Segundo, deberíamos cumplir estos esfuerzos con una atención unidireccional, sin permitir a la mente que se distraiga hacia cualquier otro lugar, durante todo el tiempo en el que estemos practicando la virtud – ya sea que estemos sentado en meditación, estudiando el Dharma, leyendo libros, escuchando a un maestro, ayudando aquellos que estén necesitados, o protegiendo las vidas de los que estén amenazados. Por ejemplo, cuando estén estudiando, deberían enfocar vuestra atención en el esfuerzo que están haciendo, en vez que permitir que vuestros pensamientos trepen hacia otras direcciones. No importa cuán dedicados estén ustedes a hacer las acciones correcta, deben también recordar de no caer en la trampa de volverse apegados a aquellos, por así decirlos, esfuerzos espirituales, pensando "Yo soy bastante real, esta es mi acción virtuosa real, y el resultado de mis acciones es mérito real." Mantengan en la retaguardia de vuestra mente el reconocimiento de que, mientras que a nivel convencional estas acciones tienen realidad, desde el punto de vista último, ellas no son reales. Comprendan que hay más en todo esto, que lo que se ve a simple vista, y que lo que aparece real a nivel convencional, no debe considerarse como verdaderamente sustancial.

Ustedes pueden por lo menos aproximarse al punto de vista correcto durante el pico principal de vuestra meditación, o estudio, recordando activamente que las cosas no son lo que parecen, que no son reales en la manera que preferimos pensar acerca de que ellas son, y que, de última, no hay sujeto u objeto. Aún en el nivel convencional de realidad, traten de pensar en las cosas como en ilusiones mágicas, o sueños. Este pequeño ejercicio tiene el propósito de mantener a vuestra mente lejos de volverse sobre apegada a vuestros esfuerzos espirituales.

Tercero, luego de que hayan completado la sesión de estudios, meditación, u acción virtuosa, recuerden dedicar todo el bien con el que se ha cumplido hacia vuestra propia iluminación, y hacia aquella de todos los otros seres. Obrando así, se completa la acción de la mejor manera posible, dado que los buenos resultados de vuestros esfuerzos son magnificados a través de la presencia mental , y por ser compartidos con otros. Si

ustedes toman este acercamiento para con todos los tres estadios de vuestros esfuerzos religiosos, pueden ser asegurados de que vuestras acciones serán sintonizadas con la manera de ser de los bodhisattvas, y serán llevadas a cabo en el mejor nivel de vuestra habilidad.

Nos acercamos a la meditación y a los textos meditativos a través de una categorización en dos partes: instrucciones y prácticas preliminares, e instrucciones y prácticas avanzadas. Esta sistematización se encuentra en la tradición Nyingma, en la forma de su distinción, entre "cortar a través de la resistencia" (*khregs good*) y "realización, que todo lo sobre pasa" (*thod rgal*), y en el sistema Gelug como la división entre "estadios en el camino" (*lam rim*) y "estadios del mantra" (*sngags rim*). En la tradición Kagyü, se hace una distinción entre las Seis Doctrinas de Näropa (*Nä ro chos drug*) y la doctrina del mahämudrä. En la escuela Sakya, el Lamdré se divide en dos sistemas, conocidos como las tres visiones (*snang gsum*) y las tres cntinuaciones (*rgyud gsum*). *Las Tres Visiones* es, naturalmente, el nombre del texto que estamos estudiando en la actualidad. Consiste de tres grupos de instrucciones, que son llamadas visiones, porqué ellas corresponden a los tres niveles de percepción espiritual experienciados por los seguidores del camino Mahäyäna.

El primer nivel de percepción es llamado la visión impura, y sucede que describe nuestro propio punto de vista. Los seres no iluminados involucrados en temas seglares, sin haber tenido el beneficio del entrenamiento meditativo y filosófico, perciben su experiencia y medio ambiente desde un punto de vista subjetivo, que es erróneo e influenciado por estados mentales negativos, tales como el deseo, el apego, la aversión, la indiferencia, y parecidos. Dado que no es un punto de vista cuidadoso, esta percepción no se relaciona verdaderamente con la experiencia actual, y por lo tanto, es llamado impuro o nublado. Este es el punto de vista de los seres humanos comunes.

Una vez que una persona se ha comprometido en el seguimiento del camino Mahäyäna, y en meditar y cumplir con el entrenamiento de un bodhisattva, descubrirá que este punto de vista está sujeto a una transformación. Mientras que antes veía las cosas como sustanciales, puras, subjetivas, y hasta permanentes, él ahora ve que ellas no son realmente sustanciales, sino transitorias, impermanentes, vaciadas de cualquier naturaleza inherente suya propia, y faltas de pureza. Este cambio en la percepción es llamado la visión del camino, o la visión de la experiencia. Pero este no es el punto de vista final Budista. Es solamente un estado intermedio a transicional, por el cual el practicante debe pasar.

La visión final, o pura, tiene lugar cuando el practicante ha obtenido la liberación espiritual, o la budeidad. A este punto, su visión no está más oscurecida por los hábitos emotivos, tales como el apego y la aversión, o por la ignorancia que proviene de la creencia errónea en sujeto y objeto. Este estado de percepción directa de las cosas tal como son, es llamado "la no-dualidad de la claridad y del vacío" (*gsal stong zung 'jug*) y es la visión de los seres iluminados.

Para alcanzar el objetivo de la budeidad, un practicante debe primero conocer que esperarse cuando se compromete a seguir el camino Mahäyäna. Hasta aquí, hemos conversado sobre las instrucciones para principiantes, cuyo nivel de percepción es aquél de los seres comunes – instrucciones sobre la impermanencia, muerte, la dificultad de obtener la oportunidad de practicar, la ley de karma (los efectos de acciones buenas y malas, y nuestra responsabilidad por ellas), etc. Todas estas enseñanzas tienen el propósito de alejar a la mente del exceso de involucramiento en las actividades mundanas en la vida actual. Cuando nuestras mentes han sido re-orientadas hacia un

objetivo espiritual tal como la obtención de la budeidad, hemos de hecho ido más allá del primer estadio de la percepción, entrando al camino de la experiencia, o visión del camino.

Aquí el problema no es el apego a los asuntos mundanos, sino el apego a las experiencias espirituales. La tentación de aferrarse a aquellos cumplimientos como si ellos también, fueran reales – de hecho, sustituir al mundo espiritual por el seglar, y luego desarrollar apego a él. El practicante debe aprender a vencer este tipo de apego, desarrollando un sentido de altruísmo, un espíritu privo de interés propio en uno mismo. Esto se hace entrenando la mente para que cumpla acciones por el bien de otros, en vez que por uno mismo. Uno se entrena en la falta del sí, en la ausencia de egoísmo, y en desarrollar una actitud universal para con los esfuerzos que uno está haciendo.

Luego, a través del entrenamiento en los dos estadio de meditación – permanecer en calma (*samatha*) y visión interior (*vipasayana*) – la mente aprende a no aferrarse a los esfuerzos y cumplimientos espirituales, como reales, sino ven que a ellos les falta, también, cualquier naturaleza inherente suya propia. Por lo tanto, la mente evitar quedarse atascada en su progreso espiritual aferrándose a cumplimientos, estados de existencia, o cosas, como reales en una manera dualista (eso es, en una manera en la que se piensa que estén involucrados un sujeto y un objeto).

Finalmente, a través de la práctica correcta – eso es, la compasión no-dual y el vacío (o compasión y sabiduría) – el practicante se vuelve, de hecho, su ideal: se vuelve un gran bodhisattva. Él entra al estadio de la budeidad, y allí está libre de todas las restricciones de los anteriores niveles de percepción, dado que él ve las cosas como realmente son, no importa cuántas sean. Este estado de percepción sin fisuras es la visión pura de los iluminados.

Hemso completado casi las instrucciones para la visión de la experiencia yoguica. Ya hemos conversado sobre la bodhicitta de aspiración, y ahora estamos conversando sobre la bodhicitta de aplicación, o la actitud iluminada, tal como está manifestada en el nivel de la realidad convencional a través del entrenamiento del bodhisattva. Hemos dicho que, para llevar nuestras mentes a la madurez espiritual, deberíamos entrenarnos en las seis virtudes trascendentales del bodhisattva: dar, conducta moral, paciencia, diligencia, meditación, y sabiduría. Pero la responsabilidad del practicante no termina allí. Para llevar a otros a la madurez espiritual, debe también entrenarse en los *cuatro medios sociales,* un término usado para describir como una practicante Mahäyäna sincero se conduce a sí mismo, para poder animar a otros a ganar los beneficios de una vida espiritual.

Entrenando en los Cuatro Medios Sociales

Los cuatro medios sociales están descritos en los *Cuentos Jätaka,* las historias de las vidas pasadas de Buda. Aquí dice que el bodhisattva debería reunir otros alrededor de él, "con una oleada del dar." Como bodhisattva, ustedes reúnen a otros, con este gesto de dar, y conversar con ellos con habla agradable. Ustedes fomentan su práctica, sintonizándose con sus estados mentales, desarrollo, visión interna, y con sus particulares áreas de interés. Finalmente, actúan de acuerdo a lo que predican: establecen un buen ejemplo para otros.

Los Cuatro Tipos de Regalos. Como está dicho en los *Cuentos Jätaka,* el bodhisattva atrae a la gente, para que se interesen en aprender más acerca de Buda, el Dharma, y el camino Mahäyäna, haciéndoles regalos. Hace esto a través de cuatro tipos de regalos.

Primero, el bodhisattva da a los necesitados lo que precisan: al pobre da propiedad; al hambriento, alimento, al sediento, agua. Lo que sea que los seres necesiten, él se lo da. Esto es considerado el más bajo de los cuatro tipos de regalos.

Segundo, está el regalo de la ausencia de miedo. Para los seres que son infelices, solitarios, necesitados de un amigo, temerosos por sus vidas, o faltos de ayuda, el bodhisattva deviene todo lo que ellos necesitan. Remueve sus temores; los rescata del peligro; él los trata amistosamente, cuando ellos están rodeados de enemigos, cuando están solos, etc. Por lo tanto, el bodhisattva se vuelve un protector para los seres.

En tercer lugar, está un regalo aún más elevado, aquello del amor. Al darse cuenta de que todos los seres comparten la misma naturaleza esencial, y que no son distintos de él mismo, el bodhisatta es capaz de empatizar con todos los otros seres, no importa cual sea su condición. Al reconocer la verdadera naturaleza de los seres, él los ama, y de manera alguna permanecería indiferente hacia ellos. EL bodhisattva no es neglecto con ellos, sino que los cuida, como si cada uno de ellos fuera su propio hijo. De esta manera, él los provee con el don del amor.

En cuarto lugar está el más elevado regalo que un bodhisattva pueda hacer, llamado el regalo del Dharma. Este es el regalo de las enseñanzas de iluminación, y es a través de este regalo que los seres se vuelven capaces de ayudarse a sí mismo, dado que ellos se tronarn concientes de su condición, y de los métodos que los habilitarán para obtener su propia liberación del sufrimiento, y su propio iluminado y más elevado bien. Por lo tanto, a través de muchos medios hábiles, el bodhisattva se esfuerza al máximo, para proveer estas enseñanzas. Ya sea por medio de palabras, acciones, o habilidad en ayudarlos a aprender a través de su propia experiencia, el bodhisattva ayuda los seres a adquirir las enseñanzas del Dharma. Este es el don más elevado, porqué pone en condiciones a los seres de ayudarse a si mismos.

Hay dos tipos de regalos para cada uno de estos cuatro, porqué hay dos maneras de dar: ustedes pueden hacer un regalo impuro, o uno puro. Un regalo impuro puede ser contraproducente, y un bodhisattva llegaría más lejos, evitando cometer tal error. ¿Qué es lo que constituiría un regalo impuro? Primero, la motivación equivocada haría la impureza de un regalo. Por ejemplo, vuestro motivo es impuro si ustedes son generosos, hacen el bien, salvan vidas, etc, albergando la idea de que obtendrán una muy buena recompensa por haberlo hecho. Buscar una recompensa por dar no está en el espíritu del bodhisattva. Es verdad que si ustedes hacen todos estos tipos de regalos, en esta vida y en viadas futuras experienciarán buenos resultados, provenientes de estas acciones. Pero el bodhisattva deja que estos resultados lleguen, sin dedicarles pensamiento alguno. Es como plantar arroz: si la semilla está íntegra, saludable, y plantada correctamente, entonces la planta, flor, y fruto será saludable y abundante. Parecidamente, el bodhisattva no piensa acerca de los resultados de sus acciones; él las lleva a cabo, y abandona toda esperanza de ver alguna vez recompensa alguna por ellas.

En segundo lugar, evita hacer regalos a los recibientes erróneos. Por ejemplo, no hay mucho sentido en dar dinero o propiedad a un hombre rico, o a un rey, y no sería justo que un bodhisattva diera dinero a una prostituta, por lo tanto evita hacer tales donaciones. Él da dinero a los verdaderamente destituidos, protege las vidas de aquellos que están en peligro, da alimento a los hambrientos, y parecidos. No mal dirige sus actos de dar.

Tercero, él no da regalos equivocados. Por ejemplo, si ustedes dan una gallina a un carnicero, sería un regalo erróneo, y la carne y el alcohol solamente dañarían al recibiente. Hay treinta y dos tipos de regalos erróneos listados en las *Cuestiones de los Sabios Vyasa Sütra.* Al evitar todos los regalos equivocados – intención equivocada,

recibiente equivocado, etc. – ustedes pueden entrenar en hacer regalos puros, y por lo tanto atraer los seres a la religión Budista.

Par agregar una nota práctica a estos cuatro tipos de dar, deberíamos recordar que hay dos tipos de bodhisattvas, ascetas y amos de casa. Por ascetas, entendemos aquellos que han tomado votos de renuncia; ellos se han hecho monjes, viven en monasterios, meditan en cuevas. Ellos han renunciado a las maneras del mundo, y están enfocados en practicas venticuatro horas al día , intentando alcanzar la budeidad lo más rápido posible. El bodhisattva amo de casa no renuncia al mundo, ni se retira a un monasterio, sino tiene un trabajo, y quizás se casa y tiene hijos. Sin embargo, él está motivado por la resolución de obtener la budeidad para el beneficio de otros.

Por virtud de sus respectivos llamados, medio ambientes, etc., hay algunas diferencias entre los tipos de dar que cada uno de estos dos son llamados a efectuar. Por ejemplo, el bodhisattva que ha renunciado al mundo, tiene poco, con referencia a la propiedad, por lo tanto puede no ser capaz de hacer regalos en bienes materiales. Ni puede ser llamado a hacer regalos de ausencia de miedo, dado que puede que no llegue a estar en contacto con seres en pánico a lo largo de su vida. Pero el regalo del Dharma y el regalo del amor están entrelazados para el bodhisattva ascético. Ya sea que esté o no cerca de seres, en las sesiones meditativas, el bodhisattva puede y debería en todo momento hacer este regalo del amor. El debe siempre recordar a los seres, pensando en su bienestar y permeando a las diez direcciones con pensamientos de amor y compasión por ellos, y con plegarias para su bienestar y liberación del sufrimiento. Debería también estar listo para hacer regalos del Dharma cada vez que sea posible, enseñando a otros con los cuales entre en contacto, ya sea humanos, o no.

El bodhisattva amo de casa, en contraste, vive entre otros seres no iluminados, y tiene muchas oportunidades para hacer regalos de bienes materiales. Los limosneros se le acercarán; él se cruzará con el pobre. Él tendrá muchas posibilidades de entrar en la vida de otros, y salvarlas, etc. Por lo tanto, el bodhisattva amo de casa probablemente debería cultivar los primeros dos tipos de dar. Por ejemplo, si él fuera un oficial gubernamental, y tuviera algún tipo de poder, podría ser un instrumento para pasar leyes que prohíban la caza de animales, o para eliminar las leyes que permitan su captura. Él puede hacer estos regalos de ausencia de temor a los seres en una escala amplia, si es un oficial, dejando de a un lado los santuarios o cotos de caza, y parecidos.

Habla Amable. El segundo de los cuatro medios sociales es el habla amable. Cuando el bodhisattva ha satisfecho a los seres mundanos, dándoles lo que necesitan y quieren, él trata de ayudarlos a desarrollar la madurez espiritual. No es posible empezar a hablar acerca del concepto Budista de la realidad última, o acerca de la visión interna en el vacío, así de cuajo no más, con cualquier persona que quieran ayudar. Ustedes tienen que usar medios hábiles, ajustándolos a la receptividad de cada persona, y tornando disponible al Dharma en concordancia con esto. Con aquellos que no están interesado en la religión en sí, encuentren qué intereses tienen, y hablen acerca de aquellas cosas, haciendo paralelos con principios religiosos. Esto puede ayudarlos a absorber principios religiosos, tales como de que manera evitar actos no virtuosos, y practicar la virtud, la responsabilidad para con las propias acciones, etc., sin introducirlos al Budadharma en sí.

Con aquellos que son más inteligentes, y quienes tienen un interés en las enseñanzas de iluminación del Budismo, ustedes enseñen todo lo que saben, inicialmente haciendo regalos, y a través del habla amable. El habla amable es comunicación que está siendo hecha habilidosamente, y con consideración para la persona que esperan ayudar. Ustedes deberían siempre usar palabras que complazcan los oídos, en vez que alejar a la

gente de lo que ustedes quieren que escuchen. Aún si tales personas pueden escuchar las enseñanzas Budistas, ellos pueden no tener entusiasmo alguno para la práctica. Pueden estar de acuerdo en que el Budadharma en algo muy bueno, y de es lindo que esté disponible, pero no necesariamente sentir obligación alguna de practicarlo.

Animando Habilidosamente a Otros. El próximo paso es ayudar a otros a despertar interés en embarcarse en la práctica, animándolos a relacionarse con ella, en términos de sus propias situaciones personales, y por lo tanto, a sentirse cómodos con las enseñanzas y principios del Budismo Mahäyäna. Cuando se identifiquen con la situación de una persona, de manera que tienen alguna relación con ella, entonces, a través del ser parecidos a aquella persona, y, sin embargo, encontrando algún interés en el Dharma, ustedes la animarán naturalmente a practicar, justo como ustedes están haciendo.

Practicando Lo Que Pregonan. Animar a otros lleva al cuarto de los medios sociales, actuar como pregonan. Al ayudar a otros decidir comprometerse en práctica virtuosas, ustedes deben ser diligentes y presentes mentalmente en vuestra propia actuación, dejando sentado por lo tanto, un buen ejemplo, y volviéndose inspiración, para aquellos a quienes deseen ayudar.

Para sintetizar, tenemos una acotación proveniente del *Adorno de los Sütras Mahäyäna:*

> Dar, enseñar, ser causa de que (otros) tomen (el Dharma), y de que uno mismo entre a la práctica, anima a la gente a hablar agradablemente, accionar con propósito, y a actuar con una intención armoniosa.

Cuando alguien hace un regalo, no debería pensar en una persona como más merecedora que otra, sino ver a todos los seres con ecuanimidad, pesando en ellos todos con un sentido de empatía. Justo como ustedes no dudarían en servir a vuestros parientes, o darles una buena vuelta, así deberían relacionarse con todos los otros seres, como igualmente queridos. Este es el primer medio social, el espíritu de ecuanimidad en el dar. En segundo lugar está el enseñarles, comunicándose con ellos por medio de palabras bien escogidas, y tercero está el llevarlos a la práctica del Dharma identificándose habilidosamente con su situación. Cuarto está el ser un buen ejemplo. Estos son los cuatro medios sociales.

Deberían pensar:

> ¡Alas! He estado andando por tanto tiempo sin repagar a estos seres por las muchas bondades que me han hecho. Durante tanto tiempo he pensado solamente en mi propio interés egoísta y he alimentado el afecto solamente hacia mí mismo. He proyectado envidia hacia aquellos que están mejore que yo. He tratado con desdén aquellos que están peor, y he albergado pensamientos de rivalidad y competición hacia aquellos que son iguales. He actuado de esta manera tonta, fútil, y dañina por tanto tiempo, y como resultado me he movido a lo largo de esta vida, y en otras, acumulando desgracia, miseria, y dolor mental para mí mismo, y causándolo también a otros.
>
> Pero desde ahora en adelante abandonaré el auto-centramiento y el hábito de pensar solamente en mí. Resuelvo dedicar todas las acciones de mi cuerpo, voz, y mente a la acumulación de mérito que será de ayuda para aquellos seres a los que he lastimado en el pasado, y también resuelvo entrenar en actuar liberalmente, sin avaricia, por su beneficio. Para aquellos que están hambrientos, proveeré alimento

> y bebida. Proveeré vestimienta a aquellos que la necesiten, una cama y techo a aquellos que las precisen. Seré un sirviente para aquellos que lo precisen. Para los enfermos, seré medicamento, doctor, enfermera, y para el destituido me volveré una inagotable fuente de tesoros. Seré un protector de los desprotegidos, un refugio para aquellos que no tienen ningún otro lugar adonde ir. Para aquellos que viajan, seré un guía. Para aquellos que deseen cruzar, seré un barco o un puente. En fin, me haré recurso inagotable, para cumplir con las variadas voluntades y necesidades de todos aquellos seres.

Piensen de esta manera, y entrenen en esta actitud de servicio hacia los seres. Cuandoquiera tengan la oportunidad en la actualidad de cumplir con las voluntades y necesidades de cualquiera de los seres, deberían desarrollar un sentido de gran dicha de que ahora tienen la posibilidad, por lo menos en esta única ocasión, y en este nivel leve, de ayudarlos, tal como han rezado para que pudieran hacer así.

Cuando se regocijan en acciones virtuosas, eso las hace más fuertes. A la mente le gusta sentirse feliz acerca de las cosas, y, al ensalzarse a ustedes mismos una y otra vez, y sentirse bien con el dar, se hace más fácil dar la segunda y tercera vez. Esta es la manera en la que la mente es reforzada en las acciones virtuosas – por regocijarse en ellas. Nuevamente, ustedes deberían pensar:

> He regalado ya mi propio cuerpo y riqueza, mis virtudes, todo lo que poseo, y definitivamente no los tomaré de vuelta. Justo como no tenemos idea ninguna de retener para uso ulterior algo que hemos dado a otros, de la misma manera no pensaré más que mis órganos sensoriales etc., serán usados para mis propios intereses egoístas, porqué los he bastante literalmente dado a otros seres. No importa como estos seres puedan elegir tratarme – si me mataran, maldijeran, golpearan, ataran, o si me hicieran muecas o se burlaran de mí – no importa cuán mal me usen, o hasta qué punto ellos me maltraten, no volveré al egoísmo ni les sacaré lo dado. Lo que sea que ellos elijan hacer con ello, depende de ellos mismos; hasta donde me concierne, mi cuerpo, habla, y mente, les pertenecen.
>
> Justo como los budas y los bodhisattvas entrenados en las seis virtudes trascendentales, para poder alcanzar el bien más elevado para sí y para otros, y justo como ellos han entrenado en los cuatro medios sociales, para poder llevar a otros a la madurez espiritual, así yo me entrenaré correctamente en aquellas seis virtudes y cuatro medios. Haré regalos materiales impolutos, me reuniré con otros, quienes sean vehículos aptos para el Dharma, y les explicaré la sagrada doctrina, de acuerdo con sus capacidades mentales. Los ayudaré a entrar en el correcto entendimiento y práctica de las enseñanzas, y, para poder inducirlos a entrar al camino hacia la iluminación, yo mismo haré esfuerzos extensos y profundos en la práctica, y seré entusiasta en ellos.

Piensen de esta manea una y otra vez, hasta que realmente se haga vuestra intención más importante practicar de esta manera. En cualquier momento en el que ustedes descubran que están en condiciones de practicar cualquiera de las perfecciones o medios sociales, estén complacidos de que por fin son capaces de practicar, en vez que de solamente pensar en tan noble accionar. Para finalizar, dediquen cualquier mérito que puedan acumular a la iluminación de todos los seres.

Esto completa nuestro grupo de instrucciones para con la bodhicitta convencional. En la próxima lección, nos encargaremos de la bodhicitta última.

VIENDO LAS COSAS COMO REALMENTE SON

EN EL TRANSCURSO de nuestras conversaciones sobre el Lamdré, ustedes han escuchado muchas veces que la oportunidad que se encuentra en la existencia humana para la práctica, es extremadamente rara. Esto puede verificarse con simplemente detenerse a pensar un momento acerca del estatus espiritual de la mayoría de los seres en el reino humano. Hay tantas personas que están privadas ya sea del impulso, o de la oportunidad para practicar la religión. Compárenlas con aquellas pocas personas que tienen una inclinación religiosa, y una oportunidad de practicar y alcanzar los resultados consiguientes. Entonces ustedes pueden apreciar lo que se quiere decir con la afirmación de que la oportunidad de practicar la religión se encuentra solo raramente.

En nuestro caso, hemos llegado al contacto con las enseñanzas del Señor Buda. Hemos tendido la buena fortuna de encontrar maestros que quieren y son capaces de impartir aquellas doctrinas e instrucciones. Y, en la mayoría, tenemos el placer de poner en práctica aquellas enseñanzas. Si también tenemos un centro Dharma, no importa cuan pequeño sea, podemos contarnos entre los seres verdaderamente afortunados. Pero, ¿qué es lo que realmente determina si estamos entre los seres más afortunados? No es solamente el acceso a las enseñanzas, sino la voluntad de ponerlas a buen uso, una vez que las han recibido.

Hemos recibido una cantidad de enseñanzas. Hemos encontrado lamas, y participado en iniciaciones tántricas. Pero aquello en sí, mientras que es bueno, no es el ingrediente esencial que se necesita para hacer de nosotros unos practicantes de Budismo Mahäyäna. Lo que es crucial es nuestra voluntad y esfuerzo como individuos – no solamente el estar presentes cuando se dan las enseñanzas, leyendo libros, o satisfaciéndonos con el hecho de que hayamos comprendido algo. Es solamente cuando hacemos realmente un esfuerzo en practicar los principios del camino Mahäyäna que discernimos el sabor del Budismo, y ganamos alguna visión interior sobre de qué se trata todo esto.

Es muy parecido a una linda comida. Ustedes no pueden reclamar conocimiento del sabor de una comida, hasta haberla probado, lo cual no pueden hacer, solamente imaginando una comida, o mirándola. De la misma manera, ustedes solamente pueden ganar apreciación real del Budismo Mahäyäna cuando se hayan comprometido en su práctica. A través de ella, ustedes ganan una certidumbre personal sobre la validez de sus enseñanzas, y certidumbre también acerca de sus resultados – y vuestra habilidad de integrarlos a vuestra propia vida. La práctica, entonces, es el factor esencial.

Hasta aquí hemos dedicado la mayoría de nuestros esfuerzos a estudios en el sistema Lamdré de meditación. Este sistema contiene la quinta esencia de la religión del Señor Buda, El Iluminado. Es un sistema comprensivo, en el que todos los estadios del camino a la budeidad están plenamente expuestos. En nuestros estudios, hemos aprendido acerca de las meditaciones que son útiles para alejar a la mente del involucramiento mundano, y dirigirla hacia un objetivo espiritual. Hemos aprendido las meditaciones sobre la impermanencia, muerte, y la ley del karma. Hemos estudiado las meditaciones sobre el gran amor, la gran compasión, y la bodhicitta convencional. Hemos casi completado nuestros estudios en *Las Tres Visiones,* el primero de los textos fundamentales del Lamdré.

Estamos a punto de recibir las instrucciones para los estadios de la práctica meditativa – eso es, el permanecer encalma, y las meditaciones de la visión interior. Una vez que hayamos terminado nuestros estudios teoréticos sobre estos dos tópicos, nada mejor que emprender en seguida a practicar lo que hemos estado estudiando. Es solamente

entonces q8ue adquiriremos más que conocimiento teorético, y es solamente a través de los esfuerzos individuales que alguna vez desarrollaremos fe genuina en, o certidumbre acerca de, la verdad y el valor de estas enseñanzas.

Llevaremos nuestra atención sobre la práctica actual, para que el conocimiento teorético que hayamos adquirido no se pierda en el olvido, sino se concrete realmente por nuestros propios esfuerzos individuales. Recientemente, Su Santidad, el Dalai Lama dijo en unas pocas palabras algo que es muy importante y de gran valor: Su Santidad dijo que no alcanza con ser un Budista nominal. La prueba real que deberíamos aplicar a nuestra propias situaciones individuales es que debería de haber progreso espiritual observable dentro de nuestras mentes día a día, mes a mes, año a año. Deberíamos ser capaces de ver que estamos progresando en desarrollar presencia mental, compasión, desapego, remembranza de, y reflexión sobre las enseñanzas de la impermanencia, etc. Debería haber crecimiento continuo dentro de nuestras mentes de esta visión interior. Si podemos ver que tal cambio está teniendo lugar, no importa cuan lentamente, entonces podemos confiar en que estamos haciendo los esfuerzos correctos. Pero, si honestamente no podemos observar ningún cambio positivo dentro nuestro de un año al otro, entonces nuestra religión es meramente nominal. Y no estamos, de hecho, espiritualmente vivos.

Estos comentarios de Su Santidad son realmente bastante apropiados, porqué apuntan a la responsabilidad que tenemos, como practicantes, de internalizar las enseñanzas a las que escuchamos, o sobre las cuales leemos en los libros. Ellos nos recuerdan de que no es suficiente simplemente acumular hechos sobre el Dharma, ser capaces de hacer acotaciones de libros, o sostenerlos en nuestra manos, o estar presentes en las enseñanzas. Lo que realmente se requiere de los Budistas es que estos principios sean internalizados, y aquello debe hacerse a través de esfuerzos individuales.

También podemos aprender de los mismos budas y bodhisattvas, al decidir practicar como individuos. Sabemos que el Buda valoraba la reflexión sobre la impermanencia, considerandola de mayor ayuda para los principiantes, porqué no hay nada tan estimulante para los esfuerzos sinceros que esta reflexión. Podemos fácilmente aceptar la idea de que el Dharma tiene valor, y de que la oportunidad de practicarlo no debería desperdiciarse. De la misma manera, podemos llevar la impermanencia al corazón, simplemente reflexionando sobre cuán insegura y frágil sea nuestra buena fortuna actual.

Para ofrecer un ejemplo personal, recientemente he tenido la ocasión de abrir una cantidad de cartas de amigos y monjes en la India. Estas trajeron las noticias de que ciertos monjes habían muerto repentinamente por una causa u otra. También recibí un llamado del Centro Karma Triyäna Dharmachakra. Alguien de allí me dijo que el padre de uno de lo estudiantes había muerto, y me pidió recitar plegarias para él. Al mismo tiempo, me enteré de que un estudiante Kagyü había sido muerto en un accidente de auto, y de que una monja de veinte años en Darjeeling había fallecido bastante repentinamente. Cuando noticias de tal índole llegan a entrar, llega a mi casa mi propio recuerdo de las enseñanzas del Señor Buda sobre la impermanencia, y la importancia de no procrastinar en la práctica de cada uno. Después de todo, muchas de estas personas eran jóvenes. Como todos nosotros, ellos estaban intentando esforzarse. Muchos de ellos habían pasado años en meditación, o se habían comprometido en alguna práctica; otros, definitivamente, entendían vivir vidas religiosas.

Por lo tanto, no deberíamos ancharnos en el pensamiento de que esta oportunidad de recibir enseñanzas, y de tener tiempo de concretarlas existirá para siempre. Deberíamos ser más honestos acerca de nuestra situación personal, reconociendo que a nadie le está

garantizado un tiempo de vida largo. Si somos serios acerca de querer obtener algo del Dharma, deberíamos empezar practicar con ahínco.

LA BODHICITTA ÚLTIMA

Hemos completado nuestra discusión sobre como desarrollar la bodhicitta convencional, y ahora nos ocuparemos de lo que es conocido como bodhicitta última. El significado de la palabra *bodhicitta* y su sentido de ser último serán explicados a través de esta conversación. Una descripción práctica es que la bodhicitta última es una estado mental derivado, a través de la combinación, en vuestra práctica meditativa, de los dos aspectos del permanecer en calma, y de la visión interior (también llamada sabiduría, o percepción no dual).

Hay tres sub-títulos para con nuestra discusión: (1) la explicación de que entendemos por bodhicitta última, o mente iluminada última, (2) los métodos para despertar un sentido de la bodhicitta última dentro de vuestro propio continuum mental, y (3) las instrucciones para practicar aquellos métodos.

¿Qué entendemos con bodhicitta última? En primer lugar, debe distinguirse de las nociones de lo último de la que se ocupan otros sistemas religiosos Budistas, y no Budistas. La bodhicitta última es diferente de la noción de un sí último (*ätman*) sostenida por algunos no Budistas. Es diferente de la creencia de los dos sistemas Hinayäna, de que lo último consiste en los skandhas, dhätus, y äyatanas. Estos sistemas sostienen que, mientras que, por un último análisis no existe un sí mismo, o ego, sin embargo, las formas, sentimientos, percepciones, órganos de los sentidos, y campos perceptivos que se vuelven la base para nuestra noción de un sí mismo, *están* presentes en última instancia.

Nuestra particular noción Sakya de lo último es diferente de esta. Es también diferente de la noción de Solo-Mente del Budismo, la cual sostiene que solamente existe la conciencia en último análisis. Desde nuestro punto de vista, todas estas ideas de lo último son extremos filosóficos, y son inválidos, porqué son meras conceptualizaciones.

La bodhicitta última es un estado mental que mora sin cesar lejos de todos extremos conceptuales. Es la realización que la naturaleza última de la mente es, y siempre ha sido, la fuente de todos los fenómenos del samsära y del nirväna. Por ende, la bodhicitta última es un estado de realización de la naturaleza última de la mente. A nivel convencional, identificamos la bodhicitta como ser activo, pensando, por ejemplo, "Estoy aquí, y está la budeidad para alcanzar. Yo debo desarrollar el estado mental de la aspiración a la budeidad, y debo comprometerme en prácticas que lleven a ello." Pero, a nivel último, la bodhicitta es meramente un reconocimiento de aquél último estado mental, ni otra cosa más activa que aquello. En sostén de esta definición, Arya Nägärjuna escribió:

> La bodhicitta de los iluminados es un estado real de vacuidad, que permanece eternamente sin ser obscurecido por las conceptualizaciones de un sí mismo, de la forma, o de la conciencia.

Esto se refiere de vuelta al hecho de que la naturaleza última de la mente no debe confundirse con lo que los Budistas llaman el sí, al cual los Hinayänistas se refieren cuando hablan acerca de que los skandas constituyen lo último, o que solamente la noción de conciencia lo constituya. Nägärjuna dice ulteriormente que dado de que esta naturaleza última de la mente es realmente la raíz del samsära, y del nirväna, y de todo

el placer y todo el dolor, es posible, a través del conocimiento de su naturaleza, conocer la naturaleza de todo otro fenómeno también. En sostén de esto, Aryadeva escribió, en su comentario sobre la *Nube de los Sütras Joyas* (*Ratnameghasütra*):

> La naturaleza de una síngula entidad es justamente la naturaleza de cada entidad. La naturaleza de cada entidad es justamente la naturaleza de una síngula entidad. Cualquiera que perciba la naturaleza de una síngula entidad, también percibe la naturaleza de cada entidad.

Los métodos por los cuales puede alcanzarse la bodhicitta última consisten de dos niveles de práctica meditativa: permanecer en calma (Skt. *Samatha;* Tib. *zhi gnas*), y visón meditativa interior (Skt. *Vipasyana;* Tib. *lhag mthong*). Permanecer en la calma es una técnica para obtener la tranquilidad mental completa, en donde la mente está libre de procesos de pensamiento, y permanece fijada dondequiera se la coloque. Por visión interior, entendemos que la mente está libre de todo dualismo, no ve más a las cosas en términos de sujeto y objeto. Cuando talmente está dirigida hacia fenómenos internos o externos, es capaz de percibir su verdadera naturaleza, y de percibir la naturaleza de cada dharma, es inequívoca, y sin confundir, ve todos los dramas exactamente tal como son, no importa cuántos haya. En las propias palabras del Buda en la *Nube de los Sütras Joyas:*

> ¿Qué es la calma permanente? Es la unidireccionalidad de la mente. ¿Qué es la visión interior? Es la discriminación correcta entre los fenómenos.

Esto es muy parecido a las palabras de el *Adorno de los Sütras Mahäyäna,* en donde está escrito,

> El meditador cuenta con su habilidad, al permanecer en calma, de enfocar su mente sobre la mente en sí, y obrando de esta manera, se vuelve capaz de percibir correctamente la verdadera naturaleza de todo fenómeno interno y externo.

Nuestro tercer encabezamiento secundario, las instrucciones sobre como despertar la bodhicitta última, incluye tres estadios: (1) la meditación de permanecer en calma, (2) la meditación de la visión interior, y (3) la meditación de estas dos en combinación.

PERMANECIENDO EN CALMA

El verso de Säntideva, proveniente del capítulo ocho del *Bodhicaryävatära* nos avisa:

> Sabiendo que los espejismos son vencidos a través de la visión interior, unida a la calma, una persona debería primero buscar desarrollar un estado mental de calma. Esto se obtiene fácilmente por medio del desapego del mundo.

Cuando hablamos del permanecer en calma, no nos estamos refiriendo meramente a ser capaces de fijar la mirada durante unos pocos minutos en un cierto punto, o de mantener la mente pensando en una cosa por una cantidad de tiempo, sino acerca de un estado mental completamente libre de procesos de pensamiento. Cuando haya obtenido la maestría del permanecer en calma, no es difícil sentarse durante siete días, sin tener un solo pensamiento que pase por vuestra cabeza. Esto es lo que queremos decir por permanecer en calma. Es la habilidad de enfocar la mente en cualquier objeto, pero en esto hay mucho más que solamente aquello.

Digamos que han obtenido este estado, y que está completamente libres de los procesos de pensamiento. Mientras que los estados mentales negativos del apego, aversión, ignorancia, orgullo, etc., no son vencidos a través del permanecer en calma, ellos son definitivamente sometidos. Se tornan durmientes, porqué hay muy poco de lo que puedan alimentarse, pero no son realmente erradicados. Aquello ocurre más tarde, cuando entran al nivel de la visión interior. Para alcanzar la realización de lo último, los engaños que surgen de la creencia en, y apego a, un sí mismo, deben ser erradicados. Esto puede ser hecho, solamente cuando hayan alcanzado el nivel de la visión interior, y pueden hacer aquello, solamente luego de haber obtenido la maestría del estadio del permanecer en calma,. Por ende, deben empezar por permanecer en calma. Hasta que no esté dominado el permanecer en calma, ustedes no podrán seguir procediendo.

El permanecer en calma surge de tres tipos de soledad: soledad de cuerpo, voz, y mente. Este es el porqué los meditadores hacen retiros en forestas, cuevas, o en celdas – para cumplir con el primer requisito de la soledad física. Soledad de voz significa que el meditador no se dedica más a la conversación fútil, ni al habla que mal dirija a sus propias energías. Para cumplir con la soledad mental, el meditador renuncia a todo involucramiento activo en temas mundanos que lo pudieran distraer de la meditación, y dedica devotamente sus energías mentales con todo su corazón a la práctica.

Si ustedes desean desarrollar el permanecer en calma, deben empezar por renunciar a la mayor parte de las actividades mundanas. Esto incluye el trabajo y el apego a los objetos sensoriales externos, tales como formas, sonidos, gustos, etc. Ustedes deberán también abandonar el apego a otros seres. Esta renuncia es necesaria, para desenganchar la mente de los involucramientos mundanales, de manera tal que la totalidad de vuestra energía mental pueda ser dirigida hacia el entrenamiento en el permanecer en calma. En otras palabras, la distracción, y el permanecer en calma son opuestos. Ustedes o tienen una mente distraída y piensan acerca de muchas cosas, o tienen una mente en calma, y piensan en una cosa. Si aquella cosa fuera la naturaleza última de la mente, ustedes deben achicar el alcance de los objetivos de vuestra mente

Si ustedes descubren que no quieren abandonar el trabajo y parecidos, es de ayuda reflexionar sobre las desventajas del apego a las actividades externas. Se habla de ello en uno de los sütras, en el que se describen las faltas de un estudiante que está apegado sobre manera a las actividades mundanas. Allí dice que tal persona no es feliz, cuando su maestro le instruye en la práctica. Aún si no entra a la práctica, no sigue apropiadamente las instrucciones. Él es el tipo de estudiante quién rápidamente fallará en sus esfuerzos de buena conducta, simplemente porqué no quiere hacerlo de verdad; aún cuando él lo haga, lo efectuará tan a regañadientes, y lo sobrellevará perversamente. Todo el tiempo que tal estudiante está en meditación, estará pensando en cuestiones domésticas. Su mente está siempre ocupada con otras preocupaciones. Como resultado, él nunca concreta la meditación o la renuncia. Todas estas faltas se deben al apego a las actividades exteriores.

Acerca de las faltas del apego a objetos sensoriales, es importante recordar que ellos no son considerados diabólicos en sí mismos. Sin embargo, en este nivel de meditación del principiante, para poder entrenar la mente a permanecer en calma, debe haber una voluntad de dejar de a un lado los objetos sensoriales por un período de tiempo, y volver la mente hacia adentro, obteniendo, por lo tanto, un cierto grado de tranquilidad, y libertad de la estimulación externa. El *Bodhicaryävatära* dice: “Los apegos a los objetos del deseo son la causa de cada estado de existencia miserable, en este mundo, y en el siguiente.”

Si ustedes están apegados a los objetos sensoriales exteriores, automáticamente se vuelven involucrados en el intento de acumularlos. Aún si tuvieran éxito, lo cual no siempre es fácil, ustedes luego deben protegerlos, lo cual implica una gran cantidad de preocupación. Finalmente, se tornan involucrados en el proceso de perderlos, dado que eventualmente deben ser separados de ellos, de una manera u otra. A través de todo este proceso, se desperdicia vuestra energía. Ya sea que estén buscando tales cosas, que las obtengan, que las guarden, o las pierdan, todo lo que tienen para mostrar es un montón de preocupaciones. Este tipo de preocupación mental torna difícil, si no imposible, desarrollar un estado mental de meditación.

Las faltas del apego a otras personas están descritas en el capítulo ocho del *Bodhicaryävatära* de Säntideva:

> Si un meditador se vuelve apegado a otras personas, su percepción de la realidad se torna oscurecida. Él pierde su sentido de la tristeza por los sufrimientos del mundo, y eventualmente él mismo arde en dolor y remordimiento.
>
> Por simplemente pensar en aquella otra persona, una vida entera transcurre rápidamente. Por el bien de un ser amado quién es impermanente, se pierde aún el eterno Dharma.

En otras palabras, ustedes deben abandonar también el apego a otras personas. Simplemente no funciona eso de intentar meditar, y al mismo tiempo mantener vuestros involucramientos románticos; vuestra mente está demasiado preocupada con pensar sobre la otra persona, lo cual la nubla de tal manera, que no pueden mantener visión meditativa interior alguna que puedan haber alcanzado, o ni aún empezar a meditar. El resultado siempre es doloroso, porqué al final pierden, tanto al ser amado, como a la posibilidad que tenían de obtener al Dharma eterno.

Luego, también, está la falta de permanecer apegado a los amigos y compañeros. El asociarse con personas infantiles definitivamente no llevará a ningún bien, y el único resultado de hablar sobre temas mundanales ordinarios, será el de perder cualquier inclinación hacia la renuncia, práctica, y meditación. Dado que nada bueno viene de ello, no hay razón para afferrarse a las amistades.

VISIÓN INTERIOR UNIDA A LA CALMA

CUANDO HEMOS ADQUIRIDO un nacimiento humano, y luego encontrado las enseñanzas del Buda, así como enseñantes calificados, deseosos y capaces de ayudarnos a comprender y practicar aquellas enseñanzas, más la comodidad de poder hacerlo, es una situación afortunada en extremo, pavimentada con posibilidades para grandes resultados. Cuando descubrimos que estamos dotados de tal oportunidad, lo más probable es que nos interesemos en enseñanzas que ofrecen tanto. Pero, más allá de aquello, se requiere una cierta cantidad de esfuerzo; el simplemente averiguar sobre el Dharma no es suficiente. La manera de desarrollar más que una curiosidad inactiva, es reflexionar sobre la impermanencia.

Cuando apreciamos plenamente cuan breve es la vida humana, cuan rápidamente pasa y que tan fácilmente se la pierde, comprendemos lo evanescente de todos nuestros otros intereses. No importa cuanto dinero una persona pueda acumular, no será capaz de llevar consigo un solo peñique: estará todo irremediablemente perdido. No importa cuan poderos, prestigioso, o influyente pueda ser un hombre en esta tierra, es cierto que perderá aquella posición al final. Dado que la muerte se burla de todos nosotros, y nos lleva lejos de las mismas cosas que nos esforzamos en acumular, es realmente fútil hacer o juntar cosas tales como dinero, e insuflar poder a nuestros objetos primarios de interés. Por lo tanto, definitivamente deberíamos tener un interés en el Dharma.

De todas maneras, tiene que haber algo más que una motivación superficial para volverse interesado en el Dharma. En el contexto de nuestra liberación espiritual, el Dharma es la única cosa de la que deberíamos ocuparnos. Y, si queremos hacer esfuerzos serios para aprender el Dharma, debemos empezar con el estudio y la reflexión. Necesitamos conocer los principios, doctrinas, instrucciones, estadios de meditación, y varias prácticas que implica el camino Budista hacia la liberación. Finalmente, debemos aprender los resultados de los diferentes estados de la práctica, y la naturaleza de su resultado último.

Necesitamos un entendimiento claro de todos los aspectos del camino, antes de embarcarnos en la práctica; luego, naturalmente, no hay razón para no hacer esfuerzos diligentes. Cuando llegamos a la práctica, se nos presentan varios acercamientos. Por ejemplo, están los sistemas meditativos de las cuatro grandes ordenes del Tibet: la Nyingma, Kagyü, Gelug, y Sakya. Estas son parecidas en su presentación de los estadios del camino, y en su visión del resultado último de la budeidad. Estamos involucrados en uno de estos cuatro sistemas, el Lamdré, que se originó con el grande sabio Hindu Virüpa, y el cual fue eventualmente transmitido a los cinco grandes maestros de la tradición Sakya, y desde entonces, generación tras generación, al presente. Los maestros Hindu de este linaje y los Cinco Reverenciados Fundadores de la escuela Sakya, son ahora Budas, como resultado de su práctica de esta misma doctrina.

El Lamdré se divide en dos áreas: las instrucciones preliminares, y las instrucciones avanzadas. Todas las escrituras nos dicen, que no puede haber éxito en las prácticas avanzadas, a menos que se haya cumplido con los requerimientos de las prácticas preliminares. Por lo tanto, es esencial que nos dediquemos al estudio atento, y a la comprensión de las instrucciones preliminares, que se encuentran en *Las Tres Visiones.*

En el momento presente, estamos involucrados en el estudio de la segunda de estas visiones, la visión de la experiencia. Esta consiste principalmente de enseñanzas sobre el desarrollo del amor, compasión, y bodhicitta, que tiene dos aspectos, el convencional y el último. Estamos estudiando los métodos, a través de los cuales una persona alcanza

la bodhicitta última, eso es, la calma permanente y la visión interior meditativa. Retomamos, con una conversación sobre la calma permanente.

La tranquilidad es un estado mental libre de distracciones. Tal como acota en la última lección, Säntideva nos dice, en el capítulo ocho de su *Bodhicaryävatära:*

> Al saber que los engaños se vencen a través de la visión interior unida a la calma, una persona debería primero buscar desarrollar un estado mental de calma. Esto se alcanza fácilmente con el desapego del mundo.

El primer requisito para el entrenamiento en cualquier estadio de meditación, es un estado de serenidad y tranquilidad – eso es, lo opuesto de la distracción. Por o tanto, ustedes necesitan desarrollar esta facultad de permanecer en calma.

El paso inicial en aquel proceso es abandonar las cusas groseras de apego, o distracción. Los dos principales objetos de distracción para un meditador principiante son (1) apego a las cosas – posesiones, propiedad, dinero, y tema que lo involucren. Y (2) apego a las personas – amigos, familia, y parecidos. Los primeros problemas que un principiante enfrenta a medida que busca desarrollar la tranquilidad son solucionados reflexionando sobre la insatisfactoriedad del apego en estas dos áreas.

La mayor falta del apego a los objetos del deseo, es que causa involucramiento en el sufrimiento, tanto en esta vida, como en la siguiente. Ustedes se hacen desgraciados por estar esforzándose en adquirir en esta vida objetos sensoriales, volviéndose frecuentemente frustrados, cuando no los obtienen, y sintiéndose desilusionados aún cuando lo logran. Por ejemplo, los ladrones desean la riqueza de otros, pero sufren cuando son atrapados, y privados de su propia libertad, y en la vida siguiente su castigo continúa, ya sea en los reinos de los infiernos, o en otro lado. Entonces, también par ala gente ordinaria que se vuelve demasiado apegada a los objetos de los sentidos, está la gran miseria de la acumulación, del guardar, y finalmente, del perder aquellas mismas cosas que son el objeto de su deseo.

¿Cuántos años, cuánta energía, cuántos planes se invierten en acumular objetos de los sentidos? Y cuando se los obtiene, ¿cuánta energía y tiempo se malgastan en resguardarlos de los recolectores de impuestos, de los gobiernos, ladrones, amigos, enemigos, y parecidos? Eventualmente, se los pierde: ellos son robados o destruidos, se vuelven obsoletos, o sus propietarios mueren, y son forzados a separarse de ellos. Por estas razones, se dice que no hay esperanza de liberación para aquellos que son apegados en exceso a las cosas.

También hay tantas faltas en cuanto al apego a otras personas, tal como empezamos a conversar en la última lección. Tal como escribe Säntideva en su octavo capítulo:

> Si ustedes están apegados a otros seres, vuestra percepción de la realidad se Oscurece, ustedes pierden un sentido de tristeza por el sufrimiento del mundo, Y finalmente arden por el dolor y el remordimiento.

Por lo tanto, no solamente son separados de aquellos a los que están apegados, sino también del Dharma, que es lo que realmente cuenta:

> Al pensar solamente en aquel amado, se desperdicia esta breve vida, y, por el Bien de un amigo transitorio, se pierde aún el eterno Dharma.

El *Bodhicaryävatära* luego pasa a describir algunas de las faltas del apego a los amigos y conocidos:

> Si ustedes comulgan con gente aniñada, es seguro que caerán en los estados de Aflicción. Si ellos solamente los llevan a la infelicidad, ¿cuál es la utilidad de Asociarse con ellos?
>
> En un momento ellos son vuestro amigos u amantes, al siguiente cambian en Enemigos. Las personas ordinarias son difíciles de complacer. Ustedes intentan Ayudarlos a vivir de acuerdo con el Dharma, pero, en vez de estar agradecidos, Solamente los hace enfurecer.

La única cosa que complace a la gente ordinaria tiene que ver con ellos, y con sus propios malos hábitos; luego, les gusta asociarse con ustedes. Säntideva también lo señala de otra manera:

> Si ustedes hablan beneficiosamente, ellos se enojan. Ellos también los alejan de Vuestro propio beneficio.

Por ejemplo, la personas tratan de disuadirlos de hacer esfuerzos para aprender a practicar el Dharma, y meditar. Ellos crean obstáculos aún a vuestros esfuerzos para beneficiarse a ustedes mismos. Si no escuchan cuando ellos intentan disuadirlos de hacer lo que es correcto y útil, ellos se ponen airados, y, como resultado de esta ira, caen en estados de infelicidad. Por lo tanto, o los alejan de lo bueno, o se enojan con ustedes, y aquella ira es una causa de ulterior daño para ellos. Al asociarse con este tipo de persona, ustedes no se ayudan ni a sí mismos, ni a otros, tal como Säntideva sigue a conclusión:

> La persona ordinaria envidia a sus superiores, desdeña a sus inferiores, y es Competitiva hacia sus pares. Si ustedes hablan lisa y llanamente, y le dicen lo que no quiere oír, crecerá en su ira; si ustedes la alaba, se inflará con orgullo y vanidad. Honestamente, ¿qué cosa buena puede venir de un inconsciente?
>
> El auto-ensalzamiento y la rebaja de otros, una cantidad de habla que se deleita en El nacimiento, la muerte, y la rueda de la existencia – y la no virtud es seguro que Surgirá de comulgar con gente infantil.
>
> Solamente el sufrimiento surge de tal compañía, por ende, moren solos, felices, y Sin perturbaciones en vuestra mente.

Estas descripciones de Säntideva concuerdan con los escritos de Jetsun Dragpa Gyeltsen, quién dijo que, luego de que se obtienen aquellos estadios de meditación que surgen por el morar en soledad, cuando y si uno se asocia con personas ordinarias, debería meditar sobre lo insatisfactorio que es aferrarse a tales asociaciones. De esta manera, uno adquirirá un sentido de soledad , y también se volverá libre de malas conductas.

En otras palabras, para alcanzar el primer estadio de la meditación, que es la serenidad, ustedes deben desenganchar a la mente del apego a las cosas y a otras personas. En la mediad en que tengan logran hacerlo, se incrementan vuestras posibilidades de éxito en la meditación.

Ustedes nunca más obtendrán el permanecer en calma, mientras alberguen apego a la gente, y por lo tanto, permitan que vuestra mente permanezca distraída. Puede verse un ejemplo personal en la vida de mi propio maestro, Gaton Ngawang Legpa Rinpoche,

quién, si bien gran y famoso maestro, pasó la mayor parte de su vida en retiro solitario, en la montaña, y en otras partes. Él nunca tuvo sirvientes, maestros, o familia alrededor suyo. Hasta que alcanzó alrededor de los setenta años, siempre se cuidó así mismo, hizo su propio té, preparó sus propias comidas, y resistió fuertemente cualquier sugerencia hecha por sus discípulos de que debería tener alguien que cuidara de él. Hasta que fue bastante anciano e incapaz de trabajar, insistió en hacerlo él mismo. Muchos conocían su grandeza como maestro, meditador, y ejemplo para otros. Todo debió en no menor medida a su haber aprendido a una edad temprana a vivir en soledad, dedicándose unívocamente al Dharma. El sobrino anterior de Deshung Trulku, Ajam Rinpoche, también evitó asociarse con otras personas, y se fue lejos para reservar su privacidad.

Si ustedes desean obtener la serenidad mental, deben aprender no solamente a abandonar el apego a las personas y cosas, sino también dejar a la ira hacia otros seres. La ira en sí es un apego, una distracción hacia fuera, una especie de manera de relacionarse al revés con lo exterior. El *Bodhicaryävatära* dice: "Si alguien alberga la manca de la ira dentro de su propio corazón, su mente no podrá posiblemente experimentar la paz." Y porqué vuestra mente es incapaz de estar agradecida, o de tener un sentido de bienestar cuando está airada, se torna insomne, inestable, e incapaz de concentrar.

La ira no solamente destruye los requisitos para permanecer en la calma, sino que crea problemas para ustedes también en la vida diaria. Ustedes no pueden esperar atraer amigos, seguidores, o sirvientes, si albergan mala voluntad o ira en vuestro corazón. Se sabe que aún grandes y ricos dueños han sido asesinados por sus sirvientes, simplemente porqué no podían controlar a su propia ira. No solamente vuestros amigos, sino vuestros parientes se descorazonan y deprimen, si ustedes tienen una predisposición airada. Aún si tratan de atraerlos con regalos, ellos no gustarán de ustedes. En breve, Säntideva nos dice, "No es posible sentido alguno de felicidad, ni de bienestar, para alguien que alberga la ira en su vida."

Yo puedo mencionar aquí que la ira dirigida hacia las faltas del sí mismo puede ser buena; correctamente usada, puede impulsarlos a practicar con más ahínco. Pero la amargura o la crueldad de la ira – la actitud de "Oh, dejémoslos sufrir" – es mala. Dado que ustedes no han ayudado realmente a los seres hasta ahora, traten de descartar a tal ira hacia otros, y trabajen aún más duramente para la obtención de la budeidad.

Habiendo por lo tanto reflexionado sobre las faltas inherentes al apego a las cosas y personas, y para con el albergar mala voluntad hacia otros, debería dejar de pensar sobre ellos, e ir hacia un punto aislado – ya sea un monasterio, o un lugar solitario, sobre la cima de una montaña, o bien adentro en los bosques – en donde puedan estar a solas. Allí dedíquense a la práctica de la meditación. Tal como el *Bodhicaryävatära* sigue, "Uno debería vivir solo, en una floresta placentera y gustosa, y dedicarse a la meditación sobre la bodhicitta."

Todo esto es muy cierto: la soledad es esencial; uno debería estar en un lugar aislado. Sin embargo, desafortunadamente, En cualquier momento en el que yo mismo me encuentro solo, tengo miedo de que vengan los fantasmas, de que los ladrones me encuentren solo en casa, o de que alguna otra cosa ocurrirá. Estoy bastante seguro de que la meditación solo, sobre la ladera de una montaña es buena, pero no estoy seguro de que yo solo la pueda manejar. ¡Sería lindo tener a alguien cerca, en el caso de que llegaran a venir los fantasmas!

VIRTIENDO AGUA EN UNA VASIJA AGUJEREADA

AHORA NOS ESTAMOS OCUPANDO de conversar acerca del desarrollo de la bodhicitta última, a la que se tiene que cumplir a través de dos estadios de meditación: permanecer en calma (*samatha*) y visión interior (*vipasyana).* Hemos dicho que el permanecer en calma puede ser definido por estos dos sub tópicos: (1) su naturaleza, o la cualidad del permanecer en calma, y (2) métodos para desarrollar el permanecer en calma.

Hemos dado la definición de permanecer en calma, y descrito algunos de os obstáculos principales para desarrollarla. Hemos enfatizado que el aislamiento de cuerpo y mente es esencial si ustedes quieren enfrentar la remoción de varios tipos de apego que efectivamente impiden el desarrollo del permanecer en calma - por ejemplo, el apego a los objetos sensoriales y a las personas.

Ahora conversaremos sobre la naturaleza del permanecer en calma. Revisando un poco, el meditador debe entrenar en el descarte de todo apego a los varios objetos de atracción y aversión, y debe morar por su cuenta en un lugar de soledad. El la naturaleza salvaje, en un valle o en una floresta, él debe disciplinar a su mente en la meditación. Esto es acorde con el *Bodhicaryävatära,* en donde se nos dice:

> Una persona debería vivir por su cuenta, libre de todas distracciones mentales, en un claro placentero en una floresta. Debería desarrollar entusiasmo por tal lugar de soledad, reflexionando sobre sus muchas virtudes. Al morar solo en tal lugar, uno puede fácilmente poner un punto final a los procesos de pensamiento discursivo, y cumplir apropiadamente la meditación de la bodhicitta última.

Para el éxito en la práctica del permanecer en calma, necesitamos conocer los factores que interfieren en este estado mental, los factores que remueven aquellos obstáculos, y como se mantiene a la mente en un estado de calma permanente. En otras palabras, necesitamos conocer (a) los cinco obstáculos al permanecer en calma, (b) los ocho remedios o antídotos que remueven aquellos cinco obstáculos, y (c) los nueve estadios de calma permanente

Los Cinco Obstáculos al Permanecer en Calma

Hay cinco obstáculos principales al permanecer en calma. El primero es la pereza, que es descrita como falla en aplicarse a la virtud, y como un letargo, o apatía, hacia el esfuerzo virtuoso. Cuando ustedes son perezosos, están inclines a procrastinar en vuestra práctica, y hacer solamente esfuerzo a medias en vuestro corazón, cuando hacen la práctica. Este es el primer obstáculo que debe vencerse.

Aún si ustedes se sacuden de encima la pereza, y se aplican diligentemente a la práctica del permanecer en calma, puede ocurrir una segunda falta, eso es, aquella de olvidarse las instrucciones para la práctica. A causa del descuido, ustedes olvidan como reconocer los varios obstáculos, a medida que ellos surgen, y las instrucciones de guru, para aplicar los antídotos a aquellos obstáculos. Esto puede hacer fácilmente descarrilar Vuestra práctica, aún si son diligentes. Por lo tanto, deben aprender a evitar olvidarse, permanecer alerta, estar presentes mentalmente, y mantener buena capacidad de traer a la memoria las instrucciones recibidas.

Tercero, aún cuando no olviden las instrucciones, y sean muy diligentes, ustedes pueden bien encontrar los obstáculos que surgen de las dos principales fuerzas adversas a la meditación: (i) estancamiento mental, y (ii) desarreglo mental. Nosotros llamamos

estancamiento mental a lo que se caracteriza por la falta de claridad, en la que a mente funciona en una manera semi-conciente, no clara, en un estado letárgico. La palabra Tibetana literalmente significa "hundiéndose". La segunda gran amenaza a la meditación, es el desarreglo mental, en le que la mente, no importa cuanto estén tratando de enfocarse, corre detrás de muchos trenes de pensamiento, y está completamente distraída.

El cuarto obstáculo, la no aplicación de los antídotos, se origina cuando el estancamiento y el desarreglo surgen dentro de vuestra propia experiencia. Aquí, aún si ustedes reconocen estas faltas por lo que son, de alguna manera fallan en aplicar los antídotos apropiados. De esta manera, vuestra práctica meditativa está siendo destruida.

El quinto obstáculos, la sobreaplicación, se da cuando ustedes cometen el error de aplicar los varios remedios con demasiada diligencia, o de una manera excesiva. Como resultado, la mente es incapaz de enfocarse apropiadamente, volviéndose distraída, despatarrada, y agitada, a causa de que ustedes se esfuerzan demasiado duramente.

Estas son cinco faltas progresivas, u obstáculos, en los que ustedes pueden fácilmente incurrir en vuestra práctica del permanecer en calma. Ellos también son descritos en *La Discriminación del Medio, de los Extremos* de Maitreya (*Madhyäntavibhanga*), en donde están listados como (1) letargo, (2) olvido de las instrucciones, (3) los dos obstáculos del hundimiento mental y el desarreglo, y las faltas en las que se incurre, en un caso u otro (4) la no aplicación, o (5) la aplicación excesiva de los antídotos.

Los Ocho Antídotos

Ahora necesitamos conocer los ocho antídotos a estos cinco obstáculos al permanecer en calma. El primero de estos cinco, la pereza, tiene cuatro antídotos: (1) celos, o entusiasmo, (2) diligencia, o vigor, (3) confianza, o fe, y (4) lucidez. Los celos consisten en la efectuación de la meditación con gran dicha, y se dice que sea el factor causal de la meditación correcta. La diligencia es la voluntad de perseverar en vuestros esfuerzos para practicar regularmente, mantener aquella práctica, y pasar por los distintos estadios, sin abandonar. Se dice que la confianza sea la causa de los celos; ustedes tienen confianza, o fe, de que vuestra práctica producirá los resultados que esperan adquirir, por lo tanto, tienen confianza en la instrucción, confianza en el sistema, y confianza en vuestra propia habilidad de hacer que esto ocurra. La lucidez mental, o flexibilidad, se dice que surge de la diligencia. Como resultado de vuestra práctica, adquieren un sentido de pureza mental y liviandad física; la totalidad de vuestro ser parece volverse liviano y dichoso, alerta, y en paz. Estos estados mentales que resultan de la diligencia, son también los antídotos para el letargo, cuando esto ocurra.

Entre los cuatro antídotos a la letargia mental, se dice que la diligencia sea el más importante, porqué es esencial, al comprometerse en cualquier meditación de todo corazón. Ustedes deben descartar toda inclinación a ser perezosos, o con el corazón a medias, y aplicarse enfocados en una sola dirección a la práctica: esto, más que cualquier otra cosa, produce resultados en la meditación. Tal como Säntideva escribió en su *Bodhicaryävatära,*

> Por lo tanto con paciencia, con el cultivo de la diligencia, dado que la iluminación se abreva en la diligencia. Justo como no ocurre movimiento alguno, sin la presencia del viento, así, sin diligencia, el mérito espiritual no surge.

Además, él pregunta, "¿Cuál es la definición de diligencia?" Y contesta, "La Diligencia es un deleitare en la virtud."

El entusiasmo por las acciones virtuosas *es* diligencia, o vigor, el factor número uno en la meditación exitosa. Por lo tanto, necesitamos reconocer que el adversario principal de la diligencia es la pereza. Hay tres tipos de pereza que podemos distinguir, con referencia a un meditador que debería ser diligente en su práctica: (a) la languidez, (b) el apego a los vicios, y (c) la falta de esperanza.

La languidez está caracterizada por tomarle el gusto a permanecer inactivo. Ustedes gustan de pasar un tiempo comiendo, charlando, perdiendo tiempo, y entreteniéndose; desperdician vuestra energía en actividad ociosa. Esto es una forma de pereza que les impide tener éxito en la meditación. Si ustedes planean hacer un retiro, y en su lugar pasan una cantidad de tiempo dedicándose a cuestiones sociales y parecidos, esto con certeza impedirá cualquier progreso en vuestra meditación.

Cuando ustedes se dedican a los placeres y a los objetos sensoriales simplemente por un descuido habitual, están en el estado de apego a los vicios. A pesar de vuestro mejor conocimiento, se permiten un vaivén en los objetos sensoriales y en el comportamiento inactivo, y también en el dormir y en los estado mentales letárgicos. Como resultado, no tienen remordimiento real o tristeza, cuando contemplan los sufrimientos del mundo. Ustedes descuidan a los seres, o se vuelven indiferentes a ellos, en vez de mantener marcadamente en vuestras mentes el sufrimiento de la existencia sintiente.

La falta de esperanza es el resultado de vuestra propia auto-denigración. Empiezan a pensar que no tendrán éxito en la práctica, o que no están hechos para ser u yogi. Ustedes piensan que, si bien se entiende que los lamas están hechos para meditar, todo está más allá de vuestra capacidad, o de que no tiene aptitud para ello. Por lo tanto, abandonan. De esta manera, crean realmente un obstáculo para vuestra práctica.

Para contrarrestar estos tres tipos de pereza, que constituyen el primer obstáculo a la práctica del permanecer en calma, ustedes necesitan aplicar los cuatro antídotos de los celos, diligencia, confianza, y lucidez.

Hay tres antídotos más: (5) atención (o cuidado), o aplicación, (6) recolección, o rememorar, y (7) presencia mental. La atención es definida como estar conversando con las enseñanzas sobre las faltas de la meditación, y sus antídotos. En otras palabras, ustedes se han tomado el trabajo de aprender y de discernir los estados mentales y las condiciones internas y externas que son o propicios o dañinos para la práctica correcta. Con este tipo de conciencia, se dice que ustedes están dotados de cuidado, o atención, sobre la manera en la que hay que practicar.

Luego, necesitan mantener el recordatorio de las instrucciones para la práctica correcta. Para da ejemplos específicos, necesitan mantener siempre en el trasfondo de vuestra práctica un recordatorio de las enseñanzas sobre las faltas de la existencia mundana, la dificultad de obtener una oportunidad de practicar, y las enseñanzas sobre la muerte y la impermanencia, de manera tal que vuestra meditación sea guiada por estas reflexiones, hecha significativa por ellas, y sostenida por la diligencia correcta.

Para finalizar, ustedes necesitan de la presencia mental conciente, el examen repetido de vuestra propia mente. Cuando están practicando el permanecer en calma, necesitan mantener una mirada cercana sobre en qué anda vuestra mente, para poder estar concientes de cuando se está por volver nuevamente perezosa, de cuando se escapa, y de cuando está actuando de una manera íntegra o no íntegra. Necesitan ser concientes de qué está ocurriendo, de manera que, si surgen estas dificultades mayores, pueden tratar con ellas prontamente, sin que vuestra práctica se vaya abruptamente a la deriva.

Para dar una ilustración gráfica de la importancia de estos tres antídotos, podemos parangonarlos, como meditadores, a un hombre que posee un fino corcel. Antes de entra de lleno a las actividades diarias en la casa, ustedes probablemente llevaría a pastar

vuestro caballo en la ladera de la montaña, en un lugar en donde el pasto y el agua estuvieran disponibles. Una vez de regreso al hogar, tendrían en mente que "Tengo a este caballo afuera, en el pasto alto, cerca del agua. No quiero olvidar que tengo un caballo allá afuera." Esto corresponde a la práctica de la atención, dado que ustedes están concientes de que es lo que está sucediendo, y a que van.

Luego, de cuando en cuando, mirarían por la ventana, para cerciorarse de que el caballo no haya roto su correa, y se haya escapado hacia las montañas, de que haya sido atacado por animales salvajes, o de que sus patas hayan quedado atrapadas en la soga, y de que se haya lastimado. Este tipo de control se parece a cuando están estrenándose en prestar atención a vuestros estados mentales, cerciorándose de que vuestra mente no se haya escapado por no atenerse a las reglas, o de que se haya empantanado en algún tipo de estancamiento mental.

Para finalizar, el propietario de un caballo recordaría que él tiene un caballo de que cuidar, mirando repetidamente hacia fuera, de manera tal que si surgen problemas, ellos puedan ser tratados con prontitud. De esta manera, él es capaz de sostener su propiedad, el caballo, y de ocuparse de sus propios quehaceres sin problemas. De forma parecida, en vuestra práctica meditativa, debería controlar una y otra vez, para ver se vuestra mente está progresando de una manera que sea favorable a la buena meditación, o si ha sido vencida por algún problema mental, o si ha caído en la distracción, y en circunstancias dañinas. Todo este cuidado en llevar las enseñanzas a la mente, y aplicar los antídotos, cuando surgen los problemas, es vuestro esfuerzo para con la presencia mental conciente. Sin la atención, la recolección, y la presencia mental conciente, no pueden esperar avanzar ulteriormente en la meditación, o, por ese motivo, en la reflexión y las prácticas correctas de la conducta moral.

El segundo problema que encontrarán en la práctica, es el fracaso en recordar los antídotos a las cinco faltas. La manera de corregir este problema es entrenándose a ustedes mismos en hacer esfuerzos muy dirigidos a recordar las reglas par ala meditación correcta, recordando constantemente las enseñanzas sobre la muerte y la impermanencia , la dificultad de obtener una vida humana, etc. Lleven a la mente explícitamente todas estas enseñanzas, y vuelvan sobre ellas una y otra vez; luego dirijan vuestra mente enfocándola unívocamente hacia el objeto de meditación (en este caso, es muy factible que sea un objeto físico externo). De esta manera, ustedes contrarrestarán concientemente el problema del olvido, y llevarán estos factores de ayuda a la mente. Tal como dijo Säntideva:

> El estudio, la meditación, la reflexión que carecen de presencia mental conciente, son como el agua vertida en una vasija agujereada. Ellos no permanecen en el rango de la comprensión mental de una persona, ni ella puede traerlos a la mente con eficacia.

En otras palabras, todos vuestros esfuerzos, no importa cuán diligentes puedan ser, están destinados a fallar si no son mantenidos por este tipo de presencia mental conciente.

El tercer obstáculo al permanecer en calma es no reconocer a lasa dos principales amenazas del practicante: (i) estancamiento mental, y (ii) desorden mental. El antídoto es la presencia mental conciente en reconocer si han caído o no bajo el control de cualquiera de estos dos estados mentales negativos. Ustedes deberían ser capaces de determinar cuál es vuestro estado mental, preguntando, en efecto, "¿Mi mente, está sumergida en este tipo de estancamiento mental, o está distraída?"

Es extremadamente importante que ustedes se vuelvan capaces de reconocer si vuestra mente está siendo dominada por cualquiera de estas dos, y que sean rápidos en aplicarles con correctos antídotos. El fracasar en reconocer a estas dos amenazas debería ser contrarrestado por la diligencia en buscarlas cuandoquiera que estén presentes.

El cuarto obstáculo es el fracaso en aplicar el antídoto al estancamiento, y al desorden, aún cuando saben que han tenido lugar, debido a la pereza, o a un rechazo hacia hacer los esfuerzos correctos. Ustedes pueden estar tentados simplemente a dejar que la mente tenga su curso, en vez que de hacer los esfuerzos considerables requeridos para enderezar nuevamente la situación. Si fracasan en hacer los esfuerzos correctos, vuestra meditación se verá, naturalmente, desnivelada muy malamente. Por lo tanto, el remedio es recordarse a ustedes mismos que es lo que está en juego. Si, por cualquier razón, fracasan en enfrentarse al problema con vigor, no tendrán posibilidad de obtener alguno de los estado de la meditación, o los resultados espirituales deseados, tales como el permanecer en clama, y la visión interior (por no mencionar la iluminación). Esto es lo que está en juego, por tanto no importa cuán tentados estén en hacer que el tema de deslice, ustedes deberían ser diligentes en aplicar prontamente el antídoto correcto.

El reconocer el estancamiento y el desarreglo, o el hundimiento y la distracción, es, aquí, el antídoto en sí mismo. También apliquen los recuerdos de la muerte y de la impermanencia, que en sí mismos son grandes oponentes a vuestra práctica. En el nivel más básico y práctico, si se encuentran hundiéndose, miren hacia otro punto, coman menos, vistan ropas más livianas, y, literalmente, enderécense. Si ustedes se tornan distraídos, cierren los postigos, pónganse más ropas, y vuélvanse para adentro. Mi gran maestro, Gaton Ngawang Legpa Rinpoche, se quitaría sus ropas, y vertería agua fría en su espalda, al enfrentarse con el obstáculo del hundimiento. Si ustedes experimentan adormecimiento y agotamiento durante vuestras sesiones de meditación, paren un ratito. Si se fuerzan demasiado, no hay beneficio, y pueden llegar hasta a poner vuestra mente en contra de la práctica.

Finalmente, está en quinto obstáculo con el que se encuentran frecuentemente los meditadores, eso es, que ellos aplican los antídotos en exceso. Aquí ellos tratan a la mente ásperamente, tratando de forzarla a evitar estados negativos, o, en su ansiedad de contrarrestar tales estados, llegan a extremos en la aplicación del remedio. Como resultado, su meditación es frustrada, dado que es difícil para una mente tratada en esta dura manera, ser llevada a cualquier estado meditativo beneficioso. El antídoto es recordar llevar a la mente hacia la presencia mental conciente, al permanecer en calma, o la tranquilidad en una manera gentil. Justo como una persona sabia mide sus palabras, es cuidadosa en su habla, y no abre su boca disparando sin pensar, así un meditador aprende a ser medido y suave en sus esfuerzos de ubicar a su mente en la meditación correcta.

Para dar otro ejemplo, al pesar el oro ustedes tiene que usar algún sentido común, al equilibrar los dos platos de la balanza. Ustedes no pesarían en exceso un lado de la balanza, si estuvieran tratando de equilibrar una cierta medida con un objeto equivalente. Aquello negaría la totalidad de la idea de intentar alcanzar algún equilibrio. Por lo tanto, cuando ustedes ven la fuerza de vuestro problema, traten de encontrar al remedio adecuado, y utilícenlo en la medida apropiada. Si se manejan, con respecto a vuestra práctica, de esta manera conciente y con sentido común, vuestra meditación no será una tarea difícil, sino que se cumplirá con bastante facilidad.

Resumiendo, hay cinco problemas, con los que probablemente el practicante del permanecer en calma se confrontará: la pereza, el olvido de las instrucciones, los dos obstáculos del estancamiento mental, y del desorden, y las faltas en las que se incurre, ya sea por no aplicar, o por sobre aplicar los antídotos. Estos son contrarrestados por ocho remedios, a los cuales llegamos por la autoridad del bodhisattva Maitreya, quién afirmó en la *Discriminación del Medio de los Extremos:*

> Los ocho remedios son la tesón, la diligencia, la fe (confianza), la pureza mental (lucidez), la aplicación, la recolección, la presencia mental conciente, y la ecuanimidad (tranquilidad continuada).

Por lo tanto, el último antídoto es (8) la tranquilidad. Por ejemplo, la mente no es siempre vencida por una u otra de las cinco faltas. Cuando ustedes han hecho los esfuerzos apropiados, frecuentemente la meditación se desenvuelva con facilidad. La mente está concentrada, clara, y alerta; está meditando apropiadamente. En aquél momento, ustedes no quieren agitarla, por ende no hace falta recordar la muerte, la impermanencia, etc. Cuando la mente está naturalmente enderezada, y en un estado de tranquilidad, déjenla sola. No apliquen nada. Ustedes deben reconocer cuando aplicar un antídoto, y cuando dejar sola a la mente.

UNA FLOR AZUL DE CUATRO PÉTALOS

NOS GUSTA PENSAR de nosotros mismos como Mahäyänistas. Si de verdad entendemos seguir el Gran Camino, entonces, en nuestro tiempo, vale la pena aprender las esencialidades de la práctica Mahäyänista. Dado que el objetivo principal del Budismo es alcanzar la iluminación, es esencial que aprendamos como llevar a cabo con efectividad la virtud. Nuestras acciones virtuosas no llevan automáticamente a la iluminación, por lo tanto necesitamos conocer como asegurarnos de que estén dirigidas hacia, y resulten en, la obtención de aquel objetivo.

A este respecto, la bodhicitta es un pre-requisito. Deberíamos tener la intención de que, no importa lo que estemos haciendo, nuestras acciones y sus resultados contribuyan solamente a la iluminación de todos los seres, y de nosotros mismos. Todos nuestros esfuerzos primarios deberían tener lugar dentro del contexto de la efectuación tales acciones virtuosas. Esto es expresado en la resolución del bodhisattva, que recitamos:

> Por el bien de todos los seres vivientes, debo obtener el estado de suprema iluminación; por aquél propósito debo, entonces, efectuar esta acción virtuosa.

Si ustedes desean seguir al Gran Camino, y también desean que vuestras acciones y esfuerzos tengan el resultado deseado, deberían mantener siempre en mente esta resolución de obtener la iluminación.

En situaciones tales como la actual, en la que ustedes se comprometen a estudiar el camino Mahäyäna, deberían también acercarse al esfuerzo virtuoso de la manera más efectiva. Vuestros esfuerzos serán efectivos si ustedes desarrollan la actitud correcta acerca del estudio, que incluye respeto genuino para, y receptividad hacia, elmaestro y la enseñanza, además de una comprensión clara de que se están acercando como estudiantes, requiriendo asistencia, y solicitando una enseñanza de gran valor.

Ustedes pueden controlar vuestra actitud mental, mediante el siguiente ejemplo. Si fueran un paciente que padece una enfermedad seria, y estuvieran acercándose al doctor, tendrían un claro concepto de ustedes mismo como necesitados de ayuda, y del doctor como posicionado para ayudarlos. Parecidamente, deberían, antes que nada, en primer lugar, pensar en ustedes mismos como seriamente afligidos por las grandes dolencias del deseo, del odio, y de la desilusión, y en vuestro enseñante como una médico calificado, capaz de darles la ayuda que ustedes requieren. En segundo lugar, piensen en la guía que reciben como si fuera la medicina que vuestro médico pudiera prescribirles por vuestra particular enfermedad. Tercero, vuestra dependencia confiada en aquellas enseñanzas y vuestro ponerlas en práctica son como seguir las órdenes del doctor, tomando el remedio que él receta, y sintiendo los efectos de la curación como resultado. A medida que experimentan una merma en vuestro propios venenos mentales, piensen que son como un paciente en proceso de recuperación de una enfermedad seria.

Si ustedes tiene algo así como la actitud sugerida en esta analogía, pueden descansar asegurados de que se están acercando a las enseñanzas, estudio, y meditación, con una actitud apropiada. Naturalmente, se requieren también otros elementos: ustedes deben asistir regularmente, y escuchar atentamente, no solamente las palabras, sino su significado, incorporándolas en vuestra propia comprensión del Camino.

La práctica puede adquirirse en un nivel más elevado, también, si ustedes se acercan al maestro, no como ser humano, sino visualizándolo como al Buda Säkyamuni, y a ustedes mismos como el bodhisattva de la sabiduría, Manjusri, quién busca el Dharma

para el beneficio de todos los seres. Visualicen rayos de luz resplandeciente que brillan desde el corazón del maestro, y que tocan vuestra mente, despejando toda confusión, oscuraciones mentales, e ignorancia, e incrementando vuestra sabiduría, hasta el punto que entonces surge en vuestra mente una clara comprensión de la realidad última (visión interior en la naturaleza de vuestra propia mente). También es de mucha ayuda practicar a nivel de visión pura, en la que todas las apariencias son vistas como ilusorias, y tener una naturaleza y una apariencia de vacío no dual. Aún en ocasiones de estudio, si ustedes pueden sostener una práctica de la visión pura, eso será de mucha ayuda en el incremento de vuestra sabiduría.

En el transcurso de nuestros estudios nos hemos comprometido a aprender varias instrucciones sobre la visión impura, la visión de la experiencia, y la visión pura. Hemos completado las instrucciones para la visión impura, y ahora estamos concluyendo nuestros estudios sobre la visión de la experiencia, que consiste de instrucciones para la meditación sobre el amor, la compasión, y la bodhicitta. Tal como hemos dicho, hay dos aspectos de la instrucción para la bodhicitta, uno corresponde a la práctica a nivel convencional de la realidad, y el otro al nivel de la realidad última. Para alcanzar el estado mental llamado "último", es necesario emprender el entrenamiento en los dos estadios de práctica meditativa: el permanecer en calma, y la meditación de la visión interior. Estamos en el proceso de explicación del primero de estos dos. Ahora conversaremos sobre los estadios del permanecer en calma y sobre los nueve métodos principales para obtener estabilidad mental, o un estado mental inconmovible.

El primer objetivo de la práctica del permanecer en calma es un estado mental que no está sujeto a distracción, procesos de pensamiento, o mutabilidad, sino que más bien es caracterizado por una concentración unidireccional. La palabra Tibetana *zhi gnas* (pronunciado *zhiné*) deriva de la traducción literal de la palabra Sánscrita *samatha. Zhi gnas* significa paz, tranquilidad, serenidad. Literalmente, significa la pacificación de las distracciones mentales, y de los procesos de pensamiento inestables: *gnas,* traducido del Sánscrito *sta,* es una contracción de nuestra palabra Inglesa "estar (n.d.t: stay)". Por ende, *zhi gnas* implica estar en un lugar, o permanecer pacíficamente en tranquilidad. Esto significa que ustedes alcanzan un estado en el que la mente permanece fácilmente fijada en un objeto o unto, durante tanto tiempo, como ustedes desean que permanezca allí.

Por lo tanto, la primera cosa que un yogui debe cumplir es "ubicar a la mente." Esto es hecho ubicando, en primer lugar, al cuerpo, en la postura correcta, y sin moverlo. También implica alcanzar el control sobre vuestros ojos. Dado que las sensaciones de los ojos son la fuente de la mayoría de nuestras distracciones mentales y de los procesos de pensamiento discursivo, es importante controlar el movimiento ocular desde el comienzo. En la meditación (y en particular en la de permanecer en calma) esto significa ser capaces de evitar que los ojos vagabundeen, fijando la mirada sin parpadear sobre el objeto de meditación. El énfasis aquí está puesto sobre el no parpadear.

Con respecto a este segundo requerimiento, aquel de no parpadear, mi maestro, el gran Gaton Ngawang Legpa Rinpoche, dijo que el principiante puede esperarse muchas dificultades. No estamos acostumbrados a limitar a los ojos, por lo tanto, cuando intentamos hacerlo, la primera reacción es una sensación de ardor, seguida por picazón; luego puede que fluyan lágrimas. Podemos ser inclines a masajear los ojos, a secar las lágrimas, pero deberíamos evitar hacerlo. No importa cuán incomodo eso sea, debemos simplemente continuar meditando y no prestar atención a la incomodidad, porqué, durante los primeros poco días de meditación, para alcanzar el permanecer en calma, estaremos incómodos prácticamente en cada parte del cuerpo, y particularmente en los

ojos. Puede ser malo el primer día, o siguientes, pero, si continuamos meditando, el problema se irá, y alcanzaremos el control sobre nuestros ojos.

El tercer requisito es tener un objeto muy claro de meditación. En otras palabras, el objeto que tomamos como base para nuestra práctica meditativa, debe se uno muy específico. En la tradición Lamdré, una flor azul, o un dibujo de una flor azul, es favorecido, porqué fue sugerido por el gran siddha Virüpa. Estén sentados en la postura meditativa correcta, enfrentando un dibujo de una flor azul de cuatro pétalos, y dirijan vuestra mirada hacia ella. Ustedes pueden también usar otros objetos, tales como la imagen del Buda, pero debería ser dorada, no multicolor, o tan detallada que vuestra mente se vea distraída por ella.

Ya sea que estén meditando sobre una imagen o una flor, vuestra mirada no debería estar enfocada en la totalidad de la flor o de la imagen. Si es así, ustedes serán tentados a pensar "Esta es la cabeza de Buda, esta es su sonrisa, esta es su mano, estas son sus ropas," etc. Sino más bien, fijense en un solo punto, como por ejemplo el entrecejo de la imagen. Si están meditando sobre una flor, no piensen, "Este es el norte, sur, este u oeste; este es uno de sus pétalos; este es su centro." Esto solamente derrota a vuestro propósito, que es eliminar toda inclinación hacia los procesos de pensamiento discursivo. Fijen vuestra mirada unidireccionalmente en el centro de la flor, o en el entrecejo del Buda, para poder evitar cualquier proceso de pensamiento acerca del objeto de meditación.

Un cuarto pre-requisito para la práctica efectiva del permanecer en calma es la soledad de cuerpo, voz, y mente. La soledad física se obtiene ausentándose a ustedes mismo de la sociedad durante un tiempo, o fijando residencia en un lugar no poblado, tal como la ladera de una montaña, un bosque profundo, o cualquier otro sitio placentero, en donde puede encontrarse la soledad. La soledad vocal se alcanza evitando hablar con otros, o evitando hacer sonidos. Cuando ustedes hablan, vuestra mente se ve distraída, simplemente por el esfuerzo que ustedes ponen en dirigirla hacia los temas que están discutiendo. Esta es una manera muy fácil de perder el equilibrio y la tranquilidad, por lo tanto un yogui evita hablar. La soledad mental es alcanzada abandonando todos procesos de pensamiento innecesarios. En vez de continuar revisando en vuestra mente quienes son, que están haciendo, que no estuvieron haciendo, y que harán, dejen caer todos pensamientos innecesarios, mientras se entrenan en el permanecer en calma. Simplemente rehúsen generar más de estas conceptualizaciones innecesarias. De esta manera, no perderán energía mental, por permitir que vuestra mente sea distraída por temas varios.

Otra palabra acerca del objeto de meditación. Hemos dicho que ustedes pueden meditar, ya sea sobre una imagen del Buda, o sobre una flor. EL anterior es recomendado por varios sütras, y es favorecido por la mayoría de los yoguis. La sugerencia de que mediten sobre una flor azul parece haber venido del mismo Mahäsiddha Virüpa, y se encuentra en la literatura Lamdré, más que en cualquier otro lado. Virüpa sugiere que ustedes pueden meditar sobre el dibujo de una flor azul, o sobre un simple trozo de tela azul oscura. Si bien no hace una diferencia real que objeto utilizan en la meditación, generalmente se piensa que ustedes reciben un poquito de bendición al enfocar sobre una imagen del Buda. Esto es confirmado en el *Rey de los Sütras de la Concentración* (*Samadhirajasütra*), que dice que alguien que medita sobre el Buda recibe una bendición.

También hay unas pocas notas en las escrituras sobre el mantener la estabilidad física. De acuerdo con los *Estadio de Meditación* (*Bhavanakrama*) por Kamalasila, al cual los Tibetanos consideran una autoridad sobre el tema, cuando ustedes están ocupados con el permanecer en calma, vuestros ojos no deberían estar ni muy abiertos, ni muy cerrados.

Con vuestros párpados a la mitad, vuestra mirada debería estar fijada sin titubear hacia la punta de vuestra nariz. Deberían estar sentados en una posición erecta, absolutamente derecha. Vuestra mente no debería estar enfocada en, sino más bien contenida dentro de, y ustedes deberían saber adonde está vuestra mente – eso es, dentro de ustedes mismos, y no vagando afuera, hacia diferentes objetos. Vuestros hombros deberían estar nivelados de forma pareja. Vuestra cabeza no debería estar ni echada hacia atrás, ni doblada hacia delante, sino sostenida derecha, enfrentando directamente hacia delante, y muy ligeramente doblada en la región de la nuez de Adán. Ustedes no deberían estar inclinados ni hacia un costado, ni hacia otro; desde la nariz hasta el ombligo debería de haber una línea absolutamente derecha. Vuestras mandíbulas deberían estar apenas abiertas, con la lengua ligeramente enrollada hacia arriba, y tocando a la parte superior de los dientes de adelante.

Es muy importante que vuestra respiración sea moderada. Vuestra inhalación y exhalación no deberían ser ni ruidosas, ni violentas, ni irregulares. En todas circunstancias, cuando se encuentren en meditación, vuestra respiración debería efectuarse lentamente, espontáneamente, y regularmente. A medida que inhalen, la respiración debería ser silenciosa y gentil en todo su trayecto; sean concientes de vuestra inhalación. En el punto en el que ni estén inhalando, ni hayan empezado a exhalar, sean concientes de que este es el punto en donde se detiene la respiración. Luego sean concientes de la exhalación. Estos son los tres procesos.

Ustedes deberían estar sentados en un asiento cómodo, eso es, uno que no esté hecho de madera, piedra, o en el suelo a secas. Debe ser un asiento que realmente no los lastime, y que, da cada manera posible, maximice vuestra habilidad de permanecer sentados por largos períodos de tiempo.

Los ojos son muy importantes. Los párpados cubren los iris hasta la mitad, ni más ni menos que eso. Vuestra mirada debería estar fijada firmemente, directamente, atentamente, sin titubeos, y concientemente en el objeto de vuestra meditación. Este objeto debería ser ubicado a un brazo de distancia en frente de vuestras narices. Los heréticos miran hacia arriba en el cielo, los Hinayänistas meditan con la mirada hacia abajo, pero vuestra principal vertiente Mahäyänista, y especialmente la Vajrayänista, medita mirando derecho para adelante. Hay algunas prácticas Nyingma en la que uno medita sobre el cielo, el sol, o la luna, pero estas no son prácticas meditativas principales.

En esta práctica común del permanecer en calma, el objeto en el que se enfocan es externo a vuestra mente, pero en las meditaciones tántricas, o extraordinarias, ustedes no enfocan en ningún objeto exterior. Por ejemplo, en la visualización de las deidades tántricas, ustedes se ven en la forma del objeto de la meditación, y aplican el permanecer en calma cuando enfocan en la naturaleza de la mente, pero esto se hace en los dos procesos de la creación, y de la compleción. Todavía, ustedes están empleando la técnica del *zhi gnas.* Por lo tanto, deben primero usar objetos externos para lograr la tranquilidad mental, y la habilidad de fijar vuestra mente en dondequiera la ubiquen, dado que es realmente imposible hacer las visualizaciones tántricas, a menos que hayan. alcanzado un grado del permanecer en calma.

La práctica del permanecer en calma es justamente llamada “el fundamento del camino”, porqué es esencial para con el cumplimiento de mucho de lo que son llamadas las prácticas avanzadas. Por ejemplo, los poderes mágicos, la clarividencia, y otras habilidades maravillosas que ustedes escuchan que tienen los yoguis, son todas resultado directo del permanecer en calma. Hubo mucho en el Tibet, quienes eran habilidosos en la práctica de esta meditación. Algunos eran capaces de permanecer

sentados en calma sin titubeos durante siete días, lo cual es de por sí una proeza. Ellos estaban tan absortos, que no se daban cuenta del pasar del tiempo; para ellos, parecía como si solamente hubiesen pasado unos minutos no más.

Sentarse durante siete días en calma permanente es estar muy cerca del primer nivel del bodhisattva, o bhümi. Solo por tener simplemente esta habilidad, todos los engaños mentales son casi del todo borrados (si bien ellos no son erradicados todavía por a realización de la vacuidad), por lo tanto, ustedes no están más influenciados por ellos, aún si sus propensiones se encuentran todavía en vuestras mentes. Además, dado que vuestra mente está en un estado tan excelente, cuando ustedes aplican la visión interior (tal como la sabiduría del vacío), ustedes rápidamente procederán desde el camino de la acumulación, al camino de la aplicación, y por ende hacia el camino de la percepción, y a este punto entrarán al primer bhümi. Por lo tanto, una habilidad tan grande de concentrarse indica a los Mahäyänistas que él está muy, pero muy cerca del primer bhümi.

La gente como nosotros, que no practicamos el permanecer en calma, es incapaz de ayudar a otros de una manera efectiva. Al estarnos faltando el permanecer en calma, podemos pensar que queremos ayudar a los seres, cuando de hecho no estamos en posición alguna de ayudar, ni siquiera a nosotros mismos, como quisiéramos. Si salimos y tratamos de servir a otros en nuestro actual estado mental, (cuando nosotros, como ellos, estamos muy bajo el control del deseo, odio y de la ilusión), solamente nos meteremos en todos tipos de relaciones desafortunadas. Con aquellos a los que entendemos ayudar.

Comparemos esto con el bodhisattva, quien se toma el tiempo para entrenar su mente en el permanecer en calma. Obrando así, él remueve todos los obstáculos en la ayuda a sí mismo y otros, y procediendo, por su bien, a alcanzar el primer bhümi, y luego los otros bhümis, y todas las cualidades de un buda iluminado. Luego, él se dedica a sí mismo habilidosamente a ayudar muchos seres de la mejor manera posible, durante un tiempo muy largo. No es que él da su espalda a los seres, al entrenar en el permanecer en calma, sino más bien se compromete en aquella práctica, precisamente para volverse hábil en servirlos. A pesar de sus buenas intenciones, la mayoría de las personas empiezan sirviendo a los otros y terminan atrapados.

Por ejemplo, hubo dos monjes en mi monasterio. Uno de ellos cayó enfermo, así que el otro decidió ser un bodhisattva, y servir a su colega monje. Él empezó presentándose cada pocos minutos para ver como andaba el paciente. Cuando se necesitaba, llevaba comida; llevaba té una y otra vez; cambiaría a las sábanas, lavaría la ropa, y abriría las ventanas. Estaba allí día y noche; de hecho, estaba tanto allí que el paciente no podía dormir, y por lo tanto, no podía recobrarse. Este monje ayudador lo estaba haciendo poner peor: lo estaba haciendo preocupar hasta la muerte. Finalmente, el monje al que auxiliaba se enojó y le dijo que se fuera, y que se aleje. El aspirante a bodhisattva fue lastimado y se fue, dejándolo a solas. Más tarde, el monje enfermo murió, porqué nadie lo cuidaba. Por tanto, uno debería ser realista para con la ayuda que puede dar efectivamente.

Otro ejemplo, es aquél de un hombre que decidió que iba a ir a servir a los seres, y darles todo aquello que necesitaban. Llegó un limosnero, y pidió algún alimento. El hombre sacó algún lindo tsampa dorado, le puso algo de manteca y un pedacito de carne, y se los dio al limosnero, quién se fue muy feliz. Al día siguiente, llegó otro limosnero, y el hombre hizo lo mismo. Esto siguió, y siguió. Los limosneros hablaban uno con otro sobre este hombre, así es que cada vez más de ellos empezaron apareciendo en la puerta de su casa. La ciudad entera se enteró de que él se estaba

haciendo el bodhisattva, y regalaba todo lo que tenía, por lo tanto, no pasó mucho tiempo, hasta que todos estuvieron en la puerta de su casa, con un cuenco en sus manos. Para esta época, el hombre se estaba poniendo un poco molesto porqué las personas abusaban de su generosidad. Los retó a todos, y los alejó con un bastón. Ellos, por su parte, estaban furiosos, por la manera en la que él los estaba tratando. Pronto hubo bastante riña.

El punto es que, si bien es importante desear ayudar a otros, ustedes tienen que saber como hacerlo. Vuestra intenciones la cosa principal, pero ustedes deben también ser realistas, y enfrentar el hecho de que no son todavía capaces de ayudarlos efectivamente. En el presente, ustedes resuelven volverse hábiles en ayudarlos; ustedes rezan por ellos, pero es todo lo que pueden hacer. Por su bien, hacen esfuerzos extras, para entrenar vuestras mentes en los estadios requeridos de meditación. Si practican de esta manera, realmente estarán actuando justo como los bodhisattvas del pasado, quienes también desarrollaron una resolución, y luego la llevaron a fructificar, por el bien de otros seres. Es vuestra intención la que aporta el mayor resultado e la bodhisattvaeidad, que es de tan grande ayuda para todos los seres en todos los tiempos y todos los lugares. Por tanto, vuestra intención inicial contesta las preguntas "¿Estoy siendo egoísta, al entrenar en la meditación?" y "¿No debería, en su lugar, estar sirviendo a los seres?"

De todas formas, si ustedes simplemente practican el permanecer en calma y la meditación de la visión interior, sin recurrir a práctica tántrica alguna, puede volverse muy habilidosos en estos dos estadios, obteniendo un certero estado mental rarificado, y otras habilidades, pero no serán capaces de alcanzar la budeidad durante mucho tiempo. Como está dicho, a través de las prácticas exotéricas, al bodhisattva le lleva tres eones alcanzar la budeidad, mientras que si ustedes adquieren el permanecer en calma y la visión interior en la naturaleza de las cosas, y luego la aplican a las prácticas tántricas, es posible obtener la budeidad en una sola vida, a condición de que sean un practicante superior. Si ustedes son mediocres, obtendrán la budeidad en el bardo, o en vuestra próxima vida, y si realmente no son para nada meditadores, todavía ganarán la budeidad dentro de las próximas dieciséis vidas. Aquella es la ventaja de practicar el tantra: es algo como la diferencia entre viajar en coche, y viajar en avión.

Cuando ustedes empiezan a practicara el permanecer en calma, no se sobreexijan. No practiquen durante largos períodos de tiempo. Actúen muy cuidadosamente, y practiquen apropiadamente durante períodos cortos de tiempo. Luego, antes de que se cansen, paren, tómense un recreo, y vuelvan a ello varias veces durante el día, hasta que mejoran en ello.

LOS MONOS ESTABAN PERPLEJOS

ESTAMOS ENTRE AQUELLOS QUIENES son lo suficientemente afortunados como para tener acceso a las enseñanzas de iluminación. No deberíamos engañarnos con respecto a nuestra condición actual, a pesar de que hayamos nacido en un tiempo y lugar en donde las enseñanzas están disponibles. Somos capaces de apreciar aquellas enseñanzas, encontrar maestros que quieran enseñárnoslas, y de tomarnos el tiempo para practicar. Pero si damos por sentada nuestra buena fortuna, y fallamos en ser diligentes en practica el Dharma, entonces realmente nos estamos decepcionando. No importa cuán buena pueda ser la presente oportunidad, nos da poca ventaja, si no sacamos algún beneficio de ella.

Su Santidad el Dalai Lama ha dicho, "No es suficiente simplemente subscribirse al Dharma. Lo que realmente cuenta es la práctica, aplicarse uno mismo al Dharma." Si pensamos por un momento en la inseguridad básica de nuestra existencia condicionada, veremos la locura de permanecer contentos con el conocimiento teorético, y la práctica mínima. Este es un error muy común, y muy grave. Si deseamos ser más que Budistas nominales, debemos entrenar nuestras mentes con diligencia.

Cuando nos aplicamos seriamente al camino de iluminación, deberíamos someternos a tres procesos experienciales. Primero, deberíamos tener un sentido progresivo de conexión con la infelicidad de otros, las causas de su infelicidad, la gran escala de su infelicidad, y el sin fin de su infelicidad. A través de esta reflexión, llega un gran sentido de tristeza, por lo que ellos deben de estar experienciando, y por sus prospectivas de experimentar solamente infelicidad en el futuro. A través de esta tristeza por el mundo, y por los seres mundanos, surge dentro nuestro un sentido de renunciación, una voluntad de dejar los apegos y actividades sin importancia, dirigiendo en su lugar la mente hacia cosas de verdadero valor.

Segundo, cuando desarrollamos este sentido de renunciación, una resolución de hacer algo para otros seres surgirá espontáneamente dentro nuestras mentes. Cuando empezamos a aplicarnos a la meditación, a las virtudes, y a las prácticas religiosas (ya sea ayudando a los seres correctamente, o tornándose capaces de ayudarlos), entonces habremos experimentado el despertar de la bodhicitta, la resolución de alcanzar el bien último de todos los seres.

Tercero, cuando hayamos desarrollado una resolución de trabajar para el beneficio de otros, surge espontáneamente una comprensión correcta de la naturaleza de las cosas de esta compasión. Entonces, habremos comprendido al Dharma claramente: tiene sentido, no solo teóricamente, sino desde un punto de vista práctico y personal. Comprendemos la naturaleza de la mente, la naturaleza de nuestro propio ser; comprendemos nuestro propósito, el propósito de todos los seres, y como beneficiarlos mejor. Esto es llamado el despertar de la correcta visión interior, o vista correcta.

Cada genuino practicante Mahäyäna debería experienciar estas tres esencialidades de (1) un espíritu de renunciación, (2) una resolución de trabajar para el bien más elevado de otros, y (3) vista correcta. Si ustedes se están preguntando si están avanzando en vuestra práctica, tienen que averiguar solamente si notan cualquiera de estas tres. Ellas, ¿parecen estar influenciando vuestros pensamientos, acciones, y palabras? Si pueden reconocer el crecimiento de estas tres cualidades en vuestra mente, es una señal de que vuestra práctica e efectiva y progresiva.

Para ayudarnos a comprender como desarrollar estas cualidades y experiencia, hemos emprendido el estudio de *Las Tres Visiones,* que empieza en el nivel de la experiencia y percepción ordinarias. En este nivel se nos pide que comprendamos como la mente debe ser despegada de los apegos mundanos, y que desarrollemos un espíritu de

renunciación. En la segunda sección se nos enseña como desarrollar las cualidades iluminadas de gran amor, gran compasión, y bodhicitta (la resolución de trabajar por el bien de otros). También se nos enseña como entrenar a la mente en meditación, para desarrollar la visión interior sin fallas de la vista correcta. Todas estas instrucciones apuntan a ayudarnos a entrenar la mente, de manera tal que podamos desarrollar las tres cualidades de renunciación, bodhicitta, y vista correcta.

Por ende, los esfuerzos que están haciendo aquí para estudiar estas enseñanzas, cualquier esfuerzo que hagan para construir un centro en donde el Dharma pueda estar disponible para otros, y los esfuerzos que ustedes hacen en meditación para desarrollar esta vista correcta – todos estos, no importa cuán incómodos, inconvenientes, o difíciles ellos puedan parecer en el momento, no son faltos de importancia. Tal como Su Santidad el Dalai Lama dijo, la práctica es realmente en donde empieza todo. Solamente cuando hayamos aprendido a controlar la mente, de manera que estas tres cualidades puedan empezar a manifestarse en ella, podremos reconocerlas dentro de nuestra propia naturaleza. Los esfuerzos dirigidos hacia la obtención de aquél primer nivel de estabilidad mental son esenciales para el desarrollo de estas cualidades.

Ahora seguiremos conversando sobre los dos estadios de meditación, que son el permanecer en calma y la visión interior. Permanecer en calma es esencial, para que los sentidos puedan ser controlados, y la mente gane tranquilidad, y la habilidad de enfocarse en el objeto de meditación durante un período de tiempo de duración apreciable. Luego de que hayan alcanzado una cierta cantidad de maestría en el permanecer en calma, si luego le agregan la meditación de la visón interior (examen de la naturaleza de la mente, y de todo fenómeno), ustedes muy rápidamente obtendrán todos los resultados espirituales recién descritos. Tal como se dice, “La mente que está libre de apego, muy rápidamente alcanza los resultados de la meditación.”

EL punto es que, al comienzo, debe haber un cierto grado de abandono, de dejar los apegos. Esto es muy difícil de hacer. Tal como nos dicen los sütras, la mente ordinaria está tan controlada por los estados emotivos del apego, aversión, indiferencia, y el resto, que casi ninguna actividad mental está sin haber sido tocada por una o más de estas cualidades negativas. Los sütras describen tales cualidades de esta manera:

> El enojo arrasa como un gran fuego. El deseo fluye como una gran inundación. La ignorancia es como una luz oscura y densa. El orgullo es como una montaña de piedra. Los celos son como un mirto rojo.

Estos grandes engaños gobiernan la mente cuando no estamos examinando nuestras acciones mentales y procesos de pensamiento. Manifestamos estas cualidades todo el tiempo, y las damos por sentado. Ellas tienen tremendo poder sobre nuestras mentes y nuestras acciones. Solamente por la maestría en el permanecer en calma es que podemos empezar a tratar con estas pasiones, y dominarlas. Solamente a través del éxito en el permanecer en calma ella son sometidas. A mediad que la mente está siendo entrenada en el permanecer en calma, ellas se debilitan progresivamente, y finalmente quedan solamente en un estado durmiente. A este punto, se hace necesario aplicar sabiduría, desarrollando visión interior en la falta de un sí mismo – la falta de cualquier identidad inherente, tanto en los fenómenos externos, como internos. A través de esta realización, las pasiones y su fuente, que es la creencia en un sí mismo, son destruidas hasta su misma raíz. Ella son removidas de la mente, para nunca retornar.

Por este proceso, se alcanza la liberación, y este es el punto de estos dos estadios de meditación. La visión interior es como la luz de una llama, que remueve la oscuridad.

Pero, si la lámpara está expuesta al viento, o es soplada hasta apagarse, o la llama se empequeñece y titilea, de manera que es de poca utilidad. Justo como ustedes no pueden colocar a una llama en pleno viento, de la misma forma la visión interior requiere que vuestra mente esté tranquila, sin haber sido sacudida por las pasiones groseras del deseo, del odio, de la desilusión, del orgullo, etc. Cuando la mente está calma, la luz del interior brilla, removiendo todas dudas e ignorancia; luego la inteligencia brilla.

Ahora procedamos para con el permanecer en calma en sí. La primera cosa que debe decirse, es que la postura es importante. Los maestros Budistas y la literatura Budista de manera parecida han enfatizado los puntos básicos de la postura correcta. Cuando vuestro cuerpo está sentado con las piernas cruzadas y la columna derecha, los ojos fijados en el ángulo correcto, y la respiración moderada, entonces todos tipos de cosas buenas ocurren, simplemente por aquella postura correcta. Sakya Pandita dijo, "Al asumir la postura correcta, ustedes se aproximan, en un instante, a todas las condiciones correctas para que surja la visión interior . Cuando ustedes asumen la postura correcta, los canales psíquicos en el cuerpo se alinean automáticamente. A través de su alineación correcta, la respiración se torna moderada, firme, y calma; por la respiración calma, los procesos de pensamiento se calman; y por todo esto, ustedes alcanzan la lucidez, y una habilidad de comprender la naturaleza de la mente."Solamente por tomar la postura correcta, ustedes se aproximan automáticamente a las mejores condiciones para la visión interior.

También hay otras ventajas. Gaton Ngawang Legpa Rinpoche mi propio gran maestro, amaba contar la historia de quinientos pratyekabudas que vivían en un bosque. Como buenos meditadores Budistas, ellos moraban en aislamiento. Cada uno tomaba la postura meditativa correcta, que era tan impresionante, que los monos de la floresta habían tomado el habito de dejar caer fruta y bayas cerca de ellos. Por lo tanto, los meditadores eran capaces de sustentarse a sí mismos, simplemente porqué su postura tenía tanta autoridad, mientras que los monos de hecho adquirían mérito por sus acciones ignorantes de querer estar cerca de tales figuras de comando. Luego de que los quinientos pratyekabudas obtuvieron la liberación, y fallecieron, el bosque estuvo vacío.

Luego vino una banda de meditadores Hindu. Estos estaban dados a posturas meditativas variadas. Algunos, haciendo votos de no estar nunca sentados, permanecían de pie; otros darían vuelta a sus cuerpos en formas diferentes; y otros aún girarían sus ojos hacia arriba, mirando hacia el cielo. Los monos estaban perplejos, así es que no hicieron ofrendas. Los Hindúes también estaban algo perplejos, ya que ellos habían escuchado que los monos eran muy generosos, y habían actuado muy bien a lado de los pratyekabudas. Cuando los Hindúes preguntaron a un hombre sabio acerca del motivo para esto, él les dijo que los monos estaban impresionados solo por la postura meditativa correcta, no por el asunto sobre el que se estaba meditando. Los monos no podían saber acerca de ello; ellos solamente sabían que los meditadores se sientan en una determinada manera.

Por lo tanto, los Hindúes empezaron a meditar en la postura que los Budistas habían asumido. Los monos estaban deleitados, y empezaron a dejar caer ofrendas nuevamente. Y aún si los Hindúes estaban meditando sobre el alma eterna y otros puntos de vista Hindúes, por el poder de la adopción de la postura correcta, ellos obtenían el nirväna, y se volvieron pratyekabudas. Además los monos, naturalmente, obtuvieron mucho mérito. Por ende, la postura es importante. Es el elemento básico en la meditación Budista.

-------- *** --------

Los Nueve Estadios del Permanecer en Calma

En la última lección, empezamos a conversar sobre los nueve estadios del permanecer en calma. Revisando, el primero se llama *aplicación,* o ubicación mental, y se refiere al enfocar la mente en un objeto particular. Se alcanza cuando la mente experimenta por primera vez un instante o dos de lucidez. Justo por un momento la mente para de pensar y permanece clara.

El segundo estadio es llamado *aplicación constante.* Aquí ustedes todavía están entrenando la mente a acostumbrarse al esfuerzo del permanecer en calma. Esto se hace limitando vuestras sesiones de meditación a muchos períodos breves durante el día, de manera que la mente no se agote o desanime. Como resultado, ella empieza a desarrollar una sensación de calma, y hay un incremento de los momentos de lucidez.

El tercer estadio es llamado *aplicación en forma de trabajo de unión de piezas entre sí.* Justo como ustedes unen o cosen una prenda desgarrada o descosida, de manera tal de poder continuar usándola, así en este tercer estadio, ustedes corren en contra de cinco grandes obstáculos al permanecer en calma, se tornan concientes de la distracción mental y de todos otros posibles problemas, e inmediatamente aplican el antídoto (s) apropiado (s). Por ejemplo, cuando la mente empieza a vagar en procesos de pensamiento y se deja llevar lejos de vuestra meditación, reconozcan lo que está ocurriendo, y tráiganla de vuelta, gentil pero firmemente, hacia el objeto de meditación. Se trata solamente de unir los trozos desprendidos: la firmeza de vuestra mente está en la unión de estos trozos (n.d.t.: patching). Ustedes están tratando de mantener un estado consistente de calma mental, así que cuando se quiebra, ustedes simplemente unen los trozos, y la mantienen en la meditación.

El cuarto estadio es llamado *aplicación cercana* porqué ahora, cuandoquiera que descubran vuestra mente en la tendencia a alejarse del objeto de meditación, la siguen trayendo de vuelta, enfocándola por medio del recuerdo de que ocurrirá, si le permiten distraerse, y recordando las instrucciones para vuestra práctica meditativa. Constantemente alerta, ustedes miran la mente de cerca, y no le permiten irse por las ramas. En el estadio anterior, ustedes realmente tenían que luchar para traer la mente de vuelta, y tratar con estos problemas, ahora ustedes simplemente necesitan mantener una mirada de cerca sobre la mente, de manera que, en cualquier momento en que ella empiece a vagar, ustedes prontamente la reenfocan en el objeto de meditación.

El quinto estadio es llamado *el proceso de doma.* Aquí ustedes someten a los dos grandes enemigos del estancamiento y del desorden mentales, o el hundimiento y la distracción, aplicando prontamente los antídotos. Estas son las dos grandes amenazas del meditador, por encima de los cinco grandes obstáculos. La distracción es constituída por aquellos momentos en los que la mente, como un caballo salvaje, simplemente corre lejos de ustedes: los procesos de pensamiento se vuelven agitados, y se alejan velozmente. El hundimiento es experimentado cuando la mente cae en la inercia; no está a la altura de la ocasión, y ustedes no logran traerla de regreso a la presencia mental necesaria para enfocar en el objeto de meditación.

El meditador tiene que correr una carrera entre estos dos extremos, y encontrar los antídotos correctos para con ellos. Cuando la mente está siendo atacada por la distracción, acompañada por las pasiones, es de ayuda parar y reflexionar sobre los sufrimientos de la existencia mundana, y sobre la muerte y la impermanencia. Estos son muy estimulantes, para hacer renovados esfuerzos en la práctica. Cuando la mente está vencida por el hundimiento, traten de inspirarla por medio de la reflexión sobre las cualidades de la iluminación, y sobre os grandes bodhisattvas quienes han trabajado tan

arduamente por cuenta de todos los seres. También hay otros métodos para evitar hundirse, en primer lugar, tales como comer menos, vestir ropas más livianas, etc.

El sexto estadio es llamado *pacificación.* Aquí ustedes incurren en un período de seca, u de un sentimiento o disgusto para con la meditación; por ejemplo, vuestros ojos no quieren enfocar en el objeto de meditación, o vuestra mente no quiere prestar atención. Por lo tanto, encuentran resistencia a la práctica. Acoplado con esto, la mente todavía anhela los objetos sensoriales: los ojos quieren mirar otras formas; los oídos quieren música y palabras. Aquí ustedes necesitan pensar sobre que ocurriría a vuestra meditación, si se entregaran a estos impulsos. Además, reflexionen sobre el peligro que representa para ustedes autocomplacerse en los objetos sensoriales. Por ejemplo, dejar que la mirada se fije en su avidez por las formas, es, para el meditador, muy parecida a una polilla que dispara volando hacia una llama; permanecer con los oídos en su avidez por los sonidos, es como ser un ciervo que escucha al llamado de un cazador, y luego, al disparo de su rifle; consentir que el olfato permanezca en su avidez para con las fragancias es como ser un insecto que cae en una flor, y es atrapado allí adentro; permitir que la boca se quede con su avidez por el gusto, es como ser un pez que muerde un anzuelo con una deliciosa carnada, y dejar que el cuerpo siga con su avidez por las sensaciones, es como ser un elefante que se tira a un lago profundo, para escapar del calor del verano, y que luego se ahoga. Reflexionen sobre estas cosas, y saquen a la mente de cualquier inclinación a alejarse de la meditación.

El séptimo estadio es llamado *pacificación detallada.* A este punto, cuando surge cualquiera de estos impulsos mentales negativos de la ira, aversión, miedo, deseo, o ignorancia, ustedes simplemente los ignoran. Siguen justo con la meditación. Normalmente, cuando surgen estos venenos mentales, debemos aplicar el antídoto: si la mente se enoja, tratamos de calmarla, hacerla feliz, etc. Ahora, nosotros simplemente ignoramos cualquier negatividad que surja, y enfocamos la mente en este objeto de meditación.

El octavo estadio es llamado *concentración uni-direccional.* A esta altura del partido, ustedes pueden permanecer sentados, concentrados en un solo punto, durante por lo menos siete días. Han alcanzado tal maestría que la mente ni siquiera quiere vagar lejos, sino que permanece enfocada en lo que ustedes la fijan, y permanecerá allí tanto como deseen.

El noveno nivel de la experiencia es llamado *ubicación en la ecuanimidad.* Este es el punto más elevado de conciencia obtenible dentro del reino de la existencia mundana. Aquí la mente permanece constantemente y totalmente absorbida en la meditación uni-direccional. No tiene más ni aún la más mínima inclinación a involucrarse en el deseo, odio, desilusión, o cualquiera de los otros procesos de ilusión. No tiene ni la más mínima urgencia de involucrarse en la no virtud, ni tampoco tiene deseo alguno de estar en un estado no meditativo, o no concentrado. En otras palabras, la mente se ha dado por vencida, y es absolutamente maleable.

A esta altura vuestra experiencia de meditación es una de gran facilidad y comodidad, sin ulteriores impedimentos, obstáculos, o cualquiera de los otros problemas contra los cuales han luchado por tanto tiempo. También, tanto la mente, como el cuerpo, están embuídos con un gran sentimiento de pura dicha. Aquí ustedes comienzan a experimentar el resultado de vuestros esfuerzos en la meditación. Surgen la clarividencia y las otras presciencias; ustedes pueden hacer milagros, etc. Al haber alcanzado este estadio, ustedes pasarán espontáneamente hacia la primera de las absorciones meditativas (*dhyana*). Eso es el porqué este estadio final del permanecer en calma es llamado el punto más elevado de conciencia, todavía dentro del samsära.

LA LLAMA DE UNA LÁMPARA, EN UN LUGAR SIN VIENTO

ESTA ENSEÑANZA SE DA en un contexto de conversación sobre los dos tipos de actitud hacia la iluminación: la bodhicitta convencional (meditación sobre el ser lo mismo del sí mismo y de los otros, cambio del sí por otros, etc.), la cual somete a las inclinaciones egoístas, y desarrolla el deseo de ayudar a todos los seres; y la bodhicitta última, que erradica de cuajo las raíces del apego al sí, y a la cual se alcanza a través del permanecer en calma y por la meditación de la visión interior. Hemos concluído la discusión sobre la bodhicitta convencional. Las pocas lecciones anteriores han sido dedicadas a la primera parte del discurso sobre la bodhicitta última, que describe al permanecer en calma.

El permanecer en calma es un estado mental inconmovible, enfocado hacia una sola dirección, a ser alcanzado por medio del evitar los cinco obstáculos al correcto permanecer en calma, el cual a su vez es el resultado de apoyarse en los ocho antídotos, y del entrenamiento de la mente en los nueve estadio sucesivos. Los cinco obstáculos y los ocho antídotos ya han sido discutidos. Ahora seguiremos, en nuestra considerar, con los nueve estadios del permanecer en calma. Para reforzar estas instrucciones, tenemos las palabras del *Adorno de los Sütras Mahäyäna:*

> La mente debería estar, constantemente y sin conmoción, dirigida hacia un objeto inámovible. Cuando la mente se distrae, debería ser dirigida nuevamente, de forma inmediata, hacia su objeto original.

El sütra sigue para afirmar la importancia de la postura correcta: el cuerpo erecto, y sin moverse, los ojos y la mente fijados sin titubear en el objeto de meditación (preferentemente una imagen del Buda, o una flor azul), y en alerta sostenido, para evitar que la mente vague hacia objetos de distracción, o trenes de pensamiento.

Estas instrucciones se refieren a los primeros tres estadios del permanecer en calma: (1) aplicación, (2) aplicación constante, y (3) aplicación en forma de unión de parches, que repara a la mente, y la re – aplica a la meditación. Además, (4) el practicante inteligente debería dirigir progresivamente su mente hacia dentro, lejos de los objetos de los sentidos; (5) luego, al percibir cualidades buenas en su meditación, la mente es domada, permitiendo el disfrute de los resultados, dado que no es más desordenada, y a causa de que se alcanza un incremente en la visión interior; (6) siguiente, dado que él percibe la insatisfactoriedad de la distracción, se calma la atracción del meditador hacia la distracción, y automáticamente le cae mal hasta el pensar en ella; (7) por ende, la mente se vuelve crecientemente espontánea en su resistencia a los pensamientos y distracciones, y particularmente a los estados mentales negativos del orgullo, envidia, y codicia, y deja espontáneamente de a un lado, o se saca de encima, las negatividades, porqué ellas son una fuente de dolor mental; (8) el practicante diligente luego descubre que su mente asume espontáneamente el estado de absorción meditativa, aún sin que su mente quiera hacerlo; y (9) a este punto, no necesitan esforzarse para mantener la mente en esta concentración que apunta a una sola dirección, sino que experimentan gran dicha de cuerpo y mente.

En este estadio final los “aires vitales” del cuerpo han sido reemplazados por nuevo *prajña* sutil, que surge de la fuerza de la práctica, en vez que de cualquier karma de encarnación física. Dado que no está influenciado por ningún estado mental negativo,

este estadio es conocido como el "pico de la conciencia mundana." De los tres reinos de la existencia (aquellos del deseo, forma y sin forma), es solamente en el reino del deseo que los seres están gobernados principalmente por el deseo, la ambición, la avidez, los impulsos, y el apego; los otros dos reinos se alcanzan a través de la meditación, en la cual los estados mentales negativos son desarmados progresivamente. En este noveno estadio del permanecer en calma, uno ha alcanzado la propia cima del reino del deseo. Si a este punto el meditador conyuga al permanecer en calma con la meditación de la visión interior, obtendrá muy rápidamente el primero de los cuatro estadios de absorción meditativa, o meditación *dhyana,* y en breve, llegará al primer bhümi. También, en este noveno nivel, el practicante empieza a experimentar los seis poderes de clarividencia etc.

Con respecto a cada uno de estos nueve niveles de meditación, ustedes deben aplicar antídotos apropiados para evitar los cinco obstáculos, o impedimentos. Permanezcan alerta y cultiven la habilidad de reconocer los impedimentos a medida que surgen, y apliquen los antídotos de inmediato. Los dos mayores impedimentos son el estancamiento y el desorden mental. Ustedes deben comprenderlos bien, para poder reconocerlos y hacer aplicación directa y rápida de sus antídotos. De hecho, deberían ser concientes de este entero esquema y antídotos, antes de empezar vuestra práctica; entonces ustedes verán cuán valiosas son estas instrucciones.

Si ustedes se encuentran plagados por los dos principales impedimentos, además de aplicar los antídotos, hay varios otros métodos que pueden intentarse para vencerlos. Para el estancamiento mental, o inercia, coman más liviano y menos alimento, siéntense en un lugar más elevado y fresco, utilicen vestimienta más liviana, y reciten la fórmula del refugio, la invocación al guru, y hagan rezos en voz alta. Para el desorden mental, o distracción, piense acerca de las faltas de permitirle a la mente que se distraiga, y en el daño que esto hará a vuestra meditación, oscurezcan al cuarto, usen ropas más gruesas, aumenten el calor, e incrementen a vuestro consumo de alimentos.

Ustedes necesitan contrarrestar a los impedimentos de manera rápida cuando surgen, pero también deben saber cuando detener la aplicación de los antídotos y otras medidas. No sobreexijan a la mente, una vez que no está correteando más, o no la sobreestimulen una vez que no está más inerte, sino más bien reconozcan que los antídotos han hecho su trabajo, y vuelvan a vuestra práctica normal. La paciencia y la persistencia son esenciales: ustedes deben practicar el permanecer en calma regularmente, durante meses por lo menos. Al comienzo, mediten durante períodos cortos y frecuentes de unos pocos minutos cada uno, incrementando gradualmente la duración de cada sesión, y disminuyendo su cantidad.

Los Cinco Humores de la Meditación

La primera experiencia que probablemente tendrá el meditador es la desesperación. Cuanto más tiempo quede sentado, intentando concentrarse, cuantas más dificultades surgirán. La mente parecerá tener aún más pensamientos y estar aún más loca que de costumbre. Esto es llamado la experiencia *de la catarata abrupta.* Vuestro impulso será decir, "Yo no soy un meditador." No se preocupen: ustedes se están solamente tornando concientes del estado normal de vuestra mente, que siempre está lista para correrse lejos de sí misma. Esto es bueno, no un motivo para la desesperanza. Este primer humor es conocido como "reconocimiento del estado normal de la mente."

Luego, ustedes experimentarán períodos intermitentes en los que la mente está concentrada, tranquila, y libre de procesos de pensamiento, pero, cuando noten esto, la mente una vez más volverá a ser como una cascada o una catarata. Este segundo humor,

que está caracterizado por períodos de claridad y brotes de desorden, es comparado a un *río de montaña* que a veces es plácido, y a veces se vuelve turbulento, a través de caídas abruptas o cascadas.

El tercer humor es llamado el *piletón de los arroyos convergentes.* Aquí, luego de la meditación diligente, los pensamientos simplemente se desvanecerán, tan agudamente como en un estornudo. Esto significa que los procesos de pensamiento se están debilitando, por lo tanto ustedes deben tener presencia mental conciente de que este estado se deteriora en la torpeza. Si descubren que esto está ocurriendo, reapliquen la mente a la meditación, dado que a este punto ustedes deben todavía ejercer esfuerzo, por el cual serán recompensados de cuando en cuando con períodos de permanecer en calma y lucidez. Por lo tanto, este humor es comparado a un arroyo de montaña que fluye en forma rápida y turbulenta, y de repente, se ensancha en un plácido lago en la planicie, debido a la presencia de una represa.

Si ustedes persisten, descubrirán que vuestra meditación está libre del pensamiento a lo largo y a lo ancho, pero que, de cuando en cuando, los pensamientos todavía brotarán, y luego se retirarán. Este cuarto humor es comparado a un *océano con olas,* que surgen ocasionalmente, y luego se calman.

El quinto y último humor tiene lugar cuando, luego de una gran persistencia en la práctica, los pensamientos no surgen más. La mente permanece lúcida y enfocada hacia una sola dirección, durante toda la sesión meditativa. Este humor es llamado el *océano sin olas.*

Sin embargo, sean concientes de que pueden alcanzar un falso estado del permanecer en calma, cuando parece ser que no surge pensamiento alguno. A esto se le llama "procesos de pensamiento reprimidos." Cuando vuestro pensamientos han sido debilitados, es posible que estén intentando tan duramente mantener un estado sin pensamientos, que ellos realmente están solamente reprimidos. Esta no es la lucidez total que caracteriza al verdadero estado del permanecer en calma.

Me llega a la mente el recuerdo de un estudiante de Gaton Ngawang Legpa Rinpoche, quién durante la meditación, se volvió ausente mentalmente para con sus alrededores, y aparentemente estaba sin pensamientos. Luego de que pasara un día, su maestro dijo que él solamente había suprimido sus pensamientos, y que no había obtenido verdaderamente el estado deseado. Él prescribió proceder hacia un nivel aún más elevado, permitiendo a la mente que fuera espontánea y expansiva. Esto, dijo él, podía ayudar a alcanzar el verdadero estado de enfoque en una sola dirección. Cuando el estudiante siguió estas instrucciones, experimentó la lucidez correcta, que lo llevó hacia su desarrollo de la precognición.

En los estadios finales de la meditación, la mente debería ser como la llama de una lámpara en un lugar sin viento, alerta y clara, pero sin distracciones ni titubeos. Cuando ustedes pueden meditar de esta manera, pueden despedirse de los objetos externos, y enfocar la mente sobre la mente en sí misma. Si nuevamente surgen los impedimentos, ustedes pueden, una vez más, aplicar diligentemente los antídotos. Para resumir, el permanecer en calma está caracterizado por la claridad mental completa y sin titubeos, libre del pensamiento.

Si vuestra práctica está débil al comienzo de una sesión de meditación, pero mejora más tarde, ustedes necesitan de un poco más de disciplina al principio, para enfocar a la mente. Si, al restringir la mente de esta manera, ella se pone demandante o rebelde, ustedes han sido demasiado estrictos, y deben aflojar un poco la mente. Además, coman tal como lo requiere vuestra meditación; no se excedan. Presten atención a la cantidad y tipo de alimento. La moderación es la palabra clave. No se duerman durante el día.

Cuiden bien a vuestro cuerpo. Mantengan vuestra salud, y aplíquense diligentemente a la práctica.

UN TEMPORAL DE PROCESOS DE PENSAMIENTO

NO SOLAMENTE SOMOS AFORTUNADOS por haber obtenido un nacimiento humano, hemos también, a pesar de grandes dificultades, encontrado y ganado la amistad de maestros que quieren y son capaces de guiarnos en las práctica que llevan hacia la liberación. Finalmente, somos afortunados por tener el placer de practicar y experimentar los resultados de nuestros esfuerzos. Por lo tanto, es altamente evidente que no debemos desperdiciar una oportunidad tan rara.

Entre humanos en el mundo hoy día, hay muy pocos quienes encuentran las enseñanzas de la iluminación. Y pocos siquiera están interesados en general en la religión, y, entre aquellos que tienen un interés en general para con una vida religiosa, hay aún menos cantidad de personas que se encuentran con las enseñanzas que los pondrán en condiciones de alcanzar sus objetivos espirituales más elevados. Todos los sistemas religiosos son beneficiosos, en el sentido de que ellos le enseñan a la gente lo que necesitan saber – evitar modales no íntegros, practicar los íntegros, etc. Pero, si bien ellos prometen entregar alguna forma de salvación, trátese de la obtención de los cielos, o de una forma temporánea de liberación, solamente el Budismo Mahäyäna capacita a un ser humano para que alcance el estadio de la budeidad, que es el objetivo espiritual más elevado posible. La budeidad implica la liberación completa y perfecta de la existencia mundana, y la obtención de la visión interior más elevada de la que la mente humana sea capaz. Cuando ustedes se cuentan entre aquellos que han encontrado las enseñanzas que llevan a un objetivo tal como este, con seguridad pueden llamarse afortunados entre los afortunados. Si ustedes se ven en este contexto, más vale que aprecien vuestra actual oportunidad para la práctica.

Habiendo escuchado a las enseñanzas, no pueden sostener relajare y estar contentos mera y solamente con el éxito temporáneo, dado que no hay garantía de nacimiento humano, y de cómodas prácticas en el futuro. Además, no es realmente inteligente relajar vuestros esfuerzos antes de haberse comprometido de verdad en hacer el mejor uso posible de vuestras oportunidades. Si un paciente está satisfecho, simplemente con recibir una prescripción médica de un doctor, sin hacerse cargo de ingerir el medicamento recetado, ¿cuáles son las posibilidades de que se recupere de su enfermedad? Una persona sedienta, ¿puede calmar su sed, caminando en el borde de lago de agua fresca, sin preocuparse por tomar agua?

Estos ejemplos ilustran nuestra actual situación, en la que nos hemos acercado a estas enseñanzas de iluminación. Ella ahora están disponibles para nosotros; podemos recibir las instrucciones que prometen el resultado de la iluminación. Y todavía hay mucho por hacer: cada uno de nosotros tiene la responsabilidad personal de llevar estas instrucciones a la práctica, y experienciar sus resultados por su propia cuenta – de él, o de ella.

Estas instrucciones para la práctica, y líneas guía que ponen a un practicante en condiciones de alcanzar la budeidad, han sido comunicadas a través del cuerpo de enseñanzas conocido como Dharma. En el Tibet, estas enseñanzas fueron transmitidas por una u otra de las cuatro grandes tradiciones religiosas conocidas como la orden Sakya, Nyingma, Kagyü, y Gelug. A pesar de ello, no hay diferencia en la esencia de las enseñanzas en sí mismas. Todas estas grandes tradiciones son parecidas, tanto en la naturaleza y contenido de sus enseñanzas, *y* en los resultados obtenibles a través de la práctica. Ya sea que estén estudiando al camino graduado de los Gelugpa, a los cuatro pensamientos que cambian a la mente de los Nyngmapa y Kagyüpa, o en las tres

visiones de los Sakyapa, ustedes pueden descansar reasegurados de que no se perderán una doctrina contenida en cualquiera de las otras tres órdenes.

En nuestra particular tradición, estamos involucrados en el estudio del sistema de meditación conocido como el *Lamdré,* que se originó con el Buda Vajradhara, fue transmitido por la diosa Nairätmyä al gran sabio Hindu Virüpa, y luego siguió siendo pasado por medio de una sucesión de maestros. Al apoyarnos en las instrucciones para la práctica contenidas en este sistema, incontables meditadores en la India y en el Tibet han pasado por la experiencia del camino, y obtenido la iluminación total. Por lo tanto, el Lamdré amerita nuestras serias consideración y atención.

Para nuestra conveniencia, e sistema ha sido dividido en dos niveles de práctica, el preliminar, y el avanzado. El nivel preliminar se ocupa de preparar nuestra mente para las experiencias con las que nos iremos encontrando en el nivel avanzado, y consiste de las instrucciones contenidas en *Las Tres Visiones.* Las tres visiones son la visión de los seres mundanos comunes, la visión del camino de la experiencia, y la visión pura de los iluminados. Dicho brevemente, las instrucciones que corresponden al primer nivel de percepción, tienen el propósito de alejar la mente del involucramiento en temas mundanales, y del apego a las cosas de esta vida, de manera que se re-oriente hacia objetivos espirituales. Esto se logra a través de prácticas con la cuales la mente se imbuye con una conciencia de la impermanencia, y con una renunciación a los temas fútiles e insustanciales de este mundo. Las instrucciones que corresponden al segundo nivel de percepción están diseñadas para que desarrollen una actitud universalista hacia la práctica propia de cada uno – eso es, una persona aprende a incluir a todos los seres en el radio de alcance de sus propios esfuerzos hacia la liberación, desarrollando gran amor, gran compasión, y bodhicitta, la firme resolución de incluir a todos los seres vivientes en la obtención de la liberación última.

En el momento presente, estamos conversando sobre los dos tipos de bodhicitta: la convencional, la actitud universalista desarrollada a través de meditaciones sobre el ser lo mismo del sí mismo y de los otros, y sobre el cambiar al sí mismo por los otros; y la bodhicitta última, que se desarrolla a través de la práctica del permanecer en calma, y de la visión interior. Con este punto, estamos concluyendo nuestra discusión sobre el permanecer en calma.

La quintaesencia del Budismo Mahäyäna es la bodhicitta, la resolución universalista de hacer esfuerzos para la liberación de todos los seres vivientes. Este es el motivo que subyace al entrenamiento en las seis prácticas del bodhisattva a las que se comprometen los seguidores del camino Mahäyäna. Estas seis perfecciones son desarrolladas a través de la práctica que no esté limitada por referencia a sujeto y objeto. Por ejemplo, cuando ustedes emprenden la generosidad – la perfección del dar a otros – son capaces de cumplir esto sin pensar en ustedes como dadores, algún ser como recibidor, y en el regalo como un objeto real. Cuando ustedes cumplen con el dar de una manera última, lo perfeccionan de verdad, lo caul resulta en la obtención de la forma de cuerpo de Buda.

Tal como escribió Ärya Nägärjuna, a travé de la acumulación de mérito y de sabiduría trascendentales, se obtienen los dos cuerpos de sabiduría. Por la acumulación de mérito, uno obtiene a lo último la forma del cuerpo de Buda, y, por la acumulación de visión interior, se alcanza la gnosis del cuerpo de Buda, o sabiduría trascendente. Por lo tanto, el bodhisattva se compromete en entrenar en as seis perfecciones, o virtudes trascendentes, para poder alcanzar, por el bien de otros, estos dos cuerpos de iluminación. En varias escrituras Budistas, oímos hablar de tres, cuatro, o cinco cuerpos de iluminación. Estas son todas categorizaciones válidas; son solamente diferentes

maneras de mirar hacia el estado último de iluminación. Para nuestros propósitos, siguiendo la esquematización de Nägärjuna, discutiremos sobre las seis perfecciones espirituales, con referencia a la obtención de los dos cuerpos de la budeidad.

Primero, el bodhisattva se entrena en el dar, aprendiendo como compartir con otros. A través del entrenamiento en dar, él se abre a los seres. Segundo, por el entrenamiento en la conducta moral, el bodhisattva aprende como utilizar a su propio ser para servir a otros. Para alcanzar su bienestar, se entrena para ser capaz de servirlos, y, para mejor cumplir este bien, se entrena en la disciplina moral. Tercero, cuando cumplió con aquello, él también es capaz de ampliar su paciencia hacia otros seres, aún para con aquellos quienes, maliciosamente o involuntariamente, le causan daño. Cuando él aprende a ser tolerante con tales personas, se ha entrenado en la perfección de la paciencia. Habiendo soportado los varios impedimentos que puedan haber surgido internamente y externamente en su práctica, el bodhisattva también tiene que desarrollar una tremenda energía, o empuje, en la búsqueda de la liberación por el bien de otros. El vigor, la cuarta perfección espiritual, se dice que consiste de un entusiasmo para las acciones virtuosas, que le posibilita acumular mérito por el bien de otros. Sin este ímpetu – la fuerte motivación de actuar por otros – se puede progresar poco en el quinto estadio de la práctica: la meditación. Por la fuerza de su voluntad de cumplir el bien de otros, el bodhisattva ataja la quinta perfección, y se compromete en entrenar a su mente en los dos estadios de meditación: permanecer en calma, y visión interior. Como resultado, él alcanza la realización de la naturaleza última de lo fenoménico, interno y externo. Esta es la sexta perfección: la sabiduría.

Las primeras tres perfecciones del dar, conducta moral, y paciencia, cuando se cumplen sin referencia a objeto y sujeto, constituyen acumulación de mérito trascendente. La quinta y la sexta perfección, la meditación y la sabiduría, constituyen la acumulación de gnosis trascendente. La cuarta perfección, el vigor o diligencia, pertenece a ambas acumulaciones, dado que es parte de las prácticas que resultan en mérito trascendente, y en aquellas que resultan en gnosis trascendente.

Por la acumulación de mérito, hemos dicho, una persona alcanza el resultado de la forma de Buda, o lo que es llamado el cuerpo de forma de la iluminación, y, por la acumulación de la gnosis trascendente, una persona alcanza el cuerpo de iluminación, o cuerpo de sabiduría. Debería comprenderse bien la relación entre bodhicitta y la tarea de entrenar en las seis perfecciones y obtener los dos cuerpos, o budeidad.

En las pocas últimas lecciones, hemos descrito la naturaleza del estado mental del permanecer en calma, los cinco obstáculos que hacen tambalear su desarrollo, los ocho antídotos por medio de los cuales pueden eliminarse dichos obstáculos, y los nueve estadios progresivos de experiencia en la práctica de concentración. Concluiremos con como reflexionar sobre estas instrucciones como un todo. Para desarrollar dentro de vuestra mente una apreciación de la necesidad que tienen de entrenarse en e permanecer en calma, reflexionen una y otra vez sobre la manera correcta de practicar el permanecer en calma, sus beneficios, etc.

Como Reflexionar sobre, y Practicar el Permanecer en Calma

Como hemos dicho varias veces, estén sentados en un lugar tranquilo, en un asiento cómodo, y asuman la postura meditativa correcta, como ha sido descrita en detalle. Antecedan a las siguientes reflexiones tomando refugio en el Buda, Dharma, y Sangha. También recen a los maestros de vuestro linaje espiritual, por sus bendiciones y resuelvan comprometerse en esta práctica, para poder promover la iluminación de todos los seres vivientes. A cada sesión de meditación, los siguientes son esenciales: (1) tomar

refugio, (2) invocar las bendiciones de vuestros maestros y linaje, y (3) despertar a la bodhicitta. Luego, sentados en aquél lugar tranquilo, procedan a penasr según estas líneas:

> ¡Alas! Desde tiempo inmemorial hasta el momento presente, mi mente ha estado agitada por un temporal de procesos de pensamiento, que me hacen pensar en casi cualquier cosa que llegue a la mente, sin ser capaz de fijarla en temas íntegros o en objetos virtuosos, ni aún por la cantidad de tiempo que se necesita para chasquear los dedos. He pasado un tiempo inconcebiblemente largo de esta manera.
>
> Aún ahora, no soy capaz de dirigir mi mente durante un solo instante hacia una virtud enfocada uni-direccionalmente. Como resultado, todavía no tengo muchas prospectivas de ser capaz de cruzar al océano de la existencia mundana, o de desarrollar la habilidad de rescatar a otros. Desde ahora en adelante, sin embargo, me apoyaré en las instrucciones de mi amigo espiritual y obtendré la pureza mental y física, a través de la práctica de la meditación. Habiendo entrenado mi mente en la concentración uni – direccional, obtendré la gran iluminación de la budeidad.

Luego de que hayan reflexionado de esta manera, poniéndose serios respecto a la meditación que están por emprender, enfóquense en vuestra respiración. Si no está siendo moderada y pareja, cálmenla, y luego cuenten ventiún ciclos de respiración, muy lentamente (siendo un ciclo una inhalación y una exhalación). Al hacer esto, la mente y el cuerpo deberían tranquilizarse, lo cual ayuda a disipar lo efectos estridentes de la pasión, excitación, y de la respiración despareja.

Cuando la mente ha obtenido una cierta cantidad de equilibrio, a través de este ejercicio, investiguen vuestros procesos de pensamiento, y el estado de vuestro subconsciente. Si, por ejemplo, vuestra mente parece estar llena de deseo, apego, lujuria, y parecidos, traten de contrarrestarlos meditando sobre el antídoto apropiado – en este caso, las impurezas de la forma humana etc. Las personas comunes tienen percepciones básicas erróneas sobre el cuerpo humano, pensando que es sustancial, permanente, limpio, puro, y la fuente de gran placer y deleite, pero al reflexionar por un momento, el pensar sobre ello les diría que esto no es cierto. Si ustedes realmente estuvieran contemplando la composición de vuestro cuerpo, probablemente devolverían. Por ende, si ven que vuestra mente está repleta de lujuria, paren por un momento, y reflexionen sobre los contenidos del cuerpo humano, o sobre los diferentes estadios de descomposición dentro de él. Esto los enderezará.

Si ustedes descubren, cuando están sentados, que vuestra mente está enojada o irritable, traten de contrarrestar aquél estado mental negativo meditando sobre el amor. Ustedes conocen las instrucciones para la meditación sobre al gran amor. Primero, deseen el bienestar y el beneficio de los seres amados, y luego extiéndanlo hacia otros, aún hacia vuestros enemigos. De esta manera, vuestra ira se debilitará.

Si ustedes descubren que vuestra mente está vencida por la ignorancia – que no saben realmente que es lo que está ocurriendo en vuestra mente, o que no se preocupan – mediten sobre las doce conexiones de la originación dependiente. Luego reflexionen sobre la rueda de la vida. Ensayen esta reflexión en vuestra mente; esto aleja la ignorancia.

Si descubren que vuestra mente está llena de celos y envidia, mediten sobre el ser lo mismo del sí mismo y de los otros; si vuestra mente está repleta de orgullo, mediten sobre el cambio del sí mismo por los otros. Ya hemos conversado sobre las instrucciones para estas meditaciones. Si se sienten vanidosos, auto – satisfechos, etc.,

eso no es bueno: mediten sobre el cambio del sí mismo por los otros. Ustedes deberían cuidar su bienestar y preocuparse por ellos, no con vuestro propios intereses y exaltación.

Ustedes pueden también meditar sobre el análisis de los elementos constituyentes dentro de vuestro ser. Por ejemplo, ¿cuál es el punto de albergar egotismo o orgullo para con vuestros logros, cuando "ustedes" consisten solamente de los cinco sentidos, los cuatro grandes elementos, etc.? Estudien vuestro cuerpo físico; vuestros ojos, oídos, etc., son bastante impersonales. Realmente allí no hay nada de lo que ustedes puedan estar orgullosos, nada que diferencie vuestros órganos sensoriales de aquellos de cualquier otro ser. No hay motivo para colgarse de cualquier idea de superioridad inherente acerca de vuestros constituyentes, comparados con aquellos de otros. Por lo tanto, ustedes pueden ya sea llevarse a ustedes mismos y otros a enfrentarse con, valorar y meditar, sobre el cambio del sí mismo por los otros, o pueden aplicar algo de visión interior, y analizar las razones para cualquier orgullo que vuestra mente pueda estar albergando.

De estas maneras, ustedes deberán preparar vuestra mentes para la meditación. Cuando primero se sientan, antes de que realmente puedan emprender vuestra práctica principal del permanecer en calma no conceptual, uni – direccional, ustedes deben primero pasar por estos estados mentales más groseros. Ustedes se han venido justo de la calle, así como estaba, por lo tanto vuestra mente está llena de uno u otro de estos procesos de pensamiento negativos, lo cual inevitablemente tapa e obstaculiza vuestros esfuerzos para alcanzar el equilibrio en un principio. Reconozcan estos estados, tomense un tiempo, y apliquen los antídotos, tal como los hemos instruído aquí.

Cuando vuestra mente no tenga tales impedimentos, pasen al siguiente estadio en la meditación, que se ocupa de enfocar la mente en un solo objeto. Ustedes recordarán que dos objetos fueron sugeridos para esta práctica – una imagen del Buda, o una flor azul. Enfoquen en un objeto apropiado, y esfuércense para alcanzar la concentración uni – direccional, sin la experiencia de procesos de pensamiento. Si ustedes experimentan cualquiera de los dos principales obstáculos – eso es, el desorden y el estancamiento mentales – traten con ello, aplicando el antídoto apropiado, recordando las instrucciones que les hemos dado en la lección anterior.

Recuerden que si está tratando de controlar demasiado vuestra mente, ustedes corren el riesgo de una rebelión mental, ya que la mente trata de romper las riendas que la atan. Es parecido a tener las riendas demasiado cortas a un caballo; se verá forzado a rebelarse, y arrojar a su jinete. No provoquen la mente hacia la distracción, aplicando demasiado control; si descubren que se deslizan hacia este exceso de control, aplicando demasiada presión, simplemente relájense durante un rato, y dejen que la mente se sienta de nuevo cómoda. Al mismo tiempo, apliquen la presencia mental conciente, recordando las instrucciones para la práctica, y las enseñanzas sobre la importancia de entrenar vuestra mente correctamente para a meditación. Al suavizar a la mente y llevarla de regreso gentilmente a la práctica correcta, ustedes pueden vencer el obstáculo del desorden mental.

Sin embargo, si son demasiado laxos con la mente, y no aplican suficiente disciplina, corren el riesgo de volverse perezosos y adormilados para con ustedes mismos, faltando de habilidad para enfocar, etc. Para reafirmarlo, apliquen alguna disciplina antes que se hunda todo hacia abajo, hasta una irrecuperable desprolijidad. Estimulen la mente para que esté alerta y conciente de todas sus facultades, y de toda la claridad que puedan manejar, de manera que enfocará en el objeto de vuestra meditación. De esta manera, pueden evitar el extremo del estancamiento mental.

Al evitar estos dos obstáculos, vuestra mente debería volverse gradualmente entrenada en un estadio de absorción meditativa que consiste de un permanecer en calma no conceptual, enfocado uni – direccionalmente. Aquí el estado de la mente es de equilibrio, serenidad, y claridad, no caracterizado por cualquier otra cosa, y sin perturbaciones causadas por estados mentales disonantes, respiración entrecortada, etc. Aprendan a reconocer la distracción y la desprolijidad a primera vista, para poder alcanzar este estado óptimo de equilibrio mental.

Cuando tengan éxito en evitar o en vencer a los obstáculos a la meditación no conceptual, enfocada uni – direccionalmente, experimentarán progresivamente los varios estadios de meditación y de absorción concentrativa. Ustedes deberían saber que el verdadero estado de permanecer en calma es la perfecta lucidez mental, el alerta total. La mente no solamente está libre de procesos de pensamiento, también está caracterizada por gran claridad y conciencia. Este estado de lucidez mental es la piedra angular de la absorción concentrativa correcta. Pero si ustedes permiten que la mente sea vencida por la dejadez mental o la distracción, y luego se sobreexigen mediante la aplicación exagerada de los antídotos, o tratan de gobernar la mente demasiado duramente, pueden causar verdadero daño. Se pueden volver locos, simplemente aplicando los antídotos de manera tan fuerte que la mente no pueda funcionar, ni en la meditación, ni en la vida ordinaria. Este no es el punto de la práctica.

Utilicen al sentido común, para reconocer a los problemas cuando surgen, mantengan un sentido de las proporciones al aplicar los antídotos, y, cuando hayan probado ser efectivos, vayan poco a poco, de una manera sensible. En lo estadios tempranos de la práctica, mediten solamente por unos pocos minutos, pero tengan una cantidad grande de sesiones breves; cuando mejoren, disminuyan el número de sesiones, pero incrementen la duración de cada una. De esta manera, ustedes eventualmente serán capaces de meditar durante largos períodos de tiempo, sin un corte. Todo esto ocurrirá por medio de la práctica exitosa.

Luego de que se hayan vuelto hábiles en los nueve estadios de experiencia Concentrativa, como ya descrito, ustedes pueden hacer a menos de los objetos externos, y enfocarse internamente, sobre la claridad de mente en sí misma. Al emprender la práctica exitosa del permanecer en calma, no se sientan como que tienen un gran proyecto que debe cumplirse en un determinado tiempo. Permanezcan amigos de vuestra mente; tengan un sentido de comodidad para con vuestra práctica. Si bien no se preocupan por el pasado, no anticipan problemas futuros, no son ansiosos acerca de vuestra práctica, y tienen una mente que sabe-de-qué-se-trata con respecto al entrenamiento, deberían tener éxito, a pesar de todo. Si debieran descubrir que vuestro estado meditativo es interrumpido ocasionalmente por pensamientos buenos o malos, o lo que fuera, simplemente apliquen diligentemente los antídotos. Con una actitud relajada, parecida a la de un hombre de negocios, para con lo que están haciendo, ustedes serán capaces de progresa y experimentar los nueve estadio diferentes del permanecer en calma.

Cuando llegue el momento de terminar vuestra sesión, termínenla de todas maneras, aún si están teniendo una buena racha, y las cosas están yendo bien. Cuando llega el momento de parar, paren. Si ustedes empujan demasiado fuerte, más adelante tendrán épocas muy duras, pues es muy factible que se encuentren con obstáculos como los que hemos apenas descrito, y lamentarán haber sobreexigido la mente en sesiones previas. Una vez más, solo tomen a lo malo junto con lo bueno. Cuando hay obstáculos, hagan lo que sea necesario. Cuando no hay ninguno, mediten mientras tanto vuestra sesión sea buena, pero no se excedan. Yo mismo he tenido sesiones en la que he quedado sentado

demasiado tiempo, pensando que estaba yendo muy bien, y fue muy difícil traer a la mente de regreso la vez siguiente.

Cuando llega el momento de levantarse de vuestra sesión de meditación, concluyan dedicando cualquier mérito que puedan haber obtenido por entrenar la mente; luego levántense y refresquen al cuerpo y a la mente. Permitan que el cuerpo reciba aire fresco, y el descanso que necesita para desenroscarse. Esto se llama, literalmente, "refrescar los elementos." Si están en un retiro, mantengan la soledad durante vuestras horas entre sesiones, y no corran detrás de las distracciones. Eviten causasde agitación. Sería bueno, si ustedes se fijaran el objetivo de continuar con vuestros esfuerzos hasta que una sesión pueda durar un día y una noche. En aquél momento, ustedes sabrán que está meditando realmente. Si de veras se dedican a ello, pueden alcanzar este nivel, Luego de seis meses de práctica seria.

DIEZ MILLONES DE HOMBRES CIEGOS

DADO QUE SE LE REQUIERE UNA GRAN CANTIDAD DE ESFUERZO a aquél que se comprometa en seguir al camino Mahäyäna, también se le exige mucha habilidad. Por lo tanto, se enseña que un practicante del Gran Camino debería cultivar tres tipos de excelencia, ya sea que él o ella se involucre en el estudio o práctica de, o reflexión sobre, el Dharma.

Los Tres Tipos de Excelencia

El primero de estos tres tipos de excelencia es llamado *excelencia en la bodhicitta, como en la preparación.* Dicho brevemente, se trata de transformar vuestra percepción de ustedes mismos, y de vuestros objetivos. Esto implica alejar la mente de sus preocupaciones ordinarias y mundanales, y re – dirigirla hacia temáticas trascendentes, dejando a un lado al auto – interés, y tratando de alcanzar los objetivos espirituales trans – mundanales por el bien de otros seres. Esta re – dirección de la energía mental, y cultivo de una nueva actitud para con vuestro propósito en la vida, y vuestro relacionarse con otros seres, de hecho es bodhicitta, aquella preparación esencial para toda práctica Mahäyäna.

Luego del desarrollo de la bodhicitta como estadio preliminar, el segundo tipo de excelencia se relaciona con la práctica principal (ya sea la meditación, reflexión, el estudio de un texto, o escuchar a la explicación del Dharma). Para esto, ustedes necesitan desarrollar una comprensión correcta de vuestro entorno. A este punto, no deberían aferrarse a nociones subjetivas de ustedes mismos y de vuestra relación con el maestro (por ejemplo, "Yo estoy aquí, estoy recibiendo estas enseñanza, es para mi; Soy aquél que está haciendo este gran esfuerzo.") En su lugar, piensen en el maestro del cual están recibiendo la enseñanza, como si fuera el mismo Señor Buda, y piensen en ustedes, no en términos ordinarios, sino como si fueran el bodhisattva de la sabiduría, Manjusri, quién está buscando esta particular enseñanza para el bien de todos los seres vivientes. No se aferren a nociones ordinarias, que tienden a cristalizar y cosificar el momento presente. En su lugar, piensen en el maestro, en ustedes mismos, y en el entorno, como si fueran ilusorios, ni existentes, ni no existentes, inefables, y lejos de todos los extremos conceptuales que la mente humana ama atribuir a la realidad.

Todas las cosas, incluyendo vuestra propia forma, y la forma del maestro, no son fenómenos sólidos, sino ilusorios. Mientras que son claramente aparentes, ellos no son sustanciales; son vacíos en naturaleza. Por ejemplo, la forma de un arco iris, si bien es claramente visible, sin embargo falta de sustancia suya propia. De manera parecida, por la originación interdependiente, las apariencias del presente momento deberían ser vistas como si fueran ilusorias.

Esta visión correcta de los factores involucrados en vuestra práctica actual es llamada la *excelencia de la no – objetificación como práctica principal.* En otras palabras, a través de vuestra sesión principal de práctica, trátese de meditación o estudio, mantengan en mente que las cosas no son lo que aparentan ser. En vuestra visión del momento presente, traten de aproximarse a su realidad esencial, y por lo tanto, libérense del apego a la creencia en un sí mismo en la realidad convencional de las cosas ordinarias. Por medio de esta percepción no objetificante, ustedes evitarán al error de sustituir una forma de apego mundanal hacia lo exterior, con un apego más enrarecido al momento presente, y a vuestro propio rol en él.

Tercero, cuando hayan completado el estadio principal de meditación o estudio, recuerden dedicar cualquier mérito que puedan haber acumulado, a la eventual iluminación de todos los seres vivientes. Esto coincide con el motivo básico de toda práctica del bodhisattva, eso es, que cualquier entrenamiento en el camino sea beneficioso para todos los seres vivientes, en vez que para uno mismo solamente. Este paso final es llamado *excelencia en la dedicación, como conclusión.* Una vez hecho, la dedicación de este tipo de mérito – tan pequeño como pueda ser, y sin embargo, todavía condicionado por una conciencia de que la naturaleza ilusoria de ustedes mismos es la hacedora del mérito, de que todos los seres son los adquirentes del mérito, y del mérito en sí mismo – es elevada y magnificada por el hecho de estar en acuerdo con la verdadera naturaleza de la realidad. Es el tipo de dedicación que todos los sabios del Gran Camino han descrito como la de mayor excelencia.

Cuando ustedes emprenden una sesión de práctica o un aspecto particular de entrenamiento con estas tres excelencias en mente, vuestros esfuerzos seguramente serán más efectivos, lo cual es precisamente lo que quieren, al hacer la práctica o al buscar el entrenamiento en primer lugar. Si ustedes descuidan estos tres factores de práctica correcta, no pueden estar seguros para nada de cualquier buen resultado. Como escribió el gran maestro Säntideva en su *Bodhicaryävatära,* todas las austeridades, recitaciones de mantras, y parecidos, aún cuando efectuadas durante períodos muy argos de tiempo, son fútiles, si están hechas por alguien cuya mente está distraída. Si ustedes atienden a una enseñanza, pero permiten pensar a vuestra mente sobre todos tipos de temas - en particular, la percepción egocéntrica y subjetiva de vuestro rol en el momento presente – no pueden realmente llamarla práctica, porqué muy factiblemente puede resultar de poco beneficio. No hace falta decir que es muy importante para los practicantes serios mantener estas tres excelencias de esfuerzo correcto en mente, en cualquier ocasión que tengan la oportunidad de practicar.

¿Porqué se dice que la posesión de un cuerpo humano es tan especial? Si bien hay muchos seres vivientes en este y en otros planetas entre los sistemas mundiales conocidos en la cosmología Budista, muy pocos están dotados de las condiciones que los habiliten para alcanzar la liberación. Entre los muchos modales de existencia, los humanos son los únicos seres cuyos constructos mentales, físico, y kármico, los ponen en condiciones de escapar de la rueda del nacimiento y de la muerte.

Y sin embargo, la existencia humana en sí está limitada y condicionada. Un ser humano vive alrededor de cien años, como mucho. Las posibilidades son extremadamente limitadas de que ustedes se encuentre lo suficientemente libres de oscuraciones kármicas, para ser receptivos a las enseñanzas de liberación, y para que sean también lo suficientemente afortunados, como para vivir en un tiempo y en un medio ambiente en donde estas enseñanzas estén disponibles. Aún cuando se den estas condiciones, las posibilidades de que ustedes se vean impedidos de, o interrumpidos en, las práctica que llevan hacia la liberación, son bastante elevadas – ya sea aparentemente por motivos externos, tales como la enfermedad y la guerra, o por causa internas, tales como la distracción, y parecidas. La vida human es frágil y breve.

Además, si no podemos soportar ni siquiera pequeñas cantidades de dolor e incomodidad ahora, y ni siquiera ejercer el menor control sobre nuestros destinos kármicos, ¿qué vamos a hacer en la muerte, cuando estaremos enfrentados con la posibilidad de sufrimientos insostenibles, y de duración extremadamente larga, en estados más infelices de existencia? No tendremos nada, sino las virtudes que hayamos

acumulado, y los esfuerzos que hacemos en este momento presente. No tenemos aseguración ninguna, de que no nos estaremos enfrentando con sufrimientos terrible y de larga duración. Por ende, mientras tengamos la oportunidad de influenciar nuestros propios futuros, es ser sensibles si nos aplicamos a la tarea, con toda seriedad y diligencia.

Estas enseñanzas de iluminación están disponibles en su totalidad en cada una de las cuatro ordenes Tibetanas de Budismo (la Nyingma, Sakya, Kagyü, y Gelug). Estas tradiciones son depositarias de todas las enseñanzas auténticas de iluminación, que están reconocidas como tales, en virtud de haber sido narradas por el Buda, recopiladas por los grandes recopiladores, expuestas por los panditas, traducidas por los traductores, y meditadas por los siddhas, santos Budistas, sabios, y otros, quienes han obtenido realizaciones. No importa cuán bueno puedan sonar, las (por así decirlo) llamadas enseñanzas Dhármicas a las que no puedan adscribirse estas calificaciones, deberían ser tratadas como espurias.

Todas las cuatro tradiciones Budistas Tibetanas contienen estas mismas comunicaciones confiables del Dharma. Con respecto a nuestra propia tradición Sakya, tenemos ulterior evidencia de su validez, en cuanto a que muchos grandes maestros de la tradición Sakya y sus respectivos discípulos han obtenido la iluminación, al sostenerse mediante estas enseñanzas. No hay duda alguna de que ellos son iguales a los grandes sabios Budistas Hindues, tales como Nägärjuna. A través del ejemplo de sus carreras, sabemos que las enseñanzas que estamos estudiando en la actualidad son, de hecho, auténticas y merecedoras de nuestra más seria consideración.

Además, este sistema de práctica que expone nuestra tradición, no solamente es auténtico, sino también válido para todos. La llave para la obtención de la liberación reside en la realización de la ausencia del ser. Que puede alcanzarse solamente por medio de esfuerzos diligentes. Todos los seres, tanto varones, como mujeres, de manera parecida, están dotados de la misma naturaleza budica quintaesencial. Cualquiera, varón o mujer, quién se aplique con diligencia y fortaleza a lo esfuerzos correctos, puede, y lo hará alcanzar la liberación. Esto ha sido demostrado a través de la historia Budista, en la que podemos, naturalmente, señalar al Buda Säkyamuni, los bodhisattvas Manjusri y Avalokitesvara, y otros maestros varones. De todas maneras, también podemos señalar a la diosa Nairätmyä (La Señora del No – Ser), a la cual debemos el sistema Lamdré de meditación, y que es considerada punto de referencia de la verdadera esencia del no – ser, tal como implica su nombre. Podemos señalar a las bodhisattvas femeninas de Tärä, Vijaya, y también a Sarasvati.

De hecho, cuando decimos que hubo muchos maestros Budistas varones, Nägärjuna, Asanga, y otros – debemos también señalar a las muchas mujeres que contribuyeron al desarrollo del pensamiento Budista en la India – a las grandes monjas Niguma y Srimati, y otras. Estas mujeres desempeñaron roles eminentes es el desarrollo de la tradición Budista. No menos que su contraparte masculina, ellas alcanzaron los varios estadios de compasión y sabiduría, a lo largo de todo el camino hacia la budeidad, por virtud de su fortaleza y diligencia en la práctica.

Lo mismo puede decirse de la historia Tibetana. Es verdad que Marpa, Milarepa, y los Cinco Reverenciados Fundadores de la orden Sakya eran varones. Pero, estos grandes entre los grandes tenían su igual en la gran Señora Tibetana Machig Labdron, a la cual nosotros debemos la introducción en el Tibet de la doctrina y práctica esotérica del sistema *chö* (*bueno*), el cual, hasta el día de hoy, ejerce gran influencia en la práctica tántrica de todas las cuatro grandes ordenes. Se le reconoció haber alcanzado logros tan grandes, que los más elevados jerarcas Tibetanos, acudían a ella para instrucciones y

bendiciones. Desde tan lejos como la India, venían panditas a debatir con ella, y, de acuerdo a las crónicas Tibetanas, ella les ganaba.

En épocas modernas, tenemos al ejemplo de la gran monja Lochema, cuyas enseñanzas y empoderamientos fueron buscados por las cabezas de las ordenes Tibetanas. La Santidad, el Karmapa, y otros jefes de varios monasterios y tradiciones, buscaban de ella enseñanzas y empoderamientos, y practicaban sus instrucciones, a causa de su superioridad en la disciplina meditativa.

Por lo tanto, el logro espiritual no es cuestión de algo externo, tal como el género, o el rango; simplemente se trata de fortaleza y diligencia en la práctica. Esto es ilustrado en el cuento que tenemos del gran maestro tántrico Hindu Säntipa, quién se hizo conocido como uno de los Ochenta y Cuatro Mahäsiddhas. Säntipa era famoso por su gran conocimiento, y estadio avanzado de desarrollo espiritual, y era muy buscado como maestro. En una ocasión, el la que él estaba viajando a Ceylon, por invitación del rey, quién había requerido sus enseñanzas. A lo largo del camino, encontró un humilde granjero con su zapa, cavando un campo a lado del camino. En un impulso apasionado Säntipa se paró por un momento y le dijo al hombre, cuyo nombre era Togtsepa, que él realmente debería ejercitarse en la práctica del Dharma, horadando su mente, en vez que solamente la tierra.

Togtsepa hizo eso. Empezó a practicar las instrucciones para la meditación que le dejó el lama, e hizo así con tan grande perseverancia durante doce años, y durante este tiempo el alcanzó los siddhis y se volvió iluminado. Estaba lleno de gratitud, recordando que su cambio repentino en el estatus desde el nivel más bajo de lo mundanal, hasta la forma más elevada de santidad se debía a su breve encuentro con Säntipa, por lo tanto decidió buscarlo, y agradecerle por su gran amabilidad.

Säntipa estaba todavía enseñando en el gran monasterio en Ceylon; para esta época, se había vuelto viejo, casi ciego, y llevaba una dieta especial. Allí estaba él rodeado de sus muchos discípulos y colaboradores. Togsepa obtuvo una audiencia con él, y empezó a agradecerle por sus muchas amabilidades, pero Säntipa preguntó, “¿Quién eres tu? ¿Porqué estás aquí?”

Togsepa le dijo, “Estaba trabajando el suelo en un costado del camino, y tu me ayudaste tanto, muchos años atrás. Me diste instrucciones para practicar una meditación particular, y por tu amabilidad ahora he alcanzado la iluminación; estoy aquí para agradecerte por ello.”

Säntipa se asombró, y dijo, “Yo mismo no he alcanzado los siddhis con aquella práctica; he estado tan ocupado, que no he sido capaz de aplicarme a ello. Si bien tu me llamas tu guru, debo ahora buscar instrucciones de ti. Esta claro que deboempezr a practicar yo mismo.” Luego Säntipa llevó a Tongsepa hacia un rincón tranquilo, recibió las enseñanzas y el empoderamiento de su estudiante, y empezó a practicar con su mayor ahínco, hasta que él, también, experienció los logros.

En el sistema Lamdré de meditación, hemos conversado acerca de las varias instrucciones para con la visión impura, o mundana, y ahora estamos estudiando las instrucciones para la visión experiencial del camino. Hemos completado nuestra mirada hacia las instrucciones para el desarrollo del permanecer en calma. Ahora emprenderemos aquellas concernientes el próximo estadio de práctica, aquello de la meditación de visión interior.

VISIÓN INTERIOR

Visión interior (*vipasyana*) es considerada con justeza la esencia de todas las enseñanzas del Buda, porqué la verdad rigurosa, o correcta visión de la realidad, se alcanza por la visión interior (que es, a su vez, correctamente basada en el permanecer en calma). Tal como escribió Säntideva en su *Bodhicaryävatära,*

> Todos estos varios aspectos de la doctrina fueron enseñados por el Buda, con el propósito de desarrollar la visión interior. Por lo tanto, alguien que desee poner punto final a todos los sufrimientos, debería definitivamente desarrollar la visión interior dentro de sí mismo.

La visión interior ha sido explicada como el discernimiento correcto de todo fenómeno, ya sea externo o interno, material o espiritual, o lo que tengan. Es también la percepción correcta de la ausencia de un sí mismo personal y fenomenal. Esta visión interior, tal como hemos dicho más temprano, es el factor clave en obtener la liberación. Por ende, es correctamente considerada como a quinta esencia de todas las muchas doctrinas y prácticas Budistas.

Si ustedes no están dotados con esta correcta visión interior, meditación sobre el vacío, y entrenamiento en las päramitäs, no serán capaces de llegar a la iluminación, no importa cuán diligentemente los practiquen. Esto ocurre, porqué las seis perfecciones no son libre de la percepción subjetiva de un sí que es el dador, y un objeto que es el regalo, etc. Por lo tanto, no necesariamente tendrán la visión correcta, o la visión interior en la verdadera naturaleza de la realidad, mientras estén efectuando estas acciones virtuosas. Tal como nos dice la *Perfección de los Versos de Sabiduría* (*Prajñapäramitäsancayagatha*):

> ¿Cómo podrían, diez millones de hombres ciegos, qué ni siquiera conocen el Camino, ser alguna vez capaces de encontrar su sendero hasta la Ciudad Dorada? De la misma manera, estas cinco virtudes trascendentales, de dar a través de la meditación, nunca llevarán a alguien al resultado, la obtención de la budeidad, mientras no estén guiadas por la visión interior.

La visión interior es la guía. La visión interior, o sabiduría, constituye a los "ojos" espirituales que llevan a las seis perfecciones al nivel de la budeidad. Justo como los hombres ciegos pueden recorrer fácilmente el camino hasta una ciudad, cuando son llevados por alguien que los puede orientar en el sendero correcto, así las virtudes trascendentales pueden muy fácilmente resultar en la obtención de la budeidad, cuando estén guíadas por la visión interior.

Mientras ustedes estén faltos de la visión interior en la verdadera naturaleza de todos dharmas, ustedes continuarán a fluctuar en el océano de la existencia mundana. Ustedes pueden obtener la liberación de un arhat, o de un pratyekabuda, apoyándose solamente en la meditación sobre la vacuidad, pero falta de los métodos extensivos del amor, compasión, y bodhicitta, que les posibilitan obtener la iluminación plena de la budeidad. Por aquella misma razón, el Buda enseñó la sabiduría. Tal como lo pone la *Perfección de los Versos de Sabiduría,* aquél que falta de sabiduría cae en el estado de *sravaka,* o discípulo Hinayäna. Y el *Capítulo del Sütra de los Milagros de Mañjusri* (*Mañjusrivikurvanaparivartasütra*) dice que, si uno percibe solamente el vacío, y abandona a los seres, entonces ha caído victima de una acción de Mära.

Si ustedes perciben con sabiduría, pero permanecen apegados al pensamiento de los seres como objetos reales de compasión, entonces también han caído víctimas de Mära. El gran sabio Saraha dijo que nunca obtendremos el camino más elevado de

iluminación, si abandonamos la compasión, y nos apoyamos solamente en la meditación del vacío, ni obtendremos la liberación, simplemente por cultivar la compasión.Lo que se requiere es que combinemos de manera no dual la realización de la ausencia del sí mismo, y gran compasión, sin objeto. La esencia de la carrera del bodhisattva consiste justamente de tal combinación habilidosa; hasta no haber logrado que no falte ni la compasión, ni la sabiduría, el bodhisattva permanecerá incapaz de alcanzar su objetivo, y será responsable de derrapar de sus esfuerzos hacia un costado del camino.

El *Rey del Sütra de las Concentraciones* dice que, aún cuando los seres mundanales mediten sobre la vacuidad, ellos permanecen incapaces de abandonar sus aprehensiones de las cosas como reales. Como resultado, el deseo, el odio, y la desilusión surgen en sus mentes con aún mayor fuerza que anteriormente.

RENACER COMO UN TROZO DE MADERA

COMO PRACTICANTES DEL BUDISMO MAHÄYÄNÄ, deberíamos ser siempre presentes concientemente de los tres tipos de excelencia en la práctica: (1) La excelencia en la preparación mental para la práctica, (2) la excelencia en el estadio actual de la práctica, y (3) la excelencia en la dedicación del mérito.

Para revisar esto brevemente, hemos dicho que, en la última lección, para que una acción virtuosa esté lo más de acuerdo con nuestro propósito de obtener la iluminación, deberíamos empezar con la presencia mental conciente, y el intento correcto. Ya sea que estemos emprendiendo una sesión de estudio, o meditación para beneficiar a otros, deberíamos ser concientes de nuestra intención de cumplirla, para poder promover la eventual iluminación de todos los seres vivientes, incluyéndonos a nosotros mismos. Es por esta razón que cada sesión de meditación empieza por tomar refugio, y resolver ganar la iluminación, tal como se expresa en la fórmula de la bodhicitta. Cuando efectuamos sincera y concientemente la virtud para el beneficio de otros, la virtud de aquella acción es grandemente ensanchada, debido tanto a su objetivo sin limites, como a nuestro haber expandido el intento de nuestras acciones de incluir a todos los seres vivientes. Por ende, cuando emprendemos una sesión de práctica, deberíamos hacer así siempre, con un deseo sincero de que, a través de nuestros esfuerzos, todos los seres vivientes puedan en último análisis obtener el beneficio más elevado posible. Aquella es la primera excelencia.

Luego, cuando estemos actualmente involucrados en estudio, meditación, o en la efectuación de algún acto virtuoso de cuerpo, voz, o mente, deberíamos nuevamente estar atentos y asegurar de que nuestras acciones estén acompañadas por a segunda forma de excelencia, que consiste de percibir sin objetificar. Por ejemplo, cuando emprendemos una sesión de estudio, no deberíamos aferrarnos a los sostenes mentales de la conceptualización ordinaria, viendo nuestro maestro como simplemente un anciano caballero, y a nosotros fantaseados, como de carne y sangre. Sino más bien, deberíamos concebir al maestro como nada más ni nada menos que como el mismo Buda Säkyamuni, sentado en un trono enjoyado, radiante en color, con todos los atributos de un buda plenamente iluminado, y de nosotros mismos deberíamos pensar como en nada más ni nada menos que el bodhisattva de la sabiduría, Mañjusri, quien sin descanso busca las enseñanzas de iluminación, para el bien de todos los seres vivientes. Junto con estas visualizaciones, deberíamos intentar aproximarnos a la actitud de Mañjusri de buscar el bienestar de todos los seres, comprometiéndonos en emprender acciones tales de estudio de, y de escucha a, el Dharma. Deberíamos vernos a nosotros mismos haciendo todo esto exactamente en la misma manera en la que lo haría Mañjusri.

Ahora bien, en cuanto a la no-objetificación: en vez de pensar en el maestro, en nosotros, y en el presente medio ambiente como reales, en la manera en la que las mentes humanas ordinarias gustan de pensar de las cosas, debemos virar hacia una percepción más sutil de ellas, una que por lo menos se aproxime a la visión de los fenómenos Del Iluminado. Deberíamos ver nuestros entornos, a nosotros mismos, y al me´rito que hayamos acumulado a través de nuestros esfuerzos, como parecidos a la ilusión. Deberíamos verlos no como inherentemente reales, por su propia naturaleza, sino como vacío y apariencia no duales, como la forma de un arco iris o un espejismo. Deberíamos pensar de nuestra propia forma y del momento presente como parecidos a la ilusión; en vez de aferrar el momento y tratar de hacerlo sólido y sustancial, deberíamos verlo como últimamente privo de sujeto y objeto. No hay maestro, estudiante, o enseñanza que exista desde un punto de vista último. Esto no significa que

digamos que ellos nunca existieron, sino que, a medida que ellos ocurren, ellos son, por naturaleza, una manifestación del vacío y apariencia no dual.

Gradualmente, aprenderemos a acumular virtud a través de esta percepción no – objetificadora – la realización de que no hay efectuante, ni recipiente de una acción, ni virtud acumulada a lo largo del proceso. Esto resulta en una tremenda cantidad de bien, porqué nuestras acciones entonces se aproximan a la acumulación de mérito sin medida alcanzada por los iluminados, quienes actúan por la liberación de los seres a nivel de la realidad última.

Cuando nuestras sesiones de estudio, práctica, o efectuación de buenas acciones esté completa, deberíamos también estar atentos en alcanzar al tercer y final tipo de excelencia, la excelencia de la dedicación del mérito. Nunca deberíamos fallar n girar todo el mérito que hayamos acumulado a la iluminación más elevada posible de todos los seres vivientes.

Estos tres tipos de excelencia deberían estar sosteniendo a todas nuestras acciones, no importan cuán pequeña pueda ser la última. Deberíamos siempre tener presentes a las excelencias, y si ellas no están presentes ya en nuestras acciones, deberíamos asegurarnos de incluirlas. Esto es extremadamente importante; todos los maestros del Dharma han afirmado esto. Las tres excelencias amplían la efectividad de nuestros esfuerzos en e camino Mahäyäna; sin ellas, nuestras acciones virtuosas son frecuentemente de beneficio inseguro, Las acciones virtuosas puede o no pueden resultar en virtud, si no están alimentadas por la correcta intención (*bodhicitta*) y guíadas por la percepción no – objetificadora, o visión interior en la naturaleza real de que es lo que está ocurriendo. Y, si ellas no están siendo transferidas con seguridad a otros en la dedicación de mérito, las acciones que parecen ser virtuosas, o que son efectuadas con el propósito de la virtud, pueden tener poco, o ningún beneficio, aún si hemos esperado generar aquél resultado. Por lo tanto, es extremadamente importante que todas nuestras acciones incluyan estos tres tipos de excelencia.

Ahora estamos listos para conversar acerca de el último tópico de la segunda sección de *Las Tres Visiones,* que concierne a la percepción experiencial en la que alguien incurre, cuando ha emprendido la meditación Mahäyäna. Hemos dicho que la meditación de visión interior (*vipasyana*) es la práctica a través dela cual podemos desarrollar el estado de conciencia que nosotros llamamos la *bodhicitta última.* Hemos dicho que la visión interior es esencial como guía para el desarrollo y cumplimiento de las otras virtudes trascendentales requeridas de un bodhisattva. También hemos dicho que, en la mente de un bodhisattva, esta visión interior en el vacío, o verdadera naturaleza, de todo fenómeno, debe estar acompañada en conjunto por gran compasión para todos los seres vivientes. Es importante para el practicante en el camino del bodhisattva mantener ambas cualidades espirituales en mente, desarrollando por ende tanto la visión interior en el vacío, como la gran compasión para los seres vivientes.

Äcärya Saraha resumió su punto de vista escribiendo:

> No es solo con el vacío, en donde la compasión ha sido descartada, que puede ganarse al camino supremo. Y, ¿ hay alguna liberación de la rueda mundanal, si se medita solamente en la compasión?

Saraha era uno de los grandes sabios Budistas de la India, uno de los Ochenta y Cuatro Mahäsiddhas, y también el maestro de Nägärjuna. Él dijo que la visión interior y la compasión deben ser cultivados juntos, que el meditador no puede sostenerlos separados, o apoyarse en uno, en vez que en el otro. Si bien el bodhisattva puede, por la

visión interior en la ausencia del sí mismo, (eso es, el no – ser personal, y el no – ser fenomenal), tener éxito, como el arhat, en salir del mundo, él nunca tendrá éxito en obtener la budeidad. O sea que el Gran Camino está abierto solamente para los bodhisattvas quienes tengan tanto la visión interior en el vacío, como la gran compasión para todos los seres.

La compasión, mientras que es una cualidad admirable – y esencial en la obtención de la budeidad – no es, en sí misma, suficiente para poner en condiciones a un bodhisattva de escaparse de la rueda de nacimiento y de la muerte. Para lograrlo, el bodhisattva debe concretar el vacío de la totalidad del proceso de nacimiento y muerte, y volverse libre de ellos, por medio de la visión interior, Y, para que él sea llevado a la budeidad, tiene que haber una fusión perfecta de visión interior liberadora y gran compasión, que no abandone a los seres.

En punto de Saraha, entonces, es que a sabiduría y compasión son esenciales, y deben estar presentes *juntas* para que se pueda obtener la budeidad. No seremos capaces de trascender la existencia mundana si no se corta con nuestros puntos de vista, basados en el apego a la noción de un sí mismo, y estos puntos de vista no pueden abandonare con solo la meditación sobre el vacío, separadamente de la realización de los dos tipos de falta del sí mismo (vean abajo), o a través del permanecer en calma, separadamente de la visión interior discriminadora. Por lo tanto, para obtener la liberación del samsära, no podemos apoyarnos ya sea solo en la meditación sobre el vacío (*vipasyana*) o solo sobre la práctica del permanecer en calma (*samatha*).

La visión interior que se requiere, en conjunción con la compasión, consiste de la realización de los dos tipos de falta del sí mismo: el no – ser personal, y el no ser fenomenal. Este es el objetivo de la meditación de visión interior. Cuando la verdadera visión interior en los dos tipos de ausencia del sí mismo se conyuga con gran compasión, el resultado es la budeidad.

Es por esta razón que el *Rey del Sütra de la Concentración* nos dice:

> Aún si él medita sobre el vacío, un ser mundanal no puede controlar este aferramiento a las cosas como reales, y por lo tanto surgen nuevamente las pasiones, justo como en el caso de la meditación de Udraka.

Este verso se refiere a la historia del meditador Udraka, quién estuvo sentado en meditación incesante durante doce años, con el único resultado que renació como un gato. La razón por esto fue que él se apoyó solamente en el permanecer en calma, y esperó que aquello lo llevara a la liberación. Su mente puede no haber sido nunca manchada por procesos de pensamiento, distracciones, engaños, etc, pero él no obtuvo un renacimiento más elevado, porqué no hizo los esfuerzos correctos para cortar con las pasiones. Si bien no estaba actuando en base a ellas, ella todavía estaban presentes dentro de su mente. Udraka confió simplemente en detener a los procesos de pensamiento, controlando a la mente, y fijándola en la meditación enfocada en una sola dirección. El esperó que aquello le aportara la liberación. No lo hizo; solamente resultó en un renacimiento inferior.

Se me recuerda un verso, proveniente del *Tesoro de la Joya de Dichos sabios* de Sakya Pandita (*Skt. Subhasitaratnanidhi;* Tib. *Leg bshad snying po*), en el que él afirma que la meditación de los tontos, quienes se apresuran hacia la práctica, sin preocuparse de estudiar los estadios del camino con un maestro calificado, es simplemente un método muy bueno para obtener el estado animal:

> Sin haber examinado las instrucciones para la práctica, los tontos se aplican a la meditación, y por lo tanto, incrementan grandemente su ignorancia – y terminan por renacer en unos trozos de madera.

Los Tibetanos llaman a los trozos de madera grandes yoguis, porqué ellos salen afuera en grandes cantidades en las laderas de las colinas, colocan sus manos como si estuvieran en plegaria o meditación, y hacen sonidos como si estuvieran cantando mantras. La creencia popular es que los trozos de madera son reencarnaciones de humanos que meditaron ignorantemente, solamente corriendo a internarse en cavernas, y practicando sin aprender como hacerlo apropiadamente!

Sakya Pandita también dice que la meditación no informada es como trepar a una escalera sin las manos: es muy riesgoso, y deviene en caída, ya sea obteniendo una visión que no comprenden, o una visión interior con la que son incapaces de tratar, dado que ninguna de ellas está sostenida por la comprensión correcta. En otras palabras, es indicio de tontería emprender la meditación, sin conocimiento previo de los estadios del camino, instrucciones para seguirlo, y obtención de la vista correcta. Cuando vuestra mente esté lista para la meditación correcta, y vuestros esfuerzos estén sostenidos por la comprensión y el conocimiento correctos, la práctica será exitosa. De otras forma, el único resultado puede ser una meditación empobrecida – resultado que no tenían pensado.

El punto importante aquí es que la presencia mental conciente debe sostener vuestra práctica. Cortar solamente los pensamientos y permanecer en una concentración enfocada en una sola dirección, no los llevará hacia donde quieren estar. Deben ser concientes de que están haciendo, y estar muy preparados en todo momento. No es suficiente dejar todos los pensamientos; ustedes deben comprender porqué se los debe abandonar, que necesitan experimentar, que está experimentando, a que lleva, que harán entonces, etc. Como una vez señalé a uno de mis estudiantes, si vuestra meditación e sostenida por la presencia mental conciente, entonces están meditando de verdad, pero, sin esta presencia mental conciente, no lo estarán.

La presencia mental conciente es lo que nos pone en condiciones de saber si o no estamos integrando dentro de nuestra práctica los factores que necesitamos para progresar, y si o no estamos evitando, o estamos liberándonos, de aquellos factores que obstaculizan nuestro progreso.
Säntideva nos enseña la misma cosa:

> Si bien (las conceptualizaciones) pueden ser dejadas de a un lado (por un rato), dado que la mente carece (de la realización del) vacío, ellas resurgirán nuevamente, como en el caso de la meditación de la no – percepción. Por ende, se debería meditar sobre el vacío.

Ya hemos dado el ejemplo de Udraka, cuya meditación lo llevó a un renacimiento animal, porqué confió demasiado en un solo aspecto de la meditación. Este es también el caso de los meditadores quienes entrenan solamente en los estadios del permanecer en calma, o en otros tipos de meditación, que carezcan de la percepción no – objetificante desarrollada a través de la realización del vacío. Tales meditadores obtienen por cierto la habilidad de permanecer en estados de absorción meditativa durante lapsos muy largos de tiempo, hasta el punto de llegar a renacer en el reino de la sin forma. Pero, tal como Säntideva nos señala, las conceptualizaciónes “surgirán nuevamente”.Una mente cuyos procesos mentales han sido controlados simplemente,

cuyos engaños han sido detenidos, pero no purificados o eliminados a través de la realización de su vacuidad, puede sostener aquellas manifestaciones de egotismo durante un período muy largo de tiempo. Tarde o temprano ellas resurgirán.

Säntideva da un ejemplo de una particular meditación Hinayäna llamada "la meditación de la no – percepción". En este estado uno está libre de todo y cualquier proceso mental, y esta absorción meditativa puede durar durante largos períodos de tiempo. De todas formas, un meditador que entra a este estadio de meditación (o cualquiera de los otros estados de absorción que no estén dotados de la realización del no – ser), puede descubrir que, cuando la mente emerge de aquellos estados de absorción, su vieja tendencia a pensar en términos de dualidad inmediatamente vuelve a ser operante.

El meditador normalmente reacciona con gran temor, porqué a esta altura del partido, él se ha convencido de que ha obtenido la liberación de todos los procesos de pensamiento. Cuando emerge de la meditación, y descubre que nada ha cambiado realmente, él piensa que ha sido olímpicamente decepcionado: lejos de obtener la liberación, no ha alcanzado cosa alguna en sus muchos años, o lapsos de vidas de absorción meditativa diligente. Como resultado de su alarma y dolor al ser (tal como él piensa) decepcionado por las enseñanzas del Budismo, normalmente cae en uno de los infiernos, porqué rechaza todas las enseñanzas de liberación en su conjunto, pensando "Yo entré en aquellos estadios de meditación, y no obtuve la liberación; por lo tanto, no hay liberación."

Esto es algo que ustedes deberían evitar; por ende, deberían meditar en el vacío. Esto es el porqué la realización del no – ser, o ausencia del sí mismo, es esencial – y es precisamente en lo que aquellos meditadores fallaban. Ellos pensaron en términos de solamente detener los trabajos, no de ver a través de ellos con la visión interior y el darse cuenta de que – en todas las operaciones de los procesos de pensamiento, del ego, etc. – nada es realmente sustancial, dado que todo fenómeno consiste de vacío y apariencia no duales. Y nuestro texto, *Las Tres Visiones,* continúa:

> Por lo tanto, la obtención de la iluminación requiere que todos estos tres factores estén presentes: la sabiduría, que es como una flecha; la compasión, que es como un arco; y una persona versada en los métodos correctos, quien sea como un arquero habilidoso.

La *Conexión más Elevada* (*Uttaratantra*) del bodhisattva Maitreya también nos dice:

> Habiendo alejado, a través de la sabiduría, toda avidez para con el sí mismo, la persona amorosa no entra al nirväna por su (ausencia del sí, en el) apego a los seres vivientes. Por ende, aquél que es noble, empleando los métodos para obtener la liberación (a través de la sabiduría y compasión), tampoco permanece en el samsära ni cruza más allá hacia la paz.

El bodhisattva debe estar entrenado en equilibrar estos dos factores esenciales que llevan a la obtención de la iluminación. A través de la sabiduría él abandona todas las nociones de un sí mismo, y por lo tanto, todo aferramiento a intereses egoístas en el camino. Y, al abandonar toda ambición para con el sí mismo, él está libre de la atadura al samsära, lo cual es sinónimo de egotismo, y de toda su operatorias. Esta libre del samsära, a causa de su visión interior en la ausencia de un sí mismo, pero, a causa de su apego a los seres vivientes en ausencia del sí, no entra al nirväna. Él no puede soportar dejar a todos aquellos seres no iluminados en su estado sin iluminar, por lo tanto,

obtiene lo que es llamado "nirväna no – permanente" y se encuentra, como resultado, ni en el samsära, no fuera de él. Esto está en contraste con el nirväna estático de un arhat, quien realmente deja la rueda de nacimiento y muerte, y experiencia la liberación individual.

Tal como sigue diciéndonos la *Conexión más Elevada, "*El bodhisattva tiene que estar entrenado en el empleo de los *métodos!*" Este es el punto principal de nuestra conversación sobre la meditación: que, ara ser efectiva y correcta, vuestra meditación debe ser (1) guíada por las tres excelencias, (2) dotada con los dos factores de sabiduría y compasión, y (3) llevada a cabo con presencia mental conciente. De otra manera, la meditación es solamente una mala idea. En el *Compendio de Entrenamientos,* Säntideva nos dice que, "A través del desarrollo de la realización de la vacuidad, que tiene como su esencia la compasión, el mérito de una persona se purifica." Por lo tanto, las personas inteligentes, quienes están dotadas con la comprensión, y un deseo de beneficiarse a sí mismos, y a otros, deberían esforzarse en dominar los modales de desarrollo de la conciencia de la ausencia del sí mismo, que es el remedio para el sufrimiento y su causa, sin permitirle estar separada de los métodos de la gran compasión.

Este estadio de meditación de visión interior consiste en parte en desarrollar visión interior en el no – ser personal y fenoménico. La falta de está visión interior se dice que esté hecha de sufrimiento, y que sea su causa. Mientras tanto una persona crea en un sí mismo personal, y en que las cosas son reales, tales como ellas aparecen, está atada a experimentar todos los sufrimientos e ilusiones, derivados de una percepción dualista de su experiencia. Por lo tanto, la conciencia de estos dos tipos de ausencia del sí mismo se dice que sea el remedio para el sufrimiento y su causa.

Las personas inteligentes quienes realmente quiere hacer algo para sí mismos, buscarán desarrollar esta visión interior en la ausencia del sí mismo. Y, a causa de que ellos desean evitar los resultados negativos de apoyarse en un solo aspecto de la meditación (tal como meditar en la vacuidad, sin la compasión, o en la compasión, sin la vacuidad), ellos se cuidarán de combinar su desarrollo de la visión interior en la ausencia del sí mismo, junto con una gran compasión para los seres vivientes. Esta gran compasión es llamada "métodos", o "modalidades habilidosas" (*upäya*). Consiste de las modalidades habilidosas en el cumplimiento del beneficio de otros, mientras no se pierda la visión interior en la ausencia del sí mismo, y la percepción no – objetificante de la situación.

Como se afirma ulteriormente en el *Bodhicaryävatära,* "El egoísmo, que es la causa del sufrimiento, se incrementa por las desilusiones de un sí mismo. Se le controla a través de la meditación sobre la ausencia del sí mismo." Esta es una respuesta para aquellos meditadores (en particular, los adherentes a las escuelas Hindúes que postulan la creencia en un eterno sí, o *atman*) quienes reclaman que uno debería meditar sobre el sí mismo, para poder ganar la realización del sí, y que, a través del ganar alguna identificación con el sí último, se puede alcanzar la liberación. Säntideva contrarresta diciendo que toda esta creencia en un sí mismo, no importa como la perciban (ya sea como ego finito e individual, o como el super-yo último e inmortal), es realmente la causa del sufrimiento. Cuanto más piensen en un sí mismo, cuanto ás reforzarán las nociones de ello, incrementando por lo tanto los engaños acerca de tema. Este es el único resultado de meditar sobre el sí: lejos de progresa hacia la liberación, ustedes actualmente profundizan la causa de vuestra atadura.

Tal como dice Säntideva, ustedes no pueden controlar estas nociones de un sí mismo, fortaleciendo la creencia en ello. Es mejor esforzarse para la liberación meditando sobre la ausencia del sí mismo. Pero, si tienen dudas acerca de si es mejor meitar sobre el no –

ser, o el sí, hay tres cosas que pueden hacer: (1)reconocer la naturaleza de las apariencias, (2) ubicar vuestra mente en un estado que esté lejos de todos extremos, y (3) desarrollar cierto conocimiento acerca de la naturaleza de aquél estado inexpresable.

Este es un desafío para el meditador – realmente intentar la meditación exactamente tal como Säntideva y otros Budistas la detallaron. ¿Meditarán sobre el no – ser? ¿Meditarán sobre el no – ser de las apariencias? Al reconocer que no hay ego real, o sí mismo, dentro de uno, ubiquen la mente en un estado de conciencia libre de cada extremo, y desarrollen cierto conocimiento sobre este estado como lo verdaderamente último. Si ustedes pueden hacer estas tres cosas sin aferrarse a ellas como reales, verán por ustedes mismos si o no están liberados. En otras palabras, Säntideva y otros están lo bastante seguros de que, a través de la meditación sobre el no – ser, ustedes obtendrán el resultado de la liberación.

Las Tres Visiones nos dice que, con respecto a la primera de estas tres, el reconocimiento de la naturaleza de las apariencias, debemos comprender que todos los dharmas externos e internos aparecen solamente por el poder de la mente que los manifiesta. En realidad, ni siquiera la más mínima entidad existe. Ustedes pueden objetar "No es cierto de que ellas son no existentes, porqué la existencia de un sí mismo como agente que crea tanto la felicidad como el sufrimiento, está aceptada por los no – Budistas, y la existencia de un 'Yo', una 'mente' y el resto, están fácilmente probadas, aún en el conocimiento natural de las personas ordinarias." Pero, lo que el texto está diciendo, es que todas estas apariencias de dharmas externos e internos son solamente manifestaciones de la mente, y que ustedes necesitan tratarlas no como si fueran verdaderamente externas en sí mismas. Ellas son proyecciones de la mente: en otras palabras, la mente es la sola cosa que cuenta. Aún la mente que manifiesta estas apariencias, no tiene existencia real como entidad a nivel de realidad última. En realidad, ni siquiera la menor entidad existe.

Las objeciones a este punto de vista de la ausencia del sí mismo normalmente empiezan con una defensa de la dualidad, a lo largo de las líneas de "No es cierto que un ser está privo de un sí mismo, debido a la noción, aceptada por todos, de que hay un agente quién es responsable de las acciones que devienen en placer, dolor, etc. Todos – excepto los Budistas – concuerdan con que realmente hay un ser. Aún las personas mundanas que no están entrenadas en filosofía, pueden decirles que realmente hay un sí mismo, y que estos conceptos de 'Yo' y 'mío' son reales. Por encima de este conocimiento natural de y una creencia en un sí mismo, hay sistemas sofisticados de pensamiento, basados en la premisa de un sí mismo, y sostenidos por la lógica, apelaciones a la experiencia, etc. Por todas estas razones de mucho peso, no hay necesidad de aceptar el argumento de que exista un sí mismo no – subjetivo."

Naturalmente, le sigue que de tal línea de pensamiento que realmente hay, dentro d este organismo humano, aquello que corresponde a nuestra noción convencional de un sí mismo. Los Budistas argumentan que "El objeto de esta conceptualizaciòn universal, es si un sí mismo existe, bueno veamos si es tan así. ¿Es ello nombre, cuerpo, mente, o qué? ¿Exactamente, qué es lo que se quiere decir por esta noción de un sí mismo?" El argumento Budista sigue, diciendo que si ustedes se equivocaran, al ver una cuerda enrollada, como si fuera una serpiente, podrían sentirse lo bastante justificados, como para contestar con alarma, y tomar acción basada en esta noción. De hecho, aquello parecería ser la cosa apropiada para hacer. De todas formas, si alguien llegara con una linterna, y ustedes vieran que lo que pensaron era una serpiente no era otra cosa que un trozo inerte de cuerda, se darían cuenta de que vuestra reacciones no correspondieron a la realidad de la situación, sino que estuvieron basadas en una falsa premisa.

Lo mismo puede decirse de esta noción de un sí mismo. Todos aceptamos la premisa de que hay un sí mismo, y de que actuamos egoísticamente por su beneficio. Llevamos a cabo acciones basadas en esta noción de un "Yo" real, lo cual a su vez justifica la noción de "mío" y la idea de distinguir a los otros como siendo no –seres. Por lo tanto, nos sentimos justificados en actuar con apego a nuestra propia visión, aversión hacia todo aquello que sea no – ser, e indiferencia hacia aquello que no nos atrae.

Todos aquellos que creen en un sí mismo sienten que su comportamiento está justificado de esta manera. El Budismo los desafía a investigar si realmente hay algo que corresponda con su noción de un sí mismo, y si no, a reconocer a situación, por lo que es.

Se nos advierte seguir en esto, inquiriendo acerca de si el sí mismo tiene está implícito en el nombre, cuerpo, o mente, de una persona. ¿Es el nombre de una persona el sí mismo? Muy pocas personas argumentarían que lo es, porqué para la mayoría de la gente es obvio que el nombre es una mera adscripción convencional, no algo que pueda ser establecido como real, sustancial, y tangible. "Nombre" está obviamente vacío de cualquier forma real o contenido en sí mismo. "Privo de nombre son todos los dharmas, y todavía por nombre se los nota."

Si el nombre no es el sí mismo, ¿puede que lo sea el cuerpo? Si así fuera, entonces, si el cuerpo fuera mutilado, perderíamos parte de nosotros mismos, cuando el cuerpo muriera y decayera, se perdería al sí mismo. El cuerpo no puede ser lo que nosotros entendemos, con nuestro medios, porqué el cuerpo es destructible, o sea que todos los conceptos del sí mismo sostienen que es eterno, y por lo tanto, no puede ser destruido. De hecho, si el cuerpo fuera el sí mismo, no tendríamos más que preocuparnos con cuestiones relativas a lo que viene después.

Si el sí mismo no es el nombre, ni el cuerpo, ¿puede que sea la mente? Aquí estamos teniendo un problema, porqué la mente está siendo vista como que consiste en momentos discretos de cognición. Un relámpago de conciencia surge y perece, dentro de un instante, para que le siga un segundo relámpago de cognición, que es seguido por un tercero, etc. Esta es la manera en la que la mente trabaja: es como de duración de un milisegundo. Si la mente fuera el sí mismo, entonces el sí mismo duraría solamente un milisegundo. Esto no coincide con las nociones populares ya mencionadas, por lo tanto, no podemos mirar hacia la mente de manera de hacerla encajar.

EL SAMSÄRA SE CAE DE A PEDAZOS, COMO UNA TELA ROÍDA

COMO HEMOS DICHO, se deberían atender todos intentos de aprender el Dharma, a través de los tres tipos de excelencia. El primero es la excelencia en la motivación. En una palabra, vuestros esfuerzos de dominar el Dharma deben estar guiados por la intención de aprender, para poder promover la eventual iluminación de ustedes mismos, y de todos los seres - eso es, vuestros esfuerzos deben estar guiados por el espíritu de la bodhicitta. Luego, vuestro esfuerzo durante el proceso de aprendizaje debe en sí mismo estar guiado por la excelencia en la visión. Eso es, la visión que tengan de ustedes mismos y el esfuerzo que está haciendo, deben estar en armonía con el Dharma en un sentido filosófico. Deberían buscar verlos no de una manera ilusoria, sin iluminar (como sustanciales y reales), sino más bien como lo que realmente son: sin un "Yo" subjetivo, o agente, sin hacer ningún esfuerzo real, y sin ningún mérito real adquirido. En otras palabras, traten de ver que está ocurriendo a nivel de realidad convencional, a través de la visión de la realidad última. Finalmente, debería haber excelencia en el completamiento de vuestros esfuerzos. Nunca fallen en dedicar todo mérito adquirido a través del esfuerzo y estudio a la iluminación de todos los seres vivientes. Cuando Estos tres tipos de excelencia sostienen vuestros esfuerzos, su eficacia está asegurada. Por esta razón, su importancia ha sido enfatizada.

Es de ayuda concebir al estudio en sí como una sesión formal de meditación. Al empezar con el despertar de la bodhicitta (la resolución de estudiar para poder fomentar los intereses espirituales más elevados de todos los seres), deberían por lo menos aproximarse a la percepción no objetificante de todas las actividades que tienen lugar a nivel de realidad última. No pienses en esta situación presente como ordinaria y mundanal. Sino más bien, pienses en vuestro maestro como en alguien que no es otra persona que el Buda Säkyamuni, y en ustedes mismos como en el bodhisattva de la sabiduría, Mañjusri, quién busca las enseñanzas por el bien de todos los seres vivientes. Vuestro medio ambiente actual es el de una mansión celestial. Imagínense aquello, mientras se concentran en las instrucciones dadas por e maestro, rayos de luz resplandecen hacia delante desde su corazón, hasta tocar a todos los seres que habitan el espacio, removiendo sus obscuraciones y sufrimientos. Como ustedes, ellos descubren que sus obscuraciones y sufrimientos son por lo tanto removidos, y que mayor sabiduría surge dentro de sus mentes. Sus formas, como las vuestras propias y todas las apariencias, se vuelven parecidas a la ilusión – claramente aparentes, pero vacías por naturaleza.

Cuando hayan terminado con vuestra sesión de estudio, recuerden dedicar desde el corazón cualquier mérito que hayan podido adquirir en este esfuerzo para aprender el Dharma. Dediquen aquél mérito a todos los seres vivientes, para que ellos puedan obtener la budeidad y experimentar siempre solamente la felicidad, y el bienestar que surge de la virtud.

La tradición Sakya es un depósito de muchas doctrinas y sistemas de meditación profundos. Entre ellos, el sistema del Camino con Sus Resultados tiene un lugar de preeminencia, por su profundidad y amplio alcance de métodos. Este sistema Lamdré tiene dos niveles, el preliminar, y el avanzado. Estamos involucrados en el estudio de *Las Tres Visiones,* que contiene las instrucciones para el nivel preliminar de práctica. Hemos conversado en detalle sobre las instrucciones para despertar un sentido de renunciación, a través de la meditación sobre la muerte, la impermanencia, la ley del

karma, y parecidos. Hemos conversado sobre el desarrollar un sentido de ausencia de egoísmo en la práctica, a través de la meditación del gran amor y de la gran compasión. También hemos discutido sobre los dos tipos de bodhicitta, la convencional y la última. Las instrucciones para lo anterior están contenidas en las meditaciones sobre el ser lo mismo del sí mismo y de los otros, y sobre el intercambio del sí mismo con los otros; aquellas de lo último consisten de la guía relacionada con los dos estadios de la meditación Mahäyäna, el permanecer en calma, y la visión interior. Hemos completado nuestra discusión acerca de la meditación del permanecer en calma, y hemos empezado la conversación acerca de la visión interior.

Técnicamente hablando, el objetivo de las prácticas Mahäyäna es la obtención de los tres cuerpos de la budeidad (el *nirmanakaya,* el *sambhogakaya,* y el *dharmakaya*) y de los cinco tipos de gnosis trascendental que sostienen la iluminación total. Las causa de la iluminación total, y por ende estos tres cuerpos y cinco sabidurías, se encuentra en el entrenamiento buscado por el aspirante a la budeidad, el bodhisattva. El bodhisattva entrena en lo que son llamadas las seis päramitäs, o virtudes trascendentales. El producto del entrenamiento en estas seis perfecciones es la acumulación de mérito y sabiduría, que resultan en el cuerpo de forma, y en el cuerpo de conocimiento de la budeidad.

Más específicamente, son las primeras cuatro de las virtudes trascendentales las que producen mérito: dar, conducta moral, paciencia, y, de acuerdo con algunos maestros, la meditación. Es a través de entrenamiento en la visión interior o en la sabiduría, la sexta virtud trascendental, que nosotros acumulamos visión interior en la percepción no objetificante, o realización de los dos tipos de ausencia del sí mismo (personal y fenomenal), y sobre la cual empezamos a conversar en la última lección. Dado que la cuarta virtud trascendental, el vigor o la diligencia, se requiere en ambas acumulaciones, se la incluye como un factor en ambas categorías. Ustedes necesitan vigor al emprender y cumplir con la generosidad, paciencia, y meditación; también lo necesitan al despertar la visión interior. Por ende, estas seis virtudes son el método por el cual el mérito y la sabiduría – las causa directas de la budeidad – surgen.

Nuestro tema aquí es la meditación de visión interior. El corazón de esta discusión es el especial concepto Budista de ausencia del sí mismo, como se lo desarrolla, y como esto lleva a la obtención de la iluminación. Para sintetizar la última lección, hemos dicho que el núcleo del problema del sufrimiento mundanal es la creencia errónea en la existencia real de un sí mismo, cuando no hay ninguno. Por medio de esta creencia habitual en la existencia de un sí mismo/alma/ego/"Yo", los seres ilusionados se encuentran a sí mismos involucrados en el proceso del devenir, lo cual inevitablemente los lleva a una que otra experiencia dolorosa. Mientras tanto ellos se adhieran a la falsa noción de un sí mismo, se encuentran rodando por la rueda del nacimiento, muerte, y dolor. La mente ignorante que se aferra a una noción de un sí mismo percibe la realidad en términos dualistas, discriminando entre todo aquello que es un sí mismo y el no – ser. Basados en esta falsa dicotomía, surgen los estados mentales naturalmente negativos del apego, aversión, e indiferencia. Las acciones que proceden de estos tres involucran ulteriormente a la mente en experiencias de dolor físico y mental.

Si a este proceso no se lo controla en el mismo concepto de un sí mismo, la mente continuará, tal como lo ponen las escrituras Budistas, a girar alocadamente en el reino de la existencia mundanal. Por lo tanto, es un principio cardenal entre los Budistas que esta causa raíz de sufrimiento – la creencia en un sí mismo – sea expuesta como defectuosa por medio de la correcta investigación, que forma el corazón de la meditación de visión interior. La visión interior, en una palabra, el la visión interior en

la no existencia de aquél sí mismo, a la que los seres mundanos se subscriben. Tal como hemos enfatizado en lecciones previas, este estadio de meditación de visión interior debe estar basado firmemente en la maestría del permanecer en calma. Cuando vuestra mente se haya vuelto tranquila y firme a través del entrenamiento al permanecer en calma, ustedes serán capaces de enfocar en la mente en sí misma.

Al investigar el estatus de esta noción de un sí mismo, estamos interesados primero en aprender que se entiende con esta noción a la cual todos nos adherimos. De común acuerdo, tratamos de acercarnos a ella desde tres ángulos. ¿Es el sí mismo de una persona sinónimo de su nombre, de su cuerpo, o de su mente? Si con ninguno de estos, entonces, ¿con qué? Hemos progresado, hasta el punto de investigar si el nombre de una persona pueda constituir la noción de un sí mismo. Con varios argumentos, que eventualmente fueron rechazados. Ahora investigaremos si el cuerpo de una persona puede constituir un sí mismo.

El nombre no es el sí mismo, hemos dicho, porqué es una mera adscripción. Ni lo es el cuerpo. Si ustedes investigan y examinan al cuerpo analíticamente, no puede ser encontrado. ¿Qué entendemos con eso? Entendemos que, si ustedes buscan al cuerpo como un todo, no lo encontrarán; ustedes solamente lo harán en sus partes. Aparte de los muchos componentes del cuerpo (los miembros inferiores y superiores, atómos, etc., que se requieren para armar el cuerpo compuesto), no hay cuerpo en sí mismo, así es que aún si ustedes lo buscan, no lo pueden ubicar. Por ejemplo, ¿es la mano el cuerpo? No, es solamente una parte del cuerpo. Analizando a su vez cada parte del cuerpo, ninguna de ellas puede ser correctamente identificada con lo que se entiende por "cuerpo"; sino más bien, ellas son todas partes.

Además, si una cosa no existe en sus partes, la mera generalización, o la mera totalidad de sus partes, no sumará más que hasta el concepto de, en este caso, "cuerpo." Para dar un ejemplo, no hay tal entidad como una "floresta"; solamente hay un agregado de árboles individuales. Definitivamente, hay árboles que están considerados ser partes de la floresta, pero este árbol no es la floresta, el próximo no lo es, etc., por todos los árboles que está siendo considerados. Por ende, el concepto de floresta es construído simplemente por la mente humana, porqué es conveniente pensar en términos de un todo, a pesar de que un todo no existe en sus partes individuales.

Lo mismo es cierto del cuerpo, y si el cuerpo mismo no existe como entidad, o totalidad integral, entonces dificilmente pueda constituir algo tal como un sí mismo. Esto se corrobora en el noveno capítulo del *Bodhicaryävatära,* que afirma que "el 'cuerpo' no es ni lo pies o pantorrillas, ni es los muslos o caderas, etc. Säntideva luego concluye:

> Por lo tanto, a través de la ilusión, hay una noción de un cuerpo en las manos, y en otras (partes) que está actualmente priva de cualquier "cuerpo," justo como, debido a la particular manera en la que está formada una pila de piedras, se le ocurre a una mente que ella infiere que es un hombre.

Por lo tanto, nos volcamos hacia la mente para ver si puede ser lo que estamos buscando. Esto parece más prometedor, porqué la mayoría de las personas piensa en el sí mismo como conciente, sensible, cognoscible; ellos parecen sentir que tiene conocimiento detallado, auto-conciencia, etc. Pero, cuando la mente misma está sujeta a un examen, no se obtiene ninguna mente. Tal como explica el *Bodhicaryävatära:*

> La conciencia de la mente no mora en los órganos de los sentidos, ni en las formas

> ni en el resto, ni entre. La mente no se encuentra ni dentro ni fuera (del cuerpo), ni en ningún otro lugar.

Cuando estamos buscando a la mente, ¿dónde estamos buscando? ¿Qué cosa estamos buscando? ¿Está ubicada dentro del cuerpo? ¿Exactamente, en qué parte del cuerpo está ubicada? Si ustedes buscan allí, examinando adentro, ¿pueden encontrarla? Si no está dentro del cuerpo, ¿está afuera? En caso de que sí, ¿adonde? ¿O está en algún otro lugar entre? ¿Es una combinación de dentro de y sin ?

Dado que la mente no es tangible, es dura de localizar. Cuando ustedes la buscan, aprenden muy rápidamente que no tiene color, forma, medida, ni ninguna otra cualidad, excepto que saben que tienen una mente. Pero ella no es una cosa. No solamente no es una entidad (algo que puede abrocharse y ubicarse), sino que es bastante efímera. De todas las cosas (si bien hemos apenas dicho que no es una cosa!), la mente cambia más que cualquier otra. Eso crea problemas, cuando estamos intentando aislar e identificar como real algo por lo cual vale la pena vivir y morir, tal como la noción de un sí mismo, alma eterna, ego, o lo que tengan.

Lo que *podemos* decir acerca de la conciencia de la mente es que no puede ser encontrada. Somos concientes de que hay conciencia manifestada en los ojos, orejas, nariz, lengua, piel, y órganos mentales (o cerebro). Pero cuando buscamos la mente , para ver si está localizada en cualquiera de ellos, no la podemos encontrar. Y si no está en ninguna de aquellas ubicaciones, no estará tampoco en ninguna de las seis juntas, como si fueran un todo.

Ni la mente está en los objetos de cognición. No está en los órganos de los sentidos, no está en los objetos de los sentidos: ni en la forma, ni en el sentir, ni en el sonido, ni en el gusto o en el olfato. Ni entre los órganos de los sentidos y lo objetos de lo sentidos, ni en una combinación de ellos. La mente no puede ser encontrada adentro, afuera, ni en cualquier otro lugar. No importa donde la busquen, no encontrará ningún objeto que se corresponda con nuestra noción de ella.

Esto hace surgir la cuestión de cómo la mente pueda posiblemente constituir al llamado sí mismo que estamos buscando. Tal como lo señala el *Bodhicaryävatära,*

> Las mentes pasadas y futuras no son el sí mismo, dado que, de hecho, ellas no existen. Y, suponiendo que la mente presente sea el sí mismo, nuevamente no existe un sí mismo cuando cesa.

Ahora, hemos dicho que la mente es impermanente: cambia de un instante a otro. La mente consiste de momentos discretos de cognición, que inmediatamente pasan, seguidos por otros momentos de cognición. Por ende, cuando hablamos de la mente, estamos conversando solamente sobre estos breves relámpagos de cognición.

Es esto lo que entendemos por sí mismo, ¿cuándo decimos que la mente es el si mismo? ¿Queremos decir que el sí mismo es realmente solo un momento de cognición, que está seguido por sucesivos sí mismos? La mente pasada – por ejemplo, el pensamiento que ustedes tuvieron hace justo cinco segundos atrás – ya pasó desde hace rato. Eso no pudo ser el sí mismo, ni la mente futura puede serlo: los momentos futuros de cognición no pueden constituir un sí mismo, porqué no existen. Por ende, los momentos pasados de cognición se han desvanecido realmente, mientras que los futuros todavía no han llegado a la existencia. Y si ustedes debieran preferir pensar que este momento presente de cognición pueda ser vuestro sí mismo, estén preparados para una muerte temprana, puesto que el momento presente pasa muy rápidamente y se lleva con el a vuestro sí mismo, si es que ustedes identifican a la mente con el sí mismo.

Resumiendo, tenemos un verso de las escrituras que nos dice:

> El nombre no es el "sí mismo," dado que es una mera adscripción. El cuerpo no es "sí mismo," dado que, como alguna pared externa, su carne y huesos son una colección de elementos. La mente, tampoco, es el "sí mismo", en cuanto a que no es una entidad.

A través de la investigación y meditación sobre el nombre, cuerpo, y mente, hemos llegado a comprender que ninguno de ellos puede posiblemente constituir al sí mismo. Cuando comprendemos esto, también comprendemos que no tiene sentido buscar en otras personas al sí mismo de cada uno. Y dado que el sí mismo no puede ser encontrado en el nombre, cuerpo, o mente, no hay posibilidad de encontrarlo en ningún otro lado, la conclusión es que puede muy bien que no haya sí mismo para nada.

Al comienzo ustedes deben entender esto teoréticamente. Por lo tanto, lo analizan al pasar a través de todos los pasos del pensar en ello: "¿Es la mano el sí mismo?" "¿Es el dedo el sí mismo?" "¿Es el codo el sí mismo?" Etc. "¿O es e nombre el sí mismo?" Ustedes pueden rebobinarlo para adelante o para atrás. Este tipo de análisis discursivo es de ayuda, porqué introduce intelectualmente el concepto de ausencia del sí mismo en vuestra mente. El estadio siguiente es reflexionar: "¿Cómo puede ser esto?" "¿De qué manera es posible que no haya un sí mismo?" Finalmente, cuando hayan alcanzado algún grado de aceptación y comprensión, mediten y realicen directamente que de hecho no hay un sí mismo para encontrar.

Aquella realización, que llega a través de la meditación, constituye la visión interior en la ausencia del sí mismo. La visión interior en la ausencia del sí mismo, hemos dicho, es la clave principal del Budismo Mahäyäna. Es esta realización l que por sí sola provee acceso a la budeidad. La realización de la ausencia del sí mismo engloba a la sexta y última de las seis päramitäs, y es llamada "la perfección de la sabiduría." Es por medio de esta realización, que ustedes adquieren la acumulación de sabiduría esencial para la budeidad.

EL acumular mérito por el entrenamiento en las otras virtudes trascendentales, ha sido llamado "el camino largo a la budeidad," en cuanto a que la realización de la ausencia del sí mismo, ha sido llamada "el atajo a la budeidad"; sin embargo, la última es mucho más difícil que la anterior. Para obtener la visión interior genuina en la ausencia del sí mismo, se necesitan considerables coraje, honestidad, diligencia, inteligencia, y mérito. Tal como escribió Aryadeva en su *Cuatrocientos Versos:*

> Aquellos que tienen poco mérito ni siquiera empezarán a preguntarse si hay o o un sí mismo. Pero, para aquél que tiene dudas sobre la existencia de un sí mismo, el reino del samsära se cae de a pedazos, como una tela roída.

Aquí a idea es que las personas ordinarias, quienes no tienen gran cantidad almacenada de mérito, nunca empezarán a preguntarse, "¿Tengo realmente un sí mismo, o no?" Ellos solamente darán por sentado que sí, porqué todo en su experiencia parece reforzar aquella noción, Por ende, no se les ocurre examinar si tienen un sí mismo, o no. Pero aquellos que tienen un mérito superior, empiezan a dudar de si realmente hay un ego, alma, o sí mismo, como comúnmente se sostiene. De aquel momento en adelante, el reino del nacimiento y muerte empieza a caerse de a pedazos; las ataduras de la ilusión empiezan a aflojarse, y muy rápidamente se caen. Tal como dijimos, es esta realización de la ausencia del sí mismo, más que cualquier otro factor, lo que lleva a la obtención de la budeidad.

A este punto, ustedes probablemente estén listos para preguntar, ”Si no hay un sí mismo, entonces, ¿cuál es la base para este concepto de un sí mismo que todos tenemos? Desde el nacimiento en adelante, todos compartimos la misma noción, y no sucede de casualidad. Debe haber una razón por la cual todos tienen esta creencia, aún si, cuando buscamos un sí mismo, parece ser que no encontramos nada.”

Los Budistas contestan que este concepto de un sí mismo no es nada más que una noción irracional adquirida a través de la práctica habitual del aprendizaje incorrecto de un sí mismo en los cinco skandhas, o agregados (forma, sentimiento, percepción, impulso, y conciencia), que son los componentes del organismo humano. En vez de verlos como agregados, el punto de vista ordinario los abarca como un todo. Por ejemplo, en vez de ver a una floresta como la sumatoria de muchos árboles, la mente forma el concepto generalizado de que “hay una floresta aquí,” cuando, en realidad, hay solamente unos cuantos árboles individuales. De la misma manera, la mente humana abarca su partes componentes, los cinco skandhas, y asume que ellos de alguna manera contienen un sí mismo. En vez de examinar esta noción a la luz de un conocimiento detallado sobre las partes componentes de un ser, la mente se identifica con los cinco skandhas y desarrolla la noción de un sí mismo, para propósitos de orientación, pensando, en efecto, “Es el organismo con el que yo me identifico.”

Por ende, la mente comete fácilmente el error de identificación errónea, o sin base, en vez de tomarse el trabajo de encontrar una base válida para su identificación con los skandhas. Esto se parece en mucho al ejemplo clásico de equivocarse, al pensar que una cuerda sea una serpiente. Ustedes recuerdan este ejemplo: en la distancia, o en la luz baja, ustedes ven una cuerda en vuestro camino, y la consideran erróneamente como una serpiente. Sin pensarlo dos veces, reaccionan con alarma. Si ustedes luego le echan la luz de una linterna al objeto, y ven que se solamente una inofensivo trozo de cuerda, se dan cuenta de cuán inapropiada fue vuestra reacción: no se correspondía con los hechos que ocurrían. De la misma manera, dentro de los cinco skandhas, ustedes se equivocan al tomar como real la existencia de un sí mismo.

Ustedes han aceptado desde hace mucho tiempo esta noción no investigada de un sí mismo como un hecho concreto. Ahora es costumbre, simplemente porqué la mente lo ha estado practicando por eones. Desde tiempo inmemorial, la mente ha estado operando sobre la base de esta idea errónea, la cual ahora está muy arraigada. Pero si se le hecha la luz de la visión interior sobre esta noción, ustedes pueden ver muy claramente que no hay base para pensar en un sí mismo dentro de los cinco skandhas. Tal como en el ejemplo de la cuerda/serpiente, todas vuestra acciones mentales y físicas que están basadas en esta falsa premisa se vuelven altamente inapropiadas. Ahora, tal como vuestra reacción hacia la cuerda yacente en vuestro camino fue vista como inapropiada, así también lo es el esforzarse para el agrandamiento del sí mismo, y el esclavizarse con los conceptos de “Yo” y “mío”. Toda aversión hacia cualquier cosa que amenace a los por así decirlo, llamados intereses del sí mismo, también es visto como absurdo. Por medio de la visión interior en los verdaderos hecho de este tema, ustedes se vuelven libres de lo estados viciosos negativos del deseo, odio, y desilusión.

Debemos estar totalmente seguros de que el “si mismo” o el “Yo,” que es el objeto de aquél aprendizaje erróneo del cual hemos estado hablando, no existe. Si fuera a existir, entonces, los seres mundanales ordinarios estarían correctos, y no habría posibilidad para la liberación Budista; de hecho, no habría nada más para decir. Pero si, como los Budistas reclaman, no hay un sí mismo, entonces, no solamente las acciones están basadas en aquella premisa altamente inapropiada, sino que también pueden ser, como sostienen los Budistas, la verdadera causa de atadura y sufrimiento. Para evitar aquellos

estados y obtener la liberación, la concreción del no – ser será entonces tan importante, como los Budistas afirman que es.

Por lo tanto debemos estar seguros de que (por medio de análisis detalladamente discriminativo), debido a la no – existencia de un "Yo," la "míoeidad" tampoco existe. Es un error aferrarse a estas nociones de "Yo" y "mío," que son las raíces de cada falta. Hemos explicado ya, en detalle considerable, como esta noción sin investigar de un sí mismo se torna el núcleo de vuestro concepto de la dualidad del ser y del no – ser. Todo aquello con lo que se identifican – o tratan de identificarse – se vuelve distinto de todo aquello que es "no Yo," "no mío." Esta interacción entre el sí mismo, y el no – ser, origina todos los problemas del codiciar todo aquello que sea el no – ser. También deseamos evitar todo aquello que parezca amenazar este concepto de un sí mismo. Es obvio, entonces, que aferrarse a estas nociones es, de hecho, la raíz de cada falta.

Si ustedes aceptan esto, le sigue que necesitan practicar al método para abandonar esta creencia en un sí mismo. En su *Introducción al Madhyamaka* (*Madhyamakavatara*), Candrakirti escribió:

> Habiendo comprendido por medio de la sabiduría discriminativa que todas las faltas de las pasiones surgen del punto de vista de las cosas como verdaderamente sustanciales, y habiéndose dado cuenta que, también, el "sí mismo" es el objeto de aquél punto de vista, el meditador rechaza al sí mismo.

Explicamos esto, implicando que todas las faltas de la existencia mundana (el deseo, el odio, la desilusión, y todas las acciones kármicas, y los resultados que les siguen) están basadas en la creencia de un sí mismo que exista de verdad.

Ahora bien, hay dos tipos de creencia en un sí mismo: (1) la creencia en un sí mismo personal – eso es, de que realmente hay un "Yo" cuyos intereses deberían ser lo más importante, y (2) la creencia en la existencia sustancial de las entidades de cualquier tipo. El meditador aprende cómo erradicar a creencia en un sí mismo personal. Si tiene éxito solamente en liberarse de la creencia en un sí mismo personal, él es liberado como un arhat, o pratyekabuda. Pero, la erradicación de la creencia en la existencia sustancial de entidades de cualquier tipo – realización del no – ser fenomenal – rinde la iluminación plena.

Para estar seguros que ningún tipo de sí mismo existe, apóyense en las escrituras, razonen, y en vuestros maestros. No hay cosa externa que pueda ser el objeto de una noción de un entidad que existe independientemente: las cosas "allá afuera" no existen, más que vuestro propio sí mismo. La escuela Hinayäna llega tan lejos como para exponer la doctrina de un sí mismo no personal, pero no se adentra en la no existencia de los fenómenos externos. Los Mahäyänistas deben examinar los sütras, en donde se dice que los reinos de la forma, de la sin forma, y el deseo aparecen solamente porque la mente hace proyecciones que son el resultados de las percepciones engañosas y oscurecidas. Esto nos lleva tan lejos como la escuela de Solo-La Mente.

SI USTED PIENSA EN USTED MISMO, COMO SI FUERA UN TIGRE

A PESAR DE LAS DIFERENCIAS EN LAS FORMAS, facultades, y estatus político y social, todos los seres están dotados de alguna naturaleza budista, debido a lo cual cada uno se esfuerza hacia la iluminación. No hay diferencia entre la naturaleza del Buda y aquella de otros seres sintientes: es lo mismo. Y sin embargo, no es correcto pensar que, dado que nuestra naturaleza budica es igual a la del Buda, no tenemos que tratar de alcanzar la budeidad. Ni es cierto que, dado que todos los seres están dotados de naturaleza budica, todos ellos se volverán iluminados. Los animales tiene naturaleza budica, pero no pueden alcanzar la budeidad. Ustedes son humanos y tienen todas las oportunidades necesarias y las dieciocho condiciones requeridas. EN otros reinos, tales como los del infierno, y el animal, ustedes no pueden encaminarse hacia la budeidad.

Mientras que esté teniendo tal preciosa vida humana, es necesario encontrar un maestro, quién esté calificado por su linaje como para mostrarle a otros el camino correcto, y que él mismo lo esté practicando. Cuando hayan encontrado tal maestro, ustedes deben confiar en él, y esforzarse en comprender sus enseñanzas. Cuando hayan comprendido las enseñanzas que él les transmite, deben entonces contemplarlas; luego de eso, deben meditar sobre lo que han estudiado y practicado, de manera tal de ganar la experiencia correcta. Si ustedes implementan correctamente lo que sea que hayan aprendido de vuestro maestro, esto en último análisis será una fuente de purificación y mérito. Cuando hayan ganado purificación y hayan llegado a tener suficiente mérito, procederán en el camino, lo cual será en definitiva el camino de los budas.

De los cuatro linajes del Budismo Tibetano, estamos siguiendo al Sakya, el cual tiene numerosas enseñanzas, tan profundas como el océano. De estas, hemos elegido estudiar al Lamdré, que es muy conocido a través del Tibet. Tiene tres partes: introducción, cuerpo principal, y conclusión. Ahora estamos estudiando a la introducción, titulada *Las Tres Visiones,* que conversa sobre la visión impura, la visión de la experiencia, y la visión pura. Los budas tienen solamente visión pura, dado que no poseen impurezas. En la visión impura, hay cuatro partes: la naturaleza del samsära, la preciosidad de la vida humana, la impermanencia, y la ley de karma. La visión de la experiencia tiene tres partes: gran amor, gran compasión, y bodhicitta. Ya hemos completado las secciones sobre el amor y la compasión, y ahora estamos estudiando la bodhicitta, la cual tiene dos partes, la relativa y la última. Hemos completado la primera, y ahora estamos tratando la segunda. Para desarrollar la bodhicitta, son necesarios dos tipos de meditación: el permanecer encalma, y la visión interior. Ya hemos conversado acerca de la primera de estas, y ahora procederemos con la segunda.

La meditación de visión interior tiene una explicación larga y profunda, mucha de la cual hemos completado. Su propósito es concretar la ausencia del sí mismo. Hay dos diferentes tipos de sí mismo, o identidad: (1) los seres humanos tienen un sentido de sí mismo personal, y (2) los dharmas – todo fenómeno existente – parecen poseer una naturaleza de sí mismo. Estos se conocen como “sí mismo persona”, y “sí mismo fenomenal”, respectivamente.

Tenemos tal sentimiento de naturaleza de sí mismo y lo alabamos tanto, que aún en sueños pensamos o soñamos en nosotros mismos, y durante el día experimentamos felicidad, infelicidad, frustración, etc. Todo esto es debido a la creencia en un sí mismo. Por medio del estudio de la meditación de visión interior, debemos descubrir si existe o no el “Yo.”

Ahora, mientras estamos investigando esto, puedo aseverar que mi nombre personal es la evidencia de la existencia de un "Yo,", o de que mi cuerpo es el objeto que yo puedo considerar ser el "Yo." De todas maneras, no creo realmente que mi nombre represente mi verdadera naturaleza, porqué, cuando nací, mis padres acostumbraban llamarme "bebé," cuando empecé a caminar, obtuve el nombre de Ngawang Sangpo; cuando crecí, fui reconocido como lama encarnado, y llamado Deshung Trulku; y cuando me mudé a los Estado Unidos, me fue dado un nombre diferente, Kunga Labrang. Por ende, yo tuve todos estos nombres diferentes, y no puedo reclamar que alguno de ellos sea el punto real desde el cual yo pueda posicionar mi "Yo." Los nombres simplemente fueron creados y me fueron dados.

Puedo reclamar que mi cuerpo es el "Yo,", pero tampoco s cierto, porqué cuando muera, mi cuerpo puede ser cremado, enterrado, o tirado a un río, pero yo no moriré con ello: continuaré existiendo dentro de los reinos del mundo.

Y, si ustedes dicen que mi mente es la base del "Yo," eso no es cierto, porqué la conciencia es momentánea en su duración. La mente que yo tengo justo ahora no es la misma que tenía esta mañana. Ella cambia momentáneamente y comprende momentos de cognición, y de pensamientos sucesivos.

Por lo tanto, ninguna de estas cosas – nombre, cuerpo, o mente – es un "yo" que se haya descubierto que existe. Dado que podemos ver que no existe, ¿porqué tenemos un sentimiento tan fuerte de apego a él? ¿Porqué estamos tan preocupados por su bienestar? Esto se debe solamente a la ilusión de nuestro concepto mental de la realidad. Por ejemplo, si ustedes ven una cuerda en un lugar oscuro, y alguien dice, "Hay una gran serpiente," ustedes tendrán miedo, pensando que les morderá. A causa de todas las historias que han oído, no se acercarán a esa cuerda, sino que tratarán de evitarla. Pero, si alguien dice, "No es una serpiente, es solamente una cuerda," ustedes tomarán su palabra por cierta y no sentirán miedo. Serán capaces de darse cuenta de que es solamente una cuerda.

Tratar de comprender la verdadera naturaleza de vuestro sí mismo es algo como el darse cuenta de la verdadera naturaleza de la cuerda. Cuando ustedes crean la noción de un "Yo", y la alimentan, han creado automáticamente también la noción de "otros." Cuando ustedes sienten tal sentido de "Yo" y "vos", experimentan conflictos de todo tipo, que tienen que ver con la amistad, la enemistad, y parecidos. Debido a todos estas circunstancias, acumulan karma. Y sin embargo, si comprenden la futilidad del "Yo", y logran la concreción de la ausencia del sí mismo, no hay razón para cometer ninguno de esto actos no íntegros.

Darse cuenta de vuestra naturaleza-del-sí, es la mejor manera de someter todas fuerzas dañinas, tales como los celos, la ignorancia, y el odio. Y, una vez que se hayan dado cuenta de vuestra naturaleza-del-sí, pueden proceder por el camino de los budas y a lo último iluminarse. Pero, como pre – requisito, deben comprender y darse cuenta de vuestra propia naturaleza-del-sí. Este es el antídoto para todas las fuerzas dañinas. Si bien ya he hablado sobre el "Yo" y la naturaleza del sí, trataré de dar un resumen de la naturaleza del sí, de manera tal que pueda ser comprendida más plenamente.

Los dharmas, o factores de la existencia, incluyen todo: lo que podemos ver, oír, y pensar. Su naturaleza normalmente es percibida de tres maneras diferentes: todo pensamos que todo aquello a lo que vemos, tales como los árboles y las rocas, es (a) permanente, (b) estable, y (c) real. Esta es la manera en la que los sostenemos en nuestras mentes, y es conocida como "apego a los dharmas." Debemos cortar con este apego. El Buda dijo que todo lo que aparece es una creación de la mente. Por lo tanto, para cortar con este apego, debemos darnos cuenta de la no existencia de la verdadera

naturaleza de aquellos fenómenos, y ser capaces de probar convincentemente su no existencia.

Hay tres métodos diferentes a través de los cuales podemos acertar esto: (1) la escritura, (2) el razonamiento, y (3) las instrucciones especiales del guru. El Buda enseñó en los sütras que todo fenómeno son mente solamente; por ende, estas enseñanzas contenidas en la escritura son nuestra primera prueba.

La segunda, a través del razonamiento, engloba cuatro argumentos principales. Los primero dos son: (a) algo que existe puede ser visto como que no existe, y (b) algo que no existe puede ser visto como que existe. Por ejemplo, una persona con ictericia ve todo como amarillo. Si ustedes ponen una concha marina delante de él, la verá como amarilla; *ustedes* saben que en realidad es blanca, pero él no puede verlo: para él, la concha blanca no existe, justo como para ustedes, no existe la amarilla.

El tercer argumento, que prueba la falsedad de las entidades externas a través del razonamiento, es: (c) una sola cosa puede ser vista como múltiple. Por ejemplo, para los seres humanos, el agua es un líquido claro en el que nos podemos bañar, y al que podemos beber. Pero, para los seres en los infiernos fríos, les aparece como una gran montaña nevada para aquellos en los infiernos calientes, aparece como hierro fundido. Para los fantasmas hambrientos, el agua aparece como sangre y pus; para los animales como una cueva en donde morar, o algo para beber. Para los semidioses, aparece como una gran pila de armamentos; para los dioses meditativos, parece ser meditación. Para aquellos dioses o yoguis que meditan sobre toda cosa como infinita, el agua se vuelve como infinita como todo lo demás; para aquellos que en meditación no ven nada sino la mente, el agua es la ente que todo lo pervade; para aquellos que ven todas las cosas como nada, parece como la nada, etc. Este es un tema muy difícil, muy duro de entender, y uno que requiere de mucho estudio.

¿Los seres, realmente existen, tal como están descritos en los seis reinos? Como el Buda, el gran siddha Hindu Asanga, el bodhisattva Säntideva, y muchos otros han dicho que todas cosa es creación de la mente. El agua, a la cual hemos tomado como ejemplo, aparece de diferentes maneras; no importa cuanto pensemos en ella como real, es solamente una creación de nuestras mentes, y no existe en realidad. Solamente a causa de nuestras concepciones erróneas tomamos cada cosa como que existe. Por ejemplo, decimos que hay todos tipos de reinos infernales con pisos de hierro fundido, árboles cubiertos de espadas, que ustedes están forzados a trepar, etc. ¿Pero, quién haría tales cosas? Ellas son solamente la creación de nuestras mentes.

El cuarto argumento que prueba la falsedad de las entidades externas, a través del razonamiento, es: (d) una cosa compleja, múltiple, puede ser vista como síngula. Por ejemplo, cada uno de nosotros piensa de nuestro “sí mismo” como una persona, y sin embargo, estamos hechos de billones de átomos. La concepción de que una síngula entidad puede estar hecha de incontables partículas es ilógica.

Hay muchas explicaciones para la combinaciones de átomos en las diferentes escuelas Budistas. Por ejemplo, algunas escuelas Hinayäna dicen que los rayos del sol están hecho de siete veces más partículas que aquellas que vemos; que estas partículas, o átomos, son permanentes, existentes, e indivisibles; y que todas las cosas están echa de ellos, por lo tanto, nada existe sin ellos. Este es un nivel muy bajo de pensamiento Budista.

Estas escuelas también sostienen que las mentes que tenemos ahora son diferentes de las mentes que teníamos esta mañana. Pero sostienen que, entre estos cambios de mente, persiste una mente muy clara que no tiene dirección. Eso equivale a decir que nuestros pensamientos van y vienen, justo como el tiempo está marcado en un reloj, y de que entre todos estos pensamientos hay una mente muy clara, y permanente. Esta mente se

encuentra entre la cesación del último/pasado pensamiento, y el desarrollo del próximo/futuro pensamiento, y por lo tanto es una mente extremadamente sutil. Por ejemplo, si hubiera 120 momentos dentro de un breve instante, la mente persistente existiría por la duración de uno solo de estos momentos.

Justo como nosotros tenemos las cuatro órdenes en el BudismoTibetano, así hubo cuatro escuelas de filosofía Budista en la India – la Madhyamaka, la Solo – Mente, la Sauträmtika, y la Vaibhäsika. De estas, los Sautrantikas y los Vaibhäsikas creían en la teoría que hemos apenas descrito, eso es, en una diminuta pero persistente, partícula de mente entre todos pensamientos pasados, presentes, y futuros. Esos grupos inferiores dicen que tal indivisible y diminuta partícula no tiene dirección. Pero si ustedes obtienen un átomo de cada dirección, y los reúnen alrededor de aquella partícula, será vista como una partícula con direcciones, y por ende con partes. Esto va en contra de la teoría de las escuelas inferiores de las partículas sin dirección, tamaño, o movimiento.

El defecto de no aceptar la teoría de las dimensiones y direcciones de los átomos, es que no podemos hacer que una forma cualquiera sea mayor a la de un solo átomo. Entonces, al final, nada existiría. Por lo tanto, debemos aceptar la teoría de las direcciones y dimensiones de los átomos argumentada por la escuela Solo – Mente.

El precepto de los grandes gurus y siddhas de la India y del Tibet es también que todos fenómenos son creados por nuestra propia mente. Esta es la tercera evidencia principal, o prueba, de la no existencia de todo fenómeno.

Este punto es también ilustrado por la experiencia de un yogui Lamdré muy realizado, quién meditaba cerca de un río. Un día él tuvo sed, por lo tanto, se levantó y fue por su vasija de agua. Descubrió que estaba vacía, por lo tanto fue a un pequeño arroyo, pero estaba seco. Dado que estaba cerca del río, fue allí, pero descubrió que también estaba totalmente seco. Cruzó el lecho del río con sus ropajes, pero no podía encontrar agua, por lo tanto, dejó una túnica allí, y se fue a casa. Al levantarse a la mañana siguiente, fue para la vasija, y la encontró llena de agua. Fue al arroyo, y estaba lleno de agua. El río estaba fluyendo nuevamente, y su túnica estaba en donde la había dejado, del otro lado. Tuvo que recurrir a un barquero para que lo lleve a cruzar el agua, para retirarla. Todo esto aparecía, o parecía ocurrir, debido a las transformaciones internas del yogui.

O sea que vemos que nada existe en realidad, aún si vemos muchas apariencias. ¿Porqué es así? Se debe a nuestro morar en la ilusión, y a la impresión de aquella ilusión en nuestras mentes; desde tiempo inmemorial, la impresión ilusoria ha sido impresa tan fuertemente, que no podemos separarnos de ella. Por ejemplo, cuando estamos durmiendo, si bien estamos actualmente envueltos en frazadas y acostados en la cama, soñamos que estamos tan activos como en nuestros momentos de vigilia. Hay un sütra que dice que, mientras estamos soñando, podemos experimentar todas las cosas que hacemos mientras estamos despiertos, tales como comer, vestir ropas, etc. Cuando nos despertamos, vemos que estábamos soñando, pero, cuando estamos soñando, pensamos que estamos despiertos. De la misma manera, lo que experimentamos cuando estamos despiertos, es lo mismo que un sueño.

Un dios le preguntó a Manjusri como debemos ver a los objetos externos. Manjusri le advirtió que deberíamos verlos como habiendo surgido a través de las impregnaciones mentales ilusorias que hemos acumulado desde tiempo inmemorial. El dios le preguntó a Manjusri, "¿Cómo es posible que las impregnaciones mentales sean tan fuertes y firmes?"

Manjusri contestó, diciendo que es parecido al caso de un yogui en Väränasi, quién amaba los tigres. El yogui siempre se visualizaba a sí mismo como un tigre, y realmente, pareció volverse un tigre.

Por lo tanto, aquella es la verdad: las impregnaciones mentales de ilusión son tan fuertes, que si ustedes piensan en ustedes mismos, como si fueran un tigre – o alguna otra cosa – de última puede volverse como tales.

ES “NATURAL” NO SER NATURAL

LAS OCHENTA Y CUATRO MIL ENSEÑANZAS del Señor Buda pueden ser condensadas en las doctrinas Hinayäna y Mahäyäna, la última de las cuales estamos estudiando. Hay tres partes en todas las enseñanzas y prácticas Mahäyäna: (1) la introducción, (2) el cuerpo principal de la lección o meditación, y (3) la dedicación del mérito. Al comienzo, generamos la motivación para la práctica para el beneficio de otros. Cuando estudiamos o practicamos, permanecemos siendo concientes de que todo es ilusorio, como un sueño. Esto contribuye al cumplimiento del cuerpo principal de la práctica, que es la vacuidad. Finalmente, cuando nosotros dedicamos el mérito, pensamos que, para el beneficio de todos los seres sintientes, nos purificaremos de los dos tipos de engaños.

Estas no son enseñanzas ordinarias, sino especiales, por lo tanto no deberíamos pensar en nosotros como seres ordinarios; sino más bien, deberíamos sentirnos siendo superiores. Además, deberíamos ver a nuestro maestro como un buda real, quién nos está enseñando. Deberíamos visualizar nuestro lugar como Sukhävati (un reino budico celestial de gran gozo), no como un lugar ordinario, deberíamos imaginar rayos de luz emanando del corazón del maestro, y que purifican nuestros engaños. Al mismo tiempo, deberíamos sentir cada cosa como ilusoria.

Hay cuatro diferentes escuelas en el Tibet que están preservando y siguiendo las enseñanzas. Nosotros estamos siguiendo a una de ellas, la Sakyapa. Entre estos cuatro grupos, no hay la menor diferencia en términos de cómo desarrollar la bodhicitta, practicar las seis perfecciones, o alcanzar la budeidad. En términos del camino en sí mismo, hay algunas pequeñas diferencias, pero, al seguir los caminos de las diferentes órdenes, ha habido santos tan numerosos como las estrellas.

Estamos estudiando al Lamdré, las principales enseñanzas esenciales del Buda. El gran siddha Virüpa formuló esta especial enseñanza Lamdré, basada en las enseñanzas del Buda en el *Kangyur.* Hay tres partes diferentes, o visiones, dentro del cuerpo principal de nuestro texto preliminar. Si bien se le dan diferentes nombres a estas enseñanzas esenciales de parte de cada una de las cuatro escuelas de Budismo Tibetano, en la práctica ellas son todas lo mismo. El Lamdré incluye técnicas especiales dadas por Virüpa. Hay siete u ocho diferentes explicaciones de las tres visiones, pero nosotros estamos siguiendo aquella dada por un abad de Ewam Chöden, conocido como Konchog Lhundrub. Él era un lama altamente evolucionado, tanto en términos de práctica, como de conocimiento, y se recurre a sus explicaciones, como las mejores.

Las tres visiones son la visión de la impureza, la visión de la experiencia, y la visión de la pureza. Al considerar la visión impura, hemos estudiado en detalle la naturaleza del samsära, impermanencia, y causa y efecto. En el nivel de la experiencia, hemos tratado la compasión y el amor. El nivel de pureza cubre las calificaciones del Buda, sus marcas especiales, sus nombres, y sus cualidades sobresalientes. Todavía tenemos que conversar sobre esta visión pura.

Estamos estudiando la visión de la experiencia, en la que ya hemos conversado sobre el amor y compasión; y todavía tenemos que completar la discusión sobre la bodhicitta última, si bien terminamos con la convencional. Cuando ustedes estudian la bodhicitta convencional o relativa, traten de comprender como nosotros intercambiamos, como compartimos, con otros; como desarrollamos amor y compasión. En términos de bodhicitta última, traten de comprender los verdadero métodos y beneficios del permanecer en calma, y de la meditación de visión interior. Ya hemos terminado nuestra conversación sobre el permanecer en calma, y ahora continuaremos nuestro estudio sobre la meditación de visión interior.

Debido a la fuerza de todos los aspectos negativos de nuestras vidas, tales como el odio, la ignorancia, y los celos, tenemos que pasar por ciclos de miseria, o samsära. Para subyugar todos estos elementos dañinos, tenemos que tener meditaciones fuertes. Si hemos estabilizado al permanecer en calma, aquello someterá todos esos aspectos negativos; si hemos cumplido con el estandard elevado de meditación de visión interior, aquello disolverá la mera influencia de tales elementos no íntegros. Pero, hasta que no hayamos alcanzado la maestría sobre ellos, no hay forma de que podamos vencer nuestras cualidades dañinas.

Para cumplir con la visión interior, debemos comprender y darnos cuenta en primer lugar la verdadera naturaleza de todas las cosas existentes. Luego, debemos comprender que la totalidad de nuestra experiencia externa – todo aquello que vemos y oímos – fue creada por nuestras mentes. Esto es muy importante, pero las personas normalmente no lo aceptan como verdadero. Las escrituras Budistas enseñan que todo es una creación de la mente. La verdad de esto puede también ser analizada intelectualmente. Por ejemplo, los seres humanos ven al agua como algo para beber o para lavarse; los dioses la ven como néctar; los semi – dioses como un arma; los animales descubren al agua como algún lugar cerca del cual vivir, o como algo para beber; los seres infernales lo ven como metal derretido; y los fantasmas hambrientos como pus y sangre. Para todo y cada uno de los seres sintientes, se le aparece de una manera diferente, lo cual es el porqué se dice que sea una creación de su mente (n.d.t.: de él o de ella). Si ese no fuera el caso, entonces el agua aparecería a todos los seres de la misma manera en la que se nos aparece a nosotros.

Si toda cosa es una creación de nuestras mentes, ¿cómo puede haber montañas, océanos, y todas las otras apariencias? La respuesta es esta: "La vida no es otra cosa que un sueño."Las cosas existen en una forma concreta que podemos ver, pero hacen así, a causa de las impregnaciones ilusorias impresas en nuestras mentes desde hace tiempos inmemoriales. Es debido a nuestras experiencias previas que podemos ver aquello que hacemos en esta vida. Por ejemplo, en nuestros sueños podemos experimentar todo tipos de cosas, pero, cuando despertamos, comprendemos que estábamos soñando, y no nos apegamos más a ellos. Soñamos como si todo fuera real, y sin embargo cuando despertamos, nada ha ocurrido. La existencia despierta es como esto, también; de hecho, toda la existencia es así.

Otro ejemplo, al que mencionamos al final de la última lección, que concierne el dios que le preguntó a Manjusri como ver a todo fenómeno. Manjusri dijo que nada existe externamente, que todo aquello que percibimos es debido a las impregnaciones mentales ilusorias que hemos sentido desde hace tiempo inmemorial, y que este impacto todavía continúa. El dios dijo que había comprendido esto, pero que no importa cuan fuertes puedan ser las impregnaciones mentales ilusorias, que ellas no podían producir cosas tales como las montañas. Manjusri dijo, "Sí, ellas puedenproducir la ilusión de las montañas, y yo te daré un ejemplo." Contó que una vez en Väränasi, había un yogui quien acostumbraba visualizar que él mismo era un tigre, y que se volvió tal. Muchas personas lo vieron como tal, y corrieron lejos por miedo; esto fue ocurrido al pensar él tan fuertemente en sí mismo como un tigre, y aquél pensamiento se tornó una realidad.

Sakya Pandita, en su trabajo sobre epistemología Budista titulado el *Tratado del Razonamiento,* dijo:

> Aquello que aparece como un objeto externo es la mente misma; la apariencia no tiene existencia externa. La discriminación (de los fenómenos) como verdadero o falso depende de la firmeza o debilidad de las impregnaciones mentales.

Aún las escuelas inferiores de filosofía Budista aceptan que todoslos fenómenos son creaciones de la mente. En una escuela se dice que la mente lo crea todo. Pero es cierto, tal como sostiene la escuela Solo – Mente, que, si bien los fenómenos externos son meros reflejos de la mente, ¿la mente en sí misma, es real?

Vasubandhu contesta que, si bien la mente de hecho crea toda cosa, no existe. Dado que el objeto no existe, no puede haber sujeto tampoco. Por ende, dado que hay en último análisis nada para aprender, tampoco hay aprendiz. Si comprendemos esta enseñanza, nos dejaremos llevar menos por el deseo y la aversión. Al no dividir todo fenómeno en bueno o malo, experimentaremos la ecuanimidad. Pero aún entonces, crearemos karma nuevo, a menos que también nos demos cuenta de que todo fenómeno es totalmente vacío. La no existencia de la mente puede por lo tanto ser delineada por la consideración de la interdependencia de sujeto y objeto. Si los objetos no existen, no puede haber conciencia de los objetos. Si la conciencia no existe, entonces los objetos no pueden existir para ser conocidos. Esto subraya la falta de asidero del sí mismo. Candrakirti, exponiendo sobre los principios de Nägärjuna, dijo:

> Si no hay objeto, no hay sujeto que pueda saberlo.

Dado que sujeto y objeto son interdependientes, sino hay sujeto, no puede haber objeto. Esto puede comprenderse considerando la naturaleza de todos los pares de opuestos mutualmente dependientes: derecha e izquierda, arriba y abajo, montaña y valle, etc. Los dos opuestos son dependientes: ellos se definen el uno con el otro; sin uno de ellos, el otro no puede existir. Es justo así con sujeto y objeto: si el objeto no existe, entonces la mente no existe; si la mente no existe, el objeto no puede existir, En este contexto, todo fenómeno puede ser visto como no – existente. Parecidamente, los conceptos de "Yo" y "vos," como también otras visiones relativas, puede mostrarse como no existentes, en a realidad absoluta. Este es el razonamiento aseverado por Nägärjuna, y otros sabios Mädhyamaka.

Desde tiempo inmemorial, sin embargo, nos hemos aferrado a estas dualidades de sujeto y objeto, sí mismo y otros, como reales. A causa de esto, el impacto de las apariencias nos ha llevado al sufrimiento en la existencia samsárica. Pero si no haya a lo cual estar apegado, entonces no hay nadie a quién estar apegado; si no hay "vos," no hay "Yo." En la realidad última, nada es existente, ni hay mente alguna. Si ustedes primero sumergen a vuestra mente en la ecuanimidad, y luego meditan sobre la naturaleza de la mente bajo la guía de un maestro calificado, encontrarán que la mente está absolutamente clara. Esta es la, por así decirlo llamada no – dualidadde la claridad y del vacío (*gsal stong zung jug*). No puede ser realmente señalada o mostrada directamente; debe concretarse.

Todos los seres sintientes están dotados de naturaleza budica básica. No hay diferencia entre un buda y la hormiga más baja en términos de naturaleza básica; si hubiera tal diferencia, no podríamos esperar alcanzar la budeidad. Por este ser lo mismo último de todos los seres, podemos de hecho alcanzar el mismo estado de los budas. La única diferencia entre nosotros y los iluminados, es que estamos nublados por impurezas mentales y contaminaciones karmicas.

Luego de meditar sobre Maitreya durante doce años, el pandit Sanga fue escoltado por aquel bodhisattva hasta la tierra pura llamada Tusita, adonde le fueron dadas mucha enseñanzas. Pasó el equivalente de cincuenta años humanos en Tusita, si bien solamente pocas de nuestras horas pasaran antes de que volviera a este mundo. Luego de esto, él se

volvió, junto con Nägärjuna, uno de los excelentes sostenedores de la enseñanza de Buda.

Asanga, como el Buda y otros, afirmó que toda cosa es la creación de la mente. ¿Pero, que hay de la mente en sí misma? Si los objetos no existen, entonces la mente no puede existir. Así separada de todo apego, la verdadera naturaleza y claridad de la mente se torna manifiesta. En esta luz, la mente misma no es otra cosa que la "esfera de dharmas," o *dharmadhatu;* la mente en su verdadera naturaleza es la base de toda existencia. Si nos damos cuenta de eso, podemos entonces concretar el dharmakäya y tener todas las cualidades sobresalientes de un buda, pero, si permanecemos ignorantes acerca de la verdadera naturaleza de la mente, continuaremos vagando por el samsära. También se menciona en uno de los textos Sakya que la mente es la base de todo fenómeno, y que, si nos damos cuenta de eso, podemos alcanzar el estado del dharmakäya.

La verdadera naturaleza de la mente está clara. Ha sido vista como parecida a un vidrio limpio, y se hace referencia a ella como a la "luz clara" en las seis enseñanzas yoga de la orden Kagyü. Un sütra de la sabiduría de la perfección enseña que no hay mente, sino que la naturaleza de la mente es luz clara. Cuando somos capaces de comprender esta naturaleza de la mente, comprenderemos de manera parecida la naturaleza de todo fenómeno en el samsära y nirväna. Otro texto canónico enseña que la absorción meditativa de la budeidad es la vacuidad, a la que solamente se accede a través de una compresión plena de la mente. Por lo tanto, la concreción de la vacuidad a través de la comprensión de la mente, es un pre – requisito para la iluminación.

Otro sütra explica que cada fenómeno está precedido por la mente: cuanto mejor comprendamos a la mente, cuando más detalladamente conoceremos los fenómenos. Y Saraha enseñó en su *Tesoro de las Canciones Espirituales* que la naturaleza de la mente es la verdadera gema cumplidora – de – deseos: es la semilla da cada cosa.

El conocimiento de la naturaleza última de la mente nos aportará la liberación real de los sufrimientos del samsära. Hasta ahora, nos hemos guiado mal, debido a la ignorancia acerca de la verdadera naturaleza de la mente, pero cuando nos damos cuenta de ella, eso será suficiente.

Debemos intentar comprender quienes somos. Mediten como sigue: siéntense en la correcta postura meditativa, y sean tan naturales como posible. Permanezcan en el presente, enfocándose ni en el pasado, ni en el futuro. Así sentados, ustedes verán que es "natural" no ser natural. Surgen los pensamientos. El punto está en no ser victimizado por estos pensamientos – simplemente, dejarlos pasar, y descansar en el aspecto claro de la mente. De esta manera, ustedes eventualmente obtendrán visión interior; subsiguientemente, desarrollarán esta visión interior en una manera estable, y la mantendrán, aún cuando estén ocupados en otras actividades. En aquel momento, la sensación de vacuidad de los fenómenos estará siempre con ustedes.

PAGANDO EL IMPUESTO A LA COMPULSIÓN

TRES DISCÍPULOS LE PIDIERON A UN LAMA que diera una enseñanza sobre la naturaleza de la mente, por lo tanto, él le pidió a cada uno de ellos que pasara la noche en un cuarto diferente, y que volvieran en la mañana, para describir su propia experiencia de la mente. La mañana siguiente, dos vinieron más temprano que el tercero. El primero dijo, "Sí, la mente es banca." El segundo, "No, la mente es negra."

Luego apareció el tercero, gritando, "Oh, Lama, no dormí en toda la noche, tratando de descubrir como trabaja la mente. Pero fracasé totalmente. Estos otros dos fueron afortunados, porqué fueron capaces de encontrar un resultado para comentarle. Yo soy un tipo desafortunado; no he sido capaz de descubrir donde está la mente, o como ella trabaje."

El lama dijo, "Sí, estos dos son grandes mentirosos. Tú eres muy bueno. La mente es algo que ni aún el mismo Buda sería capaz de encontrar." Después de un tiempo, el tercer hombre se volvió un gran discípulo.

Hemos dicho que hay tres visiones diferentes: aquella del nivel impuro, la del nivel de la experiencia yóguica, y aquélla de la pureza.

Hemos concluido las enseñanzas sobre la visión impura, y estamos procediendo con las enseñanzas sobre la bodhicitta, desde el punto de vista de la experiencia meditativa. Recuerden que hay dos tipos de bodhicitta, relativo y último. Ya hemos conversado acerca de la bodhicitta relativa. La bodhicitta última también tiene dos partes, e permanecer en calma, y la visión interior. Hemos terminado las enseñanzas sobre la primera; sobre la segunda, hemos discutido acerca de la idea de que la mente crea todos los fenómenos, aseverando que, dado que nada tiene realidad última, cada cosa debe ser una creación de nuestras entes. Para determinar si no esto es cierto, hemos recurrido a las escrituras Budistas, a análisis a través del razonamiento, y a os preceptos del guru. También hemos terminado este aspecto de la enseñanza.

Hemos llegado al corazón de nuestro tema. Para ganar a budeidad, debemos relizar nuestra verdadera naturaleza, la cual es, en realidad, no existente. Al adquirir tal conocimiento, a través del permanecer en calma y de la visión interior, podemos alcanzar la budeidad y, en último análisis, el dharmakäya. Para comprender y practicar la meditación de visión interior, debemos primero comprender la naturaleza de nuestra propias mentes. Primero, ustedes deben comprender los diferentes actos de los seis sentidos; gusto, tacto, olfato, vista, oído, y conciencia mental. La conciencia mental es el real punto focal para comprender la naturaleza de la mente, dado que los sentidos están todos generados por la mente misma. Cuando percibimos los objetos por medio de nuestros ojos, debemos saber que aquellas percepciones son modificadas e interpretadas por la mente. Cuando apreciamos una bella apariencia, tenemos una sensación de apego; cuando vemos algo feo, tenemos un sentido de disgusto y rechazo, no a causa de que lo que parece ser el objeto, sino por lo que la mente dice. Debemos comprender la verdadera naturaleza de nuestra conciencia, que actúa en estas cinco maneras. Luego de darse cuenta de esto, llegaremos a la conclusión de que los cinco sentidos están propulsados por la conciencia mental.

Los cinco sentidos son conocidos como conciencia que no conoce independientemente de, mientras que la conciencia mental puede conocer en forma independiente. Eso es, los cinco diferentes sentidos no tienen independencia; es la conciencia mental la que los usa y dirige como la mente desea. Digamos que ustedes tienen una gran casa con cinco ventanas y un mono adentro, que mira desde ellas. De parte nuestra, puede parecer como que hay cinco monos diferentes, pero en realidad

solamente hay uno. La naturaleza de la mente se parece a eso. Por ende, cuando mediten, traten de estar en una posición como la de una piedra. No miren hacia fuera; si ustedes abren vuestros sentidos y miran afuera, no estarán meditando. Traten de mirar a la mente que dirige estos sentidos.

Cuando diferentes pensamientos están siendo generados constantemente, debido al odio y al apego, ustedes serán incapaces de obtener el permanecer en calma, o la visión interior. Por ende, necesitan reconocer todos estos pensamientos, como son desarrollados, y si cambian o no. Luego de este reconocimiento, no reflexionen sobre o que han estado haciendo, ni se anticipen a lo que harán, sino que no tengan pensamientos. Traten de verse a sí mismos y a la naturaleza de vuestra mente como muy lúcidos, plenos de airosidad, y tan claros como el cielo – tan espaciosos que no pueden medirlo, tan vacío que no pueden señalar ninguna cosa que pueda ser llamada mente. Ya sea que vuestra meditación sea el permanecer en calma, o la visión interior, deberían llegar a este punto de lucidez, y espacialidad – dado que se cree que la mente es aquella unión de vacío y claridad cristalina – y sobre este punto deberían meditar.

Brevemente, cuando tienen un estado de animo sin pensamientos, una calma que dure por un rato, ustedes se están acercando al permanecer en calma; cuando ustedes comprenden que la mente está vacía y clara, que no pueden señalarla ni comprender su color y forma, se estarán acercando a la visión interior. Una vez que hayan comprendido la mente, sin mirar hacia atrás, y pueden concentrarse sobre vuestra meditación, sin ser molestado por pensamientos, entonces aquello puede ser llamado permanecer en calma. Cuando comprenden que ustedes mismos no tienen verdadera naturaleza en la realidad, y se ven como infinitos y sin embargo muy claros, entonces habrán aferrado el significado de la meditación de visión interior.

De ahora en adelante, es importante que, cuando estén meditando, miren no hacia fuera, sino hacia adentro, usando vuestra mente para comprender vuestra mente. Una similitud puede aclarar este punto. Cuando no hay nubes, el cielo está muy espacioso, muy claro, y tan vasto que no puede ser medido. Pero supongan que nunca hay un momento en el que está sin nubes: la mente ordinaria es algo como eso. Nunca tiene libertad alguna, cuando está nublada por pensamientos constantes, y cuando aparece un parche de azul, talvez debido a la meditación, es pronto cubierto nuevamente.

Esta enseñanza ha llevado un tiempo, y no sé que tan beneficiosa ha sido para ustedes, pero recapitulemos los puntos importantes: tratar de comprender (1) el punto focal, que es la mente, y (2) como meditar, así como sobre qué. Si ustedes vienen aquí meramente para pagar el impuesto a la compulsión, no les beneficiará tanto como comprender realmente las enseñanzas, dado que el simplemente escucharlas tiene mérito, y puede dar fruto. Para reiterar, todas las medidas externas de los fenómenos son creación de la mente, pero la mente en sí misma está vacía, sin fundamento. Si bien está plena de claridad, todavía está vacía. Por ende, se necesita de la meditación.

Cuando todo medio externo es la creación de la mente, y la mente está vacía, eso nulifica el mal concepto de la dualidad, e indica que cada fenómeno es no – existente: nosotros somos no existentes, los objetos y los sujetos son no existentes. En la filosofía Solo – Mente, todo medio externo es impermanente, , pero la mente en sí misma es permanente, existente en realidad. Los adherentes de la escuela Solo – Mente la describen como un espejo auto – reflejante que puede conocerse a sí mismo. Pero es ese el caso, ¿porqué un cuchillo, no importa cuán filoso, no puede cortarse a sí mismo? Un dedo no puede tocarse a sí mismo, y una lámpara, no importa cuán brillosamente pueda alumbrar la oscuridad, no puede alumbrarse a sí misma. De manera parecida, la mente

es tal que no puede verse a sí misma. La doctrina Solo – Mente no da la verdadera explicación de la naturaleza de la mente.

Las enseñanzas de Säntideva y Madhyamaka contrarrestan el principio Solo – Mente, que no se sostiene frente a su critica. Ellos demuestran que la verdadera naturaleza de la mente no existe en realidad en ninguno de los tres tiempos. Justo como un reloj hace tic tac por cada minuto y cada segundo que pasa, así el flujo de nuestros pensamientos es imparable, y, a medida que desvanecen, todos nuestros pensamientos mueren. Por ende, no existe la mente pasada, dado que lo que ha perecido no puede ser una entidad real. La mente futura no ha nacido todavía, y por lo tanto, no puede existir. La mente presente es priva de medida, horma, y color, y no existe dentro o fuera del cuerpo. No importa lo mucho que uno busque, nunca la encontrará..Por ende, respecto a todo, en todos los tres tiempos, está priva de existencia.

Buda enseñó en varias escrituras que la mente no tiene color, ni forma. Él enseño a Vajrapäni en el *Tantra Abhisambodhi Vairocana* que la naturaleza de la mente no fue vista por los budas en el pasado, ni en el presente, y no será vista tampoco en el futuro. El Buda explicó ulteriormente:

> La mente no es azul, amarilla, roja, blanca, naranja, o transparente. No es corta ni larga, ni redonda ni cuadrada, ni clara ni oscura. No tiene género, ya sea masculino o femenino, o neutro. No está hecha de la naturaleza del reino del deseo, del reino de la forma, o del reino de la sin forma.

Que la mente no esté ubicada ni dentro ni fuera del cuerpo, ni aún entre los dos, fue explicado por Buda en el *Sütra del Capítulo Mahakasyapa*a uno de sus principales discípulos, Kasyapa. En el mismo sütra él enseñó que no importa lo mucho que busquen la mente, nunca la encontrarán. Lo que no puede ser encontrado, es imperceptible; lo que es imperceptible no existe, ni en el pasado, ni en el presente, ni en el futuro; y aquello que no existe ni en el pasado, presente, futuro, trasciende decididamente los tres tiempos.

En un sütra diferente, el Buda enseñó que todos fenómenos son meramente la mente, pero que la mente no es algo que puedan señalar, porqué carece de limites y forma. Ustedes no serán capaces de descubrir la naturaleza de la mente, ni aún si la buscaran. Justo aquella mente que se busca a sí misma no puede ser objetificada. Dado que la mente en sí misma no es percibida como un objeto, todos los fenómenos o en la realidad última no son objetificados.

Podemos preguntar "¿Porqué la mente es algo tan duro de descubrir?" La respuesta es: la Mente nunca nació, ni tiene origen alguno, como un ser sintiente, u otra entidad. Y, dado que no tiene origen alguno, no podemos señalara, no importa cuanto lo estemos intentando.

¿Por qué la mente no tiene origen alguno? Si lo tuviera, tendría forma o color. Si ustedes quisieran saber quién llegó primero, si el Buda o os seres sintientes, no serían capaces de descubrirlo, justo como no pueden saber quién vino primero, si la gallina o el huevo.

De manera parecida, el origen de todo fenómeno es muy duro de explicar. Por ejemplo, si tocamos al fuego, nos quemamos. ¿Porqué? Si bien la naturaleza del fuego es el calor, ¿porqué debería quemar? La naturaleza del fuego es el calor; aquello es toda la explicación que podemos dar. Nadie sabe como, ni en donde se empieza el calor. Por lo tanto, la naturaleza del fuego no tiene origen; de forma parecida, la mente no tiene origen.

Si decimos que la mente tiene una semilla o causa, debemos luego explicar como esta semilla se desarrolla. Cuando sembramos el arroz al voleo, brota, los brotes salen de la tierra, y el resultado es una planta de arroz de la cual puede ser cosechado arroz nuevo. Pero la semilla de arroz original de alguna manera se ha vuelto distorsionada. Sin cambiar a la semilla, no puede haber un fruto; por lo tanto, es imposible para la semilla y el fruto existir simultáneamente. En el caso de la mente, sin embargo, la causa y el resultado coexisten sin cambio o distorsión, por lo tanto la mente no puede venir de tal proceso.

Le sigue que no serán capaces de encontrar un lugar de origen o morada para la mente, ni el último lugar de donde ella termina; la mente es como el cielo. Jetsun Dragpa Gyeltsen enseñó, en una canción sobre la realización:

> En el comienzo, la mente nunca fue originada, por lo tanto ¿sería posible para ella permanecer o cesar? Dado que los mismos pensamientos de la no originación, y de la no cesación son conceptualizaciones, ellos deberían ser descartados. Aquel mismo acto de descarte, también debería ser descartado. El descartar en sí mismo no es sino una conceptualización.

Por lo tanto, si ustedes conceptualizan a la mente como no originada etc., estarán creando otro concepto más en detrimento.

Uno podría preguntar: "En ese caso, la no existencia de la mente, ¿es la verdad última?" La respuesta es: Dado que la existencia de la mente no está establecida, la no existencia de la mente, cuya existencia justamente ha sido rechazada, tampoco puede existir. La no existencia sería justo oro extremo conceptual.

Tal como dijo Säntideva,

> ¿Cómo podría aquella entidad insustancial que no se comprende, y que está priva de sostén, permanecer delante de la mente?

O sea, que la mente no es ni existente, ni no existente, ni ambas, ni ninguna. Ustedes simplemente, no pueden especificar la verdadera naturaleza de la mente, partiendo de cualquiera de estas tres posiciones. Tal como lo enseña un sütra, la naturaleza de la mente no es algo comprendido por algún buda, y sin embargo, es la base sobre la que la gira la rueda del samsära, y desde la cual surge el nirväna. Todavía no es algo que un buda podría percibir como una cosa ordinaria.

Lo que sea que hagamos en la práctica, debemos cumplir con los tres pasos principales: (1) aprender a través de la escucha las diferentes enseñanzas, (2) reflexionar sobre estas enseñanzas, y (3) a través de la meditación, ganar experiencia. Por medio de la meditación repetida, podemos desarrollar el conocimiento y la realización clara. Justo ahora no tenemos ninguna de estas cualidades, por lo tanto empezamos por escuchar, y necesitamos escuchar atentamente lo que tienen que decir nuestros maestros.

La comprensión de las enseñanzas no es suficiente, a menos que implementen lo que comprenden. Por medio del conocimiento que ustedes logran por aprender a reflexionar, y luego meditar, serán capaces de comprender las verdaderas enseñanzas del permanecer en calma y visión interior. El fruto de la visión interior vendrá desde dentro, en vez que desde fuera. Ustedes no manifestarán la práctica del permanecer en calma, o aquella de la visión interior en forma concreta; por medio de esfuerzos repetidos pueden obtener buena visión interior, y desarrollar el permanecer en calma, pero esto no ocurrirá sin meditación. El comprender de por sí solo no ayudará; si no, habría muchos

siddhas y bodhisattvas entre nosotros, porqué muchas personas dedican una gran cantidad de tiempo a estudiar hoy en día. Pero, para alcanzar la iluminación, ustedes deben llevar a cabo la experiencia, al igual que el conocimiento – en otras palabras, ustedes deben practicar, así como comprender.

DESPERTANDO LA CERTIDUMBRE

EL SISTEMA DE MEDITACIÓN LAMDRÉ incluye los métodos más profundos y efectivos para obtener la perfección de la budeidad. Se originó con el mismo Buda primordial, y fue transmitido a través del gran sabio Hindu Virüpa, y de muchas generaciones de maestros iluminados, hasta el momento presente. Deberíamos acercarnos a este enseñanza profunda con la intención pura de llevar al corazón sus instrucciones, las cuales, si seguidas, redundarán en nada menos que la realización de la verdadera realidad.

Estas instrucciones, como ustedes saben, conciernen los estadios preliminares y avanzados de la práctica. Estamos aprendiendo las instrucciones para el nivel preliminar, las cuales han sido codificadas en los tres niveles progresivos, descritos en *Las Tres Visiones.* El primer nivel, o visión, cuyo propósito es desarrollar un sentido de renuncia, incluye meditaciones sobre la muerte y la impermanencia, las faltas de la existencia mundana, etc. Una vez que estas hayan sido concretadas, se alienta la meditador a que siga hacia el siguiente nivel, y desarrolle una actitud universalista hacia su objetivo espiritual, cultivando el amor, la compasión, y la correcta visión de la vacuidad. Hemos completado las instrucciones por estos dos primeros niveles de práctica, excepto para con el último tópico del segundo nivel, eso es, el desarrollo de la bodhicitta.

Como ustedes recordarán, hay dos tipos de bodhicitta. El primero es aquél de la convencional, la cual tiene que ser desarrollada a través de meditaciones sobre el ser lo mismo del sí mismo y de otros, y sobre el cambio del sí mismo por los otros, en donde los impulsos egotísticos son modificados y sometidos. El segundo tipo, la bodhicitta última, se concreta mediante los dos estadios de meditación, el permanecer en calma, y la visión interior. Por medio de ellos, las falsas creencias en un sí mismo real y personal, y en la realidad de los fenómenos en general, son erradicados. A través de a concreción de estos dos tipos de no – ser, el meditador obtiene la experiencia de la bodhicitta última. Hemos terminado nuestras enseñanzas sobre el permanecer en calma, y hemos estado conversando acerca de la visión interior. Es en este punto que retomamos nuestros estudios.

Un Mahäyänista tiende esforzadamente a alcanzar la iluminación total. Él o ella hace esfuerzos dirigido solamente hacia la obtención de la budeidad, para poder cumplir con el bien más elevado de todos los seres vivientes, sin excepción. Los métodos sobre los cuales esa persona puede descansar han sido escritos como las virtudes trascendentales, o perfecciones (*päramitä*): dar, conducta moral, paciencia, vigor, meditación, y sabiduría. A través de dominarlas, se obtiene la iluminación. Las primeras cinco son instrumentales en cuanto a la acumulación de mérito, no de sabiduría, dado que se concretan con referencia a un objeto, y por ende son conocidas como las "prácticas hacia-un-objetivo": nosotros hacemos regalos a un recibiente, practicamos la paciencia hacia un enemigo, etc. Por su práctica, de hecho ejercemos la virtud, y el resultado de las acciones virtuosas es el mérito. Pero es la sexta päramitä la que produce la sabiduría, el segundo factor esencial necesario, para alcanzar el objetivo de la budeidad.

La sexta päramitä no produce mérito, sino sabiduría, dado que no tiene objeto. La sabiduría que incurre en la percepción no objetificantees la más importante de las seis perfecciones, porqué es visión interior en la ausencia del sí mismo, o verdadera naturaleza, de los fenómenos internos y externos, lo cual verdaderamente libera a la mente humana de lo que es conocido como "atadura." Esta visión interior también es la que guía la mente al efectuar las otras cinco perfecciones, de manera que ellas sean

verdaderamente conducentes hacia la iluminación, en vez que solamente acciones virtuosas, cumplidas al azar, y con propósitos contradictorios. De hecho, el mérito se vuelve trascendente solamente cuando informado a través de la sabiduría. Por ende, la sabiduría es frecuentemente alabada en los sütras como si fuera el ojo, la guía, o las cinco päramitäs "ciegas." Justo como una tropa entera de hombres ciegos, que tropieza a lo largo del camino no será capaz de alcanzar la ciudad por su propia cuenta, de la misma manera las cinco päramitäs de por sí solas nunca podrán llevarlo a uno a la budeidad. Pero, tomadas de la mano de la sexta päramitä. Las cinco son fácilmente llevadas a la Ciudad de la Iluminación. Por esta razón se deduce que la sabiduría es las más elevada y la más importante de las seis perfecciones. Y, dado que la sabiduría no es otra cosa que la meditación de visión interior sobre la que hemos estado conversando, todo esto está a manera de introducción a los que estoy por decir aquí seguido.

Yo podría hablar mucho acerca de este profundo punto de vista sobre la visión interior, al que nos estamos refiriendo como sabiduría trascendental, meditación de visión interior, o realización de la realidad última, pero, en su lugar, intentaré la explicación más breve posible. Cuando mucho, uno puede solamente extraer una pequeña cantidad de manteca de cien galones de leche, yo extraeré únicamente los puntos más esenciales de esta doctrina para nuestra discusión

Justo como los Nyngmapa tienen su doctrina más elevada del dzogchen, y los Kagyüpa hablan de mahämudra, así nosotros, los Sakyapa, tenemos un término para este punto de vista de la realidad última, eso es, "la no dualidad de la claridad y del vacío" (*gsal stong zung jug*). Este punto de vista, que también es conocido como "la no diferenciación del samsära y del nirväna" (*'khor 'das dbyer med*), es la doctrina quintaesencial de la tradición Sakya. Si ustedes comprenden este punto de vista, son un Sakyapa. Todo el mundo en el Tibet sabía que este pùnto de vista estaba identificado con la tradición Sakya, y que no solamente un Sakyapa podía ser capaz de comprenderlo y percibirlo.

Si ustedes sospechan que no han alcanzado este punto de vista, sugiero que recen con ahínco al gran Pandita Sakya, para que los bendiga con el despertar de esta visión interior, por el poder de su propia budeidad. Se puede fomentar esto, tomándose el trabajo de tiempo en tiempo, de sentarse con vuestra mente clara y cómoda, y – luego de invocar las bendiciones del Sakya Pandita – observando vuestra propia mente, e intentando ver su propia naturaleza. Por medio de esta práctica, reforzada por actos virtuosos de cuerpo, voz, y mente, ustedes gradualmente comenzarán a experimentar el despertar de este punto de vista muy raro. Es difícil de alcanzar, pero se puede. Es raro en el mundo, pero puede obtenerse de parte de aquellos que tienen corazones sinceros, y quienes usan los métodos correctos.

Hay tres pasos esenciales en la obtención de este exaltado punto de vista de la no dualidad de la claridad y del vacío. El primero en el reconocimiento de la verdadera naturaleza de la mente es "el reconocimiento de la claridad" (*gsal ba ngo bzung*). Es implícito en este reconocimiento que todas las apariencias son expresiones solamente de la mente: todo aquello que ustedes experimentan es meramente una manifestación de vuestra propia conciencia individual. Tal como puntualizó Jetsun Dragpa Gyeltsen, el punto de vista de que no hay fenómenos fuera de la mente es esencial en el proceso de la meditación Maháyäna.

Si bien todas las apariencias de hecho parecen se externas a la mente, ellas no son más que lo que son las varias apariencias percibidas en el estado de sueño. Justo como auqellas apariencias del sueño no son más que proyecciones de la mente que las percibe,

así cuando ustedes despiertan a la iluminación, se dan cuenta de que todas las apariencias y experiencias de este mundo son parecidas al soñar, a la ilusión, y en sí mismas, bastante irreales. Con este conocimiento, ustedes buscan comprender la naturaleza de aquella mente que es la fuente de todas estas apariencias. Por medio de la introspección, ustedes enfocan en la mente, y llegan a la conclusión de que la mente no puede ser aislada como una entidad existente. No hay entidad allí, de la que pueda decirse, "Esta es la mente" o "Aquello es la mente." Esto lleva a una realización de la naturaleza vacía de la mente, así como a la comprensión de que, si bien la mente es no existente como nos gusta pensar de las entidades existentes, sin embargo, también es "no existente."

La mente no es meramente la ausencia de cualquier cosa. No es simplemente una "no cosa," una nada. Por su poder de cognición, la mente tiene el atributo de la conciencia, y ustedes no pueden distinguir entre la claridad y la vacuidad de la mente, más que lo que pueden separar el calor de la llama. Cuando ustedes tocan la llama y sienten dolor por el calor, no pueden reprocharle a la quemadura que ustedes sienten, ni al calor, o solamente a la llama. Ellos son simplemente no duales por naturaleza, y así también lo es la mente. Su naturaleza consiste de su no dualidad del vacío y de la claridad.

Esta vsión interior loslleva a comprender que ustedes no pueden ver a la mente como existente (como una cosa) o como no existente (como algo que simplemente no existe). Ni es la combinación de cosa y de no – cosa, ni tampoco es alguna de ellas. La verdadera naturaleza de la mente está libre de las cuatro alternativas conceptúales, en donde se la ve como que (1) es, (2) no es, (3) es y no es, o (4) ni es, ni no es. Aquí ustedes necesitan olvidar la teoría. Yo quiero que vean por ustedes mismos la naturaleza no dual de vuestra mente. Quiero que sean capaces de decirme a que se parece.

El segundo paso hacia la concreción de la no dualidad de la claridad y de la vacuidad, es "la absorción de la mente en la libertad de los extremos" (*mtha' bral*), eso es, el darse cuenta de que la naturaleza de la mente está libre de toda las cuatro alternativas concebibles recién mencionadas. Ninguna de estas cuatro es adecuada para describir la verdad; ninguna se correlaciona con la verdadera naturaleza de la mente. Si bien esto suena como mera teoría, no subestimemos la naturaleza exaltada de este punto de vista. Es difícil de obtener, pero es obtenible. Raramente se la alcanza, porqué aún los hombres muy instruídos, quienes acotan sütras y conocen doctrinas complicadas, pueden todavía ignorar esto de "entrar de la mente a la libertad de los extremos," en cuyo caso ellos no conocen el corazón del Budismo Mahäyäna. Además, una persona priva de aprendizaje puede todavía obtener esta visión interior, y ser iluminada por ella, por medio de "la libertad del conocimiento de todas las cosas, a través del conocer solo una." Eso es, una vez que ustedes conozcan a esta sola cosa, ustedes lo conocen todo, en donde otros pueden conocer muchas cosas, pero carecen de visión interior en esta perspectiva única esencial.

El tercer paso es llamado "despertando la certidumbre sobre lo inefable" (*brjod bral la nges shes skye ba*). Ahora bien si ustedes preguntan si a naturaleza de la mente libre de todos extremos es la verdad última, la respuesta es: no lo es. No existe ninguna cosa que esté libre de todos los cuatro extremos posibles. Pero, aquel estado de mente último que no corresponde a ninguno de estos cuatro, no es algo en sí mismo al que nosotros podemos señalar, y decir, "No era este extremo, no era aquél, ni la tercera posibilidad, ni la cuarta, pero es otra cosa, a la que podemos llamar el punto de vista último del Madhyamaka. Se dejó algo, y sea lo que fuere, lo llamaremos lo último, si bien ello trasciende todos objetos del habla y concepción."

La naturaleza de la mente libre de todos extremos es por lo tanto inefable, inexpresable, e indescifrable. Es inconcebible; está más allá de la posibilidad de expresión a través de palabras o conceptos. La mente humana no puede posiblemente aferrar este concepto en términos mentales. Es simplemente una experiencia de la realidad última, de visión interior, en la que todos estos conceptos y modalidades pasibles de ser son inadecuadas.

Como hemos dicho, las modalidades del ser – existencia, no – existencia, ambas ellas, ninguna de ellas – en ningún caso se aplican a la naturaleza última de la mente. Ellas son todas inadecuadas. Por lo tanto, el *Rey del Sütra de la Concentración* dice que la existencia y la no existencia, puro e impuro, son meramente extremos. El sabio renuncia a ambos extremos, pero no e queda en el medio, tampoco. El minuto en el que comprenden aquél particular punto de vista, y dicen, "Este es él que está libre de todos los cuatro extremos, y lo tengo," ustedes no lo tienen. Algunas personas tontas dirán que hay, luego que no hay, Camino Medio – ningún Buda, y ningún camino. Esto es llamado el extremo del nihilismo. Otros dirán, "Si la mente no es no existente, debe de ser existente. Si no es nada, debe de ser algo." Tales personas caen en el extremo del eternalismo.

El hombre sabio evita los dos extremos dogmáticos del eternalismo y del nihilismo, y al mismo tiempo no toma su posición en el medio ente estos dos. Todavía esta evitación de los extremos *es* otra posición. Eso es el porqué este "punto de vista último" es inexpresable – porqué es inconcebible para la mente humana ordinaria, ya sea que usemos palabras, conceptos, o cualquier otra de las funciones mentales. Y sin embargo, es una experiencia auténtica de un punto de vista real, iluminado. Tal como Jetsun Dragpa Gyeltsen escribió en una de sus canciones, "Aquél estado que esté libre de los extremos, no es un objeto de expresión."

Por ende, "el Camino Medio" y parecidos son meramente términos para la realidad última, el estado de inexpresable libertad de los extremos. Estas palabras y conceptos de ninguna manera corresponden a la experiencia de aquél estado último. Si un meditador no obtiene la percepción directa del último estado de la mente, y medita de acuerdo con las instrucciones para el no comprender, inevitablemente caerá en el error de intentar aprender lo último, lo que sea que concibe de ello. Si bien puede pensar que está evitando hacerlo, aún por ese gran esfuerzo, él cae en el error de agarrarlo.

La sola cosa que ustedes deben hacer en este nivel de práctica, es darse cuenta concretamente de que este estado inefable está más allá de la aprehensión – de que ustedes no pueden aferrarse a ello como siendo esto, aquello, o cualquier otra cosa. Ustedes no pueden llamar a cualquier cosa con vocabulario Budista o no – Budista, y no pueden posiblemente capturarlo, por medio de cualquier esfuerzo mental. Simplemente dense cuenta de que su naturaleza es una de claridad y vacuidad no duales, que de ninguna manera difiere en cada una, ni obstruye a cada una. Esta experiencia directa es todo lo que importa, pero no es algo que cualquiera pueda aprehender, aferrarse a, morar en, comunicar, o cualquier otra cosa. Está más allá de la posibilidad de todo esto.

Por favor, recuérdense que, si bien el punto de vista último, o estado de la mente, puede sonar algo abstracto, Yo estoy conversando acerca de una experiencia real, en el corazón mismo de todo lo que trata el Budismo Mahäyäna. Vayan y mediten sobre la claridad y vacuidad no duales de vuestra propia mente, de la que todos los demás seres están dotados también.

PROBANDO EL AZUCAR DE CAÑA POR VEZ PRIMERA

MANTENGAMOS EN MENTE los tres factores requisitos para el estudio exitoso en el camino Mahäyäna: (1) la excelencia en la actitud, mientras nos preparamos para estudiar el Dharma; (2) la excelencia en la visión interior, o el mantener en mente la naturaleza esencial de la realidad, mientras se están estudiando los varios estadios del camino; y (3) la excelencia en la dedicación del mérito, en otras palabras, un volcar totalmente desde el corazón los beneficios derivados del estudio. Estas corresponden a los tres niveles de práctica: (1) el estadio preliminar, en el que posicionamos los fundamentos para la meditación o el estudio; (2) la práctica principal, cuando meditamos actualmente, o estudiamos nuestro tópico principal; y (3) la conclusión, cuando giramos todo el mérito acumulado hacia otros seres, de manera que nuestros esfuerzos puedan tener el máximo efecto beneficioso.

También recordemos los tres factores quintaesenciales, cuya presencia vuelve exitosa las practicas Mahäyänistas, y cuya ausencia vuelve cuestionable si o no estamos siguiendo al camino Mahäyäna: (1) asegurarnos de que nuestro intento es puro, eso es, dirigido hacia la eventual obtención de la budeidad, de manera de poder volverse capaces de remover los sufrimientos de todos los seres vivientes; (2) escuchar de manera enfocada las enseñanzas, tratando de retener las palabras y su significado dentro de nuestras mentes, y recordando la naturaleza última de los dharmas (aquí deberíamos intentar pensar en la situación presente, como un sueño que está vacío de toda naturaleza inherente suya propia, liberándonos por lo tanto de los conceptos de maestro, estudiante, y lección, y aproximándonos, por lo menos en algún grado, a la naturaleza última de todas las cosas, que están privas de cualquier naturaleza real suya propia); y (3) estar presentes concientemente, desde el corazón, para ofrecer cualquier mérito que hayamos adquirido en nuestro esfuerzos para escuchar al Dharma, para la verdadera felicidad y beneficio de todos los otros seres.

Para comprender el significado de nuestros esfuerzos en aprender el Dharma, consideremos el significado de la presente situación. El gran bodhisattva Säntideva escribió en su *Bodhicaryävatära* que el propósito de la existencia humana es la obtención de la rara oportunidad de llevar a cabo las sagradas enseñanzas de la iluminación. Si se desperdicia esta oportunidad, ¿de qué manera se la podrá ganar nuevamente? Hemos sido tan afortunados como para obtener una nacimiento humano, y entrar en contacto con las enseñanzas de iluminación. Además, hemos tenido a buena fortuna de encontrar amigos espirituales y maestros quienes quieren y son capaces de explicar aquellas enseñanzas y guiarnos en su práctica y realización. Finalmente, tenemos el placer de poner en práctica aquellas enseñanzas, y experimentar por nosotros mismos el Gran Camino y la perfección de la budeidad.

¿No es acaso el elevado nivel de auto – decepción, lo que echa por tierra tal oportunidad, a través del descuido, pereza, distracción, o falta de apreciación de su verdadero valor? Habiendo perdido tal oportunidad, ¿dónde está la garantía de que la volveremos a tener alguna vez? ¿Desde qué fuente disfrutaremos nuevamente esta conjunción auspiciosa de la existencia humana, mérito suficiente de encontrar las enseñanzas y maestros, y placer de practicar?

Los dioses que habitan el reino de los devas están dotados de largas vidas. Ellos pueden morar fácilmente por lo que a nosotros nos parece ser incalculable períodos de tiempo. Aún aquellos humanos que han nacido en el sistema del mundo del norte, conocido como el continente de Uttarakuru, tienen un lapso fijado de vida de mil años, y hay otras especies que viven por lo que nos parece ser períodos muy largos de tiempo.

Pero nosotros los seres humanos no somos como ellos; nuestro lapso de vida es muy breve. Aún una así llamada vida humana larga se alcanza solo raramente en este mundo. Las personas mueren en cualquier estadio de la vida. La cantidad que obtiene aún siete a diez décadas es bastante pequeño, por ende no tenemos garantía alguna de larga vida, ni mucho menos de alcanzar la edad de la vejez.

No solamente la vida humana está limitada por su naturaleza de impermanencia, es breve, y las causas de muerte son muchas, mientras que las causa de vida son pocas. La existencia humana también está condicionada por el karma, el funcionamiento de la ley de causa y efecto. Son nuestras acciones kármicas de cuerpo, voz, y mente, las que nos han llevado tan lejos. Si somos honestos reconoceremos que, en su mayor parte, nuestros actos no están realmente motivados por, y no producen realmente virtud, sino que están enraizados en los estados mentales decepcionantes – egoísmo, deseo, ignorancia, ira, y parecidos. Por ende, ellas solamente resultarán en ulterior acumulación de karma no íntegro, que es la misma cosa que nos ata aquí. Los estados mentales negativos nos han mantenido vagando en la existencia mundana, desde hace tiempo inmemorial, y este mismo patrón de acción y resultado todavía está en curso.

Para hacer un archivo de nuestra actual situación, tenemos que tomar en cuenta a nuestro destino kármico a la luz de nuestra oportunidad presente de practicar el Dharma. ¿Podríamos soportar realmente la experiencia en los reinos animal y en el de los infiernos? ¿Podríamos soportar, aún por un momento, solamente una pequeña parte de las intensas torturas que aquellos seres están experimentando? Consideren la extrema oscuridad mental, ignorancia, confusión, y temor experienciados por los animales, y los varios otros tipos de sufrimiento que tornan dolorosa la existencia samsárica para todos los seres. En la existencia humana, estamos sujetos a los dolores del nacimiento, enfermedad, vejez, muerte, encontrándonos con lo que no nos gusta, dejando aquello que nos gusta, y siendo forzados a hacer lo que no queremos hacer. Aún los dioses que viven mucho tiempo están sujetos a la terrible agonía mental del caer en los reinos más bajos; su existencia, también, está limitada por la ley del karma, y ellos sufren insoportablemente, a causa de la pérdida repentina de la felicidad.

Aún en los reinos "felices" de los humanos y de los dioses, hay tres tipos de sufrimiento generalizado que nadie puede evitar: (1) el sufrimiento del dolor en sí (dolor mental y físico de un tipo u otro, nacimiento, muerte, etc.), (2) el dolor del cambio (en nuestra fortuna o circunstancias, en nuestro bienestar físico o mental, y al ser forzados a partir, dejando a lo que amamos, y encontrarnos con aquellos que no nos gusta), y (3) el sufrimiento inherente a la existencia condicionada (la existencia humana surge de la ignorancia, deseo, aversión, y de la mala comprensión de la realidad; enraizada como está en estas causa básicamente erróneas, la vida humana está atrapada en el sufrimiento de la existencia condicionada).

Habiendo hecho el archivo de nuestra situación, nuestro próxima consideración lógica debería ser que hacer con esto. La respuesta ha sido dada sucintamente en dos líneas desde el *Abhidharmakosa,* de parte del gran sabio Hindu Vasubandu: "Alguien que mora en la conducta moral y se aplica al estudio y reflexión, debería luego volverse asiduo en la práctica de la meditación."

Tomemos esto como línea guía para que hacer con eso de ser humano, y por ende, tanto jaqueado por los problemas, como bendecido con las oportunidades de liberación. Él Iluminado y todos los grandes maestros auténticos, a través de los siglos, han enseñado que, para ser un seguidor genuino del Budismo Mahäyäna, ustedes deberían despertar dentro suyo una actitud iluminada. A través del amor y de la compasión por todos los seres vivientes, ustedes desarrollarán la resolución inconmovible, sincera, de

esforzarse por su bien más elevado. Dado que solamente puede alcanzarse por medio de vuestra propia obtención de la budeidad, esta resolución moldea y guía vuestro esfuerzos en el camino espiritual. Alguien quién tiene esta intención en su corazón no deseará decepcionar a lo seres, fallando en ayudarlos por medio de la práctica correcta. Por ende, el Mahäyänista sincero entrenará en las seis perfecciones, no porqué sean lindas, sino porqué su cumplimiento es un flujo y expresión natural hacia fuera de la bodhicitta, la resolución de obtener la iluminación por el bien de los otros.

El bodhisattva, o seguidor del camino Mahäyäna, comprende que, para cumplir con su resolución, él necesita tanto el mérito, como la sabiduría. Él debe adquirir mérito, para purificar las acumulaciones previas de karma no íntegro, y para sintonizar la ente con los estadios de santidad, mientras que la sabiduría se requiere para ver las cosas como realmente son, y para escapar de las varias formas de atadura. Por lo tanto, las seis perfecciones son una expresión natural de la resolución del bodhisattva. Su entrenamiento en dar, paciencia, y conducta moral, es el método por el cual acumula mérito. De acuerdo con la mayoría de los maestros, la quinta päramitä, la meditación, está también incluída en la acumulación de mérito, mientras que la sexta, la sabiduría, constituye la acumulación del bodhisattva de la sabiduría misma. Dado que la cuarta päramitä – diligencia, o vigor – es requerida en el desarrollo tanto del mérito, como de la sabiduría, pertenece a ambas categorías. Es únicamente a través de la diligencia, que ustedes tendrán éxito en acumular mérito por medio de las primeras cuatro päramitäs, y de manera parecida solamente a través de la diligencia ustedes desarrollarán la visión interior, en donde adquieren la gnosis trascendental, o sabiduría.

Por lo tanto, tal como concuerdan los sütras, es a través del entrenamiento del bodhisattva en las seis päramitäs que él adquiere los dos elementos esenciales que constituyen la iluminación, eso es, el mérito y la sabiduría trascendentales. La sabiduría está por encima de todo, porqué guía a una persona en las otras perfecciones del dar, paciencia, moralidad, diligencia, y meditación. La sabiduría previene que él quede atrapado en ellas y las trate como reales, o como fines en sí mismos.

Informadas por la sabiduría trascendental, que no tiene objeto, las primeras cinco virtudes van más allá de producir buena fortuna y felicidad, en relación con sus objetos (por ejemplo, el dador, el regalo, y el recibiente), y se vuelven verdaderamente meritorios: ellos también se vuelven trascendentes, y su mérito redunda solamente, entonces, en la obtención de la liberación total. Es la sabiduría trascendental en sí, la que los pone en condiciones de moverse más allá de los límites de la virtud mundanal.

Justo como un gran pájaro que vuela por el espacio requiere de dos alas para permanecer en el aire, así el bodhisattva requiere tanto de mérito, como de la sabiduría, para mantenerlo espiritualmente en el aire, libre de ataduras en el samsära, y todavía lejos del nirväna, a causa de su compasión por los seres. El bodhisattva permanece espiritualmente vivo y activo, por la acumulación de estos dos factores trascendentales. El resultado directo es, tal como nos dicen los sütras, la obtención e los cuerpos de la budeidad. Estos incluyen los dos cuerpos de forma - el nirmänakäya, o cuerpo ilusorio, y el sambhogakäya, o cuerpo de comunicación - y el dharmakäya, o cuerpo de la realidad (también llamado el cuerpo de la gnosis trascendental). Los cuerpos de forma provienen de la acumulación de mérito trascendental, mientras que el cuerpo de la realidad es el resultado de la acumulación de la visión interior del bodhisattva.

A medida que entrenan en estas seis päramitäs, con la resolución de obtener la budeidad, y la intención de dedicarse a la práctica de la meditación, busquen maestros experimentados del Dharma, para las explicaciones de los estadio y doctrinas del camino, y para las instrucciones sobre como practicar. También traten de recibir

empoderamiento tántrico de parte de maestros calificados, obteniendo por lo tanto las bendiciones directas de los bodhisattvas, de las deidades Budistas, y del linaje de los maestros iluminados. Todas estas influencias ayudan a fortalecer vuestros esfuerzos para practicar con firmeza, a pesar de las distracciones, desilusiones, y obstáculos, dentro y afuera. Serán capaces de obtener experiencia del Camino con Sus Resultados mucho más rápidamente si ustedes se apoyan en amigos y factores espirituales.

Deberíamos pensar nuevamente acerca de lo que hemos aprendido de estos maestros, tratando de emplear sus consejos a nuestros esfuerzos espirituales, tanto en la vida diaria, como en las sesiones meditativas. Más allá de hacer los mejores esfuerzos que podamos en los estudios, reflexión, y meditación, debemos observar intencionalmente los votos y preceptos que hemos tomado, empezando con el voto de refugio. Allá es donde empieza todo, cuando tomamos el voto de refugio, para volvernos Budistas, por lo tanto siempre debemos observar los preceptos del refugio. Luego, a mediad que nos comprometemos en seguir al camino Maháyäna d entrenamiento en las päramitäs, tomamos los votos del bodhisattva, y, a nivel tántrico de meditación, tomamos los votos tántricos.

Debemos ser concientes de nuestros pedidos de permanecer dentro de los límites del camino, sin descuidar aquellos votos. Si, en la mejor de nuestras habilidades, observamos los preceptos que hemos tomado, y entrenamos en las päramitäs, y en el desarrollo de las meditaciones tántricas, entonces podemos sentir alguna seguridad sobre la obtención de los resultados de nuestros esfuerzos. Justo como el sufrimiento es el resultado de puntos de vista erróneos y acciones no íntegras, así la experiencia de la felicidad, a o largo de todo el camino de la liberación total, no es ni más ni menos que el resultado de las acciones correctas, guiadas por la visión correcta.

Todos estos factores mencionados como esenciales para la obtención de la iluminación Son dilucidados en el sistema Lamdré de meditación. Este sistema es la comunicación directa del Buda en su aspecto tántrico de Vajradhara, a través del cual él expuso el *Tantra Hevajra.* En el proceso, emanaron dos tantras secundarios de explicación, llamados *La Carpa Vajra de la Dakini* y el *Samputa.* Basándose en estos, el gran siddha Hindu Virüpa expuso, en la forma de un comentario, el Lamdré, tal como lo tenemos hoy, codificando los elementos esenciales en sus *Versos Vajra.* Él transmitió esta enseñanza a su propio discípulo, quién, luego de obtener a iluminación, la transmitió a su sucesor. El Lamdré continuó a ser pasado hacia abajo a través de una serie de maestros iluminados, hasta que alcanzó al gran sabio Gayädhara, quién lo trajo alTibet.

Hemos recibido la transmisión ininterrupida de esta enseñanza Lamdré. A través del trabajo espiritual de grandes maestros de la orden Sakya, tales como Tsarchen Losel Gyatso, la literatura Lamdré ha sido enriquecida a través de los siglos con muchos comentarios y textos de instrucciones. Todo lo que el meditador Sakya práctico, ordinario, necesita saber, puede ser encontrado en dos volúmenes Lamdré, *Las Tres Visiones,* y *Las Tres Continuaciones.* El primero es el texto que estamos estudiando. Ya lo hemos cubierto en su mayor parte, y ahora estamos conversando acerca de la visiñon interior, o sabiduría, a a que ya hemos considerado en algún detalle. Ahora, le agregaremos un poquito más.

En las lecciones anteriores, hemos hablado algo extensivamente sobre (1) la realización de los dos tipo de ausencia del sí mismo, personal y fenomenal; (2) el reconocimiento de la verdadera naturaleza de la mente de cada uno, y (3) la naturaleza esencial de la mente, siendo de vacuidad y claridad no duales. Seamos un poco más prácticos y hablemos ahora sobre como comprometerse en la meditación de visión interior.

Hemos dicho que el Lamdré es el sistema especial de la tradición Sakya de Budismo Tibetano. La quintaesencia de aquél sistema también es bastante especial – es el punto de vista llamado "la no dualidad de la claridad y de la vacuidad" (*gsal stong zung jug*), también conocido como "la no diferenciación entre samsära y nirväna." (*'khor 'das dbyer med*). Las otras escuelas también tienen sus nombres para su percepción de lo último: la Gran Perfección (*rdzogs pa chen po*) de los Nyingmapas, el Gran Sello (*phyag rgya chen po*) de los Kagyüpas, y el Gran Camino Medio (*dhu ma chen po*) de los Gelugpas. El punto de vista Sakya, y los métodos para llegar a ello, difieren levemente; ellos son, en esencia, el punto de vista Madhyamaka de la realidad última. Las instrucciones para la obtención del punto de vista de la realidad última, no importa como se la llame, sí varían levemente e escuela a escuela.

La orden Sakya difiere de algunas escuelas de Budismo Tibetano en su insistencia en que primero deben reconocer que todas las apariencias, o fenómenos, son proyecciones de la mente misma. Esto es esencial ara la meditación Sakya. A través de la investigación, ustedes llegan a reconocer que todos fenómenos que aparecen ser externos y reales son, como aquellos que ustedes ven en sueños, únicamente manifestaciones de la mente y no reales en sí mismos. Luego ustedes pueden proceder al siguiente nivel de examen de la naturaleza de la mente en sí misma. Por ende, e mismo primer nivel es, "reconociendo que las apariencias son la mente" (*snang ba sems su grub pa; snang ba* significa "visión" o "apariencia", *sems* significa "mente").

Es más fácil para nosotros acercarnos a este concepto bastante nuevo, por medio de ejemplos que sean familiares. Cuando el gran pandita Hindu Atisa estaba en su camino al Tibet, consideró como enseñaría el Dharma a los Tibetanos, quienes no estaban familiarizados con la literatura Budista Hindu. Él quería enseñar la doctrina Solo Mente, por lo tanto averiguó si los Tibetanos conocían a magos, y a trucos de magia, y se le contestó que no.

En la India, hay muchos magos que van de pueblo en pueblo, armando espectáculos, y haciendo trucos mágicos – destreza manual, ilusiones, etc. Los Budistas Hindue se apoyaban mucho en ejemplos extraídos de estas presentaciones, dado que los Budistas siempre tratan de comunicarse en términos que sean familiares a sus audiencias, o de alguna manera parecidos al punto al que están tratando de explicar. Para explicar a los Hindúes personas de ciudad que las cosas están vacías por su naturaleza, y que las apariencias no tienen realidad en si mismas, los maestros dirían que los fenómenos mundanos son como trucos en un espectáculo de magia, en donde un mago muestra una señora que está siendo cortada en mitades, con un serrucho, etc.: lo que ustedes ven no es la realidad, sino solamente una percepción errónea de lamente, que los hace pensar que es real. Los Hindes podían aferrar aquél ejemplo muy fácilmente.

Por lo tanto, cuando Atisa se enteró de que los Tibetanos no tenían magos viajantes, él preguntó si los Tibetanos soñaban. Al enterarse de que sí lo hacían, decidió usar la similitud de los sueños. Cada uno que tenía un sueño podía comprender como, durante aquél estado, nosotros estamos concientes de las apariencias de muchas cosas que parecen ser muy reales. Este es muy bien el caso, pues reaccionamos hacia ellas con todo tipo de emociones, tratándolas como si fueran externas y como si nuestra propia existencia fuera de alguna manera dependiente de la interacción con ellas. Soñamos sobre un tigre que nos persigue, y respondemos con temor y un deseo de escapar, pero, cuando despertamos, nos damos cuenta de que el tigre nunca tuvo una pizca de realidad, siendo nada más que una proyección de la mente. Nuestras repuestas a tales apariencias son erróneas en su conjunto; la mente simplemente no reconoce su verdadera naturaleza de, por ejemplo, meros tigres de ensueño, proyectados por la mente misma.

Alguien que medita debe aprender a ver todas las apariencias en el estado despierto, como si fuesen de ensueño. Si bien los fenómeno del estado de vigilia aparecen ser externos y reales par ala mente no meditativa, no iluminada, para la mente del meditador ellas no tienen más realidad que los sueños. Él las reconoce claramente como manifestaciones de su propia mente, y procede al siguiente nivel. Por lo tanto, estamos siendo dejados con la mente como fuente de todas nuestras experiencias concientes de todas las cosas, y podemos comprender la importancia de reconocer su verdadera naturaleza.

Los tres estadios progresivos de meditación de visión interior son: (1) reconocimiento de la naturaleza de la mente (literalmente, reconociendo la claridad de la mente), (2) ubicación de la mente en un estado de libertad de los extremos, y (3) obteniendo la certeza sobre la naturaleza inefable de lo último. Hablando prácticamente, ¿Cómo se irán manejando en estos tres estadios? En primer lugar, siéntense en la postura apropiada para la meditación. Vuestra espalda debería estar muy derecha, y ustedes deberían estar en un lugar placentero, tranquilo, lejos de distracciones. Como siempre, empiecen por la toma de refugio, y el despertar al pensamiento de iluminación. Luego, emprendan vuestra práctica principal, la que aquí comienza con *el reconocimiento de la claridad de la verdadera naturaleza de la mente.* Empiecen por la consideración "¿Las cosas, son externas?" "¿Las cosas externas son reales, o son proyecciones de la mente?" Lo que ustedes necesitan es reconocer que los fenómenos externos no son como parecen, externos y reales, sino más bien son, como las imágenes en los sueños, meramente proyecciones de la mente.

Cuando ustedes puedan aceptar y darse cuenta de esto, pueden proceder a la siguiente consideración, de que no hay nada más que la mente, de que la sumatoria total de vuestra experiencia, como ser individual – lo que sea que ustedes sean a este punto – es solamente la mente. Pero, entonces, ¿es la mente la única realidad? ¿Es real? El segundo paso en el reconocimiento de la claridad de la mente es examinarla como fuente de todas apariencias. ¿Es real? ¿Tiene una ubicación? ¿Tiene tamaño, forma o color?

Enfoquen a vuestra mente sobre la mente en sí misma. Dejen a un lado todas las distracciones externas, todo pensamiento acerca de cualquier otra cosa. Luego del entrenamiento sostenido en el primer nivel de meditación, el permanecer en calma, ustedes habrán obtenido firmeza y claridad; sin haber sido molestados por procesos de pensamientos desordenados y obscuraciones emocionales, ustedes serán capaces de enfocarse en lamente en sí misma. Lo que ustedes deberían estar buscando es la verdadera naturaleza de la mente: que no es realmente una cosa. La mente no es ninguna cosa. No tiene tamaño, forma, ubicación, o cualquier otra cualidad que la constituirían en algo real en sí misma. No es algo que llegue de cualquier lado, se quede en cualquier lugar o vaya hacia cualquier lugar. Está vacía de todos los atributos tales como los de las cosas existentes. Por lo tanto, podemos decir que la mente está vacía por su propia naturaleza.

Pero: ¿significa esto que la mente está vacía, como el espacio, que es la ausencia de sustancia y forma? ¿Es la mente solamente la ausencia de cualquier cosa, y por ende, la nada? ¿Queremos decir que la mente es justamente noeidad? No, porqué la mente, si bien vacía, está sin embargo dotada de cognición, con el hecho de que es conciencia. Para expresar el hecho de que no es cualquier "cosa", que pueda aislarse y ser llamada una entidad inherente existente, nosotros decimos que está vacía. Pero, cuando decimos eso, entendemos decir que sin embargo tiene la naturaleza de la cognición: a pesar de su vacuidad, hay claridad de mente.

Ahora, cuando ustedes ven la mente no obscurecida por los procesos de pensamiento, sin ser conmovida por los estados emocionales del deseo, del odio, y de la ilusión – cuando ustedes la ven en un estado de permanecer en calma inconmovible – entonces la mente aparece como realmente es. Es pura por su naturaleza. Es luminosa, muy brillante, muy clara. Aquello es lo que verán: que está vacía. Al mismo tiempo, también tiene esta naturaleza de luminosidad, o claridad. Ustedes no pueden separar más su vacuidad de su claridad, de lo que pueden separar al fuego del calor. Ustedes no pueden decir que la claridad de la mente está invalidada u obstruída por su vacuidad. Su claridad también está vacía. Esta es justamente la naturaleza de la mente: vacuidad y claridad no duales. Esto es lo que ustedes ven cuando están reconociendo la claridad de la mente; entonces prosiguen.

El segundo estadio es *ver que esta verdadera naturaleza de la mente está absolutamente libre de todos extremos conceptuales y metafísicos.* Aquí ustedes se dan cuenta de que no comprenden más a la mente adecuadamente, o cuidadosamente, en términos de conceptos humanos tales como "ella es," "ella no es," "ella es, tanto como no es," y "ella ni es, ni no es." La mente no es ago que pueda conceptualizarse. Ustedes no pueden aferrarla conceptualmente y decir, "Esto es la naturaleza última de la mente." Y todavía ustedes lo ven muy, muy claramente, sin error alguno sobre este tema. No es algo que se les escape; al contrario, ustedes simplemente ven que los conceptos humanos no son adecuados para describirla en detalle. Ustedes no pueden decir ya sea que es, o que no es. Este estado de la mente es también llamado el punto de vista último de la escuela Madhyamaka, y está caracterizado por "gran libertad de los extremos," queriendo decir que la naturaleza última de la mente está libre de todos extremos.

Filosóficamente, hemos progresado desde el nivel en donde aceptamos a la mente como lo único real existente (tal como sostiene la escuela Solo Mente), y nos hemos graduado en la escuela Madhyamaka, la cual dice que la mente está libre de todos extremos, y no puede ser postulada como una cosa realmente existente. A través de la meditación repetida sobre esto, vuestra mente se torna más y más pura, y vuestra visión interior en esta verdadera naturaleza se vuelva más honda, más profunda, más certera. De esta manera, ustedes desarrollan una gran certidumbre de que esta es la verdadera realización que debía ser llevada a cabo; es la verdadera realización de la naturaleza última de la mente, y por ende, de la realidad.

Ustedes pueden alcanzar la budeidad por medio de esta realización, y todavía no puede ser comunicadas en palabras. Es algo que está tan más allá de los límites de la conciencia humana ordinaria, que no puede ser comunicado por señales a aquellos que no lo experimentan directa e inmediatamente por sí mismos. Este es el tercer nivel de meditación de visión interior, aquél de *obtención de la certeza sobre la inefabilidad de la naturaleza de la mente.*

Es como si alguien que nunca aprendió palabras para describir su experiencia, tuviera que probar el gusto del azúcar de caña por la primera vez. Estaría muy seguro de que estaba experienciando este nuevo sabor, y todavía no tendría manera de comunicarle a alguien más que sabía a dulce. Su experiencia sería muy real para él; solamente no tendría los medios para comunicarla. Parecidamente, alguien que entra en la absorción meditativa, acepta que no hay forma de que alguien que no la haya experimentado, pueda realmente conocer de que está hablando.

Este es el porqué las enseñanzas sobre la realidad última están siendo dadas a nivel de realidad convencional, por medio de similitudes y ejemplos mundanales. Por medio de los símbolos, los humanos ordinarios pueden tener alguna idea de que están hablando

los maestros, cuando dicen que hay un estado inefable de iluminación, un estado libre de todos extremos, que constituye la verdadera naturaleza de la mente. Todavía, estas son solamente palabras, que apuntan hacia una experiencia directa de esta percepción última de la realidad, la cual es, como hemos dicho, el verdadero corazón de la tradición Sakya.

Si ustedes no han meditado lo suficiente, como para tener por lo menos un vistazo de este estado inefable de la mente libre de todos extremos – que hayan saboreado algo de aquella experiencia – no son todavía verdaderos practicantes Sakya. Cuando hayan obtenido por medio de la meditación por lo menos alguna visión interior personal, algún vistazo de esta inexpresable claridad mental, entonces serán un verdadero Sakyapa.

Con esto terminamos nuestra explicación sobre la meditación de visión interior, la cual lleva a la realización de la naturaleza última de la mente, y por lo tanto, a la obtención de la budeidad, nuestro objetivo.

Me pregunto si algo bueno vendrá de todo esto. Tengo que hacer una confesión: No soy particularmente amante de la enseñanza. No me importa enseñar, simplemente por el hecho de enseñar; lo que me interesa son sus beneficios. Si ustedes se inspiran hacia la meditación, y logran alguna visión interior personal real, directa, inmediata, en la naturaleza de la mente – la vacuidad y claridad no duales, su libertad de los extremos, y su inefabilidad – entonces, todas mis enseñanzas habrán valido la pena. Pero, si las enseñanzas permanecen solamente como un montón de palabras, con tanto tiempo gastado, con tanto trabajo por el bien del trabajo, entonces el beneficio es duro de verse.

Y sin embargo, ustedes todavía pueden beneficiarse con todo esto. Por ejemplo, hay un muy buen monje que vive en Darjeeling, Jamyang Gyeltsen su nombre. Hace muchos años, cuando escapé primero de Tibet, y estuve brevement exilado en Darjeeling, este monje, quién entonces era bastante joven, se me acercó, y me dijo, "¿Me explicaría la doctrina Sakya de la claridad y vacuidad no duales de la mente? Nunca la comprendí."

Mientras estaba en la India en esos meses, enseñé a aquel joven monje de acuerdo con el texto que nosotros hemos estado utilizando. Nunca oí más nada de su parte; aquello ocurrió hace veinte años.

Recientemente, he recibido una carta de Jamyang Gyeltsen, agradeciéndome por aquellos pocos meses de enseñanza, y diciendo que ellos habían llegado al período crítico, en el que justo tuvo que irse da su país natal, temiendo por su vida. Él podía haber dejado a un lado la práctica religiosa, como muchos monjes hicieron por aquella época, pero decidió seguir siendo monje, porqué podía ver los beneficios del sistema de práctica Lamdré, en el que él había estado perseverando.

Otro ejemplo concierne a Su Eminencia Chogyé Trichen Rinpoche, un sostenedor del linaje Sakya, quién estableció un retiro de meditación en Lumbini, lugar de nacimiento del Señor Buda, y llevó a cabo allí varios años de meditación. Él escribía desde Lumbini que, así como medita ahora, mis enseñanzas de hace veinte años atrás regresan y lo ayudan, de manera tal que está experimentando algo en su meditación. Él está agradecido luego de todos estos años, por la enseñanza sobre la naturaleza de la mente, así que yo pienso que también en ese caso, puede haber habido algún beneficio por la enseñanza.

Todavía hay un poquito más en *Las Tres Visiones* que envuelva a esta sección, y que a ustedes les podría importar saber. Luego de haber desarrollado en primer lugar de forma adecuada a vuestra mente, por medio del estudio y de la reflexión, eliminando todas las dudas, confusión, y comprensiones erróneas sobre la doctrina y la práctica, mediten tal

como hemos descrito recién, y desarrollen el reconocimiento de la naturaleza de la mente en estos tres niveles. Luego, cuando estén entrando en el estado de absorción meditativa, notarán que, aún a pesar de que la cognición clara de vuestra mente no esté obstruida de manera alguna, la naturaleza de aquella mente está completamente libre de todos los extremos de la existencia, o de la no existencia.

También, ustedes no serán capaces de decir que eso es "esto" o "aquello", o "mi experiencia es esto o aquello," o una cosa o la otra. Ustedes no pueden decir que el estado de absorción meditativa es efable, ni tampoco inefable; ustedes no pueden decir siquiera tanto como eso sobre el tema. Aún la palabra "inefable" no puede describir cuán realmente inadecuados son los conceptos para este estado de la experiencia.

En este nivel de meditación, no hay nada que expresar, no hay nada que negar, no hay negación, ni cosa alguna a ser negada. No hay renuncia, ni cosa alguna a ser renunciada. No hay apoyo en los antídotos en este nivel. No hay renunciación a la existencia mundana. No hay esperanzas de recibir ayuda de parte del Buda. No hay temor por los trucos de Mära.

Por ende, ustedes ven las cosas muy claramente. Nociones de renunciación o de negación de la realidad, o de alcanzar la verdadera realidad; esperanzas de liberación, temores de ataduras, y parecidos; conceptos de existente y no existente, real y no real. Idea de vacío y no – vacío – todos estos son solamente construcciones – del – pensamiento. Ellas son meras palabras, convenciones que no tienen sustancia en sí mismas; ellas son insustanciales. Desde el mismo comienzo ellas son absolutamente puras, absolutamente vacías. Ellas no son objetos de alguna forma de expresión, concepción, o comunicación. Realmente, no hay nada para con ellas.

Ustedes se vuelven muy seguro sobre esto. A este punto, pueden enfrentarse con el hecho de meditar en la manera de alguien por quién no hay nada a la cual aferrarse: ni a la existencia, ni a la no existencia, ni al meditador, ni a la meditación a ser efectuada. Tal como enseñó el Sakya Pandita en el *Tesoro del Razonamiento:*

> La naturaleza última de las entidades está priva de cosas tales como la existencia, y la no existencia. No hay nada a ser cultivado en la meditación por medio de cualquier proceso u objeto de meditación. Dado que la ente está priva de una naturaleza, ¿Cómo podría posiblemente haber un señalamiento de su naturaleza? Dado que trasciende el propósito de las palabras, no hay nada siquiera a ser expresada.

UN PAPAGAYO, UNA VASIJA PARA OFRENDA, UN BUDA

TENIENDO UN INTERÉS en las enseñanzas de iluminación, ustedes deberían generar bodhicitta, y desarrollar un sentido de devoción y respeto para estas enseñanzas, que son la fuente de dichas presentes y futuras, así como de la liberación última. Además, ustedes deberían escuchar a estas enseñanzas de acuerdo con las instrucciones del camino Mahäyäna, lo cual implica que, en ocasiones de estudio, ustedes abandonen todo apego a conceptualizaciones ordinarias de ustedes mismos y del momento presente.

Concordantemente, piensen en esto, no como en una situación ordinaria, sino como en un evento que tiene lugar a un nivel Dhármico. Pienses que están rodeados, no por paredes y muebles ordinarios, sino por una mansión celestial, en el centro de la cual no está sentado vuestro maestro humano, sino vuestro maestro en la forma del Buda Säkyamuni. Visualicen que él de hecho es el Buda, y que desde él, en cuanto maestro, emanan rayos de luz desde su corazón, que los tocan, que llegan a todos los seres que están presentes, y a todos los seres a través del espacio, removiendo todas las obscuraciones, y despertando gran compasión y visión interior en sus mentes, así como en vuestra propia. Piense en ustedes mismos, no como en una persona ordinaria, sino como en alguien nada más ni nada menos que el gran bodhisattva de la sabiduría, Mañjusri, quién está aquí, para escuchar al Dharma más profundo, por el beneficio de todos los seres vivientes.

Más allá de esto, mantengan en mente la naturaleza de la realidad última. Piensen de las apariencias – vuestra propia forma, y otras formas aparentes – como teniendo una naturaleza parecida al engaño (no la naturaleza sustancial, sólida que estamos acostumbrados a atribuirles). Véanlas como las imágenes y formas que les aparecen cuando sueñan. Estas muchas apariencias no tienen naturaleza inherente, sustancial, suya propia; ellas son meras proyecciones de la mente. Piensen, también, que la mente que las proyecta tiene como su naturaleza última la claridad y vacuidad no duales.

Cuando ustedes se aproximan a la naturaleza última del momento presente en esta manera, vuestros esfuerzos para estudiar y escuchar al Dharma se vuelven más eficaces, plenos de fuerza, y auténticos. Por medio de estas visualizaciones, recolecciones, etc., ustedes por lo menos simularán la verdadera realidad del momento presente.

Luego de que se hayan reparado a ustedes mismos de esta manera, deberían saber algo acerca de la enseñanza que están por recibir. Deberían ser asegurados de que e de hecho, una enseñanza auténtica, y de que no sea una pérdida de tiempo. Ahora bien, nuestro curso de estudio es una serie de descripciones del sistema de meditación Lamdré, el cual se originó con el Buda Vajradhara, y fue transmitido por la diosa Nairätmyä al gran sabio Hindu Virüpa. Luego de que Virüpa obtuviera la iluminación, pormedio de su propia práctica, él la transmitió a su más destacado discípulo, y de ahí en más, fue siendo pasada a través de los siglos, hasta ser introducida en la orden Sakya. Como resultado de la actividad espiritual de los Cinco Reverenciado Fundadores de la tradición Sakya, tenemos un linaje ininterrumpido para la transmisión de esta preciosa enseñanza. Por medio de su trabajo, nos han sido provistos un vasto número de comentarios y guías para los tantras, empoderamientos, y textos raíz que se relacionan apropiadamente con el sistema Lamdré. A través de su bondad, la enseñanza en su totalidad ha sido transmitida exitosamente hasta el momento actual, para nuestro beneficio.

El sistema Lamdré ha sido expuesto en una cantidad de maneras, y más convenientemente, por una división en dos textos fáciles que corresponden a la experiencia del meditador de (1) los estadios iníciales del camino, y (2) los estadios más avanzados de práctica tántrica (y, respectivamente, *Las Tres Visiones,* y *Las Tres Continuaciones*). Estamos estudiando el rimero de estos dos textos. Tal como hemos dicho muchas veces, *Las Tres Visiones* consiste de instrucciones que corresponden a los tres niveles de percepción espiritual: la visión impura de los seres mundanales, la visión de la experiencia del meditador, y la visión pura de los iluminados. Hemos completado nuestra discusión sobre la primera visión, y sobre todos los tópicos de la segunda, a través de los dos estadios de la meditación, el permanecer en calma y la visión interior.

Nos hemos ido con una discusión sobre la naturaleza última de la mente, eso es, con la doctrina de la no dualidad de la claridad y de la vacuidad, que es el mismo corazón de la totalidad de la tradición Sakya. Tengo unas pocas cosas más para decir sobre este tema.

LA COMBINACIÓN NO DUAL DEL PERMANECER EN CALMA Y DE LA VISIÓN INTERIOR

Los sütras están de acuerdo con que la doctrina de los dos niveles de realidad, la convencional y la última, puede decirse que consisten de apariencia y vacuidad. Eso significa, a nivel de la realidad convencional, que las cosas están siendo tratadas tal como aparecen, mientras que a nivel de realidad última la vacuidad de aquellas apariencias está siendo tratada. Cuando el Buda discutió las cosas a nivel convencional de realidad, las aceptó como aparentes, existentes, y justo como aquello que parecen ser. En este nivel hay virtud y vicio, seres ordinarios y santos, y todo el resto. Pero, a nivel de realidad última, los discursos del Buda no aceptan la existencia real de aquellas mismas cosas. Aquí estamos hablando muy simplísticamente sobre las dos verdades, o niveles de realidad, y estamos intentando relacionarlos con los dos aspectos de la naturaleza última de lamente, eso es, la claridad y vacuidad no duales. Dado que la realidad convencional puede decirse para nuestros propósitos que se relaciona con el aspecto claro de la mente, su aspecto vacuo entonces corresponde a la realidad última.

Hemos dicho que al comienzo ustedes entrenan la mente en las técnicas del permanecer en calma. Cuando haya sido dominado el permanecer en calma, ustedes desarrollan la visión interior en la naturaleza real de las cosas, incluyendo vuestra propia mente. Hemos dicho también que hay un tercer estadio, en el que estas dos meditaciones son reunidas no dualmente. A este punto, no están practicando solamente el permanecer en calma, o solo la meditación de visión interior; sino más bien, están combinando a las dos. La visión interior obtenida en este tercer estadio es esencial para concretar la claridad y vacuidad mentales que hemos apenas descrito como quintaesencia de la tradición Sakya.

Ahora bien, si ustedes se están preguntando porqué tenemos que pasar por todo esto, déjenme recordarles nuevamente que la naturaleza de la existencia no iluminada es una de sufrimiento. ¿Qué es lo que se encuentra en la raíz de todo aquél sufrimiento y engaño? ¿Cuál es la fuente, o causa, de todo aquél dolor? Debajo de todo dolor, en el verdadero centro de a infelicidad sin fin, está precisamente la creencia errónea en un sí mismo. Este es el error básico de causa que todos los seres, nosotros mismos incluidos, estemos dando vueltas por la rueda del nacimiento y de la muerte. Para liberar la mente de esta percepción errónea, es necesario concretar la vacuidad de todo fenómeno, especialmente aquélla de la mente, que se sostiene con esta creencia errónea. Es

solamente por medio de la concreción de la vacuidad, que la falsa creencia en un sí mismo puede ser erradicada.

La práctica de todos otros tipos de meditación, tales como el permanecer en calma, puede purificar a la mente de la negatividad emocional en grado u otro, sometiendo a la fuerza de las manifestaciones de egocentricidad, de manera tal que la mente no parece más operar bajo la ilusión de un sí mismo. Pero las semilla de este punto de vista erróneo – y de futuro apego a un sí mismo, a la existencia, y a cosas que son el resultado de este punto de vista ilusorio – pueden ser erradicadas de una vez y por todas, solamente por medio de la concreción de la vacuidad. Ese es el porqué es necesario pasar por estos varios estadios de meditación. Luego de darse cuenta de cómo las cosas están vacías, y de cómo aún la mente está vacía de cualquier realidad independiente suya propia, es necesario proceder hacia una percepción auténtica de las cosas, tal cómo realmente son – en otras palabras, de la mente tal como realmente es. Esto nos lleva al punto de vista último de la tradición Sakya, al cual podemos llamar "la no diferenciación del samsära y del nirväna" (*'khor 'das dbyer med),* de acuerdo con el cual la naturaleza última de la mente está libre de todos extremos. Este punto de vista más elevado de la tradición Sakya tiene sus contrapartes entre las otras órdenes del Budismo Tibetano: la Gran Perfección, de los Nyngmapas, el Gran Sello, de los Kagyüpas, y el punto de vista del Camino Medio, de los Gelugpas. En la historia temprana de las escuelas filosóficas Tibetanas, los nombres que as escuelas daban a este punto de vista último eran tres: la Gran Perfección (*rdzogs pa chen po*); Mahämudrä, o Gran Sello (*phyag rgya chen po*); y Mahämadhyamaka, o Gran Camino Medio (*dbu ma chen po*). El punto de vista Sakya toma en parte de todos estos. Es idéntico a los primeros dos e, históricamente, por lo menos, está más identificado con el punto de vista de la escuela filosófica Madhyamaka. Técnicamente, el punto de vista Sakya puede decirse que sea una expresión del Gran Camino Medio, si bien dentro de la misma escuela Sakya, es conocido como "la no diferenciación del samsära y del nirväna."

Hasta aquí hemos llegado con la teoría. Lo que se requiere de ustedes, es que concreten esta percepción exaltada de lo último. Ustedes deben obtener esta percepción de lo último, para poder ser un verdadero seguidor de la escuela Sakya. Cualquier cosa que sea menos que esto puede hacerles ganar el nombre de "Sakyapa," pero sería meramente un logro nominal, dado que, hasta que hayan alcanzado y concretado este punto de vista de lo último, ustedes podrán ser un Sakyapa de nombre, pero no de hecho.

Cae de maduro que, entonces, ustedes deberán comprometerse en la tarea de obtener este punto de vista quintaesencial de la orden Sakya, haciendo justo lo que están haciendo: escuchar, aprender, estudiar, y preguntar. ¿De qué va esta doctrina de la naturaleza de la mente? ¿Cuál es al aspecto claro de la mente? ¿Cuál es el aspecto vacío? ¿Cuáles son los estadios de la meditación? Por medio del ensayo, y de la repetición de lo que han aprendido y comprendido correctamente, ustedes obtendrán una clara *comprensión* de la doctrina, y de las instrucciones para la práctica. Este es el primer paso, el que están tomando ahora.

El segundo paso tiene lugar cuando ustedes empiezan a meditar: ustedes emprenden sesiones diarias de práctica, y sesione regulares de retiro; progresan desde la mera comprensión intelectual hacia la *experiencia* personal. Ustedes experimentan que se quiere decir con el aspecto claro de la mente, que se quiere decir con el aspecto vacío, etc. Ustedes reconocen dentro de vuestra propia experiencia lo que expresan las varias enseñanzas, y como actualmente ellas se refieren a visiones interiores obtenidas en vuestra propia práctica privada.

El tercer paso consiste de la *concreción.* Por medio de vuestra experiencia de los varios estadios y visones interiores, ustedes logran una percepción directa de los estados en la meditación, incluyendo al más elevado, que está libre de todos extremos – eso es, la percepción de lo último. Esta es vuestra propia concreción inmediata, directa, no dual, inefable, de la realidad última.

A través de este proceso de (1) comprensión, (2) experiencia, y (3) concreción, ustedes se volverán un genuino Sakyapa. Lo que más se necesita de parte vuestra son sinceridad y diligencia. Habiendo decidido practicar, ustedes pasan a través de esto con regularidad, presencia mental conciente, y recolección, tratando de sostener todos aquellos factores que son favorables a la meditación exitosa. Ustedes saben cuales factores los ayudan más en vuestra propia práctica, y en fomentar vuestras visiones interiores y concreciones, y actúen concordantemente. Ustedes también llegaron a conocer los factores que los obstaculizan más, entonces actúen de manera que puedan evitarlos. De esta manera, ustedes se volverán vuestro propio mejor amigo en vuestra práctica meditativa. Esto es lo que se requiere de parte de un meditador quién se compromete con estos tres pasos, en su camino hacia la iluminación.

¿Están ustedes realmente sentados, mirando honestamente hacia vuestra mente? He estado enfatizando que este punto de vista último de la realidad es exaltado, quintaesencial, y necesario. Les he pedido que lo experimenten. La mayoría de los maestro Sakya no enseñan la naturaleza última de la mente a este nivel; la guardan para mucho más tarde, o la reservan para los más maduros espiritualmente de entre sus discípulos, aquellos que están destinados a ser lamas, y parecido. Quizás estoy equivocado al explicársela a ustedes con tanto detalle. Quizás solamente se incurre en el demérito al hablar de tan exaltadas doctrinas, que son muy difíciles de comprender, y a las que pocas personas pueden alcanzar por medio de su inspiración.

De todas formas, en caso de que estén interesados, me he explayado durante un lapso considerable de tiempo, pensando en que beneficios pueda redundar todo esto. Quiero ver ese beneficio. Quiero verlos a ustedes girar en ello, volviéndose introspectivos, estudiando vuestra propia mente, abandonando distracciones y exceso de involucramiento en apegos exteriores, acostumbrándose a la idea de intentar reconocer la naturaleza de vuestra mente.

Esto está al corazón de lo que estamos intentando hacer. Si ustedes planifican recibir las enseñanzas Lamdré de Su Santidad Sakya Trizin en el futuro, ¿saben que es lo que está en el corazón de la enseñanza plena, y del empoderamiento Hevajra? Se trata precisamente de esta visión interior en la naturaleza de vuestra propia mente. Eso es el porqué he decidido exponerla nuevamente delante vuestro, esperando que la lleven al corazón, y se adentren en ella, enfocando vuestra mente sobre la mente misma, e intentando ver su claridad y vacuidad no duales. Para empezar, hay tres cosas que deberían intentar experimentar. A primera línea de esta parte de *Las Tres Visiones* dice que la luminosidad es la característica de la mente. ¿hay palabras en inglés, que puedan traducir adecuadamente esta idea? ¿Qué es lo que significa para ustedes, cuando digo que la luminosidad, claridad, o el brillo es la característica esencial de la mente, de la conciencia? Cuando utilizamos el término *gsal ba* (pronunciado *selwa*) en Tibetano, queremos decir que hay algún aspecto radiante de la mente que puede de alguna manera ser distinguido de su aspecto vacuo.

La segunda línea dice que la vacuidad es la naturaleza de la mente. La claridad, o luminosidad, es la característica esencial de la mente; la vacuidad es su naturaleza. Ustedes tendrán éxito en su práctica, cuando puedan actualmente volver a su mente

hacia dentro, enfocarla sobre la mente en sí misma, y reconocer dentro de vuestra propia mente este atributo de claridad, o luminosidad, para el que yo utilizo muchos adjetivos para describir. El término para esto es *gsal sing nge ba* (pronunciado *selsing ngewa*), lo cual significa "luminoso/claro/radiante/luz translúcida." Este aspecto no puede ser reconocido, mientras tanto sigan los procesos de pensamiento, mientras tanto ustedes estén haciendo esfuerzos para meditar. Requiere una gran cantidad de relajación.

La tercera línea en esta instrucción, dice que la verdadera naturaleza de la mente no tiene artificio. Eso es, es algo que simplemente es. Luego de que ustedes hayan concretado la claridad de mente, la examinan, y ven que (aún si está presente este aspecto cognitivo, o radiante, luminoso, de la mente) cuando buscan su ubicación, tamaño, forma, color, etc., no los pueden encontrar. La mente justamente no es una entidad, en el sentido en el que los humanos nos place pensar de tales cosas: los fenómenos tienen que tener algo, tienen que ser algo, pero la mente no tiene y no es. En este sentido, se dice que es vacua – vacua desde el comienzo. La mente no s algo que viene desde algún lugar, llega allí, y luego se va; es justamente algo que es, desde el mismo comienzo, vacuo, por su propia naturaleza.

Ustedes no pueden separar a estos dos. No pueden decir, "Esta es la claridad de lamente; esta es su vacuidad," justo como cuando se queman su mano, y no pueden separar a la llama del calor. La llama es el calor, y el calor es la llama; ellos son uno y lo mismo, no dual. Esta es la segunda cosa que ustedes tienen que reconocer: de que hay luminosidad de cognición, pero que, cuando ustedes la buscan, la mente está vacía de cualquier existencia independiente como entidad. No es algo que podamos conceptualizar.

Luego entran n el estado de meditación, que percibe la naturaleza real de la mente, y está libre de todos extremos. La mente no es ninguno de estos conceptos humanos de existencia, no existencia, ambos, o ninguno. Ninguna de estas posibilidades es la adecuada para describir en qué consiste esta naturaleza última de la mente. Y todavía es algo que pueden percibir directamente; es una concreción directa, no dual. Ese es el porqué este punto de vista es absolutamente auténtico. No es algo que ustedes pueden aferrar conceptualmene, y decir, "Este es el punto de vista," "Este no es el punto de vista," o "Tengo que crear el punto de vista."

La verdadera naturaleza de la mente e sin artificio. Ustedes no pueden manufacturarla, ni tampoco pueden agarrarla, ni tampoco hacer algo con ella para traerla. Todo lo que pueden hacer, es entrar en meditación de una manera muy relajada, sin hacer esfuerzos para producir el resultado de esta visión interior. Ustedes solamente tienen que percibir que hay esta naturaleza última de vuestra propia mente, la cual está allí, para ser percibida. Ese es el porqué he expuesto esto en una largura considerable, quizás mayor que lo que debería de haber hecho. Si he errado en esto, recitaré el mantra de la cien sílabas de Vajarsattva, pero, pensando en que puede haber beneficio para algunos de ustedes, sin embargo quiero que se siente y miren hacia dentro a la verdadera naturaleza de la mente.

Ustedes pueden acordarse, por una lección anterior, las palabras del Sakya Pandita sobre la naturaleza última de la mente: "Dado que la mente está priva de una naturaleza, ¿cómo podría haber algún señalamiento de su naturaleza?" Él dijo que no hay nada sobre lo cual meditar, o para describir, porqué, por medio de la concreción de la vacuidad de todas las cosas, ustedes no pueden esperar, en aquél nivel de iluminación, que se establezca nada. No hay tal cosa a la que poder referirse con palabras. Aún si estos conceptos y palabras pueden ser difíciles de comprender, ustedes deberían ponderarlos, mantenerlos en mente, y considerarlos nuevamente, una y otra vez. En esa

manera, cuando emprenden la práctica, alguna bendición surgirá a través de vuestra visión interior, en virtud de haber hecho el esfuerzo de comprenderlos, y porqué ellas son las palabras de los iluminados.

Por ende, ustedes deberían dedicarse a obtener una comprensión correcta de estos conceptos. Este es el porqué nosotros hemos repetido estas enseñanzas una y otra vez, y el porqué ustedes deben reiterar e esfuerzo de estudiarlas y aprenderlas. A la larga, paga con la comprensión correcta, experiencia, y concreción.

Quiero hablar acerca de la naturaleza de esta realidad última, tal como está descrita en varias escrituras Budistas. Por ejemplo, en el *Sütra del Encuentro de Padre e Hijo* (*Pitaputrasamagamasutra*), el Señor Buda dice a sus hijos espirituales, los bodhisattvas, que en la realidad última no hay dharmas a ser percibidos. Por ende, en la realidad última, no hay adscripción siquiera. Ahora bien, por "adscripción", queremos decir que es la naturaleza de la mente la que etiqueta las cosas: en el primer instante, la mente tiene una impresión inmediata, cruda , de una apariencia u objeto externo; en el segundo, va a trabajar y dice, "Yo reconozco aquello desde antes, y es llamado así-y-asá"; y, desde aquél punto, ustedes siguen y lo tratan familiarmente. La mente funciona ordinariamente de esta manera.

Pero esto no funciona a nivel de realidad última, porqué no hay nada que pueda ser un objeto. Tal como dijo Sakya Pandita, no hay nada a ser señalado allá fuera, nada a ser aferrado conceptualmente; ninguna cosa está establecida como real. Por lo tanto, no hay nada que pueda llamarse el nivel último de la realidad, no hay naturaleza de realidad última – o, en último análisis, de dharmas, o de las cosas. Y toda otra cosa, no importa lo que sea, es mera nominalidad. Ustedes están involucrados en meras elaboraciones mentales que dicen, "Sí, hay un objeto," "Sí, se llama así y asá," y "Sí, todo el mundo está de acuerdo conmigo." Ustedes hablan acerca de ello, escriben libros sobre el tema; y sigue y sigue. Esto se llama "elaboración," o samsära. (En la escuela Sakya el término técnico para lo último puede ser traducido como "libertad de elaboraciones" o "simplicidad absoluta." Elaboración significa seguir y seguir sobre algo. Vuestro punto de comienzo es la premisa de que ustedes son reales, y de que el objeto es real, y de aquello en más, ustedes construyen al samsära.

Por ende, cada cosa que no sea esta realidad-última-de-las-cosas-tal-como-ellas-son es nominalidad, palabras, convenciones, mero cuchicheo; es meramente adscripción, nada más, en donde, en la realidad última, toda cosa es no percibida. Estas son las palabras del Buda. En la *colección de Sütras del Bodhisattva* (*Bodhisattvapitakasütra*), está escrito que, "Cuando alguien ni aprende todos los dharmas, ni renuncia a todos los dharmas, entonces, de hecho, no mora en los dharmas." Eso vale a decir, que ustedes no está involucrados, ni atrapados en, ni moran en, los fenómenos.

Por ejemplo, cuando ustedes todavía no están iluminados, sientes que la budeidad es algo que puede obtenerse solamente a través de denodados esfuerzos correctos. Esto tiene mucho sentido, desde el punto de vista del practicante, hasta que alcanza el objetivo de la budeidad. Pero una vez allí, no hay absolutamente nada para obtener. ¿Quiñen tratará de alcanzarla? No hay nadie allí, que haya obtenido, nada a ser obtenida, y no hay tal cosa como la budeidad, como algo que es obtenible. Ustedes no se perciben más a sí mismos como existentes, en la manera en la que originalmente pensaron que existían, etc.

Aquí estamos hablando acerca de nivel rarificado de iluminación, en elque ustedes no tratan de aprender los dharmas. Ustedes no están buscando nada. No perciben más la budeidad como un objeto a ser obtenido, ni intentan abandonar puntos de vista erróneos, samsära, sufrimiento, o cualquier otra cosa, porqué, al haber concretado la verdadera

naturaleza de los fenómenos, ustedes ven que estos son meramente construcciones-del-pensamiento, adscripciones, etc. Ustedes no están más atrapados en el trabajo en red de las construcciones mentales, sino que ven la verdadera realidad.

La *Colección del Bodhisattva* prosigue: "Cuando alguien no permanece en todos los dharmas, no surge ni perece." La idea usual es de que as cosas surgen, permanecen durante un rato, y luego perecen, justo como los humanos vienen, se quedan unrato, y luego se van. Pero, una persona que no percibe ningún dharma subyacentes a este proceso, no permanece en los dharmas. Ël/ella no se involucra en los dharmas porqué no percibe ninguno, y, si no percibe ninguno, no mora en los dharmas. No depende de los dharmas; por lo tanto, no pasa por el proceso del surgimiento y del transcurrir, de manera que está liberado del nacimiento, vejez, enfermedad, muerte, y pena. Él está por lo tanto totalmente libre de la pena y de los gritos de dolor, del llanto y del dolor, de la infelicidad mental, agitación, ira, etc.

Tathagatagarbha es la doctrina que afirma que todos los seres contienen naturaleza budica, que lo sepan o no. Lo que les estoy diciendo ahora acerca de la no dualidad quintaesencial de la claridad y vacío de la mente es nada más ni nada menos que esta doctrina. Me pregunto si ustedes saben, por ejemplo, que no hay un Vajrapani externo, que Vajrapani no es nada más que la naturaleza de vuestra mente. Uno de mis estudiantes pasó cuarenta días y noches en un retiro sobre Vajrapani. Él recitó el mantra durante todo aquél tiempo. Estaba usando una técnica para llegar a reconocer la claridad y vacío no duales de su propia mente. Aquél reconocimiento, cuando se obtiene, es el logro del estadio de Vajrapani. Ustedes son Vajrapani: ustedes son El Vajrapani sobre el que están meditando. O sea que, por ejemplo, cuando una estudiante hace su retiro Vajrayogini, y recita el mantra, ella no está meditando devotamente sobre alguna deidad maravillosa, sino simplemente sobre un reconocimiento de la Vajrayogini interna, quién es nada más ni nada menos que la claridad y vacuidad no duales de su propia mente.

Ustedes han oído acerca del cuerpo de la realidad, o dharmakäya. Puede ser visto en tres aspectos: (1) el dharmakäya causal, (2) el dharmakäya del camino, y (3) el dharmakäya resultante. Los que los lleva desde el estadio causal al resultante, es e camino. Ahora bien, en el nivel causal, ustedes ya tienen al dharmakäya. Vuestra propia mente, si ustedes la hubieran conocido, *es* el dharmakäya: el dharmakáya es vuestra propia conciencia, nada más que vuestra propia mente, que consiste de estas claridad y vacuidad no duales. Aún en este estado crudo, en el estadio de la más profunda ilusión, vuestra mente es todavía e dharmakäya causal, Si eso fuera reconocido, aún aquél estado crudo sería visto como dharmakäya, la gnosis trascendente de los iluminados. En el camino, también, a medida que ustedes pasan por una purificación y entrenamiento, vuestra mente es todavía aquello que se llama "el camino dharmakäya," aún a pesar de que no pueda ser reconocida como tal. Para finalizar, a través de a meditación y del hacer esfuerzos en el camino, ustedes ven muy claramente vuestra propia naturaleza budica, reconocen esta naturaleza última de la mente, y por lo tanto, se vuelven un buda.

Para hacer esto un poquito más significativo, tenemos un ejemplo ofrecido por mi propio gran maestro, Gaton Ngawang Legpa Rinpoche. Él dijo, supongan que ustedes tienen algo de metal, quizás un trozo de latón. Ustedes pueden usar este metal para hacer un papagayo, y las personas pensarán que es muy sucio. Ellos lo utilizarán en el baño, y eso es todo; ellos pensarán siempre que es muy sucio e intocable. Pero tomen el papagayo, derrítanlo, y remodelen el mismo metal en una vasija linda y brillosa para ofrendas, y las mismas personas dirán, "¡Qué linda vasija! Y bien, no podemos usar esto en a cocina; Usémosla en el altar para hacer ofrendas a las deidades." Ustedes pueden tomar aquél mismo metal, y cambiarlo en una imagen del Buda, y las personas

estarán en el piso, postrándose, diciendo que representa el bien más elevado posible, mostrando gran devoción. Todo esto puede ocurrir con respecto a este mismo trozo de material.

Ahora, tomen a la mente humana ordinaria. ¿Qué es realmente, lo que los budas tienen en común con las personas desgraciadas que ustedes pueden estar viendo revolviéndose en sus entrañas? ¿Qué cosa podría ser más disímil? ¿Dónde está la naturaleza budica en aquellos seres? Estos son seres cuya naturaleza budica no está reconocida; así como en el caso del papagayo, su potencial para la budeidad no es obvio y claro. Y sin embargo, un escracho mundano, quién puede estar encontrándose en el estado más lastimero, todavía tiene naturaleza budica, no importa si él o ella, o cualquier otra persona, la reconozca. Él es como el primer ejemplo de uso del metal como papagayo. Tomen la misma persona ruin, enseñénle el dharma, muéstrenle como meditar, como evita la no virtud, y acumular mérito, y luego de un rato él se hará un bodhisattva, porqué si sigue intentando actuar como tal, eventualmente tendrá éxito. Ahora, él es como el metal que ha sido cambiado en una vehículo ornamental merecedor de ser usado en alabanza. Y aquél bodhisattva, si persevera, eventualmente se volverá un ser plenamente iluminado. Esto corresponde al tercer nivel en nuestro ejemplo, cuando el metal fue cambiado a una imagen del Buda.

En todos los tres casos, está siendo utilizado el mismo material, eso es, la naturaleza básica de la mente, o naturaleza budica. Es esta la que conecta a los gloriosos budas con el más bajo de os seres no iluminados, por todo el camino hacia abajo, hasta los insectos. Todos tienen esta naturaleza-budica dentro; es solo cuestión de reconocimiento y purificación.

Los seres son budas, solo que todavía no lo saben. Sus mentes está obscurecidas por las ilusiones advenedizas (*klesa*) – los estados emocionales dañinos del deseo, odio, y engaño, los cuales incluyen esta ignorancia básica acerca de la naturaleza de lamente, y la creencia errónea del sí mismo. Esta es la única diferencia entre los budas y los seres ordinarios. Si no estuviéramos dotados con el potencial inherente de volvernos budas, no habría motivo para meditar, o entrenarse en el Dharma. Pero, por virtud de la existencia de la naturaleza-budica dentro de la mente de cada uno, no importa cuán desgraciado, está la posibilidad de la obtención de la iluminación. Eso es el significado de la naturaleza budica.

Los budas han purificado las ilusiones advenedizas. Por ejemplo, el humo oscurece al cielo, de manera tal que nuestra visión está bloqueada. Aquel humo es advenedizo: no es inherente al cielo. Apareció justamente de una manera extraña, de repente. De todas formas esta cortina de humo puede pasar, puede ser purificada, y luego podemos ver que el cielo no está oscurecido en su propia naturaleza. De la misma manera, las ilusiones oscurecen a la naturaleza pura y clara de lamente, de manera que no la reconocemos. Estas ilusiones no pertenecen inherentemente a la mente, y por lo tanto pueden ser purificadas. Si no pudieran serlo, no habría sentido practicar el deshacerse de ellas.

La naturaleza Budica no es nada más que la claridad y vacuidad no duales de vuestra propia mente. ¿Qué es lo que queremos decir con el Buda Säkyamuni, el bodhisattva Avalokitesvara, Sakya Pandita, o cualquier otro de ellos? Nos referimos a nada más que la naturaleza de vuestra propia mente. Cuando ustedes se dan cuenta de eso, habrán obtenido la budeidad. Ustedes sabrán quién es el Buda, ustedes conocerán Sakya Pandita, Avalokitesvara, y todos los demás. Este es el objetivo.

Los *Sütras de la Perfección de la Sabiduría* (*Prajñaparamitasütra*) dicen que es a través de las construcciones mentales que nosotros vagamos por los reinos del deseo, forma, y sin forma, y que es a través de la construcción- del no- pensamiento que no nos involucramos en ellos. Además, ellos dicen que, a causa de que un bodhisattva percibe el no – objeto, el por así decirlo llamado bodhisattva es solamente una palabra; dado que un buda percibe el no objeto, un buda es simplemente una palabra. Por ende, el Buda perfectamente iluminado, omnisciente, que todo lo conoce, no tiene naturaleza, y aquello que no tiene naturaleza es inexpresable.

¿Cómo podemos lograr el bienestar de los seres vivientes, si "bodhisattva" y "buda" son meros nombres? Si en la realidad última, los seres no existen, ¿qué hay para alcanzar, en términos del bienestar de los seres, o de cualquiera siendo su benefactor? Aquí, para poder dejar sentado el punto de que debemos ir más allá de las construcciones-de-pensamiento, estomas diciendo que ustedes no deben pensar más en términos mundanales, viendo a los seres, budas, etc., como entidades independientes. Ustedes no pueden usar estos conceptos o construcciones, para referirse a los seres y a los budas en su realidad última, porque tales construcciones de pensamiento son buenas solamente para la realidad convencional (de hecho, los Budistas hacen pleno uso de ellos en aquel nivel). Pero, en el estadio del despertar, los conceptos no son más apropiados; allí ustedes no pueden hablar acerca de alcanzar el bienestar de los seres, porqué la persona que es iluminada, no percibe más a los seres, o tiene un concepto de él o ella como benefactor de seres. Todavía un principiante o un bodhisattva puede pensar en aquellos términos en la actualidad.

También tenemos a la *Cuestión del Purna Sütra* (*Purnapariprcchasütra*), en la que el Buda Säkayamuni le dice al arhat Purna:

> Habiéndome sentado bajo el árbol de Bodhi, estaba perfectamente despierto hacia la iluminación total perfecta, plena, e incomparable. En aquél tiempo, no percibía ningún ser sintiente. Y, lo que es más, no percibía ni aún el nombre "seres sintientes."

En otras palabras, no había ni tampoco ninguna construcción-de-pensamiento de seres. Nuevamente, acotando desde la *Perfección del sütra de la Sabiduría,* el Buda habla con el bodhisattva Subhuti:

> Subhuti, yo no percibí ser sintiente alguno. Pero los seres perciben – los seres forman la conceptualización de una entidad existente, en donde no hay entidad existente. Aquella construcción suya, es meramente una convención mundanal. En la realidad última, no existe.

Al darse cuenta de esto, ustedes no pueden ni aferrarse al estado de libertad de los extremos, El meditar sobre la impresión de vacuidad los mantiene controlados del pensar en términos de entidades realmente existentes, mientras que la meditación del "no cualquier cosa para nada" se libera del pensar en la no existencia de las entidades. Al fin, ustedes estarán libres de ambos extremos.

LA MENTE SOÑADORA SE ENGAÑA A SÍ MISMA

AL EMPRENDER CUALQUIER SESIÓN de estudio del Dharma, es de la mayor importancia empezar con la actitud correcta, la cual consiste de, en una palabra, la bodhicitta, la resolución genuina de esforzarse para la budeidad, de manera de poder remover los sufrimientos de todos los seres vivientes. Con el pensamiento de que, a través de estos esfuerzos, ustedes se acercarán a aquél objetivo espiritual, escuchen atentamente y enfocados uni – direccionalmente a estas auténticas enseñanzas, que se originan desde la mente iluminada del mismo Señor Buda, y han sido transmitidas fielmente hasta el momento presente. Además, piensen en vuestro propio maestro, como en el mismo Buda; visualícenlo completamente con rayos de luz emanando desde su forma, y brillando, desde su corazón, hasta que les toca a ustedes y a todos los seres, removiendo por lo tanto toda la ignorancia y la obscuraciones cognitivas y emocionales. Piensen, también, que, a medida que ustedes escuchan a , y comprenden intelectualmente, los varios puntos en conversación, surgen dentro de vuestra mente la visión interior correcta y realización. En otras palabras, promuevan e surgimiento de la visión interior, y de la compresión no intelectual, pensando que ustedes han, de hecho, alcanzado la realización.

Luego, visualícense a ustedes mismos, no como un ser humano ordinario, sino como a el bodhisattva de la sabiduría hecho en oro, Manjusri, quién busca elDharma por cuenta de los seres ignorantes. Vuestra forma como Manjusri no debería ser pensada en términos de sólida y tangible, sino como teniendo la naturaleza de la apariencia y vacuidad no duales – en otras palabras, mientras esté claramente aparente, no se debe pensar de ella como sustancial, sino más bien como las formas mentales que aparecen en los sueños, o en los espectáculos de magia. Vuestra propia forma, y todas las apariencias, también tienen esta naturaleza de apariencia y vacuidad no duales, por medio de la originación interdependiente. Mantengan en mente esta verdadera naturaleza de los fenómenos, lleven a vuestra visión interior, también, hacia por lo menos alguna aproximación a la realidad última. Por medio de la práctica de estas visualizaciones y conceptualizaciones, mientras escuchan al Dharma, vuestra comprensión, mérito y permanecer en calma puede ser magnificados, y por lo tanto, volverse más efectivos.

Nos estamos ocupando de aquellas instrucciones que se originaron con el mismo buda primordial Vajradhara, y que fueron transmitidas por el gran sabio Hindu Virüpa, a través de la sucesión de grandes maestros en la India, y en el Tibet, hasta la actualidad, y en mantenernos en el camino hacia la iluminación, el que, si seguido apropiadamente, nos lleva desde el mismísimo primer paso hacia el cumplimiento de nuestro objetivo espiritual. Estas enseñanzas son, a nivel convencional, divididas en dos estadios de práctica: el preliminar, y el avanzado. Nuestros propios estudios se encuentran en dos volúmenes, que corresponden a estos dos estadios de práctica. Estamos completando nuestros estudios del primer volumen, conocido como *Las Tres Visiones.* Hemos progresado, hacia la consideración de la doctrina de la vacuidad (*sunyata*), la cual está considerada, con justeza, el verdadero corazón de la religión Budista. Muy acertadamente, es el elemento quintaesencial en el sistema Lamdré de meditación, en el que nos hemos embarcado. Es esencial, porqué, sin la realización de este estado de vacuidad, no puede haber liberación Budista. Por lo tanto, es el sine qua non (n.d.t.: sin el cual) del Budismo Mahäyäna.

Es muy fácil para los escolares, estudiantes, y meditadores, usar el término “vacuidad,” pero su realización se alcanza solo raramente, ya que es una percepción profunda

alcanzable solamente por medio del esfuerzo persistente, gran compasión, y pureza de corazón. La obtención de este punto de vista de la vacuidad, que es llamado "la puerta hacia la liberación," presupone que el meditador tiene todas estas cualidades, así como una suficiente acumulación de mérito.

A medida que nos aplicamos al estudio de este concepto, debemos entender que la realización de la vacuidad es esencial. No es algo que pueda ser hecho a un lado, o descuidado. Ustedes deben estar preparados para hacer todos los esfuerzos necesarios para alcanzarlo, incluyendo los esfuerzos prácticos, a través de una sucesión de estadios de práctica. Antes de que ustedes puedan esperarse obtener una visión interior directa, gnóstica en lo que significa la vacuidad, ustedes deben adquirir la comprensión correcta, apoyándose en maestros instruídos, haciendo repetidamente preguntas, y por medio de la escucha y reflexión atentas, ustedes deberían adquirir con el mayor esmero una comprensión intelectual, teorética de los que los sabios Budistas están hablando, al referirse a la vacuidad. Luego, deben dedicarse a los esfuerzos persistentes, repetidos en la meditación correcta, mientras tanto no hayan adquirido la realización que están buscando.

Hay una manera correcta de meditar sobre la vacuidad. Hay una manera correcta de alcanzar, como individuo, esta visión interior profunda. Si bien ocurre raramente, l punto de vista de la vacuidad puede alcanzarse, si se cumple con las condiciones necesarias. Por ende, luego de que hayan aprendido todo lo que puedan, aplíquense diligentemente y regularmente a la meditación, y recen (n.d.t.: pidan) frecuentemente a vuestro maestro, para que, por medio de sus bendiciones adicionales, la correcta comprensión, y la correcta realización de la vacuidad puedan surgir dentro de vuestra mente.

Ustedes recordarán que hemos conversado acerca de una tríplice sucesión de visión interior en la naturaleza de la realidad última: (1) en un nivel práctico, el meditador debe primero obtener el reconocimiento de la naturaleza clara de la mente; (2) él/ella debe ubicar a su mente en un estado que esté libre de todos extremos; y (3) finalmente, él/ella debe desarrollar certeza acerca de la inefabilidad de aquella experiencia. Sin repetir nuestra discusión sobre estos tres estadios, apliquémonos a las siguientes instrucciones para la meditación correcta sobre la vacuidad, a nivel individual.

Luego de que ustedes hayan alcanzado la visión interior teorética y meditativa en estos tres estadios, ustedes deben de estar presentes concientemente, mientras estén empeñados en la absorción meditativa, pero no para aferrarse a la realización de la claridad y vacuidad no duales de vuestra propia mente. Eso vale a decir que, aún si lo perciben, no deben aprehenderlo. Recuerden a la cuarta línea de la enseñanza *Despidiéndose de los Cuatro Apegos:* "Si surgiera el aferramiento, ustedes no tienen al punto de vista."

Si se aferran a este punto de vista último, tratando de aprehenderlo, y de apoyarse en aquella realización, ustedes automáticamente lo perderán. Por ende, mientras estén empeñados en la meditación, no se aferren a este punto de vista de la claridad y vacuidad no duales, y, cuando estén metido en vuestros quehaceres mundanales, (caminar, sentarse, comer, etc.) también mantengan in sentimiento intenso de gran compasión, para todos los seres mundanos, cuyas mentes está atadas por causa del apego a la realidad convencional, quienes se complican con el aferramiento, y quienes por lo tanto se infligen a sí mismos gran sufrimiento, a través de la ignorancia de la realidad última. Practiquen correctamente en estas dos maneras, e intenten con todo vuestro corazón alcanzar la omnisciencia, luego de que hayan purificado vuestra mente de los dos tipos de obscuraciones (emocional y cognitiva, junto con sus impresiones

mentales; apliquen todas vuestra energías diligentemente a la meditación de visión interior en la naturaleza de la vacuidad. Esto concuerda con lo que dijo el gran Säntideva, quién escribió:

> La vacuidad es el antídoto a la oscuridad de las obscuraciones emotivas y cognoscitivas. ¿Porqué, entonces, debería alguien quién aspire obtener la omnisciencia rápidamente, no meditar sobre esta doctrina de la vacuidad?

Si ustedes están intentando sinceramente obtener esta realización de la vacuidad, deben también estar preparados para hacer esfuerzos diligentes en acumular un gran almacenamiento de mérito. Esto debe ser hecho a través de las cuatro meditaciones fundacionales, o prácticas preliminares: los cien mil refugios, postraciones, ofrendas de mandalas, y efectuaciones de los ejercicios del guru yoga. Por lo tanto, además de meditar sobre la vacuidad, para acumular sabiduría, o visión interior, ustedes deberían entrenar igualmente en la acumulación de mérito. De otra manera, será extremadamente difícil alcanzar la concreción de la vacuidad, aún si lograran manejar la adquisición de algún nivel de concreción, ustedes caerán en la percepción Hinayäna de la verdad de cesación.

Para seguir elaborando sobre el tema, es una enseñanza cardenal del camino Mahäyäna que el bodhisattva debe desarrollar método y sabiduría en igual medida. Si falla en hacer esto, obtendrá un resultado espiritual en el nivel Hinayäna de realización. Por medio de su concreción de la vacuidad, él/ella puede adquirir libertad de la rueda de la existencia mundana, pero, si no ha desarrollado el mérito y compasión suficientes, no será capaz de alcanzar los estadios de bodhisattva, y el estadio de iluminación perfecta. De hecho él/ella será liberado, pero, en un nivel mucho más bajo, lo cual es algo a evitarse. La *Perfección de los Versos de Sabiduría* también nos advierte: "Mientras tanto el mérito no exista en cantidad suficiente, las persona permanecerá incapaz de concretar la verdad de la vacuidad."

Sakya Pandita escribió que, aún los sravakas, discípulos Hinayäna, meditan sobre la vacuidad; como resultado, ellos alcanzan la realización, o verdad, de la cesación, la cual es la tercera de las Cuatro Nobles Verdades. El punto es que, aún en este estadio avanzado de meditación de visión interior, ustedes nunca deben perder de vista al elemento nuclear de la práctica, que la hace tan peculiarmente Mahäyänista – eso es, la no separación del método y sabiduría. Cuando ustedes desarrollan la visión interior, deben siempre estar atentos en desarrollar también la compasión; cuando loasen, necesitan desarrollar también la vacuidad. Ustedes no las separan, ni permiten que la mente se debilite en cualquiera de las dos. La práctica que nunca separa el método de la sabiduría, es lo que los sütras llaman el corazón del camino Mahäyäna.

Nuestro próximo tema es ahora como practicar esta meditación de la vacuidad. *Las Tres Visiones* dice que ustedes deberían primero encontrar un sitio adecuado de soledad, y empezar allí por la toma de refugio en los maestros de la tradición de vuestro linaje, y en las Tres Joyas. También invoquen sus bendiciones, récenles para asistencia en la obtención de esta realización. Luego, a través de compasión intensa, mediten durante un tiempo muy largo sobre la bodhicitta, la resolución de alcanzar la iluminación por el bien de todos los seres sintientes.

Seguidamente, mediten sobre un sujeto apto, para obtener el enfoque mental hacia una sola dirección, eso es, practiquen el permanecer en calma, hasta que la mente se vuelva tranquila y enfocada. Luego de alcanzar este estado mental deseable, reflexionene sobre estas líneas:

Desde el comienzo, nosotros los seres hemos tenido como nuestra naturaleza real esta claridad última, y desde el comienzo, hemos morado en la no dualidad de la claridad y vacuidad que están libres de distinciones y toma de partido, dado que la mente no se identifica ni con el sí mismo, ni con los otros, sino que está completamente desapegada. Sin embargo, a causa de que no nos damos cuenta de esto, nos apoyamos en su lugar en la creencia en un ego, y consiguientemente vagamos dando vueltas sin cesar en el samsära. Allí tomamos como reales estas apariencias de entidades no existentes, que han surgido de nuestras propias impresiones mentales. Ellas parecen existir, así se las toma como existientes, y se las cree reales y sustanciales. Sin embargo, por su propia naturaleza, ellas realmente no existen así como se aparecen.

Por ejemplo, una persona que tiene una enfermedad ocular puede percibir dos lunas, o una estrella cayendo, donde no exista ninguna, o puede tener alguna impresión mental muy clara de la apariencia de algo que no existe para nada, y aquello no podría ser percibido por alguien cuyos ojos no estaban afectados. De la misma manera, los seres no iluminados tienen impresiones mentales muy claras de las cosas que parecen como reales. Ellos asumen que lo son, mientras que El Iluminado, cuya percepción es pura y detallada, no percibe para nada aquellas cosas como existientes.

Aquellas apariencias son insustanciales, privas de sustancia, y sin embargo, por aprehendernos a ellas, nos hemos vuelto, como los locos, ricos solamente en errores, y constantemente desgraciados, a través del sufrimiento. Pero ahora, dado que nos apoyamos en las instrucciones de mi bendito maestro, Yo obtendré una visión interior en este incomparable y más profundo secreto de la mente, esta concreción de la vacuidad, que es la verdadera sumatoria de todas las enseñanzas, y de lo que todos los budas de los tres tiempos estaban hablando, en sus ochenta y cuatro mil artículos de la doctrina. Por lo tanto, me debo disciplinar, de manera de no caer bajo la influencia de "la creencia en las cosas como reales."

Reflexionen de esta manera durante algún rato, Luego, tomen la postura apropiada de meditación, y piensen también:

Al haber actuado con auto – indulgencia todo este tiempo, he errado en la formación de las nociones de "Yo" y "mío," basadas en estos cinco skandas atrapantes.

Esta es la traducción literal. El hombre ordinario feliz, cuyo principal propósito en la vida es la acumulación de placer, toma como su base esta falsa creencia en una persona real, o sí mismo. Él cree que hay alguien quién experimentará placer, y ganará los resultados de sus esfuerzos en buscarlo. Como resultado de creer que hay un tal sí mismo personal dentro de sus cinco skandas vacíos, él desarrolla los conceptos de "Yo" y "mío", y va a experienciar el sufrimiento sobre la base de estas ilusiones. Esto es, naturalmente una repetición, a través de otras palabras, de la refutación de un sí mismo personal (como ustedes recordarán, hay dos tipos de sí mismo, personal y fenomenal).

En este primer estadio de vuestra meditación, entonces, dirijan vuestra atención hacia esta refutación de un sí mismo personal, y piensen, " ¿Porqué es un error aprehender 'Yo' y 'mío', con relación a los skandas?"

Si hubiera un sí mismo verdadero, inherentemente existente, al cual se refieren como objeto todos estos conceptos, nociones, y acciones, entonces no habría manera de deshacerse del sí mismo. Pero, cuando lo buscamos, descubrimos que, el por así decirlo,

llamado sí mismo, puede ser solamente una de tres cosas dentro de los skandas: (1) nombre, (2) cuerpo, o (3) mente. Es difícil que sea el nombre de una persona, si bien el "Yo," o ego se identifica con el nombre. El nombre no es el sí mismo, porqué no es nada más que una adscripción al azar; es simplemente una etiqueta que ustedes adquieren, y no tiene otra característica que una etiqueta advenediza, por lo tanto difícilmente puede ser lo que entendemos por "sí mismo." El cuerpo tampoco lo es, porqué es simplemente un compuesto de muchos componentes, tale como la carne, sangre, y huesos, ninguno de los cuales, ya sea solo o tomado en conjunto, constituye lo que pensamos que es, cuando utilizamos el término "sí mismo."Por ende, aún si ustedes buscan al sí mismo, desde la cima de vuestra cabeza, hacia abajo, hasta la suela de vuestros pies, dentro y afuera, ustedes no lo encontrarán.

Finalmente, la mente no es el sí mismo que estamos buscando, dado que la mente del pasado (eso es, la del momento anterior y de todos los momentos precedentes de cognición) está extinguida, los momentos futuros de cognición todavía no han llegado a existir, y el momento presente de cognición (esta mente presente, o relámpago de cognición) es justamente eso: momentáneo, que surge y se extingue dentro de un milisegundo. Si estos momentos presentes constituyesen un sí mismo, ustedes tendrían una serie sin fin de discretos y momentáneos sí mismos, lo cual no corresponde con la noción de la gente de un ego. La solución está en fijar dentro de vuestra mente la comprensión clara de que la noción de un sí mismo que todos tenemos individualmente no tiene fundamento; de hecho es nada más que un error.

Una vez más, debo enfatizar mi ruego de que mediten, y examinen la naturaleza de vuestra propia mente. ¿Qué es vuestra mente? Traten de volcarse hacia adentro y ver exactamente qué es. Busquen adentro, hasta que hayan obtenido un verdadero reconocimiento de la verdadera naturaleza de la mente. Sin aquel reconocimiento, no hay manera en la que ustedes puedan obtener tipo alguno de liberación. Los insto con urgencia a que miren hacia dentro.

Volviendo a nuestro texto, luego de haber emprendido un examen de nombre, cuerpo, y mente, para poder averiguar el verdadero estado de las cosas con respecto al no-sí mismo personal, investiguen todos los fenómenos, para poder concretar al no-sí mismo de todos los fenómenos. Con el término "todos los fenómenos" queremos decir todas las cosas – internas o externa, animadas o inanimadas. Lo que sea que son, todos los dharmas poseen vacuidad del sí mismo como su verdadera naturaleza. Por lo tanto, un Budista no atribuye la existencia de estos fenómenos, internos y externos, a la creación de alguna deidad, ya sea Dios (skt. Isvara), Chab (Tib. *phywa,* posibilidad o suerte), o lo que sea. Ni un Budista atribuye su existencia a una concadenación de, o encuentro azaroso entre, átomos.

Ustedes deben comprender que vuestra mente tiene la naturaleza de la claridad y vacuidad no duales. Estamos a un punto en este sistema de meditación, en donde ustedes deberían empezar a reconocer la claridad y vacuidad no duales de vuestra propia mente. La razón por la cual les estoy instando a reconocer este aspecto de la mente es que hay un beneficio inconmensurablemente grande a obtenerse, si solamente lo ven.

Un Budista no atribuirá la existencia de los fenómenos a los átomos, o a las deidades, creadores de dioses, o lo que tengan, sino más bien dirá que todos ellos deben su existencia meramente a la falsa apariencia: eso es, ellos parecen ser reales, mientras que en realidad son no existentes. Él dirá ulteriormente que esta falsa apariencia tiene lugar como resultado de la propia mente de uno, que ha estado manchada por las impresiones mentales mundanales. Por ejemplo, hagan de cuenta de que están teniendo un sueño, y ven una ciudad, caballos, elefantes. Durante el estado de ensueño, ustedes piensan que

todas aquellas apariencias son bastante reales, tal como aparecen. A despertar, sin embargo, se dan cuenta de que ellas no tenían existencia suya propia desde el comienzo: eran meramente proyecciones de vuestra propia mente. Las apariencias mundanas tienen una naturaleza similar.. Ustedes deberían pensar sobre esto una y otra vez, hasta que hayan despertado dentro de vuestra mente una certidumbre intensa sobr su veracidad.

Ahora, justo como los objetos de vuestra aprehensión sensorial son similares a las apariencias en los sueños, así vuestra propia conciencia es muy parecida a la mente subjetiva que tuvo aquellas experiencias de sueños. La mente soñadora se engaña a sí misma, pensando que hay objetos reales, tigres, ciudades, etc.; por ende, experimenta un flujo de percepciones, cogniciones, acciones, y emociones basadas en estas apariencias no existentes. Por lo tanto, es una mente que se maneja con falsas premisas, y está absolutamente engañada. Si no fuera por su percepción de los objetos que proyecta, la mente soñadora no surgiría para nada; no estaría teniendo estos momentos de cognición, estas experiencias subjetivas.

Nuestra experiencia despiertos aquí en este reino es muy similar. La mente está bastante engañada; en último análisis, no puede de manera alguna ser establecida como valida. Cuando ustedes la examinan, no pueden encontrar que la mente esté en cualquier lugar por su propio derecho. Lo que deberían comprender, entonces, es que todos los fenómenos son ilusiones; esto es verdad de todos los fenómenos que pueden encontrarse en cualquier lado. Todo aquello que sea un sujeto o un objeto, ya sea que sea uno o el otro, o ambos, es una desilusión, y una decepción.

Habiendo comprendido esto, den vuelta la mente hacia dentro; tórnense introspectivos. Enfóquense, no sobre la mente como sujeto y objeto, o como un sujeto con un objeto, sino solamente sobre la naturaleza de la mente misma. Simplemente, miren hacia dentro. Vean a la mente tal como es, libre de las obscuraciones de sujeto y objeto; vean su propia naturaleza de claridad desnuda, y permanezcan en este reconocimiento durante largo tiempo. Cuando reconozcan esta verdadera naturaleza de la mente, verán que, dado que no es una cosa tal como nosotros la pensamos, no es una entidad existente en sí mismas, a causa de su naturaleza de vacuidad.

Ya hemos explicado como la mente no es simplemente un espacio en blanco, dado que sin embargo está caracterizada por la conciencia y la cognición. Pero, a causa de que no es algo que tenga una naturaleza existente, no tiene causa desde el comienzo. No es algo que es producido, o que surja, que venga desde algún lado; desde el comienzo, no tiene llegada a la existencia. Miren hacia la mente, para descubrir que no pueden encontrar causa alguna para su legada a la existencia, dado que, sin una causa, no puede llegar a la existencia. Por ende, no tiene nacimiento, no surgió.

Ahora miren hacia la mente, para ver donde ella está ubicada. Miren dentro del cuerpo y fuera del cuerpo, o en algún punto entre ambos, y aprendan que la mente no reside en ninguno e esos dos lugares. No solamente eso, tampoco tiene color, ni forma, ni medida, y, no importa cuanto puedan buscarlo, nunca lo encontrarán. Por lo tanto, no solamente no tienen nacimiento, sino que está sin ubicación.

Para finalizar, miren para ver adonde va la mente cuando desaparece la conciencia, y cesan los pensamientos y la cognición. Dado que la mente en sí misma no es una cosa, de ninguna manera está en jaque o embuída por una causa de cesación. La verdadera naturaleza de la mente nunca cesa; es incesante.

De esta manera, ustedes ganarán visión interior en la ausencia de nacimiento, de permanencia, de cesación de vuestra propia mente. Al hacer así, ustedes examina lamente desde el punto de vista de causa y resultado, y ven que está bastante libre de todas las características ordinarias de causa y efecto. Y, dado que no se encuentra en

ningún lado, como para ser establecida como una cosa real, su naturaleza es justo la de una vacuidad desnuda.

Alguien que tiene una experiencia directa de la vacuidad de la mente, no experimenta la cesación del aspecto cognoscitivo o conciente de la mente. Aún cuando se apunten la claridad de la mete, no pueden aferrarla y decir, "¡Ajá! Es clara, tiene cognición. Por lo tanto es real; existe." Y, aún cuando ustedes perciben la vacuidad de la mente, no pueden aferrarla, y decir, "¡Ajá! La mente es solamente vacía. No tiene claridad." Se dice que el acercamiento correcto sea la integración total, o no dualidad, de claridad y vacuidad (*gsal stong zung 'jug*). Eso es, ustedes no deberían intentar dividir y aferrar uno u otro de estos dos aspectos de la mente.

La verdadera naturaleza de la mente está libre de extremos; es no partidaria. Es inefable. Es un estado más allá de la mente. Está desnuda. Es inexpresable. Cuando ustedes estén en este estado de meditación, no elaboren sobre ello, si sigan detrás de, el tren de vuestros pensamientos, sino aplíquense a permanecer en este estado de no aferramiento. En otras palabras, no dejen que la mente empiece aferrándose y disparando, cuando surgen los pensamientos. Manténganla en un contexto parejo en este estado de no aferramiento, una vez que lo hayan alcanzado.

Al empezar, ustedes deberían, aplicando el método correcto, ser muy estrictos con la mente, muy firme en controlarla. Luego, en la mitad de vuestra meditación, dejen que la mente se relaje, una vez que hayan alcanzado el estado deseado. Solamente permitan que permanezca cómoda. Y finalmente, dejen que la mente esté absolutamente libre de todos miedos y esperanzas. No tengan expectativas de ninguna índole, para con vuestra meditación; no esperen experimentar algo mejor que lo que están viviendo, algo bueno, algo dichoso. No tengan anticipación alguna para con vuestra meditación, y no tengan temor de que quizás no serán capaces de mantenerla, o de que algo irá mal. Sin temor ni esperanza alguna, solamente dejen que la mente permanezca en el estado de no aferramiento. La mente nunca debería salirse de esta percepción de la claridad y vacuidad no duales de la mente misma.

Apliquen vuestra mente a la meditación sin ningún sentido de esfuerzo; simplemente ubiquen la mente en meditación, sin concepto alguno de un objeto de meditación. A este punto, ustedes quieren sin esfuerzo y fácilmente. Y, dado que ya se habrán dado cuenta de que no hay tal cosa como un objeto de meditación, o un meditador, empiecen meditando muy brevemente – frecuentemente, pero brevemente. No se sobre esfuercen. Tal como dijo Milarepa, no mediten por largos períodos de tiempo, hasta que sean capaces de hacerlo.

Cuando estén comprometidos en el estado de absorción meditativa, vuestra percepción (si vuestra práctica es justo como la hemos apenas descrito) será la de que la naturaleza última de todo fenómeno está libre de todos extremos. Todos los dharmas están sin apego. Ellos son inexpresables. Están más allá de los límites de la mente. No son objetos de la mente. Existen sin un substrato, sin una base. Existen sin una fundación. Son como el espacio mismo. Piensen también:

> Al fallar en darse cuenta de esto, todos los seres están atados por los lazos de la creencia en un sí mismo, y en un sujeto y en un objeto. Estos mismos seres, quienes para mi son como mi propia madre, experimentan solamente apariencias falsas y engañosas. Por su bien, yo obtendré el estado de omnisciencia, o iluminación perfecta, que consiste de gran libertad de los extremos de la mente misma.

Cuando no estén ocupados en la meditación formal, ustedes deberían, de todas maneras, ser diligentes en la percepción de todo fenómeno como privo de cualquier existencia sustancial suya propia, como teniendo una apariencia similar a las ilusiones mágicas. Manteniendo aquella percepción, esfuércense diligentemente para cumplir con el bien espiritual de los seres vivientes.

AFINANDO EL VIOLÍN DE LA MEDITACIÓN

ESTAMOS COMPROMETIDOS EN UN ESTUDIO de *Las Tres Visiones.* Hemos completado las instrucciones para con las dos primeras visiones, con excepción de aquellas sobre los tres estadios de la meditación. Hemos conversado plenamente sobre los primeros dos estadios, el permanecer en calma, y la visión interior. Concluiremos la segunda visión, elaborando sobre el tercer estado de meditación, que es la combinación no dual del permanecer en calma, y la visión interior. En esencia, es el estado meditativo el que reconoce que la propia mente de cada uno es inefable, inexpresable, y libre de todos extremos.

En el primer estadio de meditación, el permanecer en calma, nos estamos ocupando de erradicar todos los procesos de pensamiento. Por medio del éxito en tal esfuerzo, nuestras mentes se vuelven libres de conceptualizaciones, contrucciones-de-pensamiento, y otros tipos de actividad mental grosera.

En el segundo estadio de meditación, la visión interior, desarrollamos lo que se da en llamar visión interior inequívoca, o sabiduría en la naturaleza de nuestras propias mentes, y dharmas externos. Por medio de esta visión interior directa, nos tornamos libres de todas dudas, desarrollando certidumbre sobre la verdadera naturaleza de las cosas. Vemos que no hay actividad mental en la que ocuparse, de que no hay sujeto, ni objeto. De que no hay nada a ser hecho. No hay más pensamiento de liberarse de conceptualizaciones; en el estadio de la visión interior, vemos que no hay motivo para conceptualización mental, y no encontramos nada que sirva como fuente de constructos mentales.

En el tercer nivel, tenemos lo que se llama "meditación sobre la nada para nada." Esta meditación consiste de la fusión no dual de los dos estadios más tempranos de la meditación. Tal como dice el *Adorno de los Sütras Mahäyäna,* "Uno debería saber que las varias meditaciones son reunidas todas juntas en este camino de combinación no dual."

Las instrucciones para esta práctica son muy similares a aquellas para los dos anteriores tipos de meditación. Sin embargo, a este estadio vuestra meditación está libre de (1) el concepto de cualquier estado meditativo a ser obtenido, o sobre el cual meditar como objeto o objetivo; (2) cualquier concepto de cualquier metodología, tal como un sistema de meditación, o el esfuerzo de la meditación en sí mismo; y (3) la noción de una persona que está meditando.

Por medio de vuestra visión interior, ustedes ven que estos tres son, por su propia naturaleza, a no ser obtenidos como entidades existientes. A través de aquella realización, ustedes aplican vuestra práctica del permanecer en calma enfocándose uni-direccionalmente sobre el aspecto claro y luminoso de la mente. Esto es cognición – sin obstruir, sin controlar. En donde las construcciones de pensamiento y conceptualizaciones han sido dejadas atrás, la cognición en sí misma – luminosidad de la mente – no es controlada.

Por medio de la visión interior, ustedes ven que la mera apariencia, la mera luminosidad de la mente que está manifestada, es sin embargo no producida, no nacida. No es algo que haya surgido jamás, o que alguna vez cesará. Mientras manifiesta y aparente, la mente sin embargo tiene esta naturaleza de vacuidad. Esta visión interior en la naturaleza de vuestra mente es, a este estadio, una manifestación de vuestro entrenamiento previo en la meditación de visión interior. Ustedes combinan no dualistícamente al enfoque uni direccional y esta visión interior, en la naturaleza de la mente, permaneciendo sin esfuerzo en la meditación que percibe su luminosidad.

Desviaciones o Caídas
Ahora bien, puede que ocurra que ustedes sobrehagan esta meditación – intentando demasiado duramente, o enfocándose por demasiado tiempo. La mente puede llegar a estar nublada como reacción al énfasis en el esfuerzo, y ustedes pueden descubrir que se están hundiendo en el sopor, engaños, y letargia. Si experimentan esta confusión, deberían hacer esfuerzos para desarrollar lo que se dan en llamar "conciencia discriminativa." Para cultivar esto, vuelvan al comienzo, y empiecen nuevamente. Examinen la mente: ¿Existe dentro de, o no dentro de? Si dentro de, ¿qué es? ¿Tiene medida, forma, color, ubicación? Recuérdense a ustedes mismos sobre la real naturaleza de la mente. Eso alejará este estado nublado.

Alternativamente, si aplican demasiado análisis y discriminación conciente, atando por lo tanto a vuestra mente totalmente en la visión interior realmente resplandeciente, reaccionará nuevamente, a través de la dispersión: no permanecerá en aquel estado de meditación, sino se volverá inestable. En estadios más tempranos de meditación, esto hubiera sido una forma grosera de distracción; ahora, la mente simplemente se rehúsa a permanecer, y enfrentarse con este estado de meditación, porqué ustedes están aplicando demasiado análisis intelectual.

El método para evitar estaos dos extremos rarificados es tomársela con calma. Entren a la meditación y manténganse en ella con habilidad y facilidad. Mantengan una sensación de equilibrio, sin aplicar demasiada presión al estado de meditación. Por ejemplo, si están intentando tirar piedras en una valija, ustedes no pueden tener éxito, si lo intentan desde una gran distancia. Cuando trenzan hebras de hilo, para hacer una cuerda, si el trenzado está demasiado flojo, la cuerda se desarmará; debe ser hecha con la consistencia justa.

Un sütra cuenta la historia de uno de los discípulos del Señor Buda, un monje que había sido un músico, antes de renunciar a lo mundano, para ser un miembro de la Sangha. Había estado experimentando problemas en su meditación. Algunas veces iba bien, pero otras veces él se descubría a sí mismo vencido por la letargia o en embotamiento mental, y a veces su mente se volvía demasiado distraída. Cuando intentaba rectificar los hechos facilitándolos, su mente se tornaba salvaje e incontrolable. Por ende, fue al Buda y le pidió su guía. El Señor Buda dijo, "Decime, cuando tu eras un músico, ¿sintonizabas a tu instrumento muy tensamente?" El monje contestó, "No, porqué entonces sería imposible tocarlo." Luego el Señor Buda dijo, "Decime, ¿cómo lo sintonizabas?" El monje le dijo, "Lo sintonizaba ni demasiado tenso, ni demasiado flojo, sino más bien simplemente de la manera correcta." Por lo tanto el Buda dijo, ""Sintoniza a tu meditación de la misma forma." El monje practicó conformemente, y en un muy corto tiempo alcanzó el estado de arhat.

El mensaje es que, aún en este estadio rarificado de meditación, ustedes deben mantener una sensación de equilibrio, al aplicar visión interior, y el permanecer en calma. Cuando se une a los dos en igual medida, y se hacen no duales, ustedes evitarán todos los traspiés, caídas, y desviaciones que puedan ocurrir. Demasiado de uno u otro resulta no en la budeidad, sino en la entrada a uno de los cuatro estadio de absorción meditativa (*dhyana*), sobre el cual conversaremos después. Eso es lo máximo que ustedes pueden esperar de todos vuestros esfuerzos, aún si piensan que están meditando sobre la realidad última..

Por ejemplo, si aplican demasiada visión interior, no importa cuán profunda pueda ser, lo máximo que pueden esperarse es el renacimiento en uno de los cuatro estados de la no – forma. En ese estado, las deidades meditan sobre uno u otro aspecto de la no – forma, tal como "nada para nada:" Estos se llaman justamente traspiés, o desviaciones,

porqué vuestra meditación los está llevando lejos de vuestro objetivo de la liberación total, y hacia esas otras experiencias, las cuales, no importa cuán rarificadas puedan ser, no son el objetivo que están buscando. Por ende, es muy importante ser concientes de estos posibles desvíos, sus causas, y como evitarlos. Lo último es especialmente importante.

Cuando ustedes se levantan del estado de absorción, y siguen con vuestras actividades diarias, no deberían permitir a la mente que se distraiga y engañe nuevamente. Sino más bien, por medio de la aplicación de la presencia mental conciente, permanecer concientes de lo que saben acerca de la mente, y de lo que se requiere para mantener el estado optimo de meditación. Sigan con vuestras actividades, mientras permanezcan concientemente presentes, y dedíquense lo mejor que pueden a cumplir con el bien de otros seres vivientes.

Esto completa nuestra instrucciones a nivel exotérico para las prácticas del bodhisattva.

Las Cuatro Absorciones Meditativas

Conversemos acerca de estos cuatro tipos de absorción meditativa, llamados los cuatro dhyanas. Como saben, según el punto de vista sobre el mundo de los Budistas, los varios estadios de existencia están categorizados como pertenecientes a (1) el reino del deseo, (2) el reino de la forma, o (3) el reino de la sin forma. Estos son vistos progresivamente, siendo el más bajo nuestro propio reino del deseo. Cuando un meditador practica el permanecer en calma, su mente se vuelve purificada de los engaños emocionales groseros que causan el renacimiento en el reino del deseo. Si él se apoya estrictamente en sus esfuerzos en la práctica de concentración, puede eventualmente renacer en el reino de la forma, el siguiente reino más elevado de existencia, mientras que si se apoya principalmente sobre la meditación de visión interior, puede renacer en el reino sin forma, el más elevado de estos tres reinos de la existencia.

En estos estadios, o reinos, los seres obtienen su nutrición de la fuerza de su poder meditativo, y permanecen en absorción meditativa durante períodos muy largos de tiempo. En el reino de la forma, ellos tiene lo que puede ser llamado cuerpos meditativos sutiles. En el reino sin forma, ellos no tienen forma para nada, y su experiencia de la existencia está basada en, por ejemplo, la meditación del espacio sin límites, la meditación de la nada y de la nadaeidad, y en la meditación de ni conciencia, ni la no conciencia. Esto les dará alguna idea de la naturaleza de los seres en el reino sin forma.

Estos seres no han obtenido la liberación, aún habiendo alcanzado estados rarificados de existencia mental. Ellos todavía están dentro del reino del samsära, y continuarán estándolo. Eso es el porqué se lo considera un desliz, hasta una caída, dado que un yogui quien alcanzó este tercer estado de meditación (la combinación no dual del permanecer en calma, y la visión interior), cae en uno de estos dos extremos, en vez de obtener la liberación que él busca, manteniendo el equilibrio correcto , tanto de visión interior, como del permanecer en calma.

Ustedes pueden estar preguntándose si o no la liberación de un arhat puede obtenerse mediante el renacimiento en el reino de la forma, o en el reino de la sin forma. Por medio de su práctica de la meditación, el arhat sí erradica la primera de estas dos causas principales para el renacimiento continuado dentro de los tres reinos de la existencia, en el sentido de que él purifica los estados mentales negativos del deseo, del odio, y del engaño, mediante su concreción del no – ser personal. Él, también, el su mayor parte, se

libera de la creencia en las cosas como reales, pero su visión interior en el no – ser fenomenal – eso es, en que los dharmas internos y externos no tienen naturaleza inherente suya propia – no está completa. Por ende, su concreción parcial del no ser fenomenal, en combinación con su concreción del no ser personal, lo aleja del renacimiento en estos tres reinos, a pesar de que no aporta la liberación perfecta d la budeidad. Los Budas, en contraste, han descartado completamente ambos tipos de obscuraciones, emotiva y cognoscitiva.

El arhat no se apoya solamente en el permanecer en calma, o solamente en la visión interior. Él mantiene un equilibrio, y a este respecto el practica correctamente, pero está limitado por su motivación. El no cultiva la bodhicitta, ni tiende hacia la budeidad total, tal como hace una Mahäyänista. En su lugar, se esfuerza por, y obtiene el estado de arhat, un tipo de liberación Budista, que es el resultado del cultivo de la visión interior en la ausencia del sí mismo, y otros. El permanecer en calma y la visión interior son simplemente y habilidosamente utilizados para guiar aquella visión interior hacia la liberación del renacimiento.

Durante todo este tiempo, hemos estado explicando las instrucciones para con la visión de la experiencia, desde el punto de vista de la práctica exotérica. Pero, justo como hay un entero sistema de meditaciones exotéricas que llevan a la concreción de este tercer estadio de meditación, así también hay una práctica tántrica equivalente, que lleva a la misma concreción. Recuerden, estamos tratando con dos grupos de instrucciones. El primer libro es *Las Tres Visiones;* el segundo, *Las Tres Continuaciones,* y brinda todos los detalles de la práctica de un adepto tántrico. A pesar de que aquí yo no entraré en detalles alguno sobre *Las Tres Continuaciones,* vale la pena recordar a dicho del primer patriarca Sakya: " Para el meditador común, ustedes dan meditaciones comunes. Para el meditador extraordinario, ustedes deberían proveer las meditaciones extraordinarias."

¿Quién es el meditador extraordinario? Él es la persona que es un practicante tántrico, tal como descrito en *Las Tres Continuaciones.* ¿Qué se quiere decir con meditaciones extraordinarias? Aquella meditaciones están descritas en aquel segundo volumen. ¿Qué es la visión extraordinaria? Es el cuerpo de experiencias que surgirá, cuando nos apoyamos en las instrucciones de aquel libro esotérico.

Estas experiencias son bastante inconcebibles, más allá de los poderes de la mente a profundizarse; y sin embargo, pueden ser discutidos. Ellos pueden ser categorizados en términos de quince factores. Los primeros tres son llamados los tres caminos: (1) el camino de la eliminación de la fijación, (2) el corte que nos separa de los apegos, y (3) la gran iluminación. Es bastante justo que no se los explique en detalle alguno; ellos no pueden ser elaborados con las personas que no han recibido los empoderamientos apropiados – el Hevajra, por ejemplo. Cuando ustedes hayan sido iniciados apropiadamente, es coherente exponerlos plenamente, tal como está hecho en *Las Tres Continuaciones.* A este punto, a ustedes se les da meramente algo así como una tabla de contenidos, lo cual es todo lo que necesitan saber por ahora.

La siguiente categoría es llamada las tres experiencias: (4) la experiencia física, (5) la experiencia mental, y (6) las experiencias con los sueños. Por ejemplo, cuando en meditación, vuestro cuerpo se siente absolutamente vigorizado y liviano, por vuestra convicción de la verdad del Dharma, y vuestra devoción para con su cumplimiento. Ustedes perciben esta sensación de devoción, y convicción tan intensamente que vuestro cuerpo a duras penas lo puede sostener. Ustedes perciben también que no pueden hacer lo suficiente; ustedes sienten devoción en la propia médula de vuestros huesos. Esto les da una idea de la intensidad mental de la devoción y de la convicción que ustedes

sienten. Vuestra mente está tan purificada que el Buda aparece en sueños, y les enseña, ustedes tienen sueños auspiciosos de tortugas, y parecidos, sueñan que ven al sol y a la luna, de que se toman un baño, de que visten ropas blancas, etc.

La siguiente categoría son los tres saboreos anticipados (literalmente, "calores"): (7) el de las conceptualizaciones a venir, (8) el de la reunión de los nueve elementos, y (9) el saboreo anticipado del *bindu.* El "calor" del bindu surge cuando se inflama, y luego se estabiliza. Ese es el tercer tipo de saboreo anticipado del que estamos hablando.

L siguiente categoría son los tres tipos de originación interdependiente: (10) la inversión de los aires vitales, (11) la interdependencia de las apariencias visibles, y (12) la originación interdependiente de los sueños.

La categoría final es llamada los tres tipos de absorción meditativa, o meditación: (13) la meditación de las diversas características, (14) la meditación de la naturaleza de la vacuidad, y (15) la meditación de la naturaleza última de la no dualidad.

Estas quince puede ser reunido bajo el simple tópico de la meditación pura. Estas son las mismas meditaciones que describimos anteriormente desde el punto de vista exotérico. Aquí, en cuanto meditaciones tántricas, ellas está clasificadas en quince categorías tántricas. Ellas tienen sentido solamente cuando ustedes han recibido las instrucciones en detalle.

Ahora tenemos instrucciones sobre como meditar, para poder desarrollar certidumbre sobre la validez de estas prácticas. En primer lugar, nos referimos a la guía dada por Jetsun Dragpa Gyeltsen en uno de sus aforismas:

> Entres sesiones de meditación sobre los dos tipos de bodhicitta, una persona debería leer diligentemente los sütras, y practicar la devoción y servicio a las Tres Joyas.

Estos dos tipos de bodhicitta son la convencional, o relativa, y la última, o absoluta. Nuestra conversación sobre la realidad última lega de la mano del anterior encabezamiento.

El meditador, quien ha purificado primero su mente meditando de acuerdo a las meditaciones exotéricas delineadas en *Las Tres Visiones,* y que ha cumplido con aquellas meditaciones preliminares, experimentará el surgimiento espontáneo de una gran e intensa compasión. Aún con una ínfima cantidad de estos dos tipos de bodhicitta, surgirán, dentro de vuestra mente, visiones interiores en la realidad última. En otras palabras, aún por medio de las práctica exotéricas él empezará a tener relámpagos de la realidad última, solamente será natural que surja en la mente la tremenda compasión para los seres. Esto sirve para motivar al practicante, dándole gran ímpetu a su aspiración a la budeidad, por el bien de otros.

A esta altura, a través de su visión interior en la naturaleza de las cosas, y de la devoción a los seres, el meditador puede pensar, "Realmente no es mucho que pidan de mi que luche durante tres incontables eones, si, haciendo así, obtengo la iluminación, y por lo tanto, me vuelvo hábil, como para ayudar a todos los seres." Pero, a causa de que el Buda es extremadamente hábil y compasivo en impartir su Dharma a los seres, es posible para nosotros obtener la iluminación aún más temprano. Fue enseñado en los sütras, en las palabras del Buda sobre el punto de vista correcto y la visión interior correcta, de que el Vajrayäna es un camino de práctica, que aparece como resultado del entrenamiento en las seis päramitäs. Luego de girar la rueda del Dharma, el Buda enseñó que en una época futura aparecería un atajo hacia la iluminación. Este es el Vajrayäna, o vehículo adamantino. También puede pensárselo en términos de el

“vehículo del resultado,” porqué aparece como resultado del camino causal de las seis perfecciones.

Aquí está la manera apropiada en la que meditar sobre la práctica Vajrayäna:

> Si he obtenido la realización a través de las seis päramitäs, entonces es cierto de que la práctica Vajrayäna proveerá resultados aún más grandes. Yo reconoceré las experiencias buenas y malas por lo que ellas son, y no seré agitado por temores, aprehensiones, ansiedades, obstáculos, obtenciones, y parecidos. El Vajrayäna lleva a la percepción directa del Buda mismo. Otros fenómenos auspiciosos también surgirán. Cuando esté atacado por märas y espíritus diabólicos, Yo seré capaz de tratar con ellos por lo que son – concadenaciones y operaciones de varios factores en el cuerpo, tales como los mandalas de los canales físicos, letras, elementos, y aires. Todos estos operan en lo mundanal para producir experiencias del mundo interno y externo en donde las cosas aparecen. Yo sé que esto es verdad también en mi caso. Cuando estos fenómenos aparecen, yo los veré, con visión interior tántricas, como energías que me llevan a la iluminación.

Cuando ustedes no están en un estado de absorción meditativa, no deberían permitirle a la mente vagar demasiado lejos, sino mantener siempre un tipo de reconocimiento mentalmente conciente de lo que saben que es la naturaleza de la realidad última. En aquél estado de conciencia mentalmente presente, sigan cumpliendo el bien de otros seres, haciendo lo que sea que puedan hacer por ellos.

LA PUNTIAGUDEZ DE UNA ESPINA, LA REDONDEZ DE UNA ARVEJA

NADIE NUNCA DIJO QUE LA PRÁCTICA del Budadharma sería fácil. Lo que nos ha sido asegurado es que, practicada correctamente, será efectiva. Los resultados que han sido descritos son asegurados por medio de los esfuerzos correctos. Eso es el porqué es en nuestros mejores intereses emprender cada acción virtuosa con los tres tipos de excelencia en el esfuerzo: excelencia en la resolución, excelencia en la práctica, y excelencia en la dedicación.

En primer lugar, en cualquier momento en el que se pongan en marcha para estudiar, reflexionar, meditar, o hacer buenas acciones, deberían acercarse a aquella tarea con la actitud correcta – la resolución de que, a través de vuestro actual esfuerzo, todos los seres puedan compartir la obtención de la perfecta iluminación. Solamente cuando ustedes tengan esta resolución universalista dentro de vuestro corazón, vuestras acciones se vuelven sintonizadas con el Gran Camino de los bodhisattvas.

En segundo lugar, debe de estar presente en vuestra mente la excelencia en la perspectiva, o visión – eso es, mientras estén actuando, deberían tener enmente que, en la realidad última, todos los fenómenos está libres de todos los extremos, y privos de cualquier naturaleza inherente suya propia. Por medio de esta vacuidad de la naturaleza inherente, ustedes, vuestras acciones, el beneficiario de vuestras acciones, y el resultado de vuestras acciones son, en último análisis, idénticos en naturaleza. Recordar esto, aún a medida que ustedes se involucran en las acciones virtuosas, es un aproximación a la realidad última que magnifica tanto a la intensidad de vuestros esfuerzos, como a los beneficios que derivan de ellos.

Además, tengan en mente que, aún en la realidad convencional (la realidad tal como aparece a los seres no iluminados, tales como nosotros) todos los fenómenos, todas las acciones, virtuosas, y no virtuosas, y todos los seres – incluyendo a ustedes mismos – son como sueños e ilusiones. Al mantener esta perspectiva dentro de ustedes mismos, de vuestras acciones, y de vuestros resultados, estarán libres de la tentación de agarrarlos como si fuesen reales, haciendo de ellos por lo tanto una fuente de atadura, en vez que de liberación. Además, vuestra virtud será purificada, hecha más efectiva, y se volverá una causa de obtención de budeidad.

Las acciones virtuosas comunes puede ser una fuente de mérito, llevando a felicidad futura y renacimiento en mejores estados, pero no son garantía de la budeidad última. Si ustedes entienden obtener la iluminación para el bien de otros, naturalmente querrán que vuestras acciones virtuosas los lleven más cerca de aquél objetivo, en vez de que meramente acumular mérito por el mérito en si. La excelencia en la perspectiva asegura de que vuestra virtud desembocará en la budeidad, y no en cualquier otra obtención. Siempre traten de recordar, en el mejor nivel de vuestra habilidad, este problema con respecto a los dos niveles de realidad.

Tercero, luego del completamiento de vuestra tarea, sea lo que fuere que hayan elegido, ustedes no deberían olvidar dedicar el mérito, ofreciendo una plegaria sincera de que, por virtud de vuestros méritos acumulados a través del estudio, reflexión, y práctica, todos los seres puedan ser liberados de la rueda del nacimiento y de la muerte, y obtener la perfecta iluminación. Este es n hito en el Gran Camino del bodhisattva. Una persona no se aferra a sus acciones o a sus resultados, sino que los gira inmediatamente, ara promover el bienestar e iluminación de todos los seres vivientes.

No debería nunca olvidarse en la práctica la mención de estos tres tipos de excelencia, para aquellos que se comprometan en manifestar la virtud de acuerdo con el camino Mahäyäna. También es de ayuda si, mientras reciban las enseñanzas del Dharma, ustedes piensan en el maestro, no como en un maestro humano, sino como en el Señor Buda mismo, en persona, quién está sentado delante de ustedes en un trono de león. A medida que él les expone los principios del Budadharma, visualicen rayos e luz brillando hacia delante desde su forma entera – y desde su corazón, hacia vuestro cuerpo y conciencia – alejando la oscuridad de la ignorancia, los engaños, las obstrucciones, y obscuraciones, y despertando dentro de ustedes una certidumbre inequívoca sobre estas enseñanzas y su verdadero sentido. Piensen en ustedes mismos, no como una persona ordinaria, sino como el bodhisattva de aspecto dorado de la sabiduría, Manjusri, quien incansablemente busca todas las enseñanzas del Dharam por cuenta de los seres vivientes. Manteniendo esta visualización, escuchen con una mente atenta, sin fisuras, y receptiva, las palabras de la enseñanza que ustedes están recibiendo.

En nuestros estudios del sistema Lamdré de meditación, hemos conversado sobre las dos primeras de las tres visiones de la percepción espiritual. Cada grupo de instrucciones fue presentado con un propósito específico en mente. Aquella concernientes al primer nivel de percepción, la visión impura, tienen el propósito de despertar dentro de vuestras mentes la renuncia a los objetivos mundanales. El segundo grupo de instrucciones, relacionado con la visión del camino, o nivel experiencial de percepción, tiene el propósito de desarrollar un sentido de magnanimidad para con nuestros esfuerzos, ayudándonos a vencer la tentación de aferrarnos tanto a las experiencias del camino, como a los temas mundanos en general. Por medio de aquellas instrucciones, hemos desarrollado un sentido de esfuerzo no egoísta para el bien de otros. Ahora, conversaremos acerca del tercer nivel de percepción, la visión pura.

LA VISIÓN PÙRA

El propósito de conversar sobre la tercera visión, es el de despertar dentro de nuestras mentes una mejor comprensión y más clara apreciación del objetivo espiritual del practicante Maháyäna, elevando por lo tanto nuestro entusiasmo para lograrlo. En la última lección, hemos dicho que, luego de que se hayan entrenado en el permanecer en calma, visión interior, etc., deberían entrar en la práctica tántrica, para poder alcanzar la budeidad más rápidamente. Por ende, ustedes pueden estar preguntándose, “Si se supone que hagamos esfuerzos en el camino tántrico, luego de todo este entrenamiento y práctica preliminar, ¿cuál era el punto de aquellas prácticas previas?”

La respuesta es que ellas son necesarias para alcanzar en nivel de visión pura iluminada, el estadio de “sugataeidad,” dotados con cualidades inagotables de cuerpo, voz, y mente. Las práctica preliminares son la causa de estas cualidades y, como tales, tiene una relación directa con su resultado: eso es, la iluminación perfecta, o bdeidad. El epíteto “Bien Ido” (*Sugata*), es un sinónimo para el Señor Buda, o para cualquier otro ser que haya obtenido el estadio de la perfecta, total iluminación. Conlleva con ella el sentido de alguien que ha pasado a través del camino de las dos acumulaciones del mérito y sabiduría con facilidad, y ha pasado el nivel de los cuatro cuerpos de iluminación.

Acto seguido, describiremos ciertas cualidades del Buda de las que deberíamos ser concientes. Estas son, en breve, las inagotables cualidades de su cuerpo, voz, y mente.

EL CUERPO ILUMINADO

Las inagotables cualidades del cuerpo, o forma, de Buda, se refieren a dos aspectos: (1) el inconcebible alcance de su cuerpo de iluminación, y (2) la comprensibilidad de su forma. El alcance inconcebible de su cuerpo de iluminación, significa que los seres no iluminados no pueden posiblemente aprehender apropiadamente la totalidad del cuerpo de Buda. Es tan vasto en su alcance que, no importa quienes puedan ser, o como puedan estar percibiéndolo, nunca pueden imaginarse la verdadera extensión del cuerpo de Buda.

Por ejemplo, en el *Gran Castillo del Sütra de las Joyas* (*Mahäratnakutasutra*), tenemos un resoconto de un bodhisattva que una vez tuvo el deseo de alabar al tamaño de la protuberancia craneana del Buda (*usnisa*). Pero, no importa cuanto tratara de percibir su extensión, no lo lograba. Por medio de su milagroso poder como bodhisattva, ascendió al Monte Sumeru, y contempló al usnisa de Buda, pero se elevaba más allá de él, fuera de su vista. Desde allí, él ascendió hasta los cielos de los reinos de los treinta y tres mil dioses, y allí también fracasó en obtener un vistazo de la cúspide. Desde allí, fue desesperado hacia el reino de Brama, e luego procedió hasta más lejos, a través de los reinos, a través de billón de sistemas de mundos.

Desde cada punto de ventaja, él trató de ver justo donde el usnisa de Buda terminaría. Alcanzó el mismo pináculo de aquellos billones de sistemas de mundos, Padmävati ("Aquél Del Loto"),pero todavía no veía la cima. Fue al palacio del Rey Padmastigarbha("Semilla Del Glorioso Loto") pero todavía no podía ver e tope del usnisa de Buda, por lo tanto, al final abandonó el intento. El punto es que la forma del Buda es realmente inconcebible. La vastedad del usnisa, que simboliza a la perfecta iluminación de Buda, así como su omnisciencia, indica que no hay manera para los seres menores de imaginarse la verdadera extensión de la forma de un buda. Parecidamente, todas las cualidades de la budeidad son inimaginables e inconcebibles para los seres menores.

El segundo aspecto de la forma de Buda, su comprensibilidad, significa que, en su aspecto de nirmänakäya, su forma ilusoria, él tiene el poder de manifestarse a sí mismo en la forma en la que quiera hacerlo, para demostrar el camino a la iluminación, y cumplir con sus anhelos para el beneficio de los seres vivientes. Tal como sabemos por la historia Budista, el Buda apareció como el histórico Buda Säkyamuni, y como una liebre, tigre, león, barco, puente, etc. Él apareció en cualquier forma que fuese necesaria para ayudar a los seres, exponer el Dharma, y cumplir con sus designios por el bien de aquellos seres. Por lo tanto, decimos que sus formas son, de manera parecida, comprensivas – no hay límite fijado para con la modalidad de su apariencia. Él puede aparecer en cualquier forma.

LA VOZ ILUMINADA

Luego están los dos aspectos de la voz de Buda: (1) su alcance inconcebible, y (2) su comprensibilidad. En términos del primer punto, la voz Del Iluminado es perfecta. Ya sea que ustedes la escuchen desde cerca, o desde lejos, su sonido está siempre perfectamente claro y comprensible, nunca amortiguado o incomprensible: si ustedes escuchan al discurso del Buda desde muy cerca, su voz nunca es demasiado alta, si escuchan desde millas de distancia, su voz nunca es demasiado débil. Se dice que, cuando el Señor Buda enseña al Dharma al mundo humano en este planeta, su voz y enseñanzas se escuchan desde tan lejos como el reino budico de Sukhavati en el Oeste;

de hecho, hasta en los sistemas de un billón de mundos más allá de eso, en el sistema conocido como “El Radiante,” su voz perfectamente modulada es comprendida claramente. Aún si ustedes van al reino budico del Tathagata, el discurso del Buda no sonará más bajo.

La compresibilidad de la voz de Buda, significa que él no está limitado a una manera, o modo de verbalización; sino más bien que, al hacer resonar a los principios y al camino de la liberación, el rango de su voz es verdaderamente sin limites. Para con los dioses, él habla el lenguaje de los dioses; para con los humanos, él habla el lenguaje de los humanos; entre los demonios (*yaksa*), él habla en el idioma de los demonios; entre los espíritus de las serpientes (*naga*), él habla el lenguaje de los espíritus de las serpientes; entre animales, él habla de manera tal que ellos también puedan entender. Trátese del ser de que se trate que el Buda encuentre, él les expone el Dharma en su propio idioma. Por ende, las cualidades de la voz de Buda no están limitadas en alcance, o en aplicación.

LA MENTE ILUMINADA

Las dos características de la mente de Buda son (1) su inconcebible alcance, y (2) su comprensibilidad. La mente iluminada de Buda es ilimitada – es, en todo respecto, libre de limitaciones. Sabemos por las propias palabras de Buda, y por el testimonio de los sütras que el Buda histórico era capaz de, por medio de su omnisciencia, percibir y saber aquello que los otros eran incapaces de percibir o conocer. Él vió cosas exactamente como ellas son en su verdadera naturaleza, y podía percibirlas también en las particularidades de su modalidad de ser. Los otros hombres sagrados eran incapaces de hacer esto.

Por ejemplo, el gran arhat Budista Maugdalyäyana fue notable por sus poderes milagrosos, y experiencia obtenida, en todos los estadios, a través de la meditación profunda. En breve, él era un hacedor de milagros entre los tempranos santos Budistas, pero aún él tenía límites. Su percepción pura, por ejemplo, estaba limitada por la distancia. Podía ver a través de otros reinos de existencia hasta cierto punto, pero no podía ver que era lo que estaba sucediendo allá a lo bastante lejos. Cuando su madre falleció, él estaba curioso por saber adonde ella había renacido, porqué quería estar seguro de que había tenido un buen renacimiento. La buscó en el cielo, en el reino humano, en el reino de los naga, etc., pero no la podía encontrar. Finalmente, le preguntó al Señor Buda si le podía decir. El buda fue capaz de ver que ella había nacido en el Radiante Reino Budico.

El Buda histórico también era capaz de ver el curso pasado y futuro del karma de los seres, cosa que otros no podían hacer. Los otros podían ser capaces de recordar algo de sus vidas pasadas, percibir al pasado durante una cierta cantidad de vidas, o mirar hacia delante en el futuro por un período limitado. Pero el Señor Buda tenía visión sin límites del curso pasado del karma de otros seres. Por ejemplo, la asamblea de arhats estaba tratando de decidir cuando un cierto casero, llamado Splendorborn (n.d.t.: esplendor nacido) tenía la mínima cantidad de mérito que pueda posiblemente madurar en una eventual liberación. Si bien ellos buscaban muy arduamente, no podían encontrar ni jota de mérito dentro de él que pudiera ser cultivado, y ayudarlo a obtener la liberación. Entonces consultaron luego al Buda, quién fue capaz de discernir que siete vidas antes, Splendorborn había sido un perro, y que un cerdo lo había perseguido alrededor de una stupa varias veces. Por medio de ese leve monto de mérito, Splendorborn había acumulado alguna conexión kármica con el Dharma, que podía, si cultivada, ponerlo en condiciones de alcanzar la iluminación.

El Buda está dotado de gnosis trascendente. En su omnisciencia él es plenamente capaz de percibir cosas, no importa cuántas puedan ser, exactamente tal como son. En otras palabras, su omnisciencia es ilimitada. Esto significa que, para con todos los dharmas, sean lo que sean, él percibe sin errar su verdadera naturaleza, y su verdadera modalidad de ser, tal como es, en todos los niveles de realidad. Él ve las cosas tal como son, en todos los aspectos, en todos los niveles. Él tiene conocimiento sin error de todas las cosas. Y, no importa cuantas puedan ser, su conocimiento comprende la naturaleza de todas las cosas. Él puede percibir hasta al fenómeno más diminuto, exactamente tal como es, en las particularidades de su propia modalidad de ser. Él sabe todo lo que hay que saber sobre ello, aún en el nivel de realidad convencional. Él puede ver cada cosa sin borroneamientos, o generalizaciones.

Por ejemplo, él puede percibir la originación interdependiente de causa y efecto en su totalidad, con respecto a todos los fenómenos, aún hasta la agudeza de una espina, la redondez de una arveja, o lo cuadrado de una piedra. Él puede percibir la originación interdependiente de causa y efecto, aún en las características de cosas muy mundanas, triviales, prosaicas, ya que les causa la asunción de esa modalidad de existencia. Él lo hace sin ser ni en lo más mínimo menos detallado en su conocimiento. Él percibe cada item sin restricción alguna con respecto a su comprensión de ello. En otras palabras, él ve las cosas tal como son, los particulares de su existencia en el nivel que sea, todo simultáneamente. En su omnisciencia, él puede percibir cada cosa detalladamente.

Otra característica del Buda es que está adornado con majestuosidad, grandeza, y esplendor. Él es bello, por estar dotado con la tríplice forma de un buda, es capaz espontáneamente y sin esfuerzo de cumplir con los objetivos suyos propios, y los de otros. Él ha alcanzado el cuerpo de realidad (*dharmakaya*) para ayudar a otros, y manifiesta espontáneamente, tanto su forma radiante (*sambhogakaya*), en la que se les aparece a os santos, y en sus varias formas ilusorias (*nirmanakaya*), en las que se les aparece a los seres comunes como Sakyamuni, y en otras. Esto lo pone en condiciones de cumplir con su liberación, y a causa de que es capaz de hacer esto, su forma es una de majestuosidad.

Dado que el Budda primero alcanzó la iluminación, y giró la rueda del Dharma para los no iluminados, ha habido un millón de billones de seres para los cuales él fue el causante de la obtención de su liberación. Cada uno de estos ha sido capaz luego de hacer que una cantidad similar de seres alcance la iluminación. Por ende, otro de sus atributos es, desde aquél tiempo en el que primero alcanzó la iluminación, hasta que los mundos de la existencia estén completamente despoblados, el trabajo espiritual del Buda de revelación del Dharma nunca cesará.

Todavía, otro atributo de un iluminado es la visión pura. Su modalidad de percepción es pura y sin defectos. Por medio de su gnosis trascendente, él percibe todos los fenómenos, ya sea en el samsära, como en el nirväna, tal como realmente son. Él no mira al samsära como negativo, y por ende a ser denegado, renunciado, u abandonado, ni mira hacia el nirväna como positivo, y por lo tanto, a alcanzarse. Él los percibe a ambos como teniendo una sola naturaleza; en su pureza de visión, los ve como idénticos. Este es el punto de vista quintaesencial de la orden Sakya – la no diferenciación de samsära y nirväna (*'khor 'das dbyer med*) – y esto es su visión pura.

Por medio de la fortaleza del haberse entrenado en el camino, mientras era todavía un ser común, y luego, habiendo obtenido la budeidad, el Buda percibe que la bueçdeidad y los seres son una continuidad, que no hay separación entre ellos. Anteriormente, mientras estaba en el camino del yoga, y era un meditador, él experimentó el camino, volviéndose absorbido en el resultado, o volviéndose uno solo con el resultado. Por lo

tanto, él percibe que el camino y el resultado tienen un solo sabor, que ellos son idénticos.

Por virtud de haberse entrenado en referirse a las conceptualizaciones y a las construcciones de pensamiento como algo a ser denegado, y habiendo experimentado Como todas las conceptualizaciones emergen en una realidad última, él ahora percibe que, aquello que debe abandonarse y su antídoto también tienen un solo sabor. En donde anteriormente él entrenó en liberarse de los constructos de pensamiento, a través del permanecer en calma y de la visión interior, viéndolos como impedimentos a la meditación, y parecidos, cuando alcanzó la iluminación, él vió que, en su propia naturaleza, ellos también no eran nada más que, y no diferentes de, la tal-idad, o realidad última.

Por lo tanto, el Buda ve que no hay diferencia entre las construcciones de pensamiento y sus antídotos, ninguna diferencia entre fenómenos virtuosos que deberían adquirirse, y fenómenos no virtuosos que deberían denegarse, ninguna diferencia entre lo que uno acepta, y de lo que uno se libera, ninguna diferencia entre denegar y obtener. Él ve que el samsära y el nirvana, el mundo y la liberación, tienen una naturaleza idéntica, y son de una sola continuidad.

Estas son todas cualidades de su inconcebiblemente pura visión.

CONCLUSIÓN

Ahora que hemos terminado nuestro estudio de *Las Tres Visiones,* debería ser una causa de gran felicidad para ustedes, tal como lo es para mi, de que hemos pasado a través de ello, y hemos cumplido con, un no inconsiderable trabajo Dharmico. En la enseñanza Yo veo gran beneficio, y en vuestra escucha también veo gran beneficio.

La tercera de la tres excelencias sobre las que conversamos con anterioridad, consiste en la dedicación del mérito a la iluminación de todos los seres vivientes. Para cumplir con esta dedicación, a punto de cumplir nuestro curso de estudio. Pueden encender unas pocas velas extras en el altar, y recitar la plegaria de Samantabhadra, el bodhisattva de las buenas acciones. Durante la recitación, ofrezcan plegarias sincera, y sentidas desde el corazón, de que, por medio de vuestro propios esfuerzos en aprender esta enseñanza, todos los seres puedan compartir con ustedes la obtención de la iluminación perfecta.

El tópico de cierre de nuestro texto es como referirnos a las cualidades de la budeidad, de las que recién hablamos. Reflexionen sobre las varias cualidades y atributos de un iluminado, y piensen:

> Como resultado de estas prácticas preliminares, en conjunto con futuras prácticas Vajrayäna, yo mismo obtendré justamente tales cualidades y atributos de la budeidad: las inconcebibles cualidades de cuerpo, voz, y mente. Incesantemente y espontáneamente yo cumpliré el beneficio de todos los seres.

De esta manera, ustedes deberían despertar dentro suyo un sentimiento de gran entusiasmo y celos en la práctica, de manera de poder obtener rápidamente estas cualidades y atributos por el bien de otros.

Ustedes deberían reflexionar sobre los varios tópicos que hemos discutido aquí. Vayan a un retiro solitario, y lleven a cabo una cierta cantidad de sesiones meditativas, cada día. Si bien, harán cuatro sesiones por día; si mediocre, harán tres; y, si ustedes son del tipo más bajo de meditador, harán dos sesiones por día. ¿Cuánto tiempo deberían

ustedes continuar meditando sobre estos tópicos? No deberían dejar, hasta tanto hayan desarrollado dentro vuestro estas varias experiencias meditativas. Mediten sobre la visión interior, hasta que hayan alcanzado aquel estado; no dejen, hasta que tengan dentro de ustedes aquellas cualidades sobre las que están meditando.

¿Cómo deben llevar a cabo vuestras meditaciones? En cada sesión, empiecen por tomar refugio, y sigan, con la invocación de las bendiciones de los iluminados, y de los gurus de vuestro linaje espiritual. Durante vuestra meditación apropiada, entrenen en el tópico que sea que tengan delante suyo. Siempre dediquen el mérito a la iluminación de otros. En vuestra vida diaria, mantengan constantemente la presencia mental conciente, y la recolección. Estos estadios básicos de práctica se aplican a cada uno de los temas sobre los que hemos conversado en este texto.

Para el tipo común de meditador, las enseñanzas Lamdré ayudan a desarrollar la aspiración a la budeidad, de manera de poder cumplir con el beneficio de otros, por medio del entrenamiento en la visión de la experiencia. Los meditadores extraordinarios, por medio del uso de este mismo texto, desarrollan un sentido de celos y entusiasmo por la obtención de las enseñanzas tántricas, a través de las cuales se gana la visión extraordinaria de la experiencia.

El entusiasmo por los resultados en el camino de la experiencia lleva a la obtención de la budeidad. Aquellos que aprenden, meditan, y enseñan a otros con grandes celos, llevana sus estudiantes paso a paso a la madurez espiritual, sin omitir nada, y poniéndolos en condiciones de volverse vehículos aptos para el empoderamiento tántrico. De esta manera, todos los maestros compasivos del pasado han llevado a sus discípulos desde la ignorancia hasta el camino e la experiencia, y por ende a la obtención de la visión pura.

Esto completa el texto de *Las Tres Visiones.* Hay dos notas concernientes el texto mismo, las cuales les relataré brevemente.

Hay varios versos que describen a *Las Tres Visiones* como el mejor método de práctica para aquellos que están dotados de fe, y como la causa para la obtención de los tres niveles de percepción espiritual. Ngorchen Konchog Lhundrub dice que, en esencia, esta enseñanza está hecha para el estudiante que recién entró al camino Mahäyäna, y que también hay un manual para los maestros quienes están intentando ayudar a sus estudiantes a progresar a lo largo de aquel camino. *Las Tres Visiones* fue diseñado especialmente para aquellas personas, y fue escrito a requerimiento específico de Kunga Samdrub y Trashi Gyeltsen Pel Zangpo. Fue escrito exactamente de acuerdo con las instrucciones orales y escritas que Ngorchen Konchog Lhundrub recibió de sus propios tres grandes lamas, Konchog Pelwa (Ratnavardha), Sangyé Rinchen, y Jamyang Kunga Sönam Dragpa Gyeltsen Pel Zangpo.

De haber cualquier omisión u error, el autor reza para que sus maestros le perdonen compasivamente su falla. Él se identifica a sí mismo como el monje Budista Konchog Lhundrub; actualmente, está siendo muy modesto. Él fue uno de los más grandes maestros de la orden Sakya, el gran abad del Monasterio de Ngor, y probablemente sin igualar por otros lamas Tibetanos en sus días. Gran escolar y meditador, él escribió justamente sobre cada aspecto de la práctica tántrica y de los sütras, y estaba particularmente interesado en dar guía para la práctica. Mucha de la literatura Hevajra y Lamdré fue escrita por él, incluyendo a su *Bella Ornamenta de Las Tres Continuaciones.*

Ngorchen Konchog Lhundrub luego da el año (1543) en el que escribió al *Bello Ornamento de Las Tres Visiones*, y el nombre del escriba quién lo copió, Lungrig

Gonpo Rinchen. Cierra con la exhortación a que los maestros expongan este texto, de acuerdo con la capacidad de sus estudiantes, para que la puedan comprender plenamente.

En nuestro caso, hemos recibido la enseñanza en su totalidad. Siento que fue un trabajo bien hecho, y, como ustedes, estoy muy feliz de que hayamos cumplido con este buen trabajo de enseñanza y de estudio para el beneficio de todos.