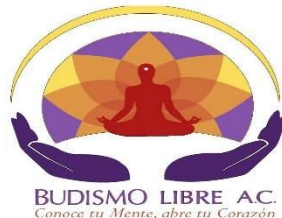


# Día Intensivo de Enseñanzas Budistas y Meditaciones



Guanajuato, Guanajuato

## Budismo: emociones, serenidad y claridad

**Sábado 1 de JUNIO 2019**

[www.budismolibre.org](http://www.budismolibre.org)  
[retiros@budismolibre.org](mailto:retiros@budismolibre.org)

**FECHA Y HORA:**

**Sábado 1 de junio 2019.** Iniciamos a las 10 a.m. y terminamos a las 8 p.m.  
(Incluye una comida vegetariana)

**LUGAR:**

**Centro de Desarrollo Humano.** (Pendiente la dirección del evento)

**TEXTO BASE:** *Las etapas de meditación* de Acharya Kamalashila

**MAESTRO:**

Kalama Sadak (García Montaña) y miembros activos de *Budismo Libre A.C.* y miembros de la comunidad de Budismo Libre A.C.

*Budismo Libre A.C.* **Conoce tu mente, abre tu corazón**

Página web: [www.budismolibre.org](http://www.budismolibre.org) y Correo para retiros: [retiros@budismolibre.org](mailto:retiros@budismolibre.org)

Teléfono local: 6583 3070. Teléfono celular: 55 1437 2552 y WhatsApp: 55 2046 6276

12 años realizando retiros espirituales budistas de enseñanzas, meditaciones y yoga.

## LA DEDICACIÓN

Dedicamos este lugar a las Tres Joyas;  
Al Buda, el ideal de la iluminación, al que aspiramos;  
Al Dharma, el sendero de la enseñanza, el cual seguimos;  
A la Sangha, la amistad mutua que disfrutamos.

Que aquí no se hable ninguna palabra necia;  
Que ningún pensamiento inquieto perturbe la mente.  
A la observación de los cinco preceptos  
dedicamos este lugar;  
A la práctica de la meditación  
dedicamos este lugar;  
Al desarrollo de la sabiduría  
dedicamos este lugar;  
Al logro de la iluminación  
dedicamos este lugar.

Aunque en el mundo exterior exista la violencia,  
que aquí exista la paz.  
Aunque en el mundo exterior exista el odio,  
que aquí exista el amor.  
Aunque en el mundo exterior exista la aflicción,  
que aquí exista la alegría.

Ni por el cantar de las escrituras sagradas,  
ni por el rocío del agua bendita,  
sino por nuestros propios esfuerzos hacia la iluminación  
dedicamos este lugar.

Que alrededor de esta mándala, este sitio sagrado,  
se abran los lotos, los pétalos de la pureza.  
Que alrededor de esta mándala, este sitio sagrado,  
se extiendan las vajras, la muralla de la determinación.  
Que alrededor de esta mándala, este sitio sagrado,  
se produzcan las llamas que transmutan el Samsara en nirvana.

Al sentarnos aquí, al practicar aquí,  
que nuestras mentes se hagan Buda,  
que nuestros pensamientos se hagan Dharma,  
que nuestra comunicación mutua se haga Sangha.  
Para la felicidad de todos los seres  
y el beneficio de todos los seres,  
con el cuerpo, el habla y la mente  
dedicamos este lugar.



## **Oraciones para antes de las Enseñanzas del Dharma**

### **REFUGIO**

Namo Buddhaya  
Namo Dharmata  
Namo sanghaya

### **REFUGIO Y BODHICHITTA**

Hacia el Buda, el Dharma y la Sangha de seres,  
Voy al refugio hasta que alcanzar la iluminación.  
Pueda yo, por la acumulación de méritos virtuosos,  
Alcanzar el estado de Buda para beneficio de todos los seres.  
*(Campanas)*

### **LOS CUATRO INCONMENSURABLES**

Que todos los seres puedan tener felicidad y las causas de la felicidad,  
Que todos los seres puedan liberarse del sufrimiento y de las causas del  
sufrimiento,  
Que todos los seres nunca sean separados de la felicidad que está libre de  
sufrimiento.  
Que todos los seres puedan descansar en la ecuanimidad, libres de apegos y  
aversiones. *(Campanas)*

### **LAS SIETE RAMAS**

Que el mérito acumulado por las virtudes de tomar el refugio pueda presentar  
ofrendas, haga confesiones, me regocije, e implore protección y alabe al Buda,  
el Dharma y la Sangha. Que pueda compartir la motivación de que todos los  
seres alcancen, hoy, mañana, o en algún tiempo, el estado de Buda.  
*(Campanas)*

### **SOLICITUD DE ENSEÑANZAS**

Viviendo las diferentes motivaciones de la virtud y sabiduría de todos los seres  
existentes en Los Seis Reinos del Samsara, suplicamos que los Maestros giren  
la Rueda del Dharma de las tres grandes tradiciones: Theravada, Mahayana y  
Vajrayana. *(Campanas)*

## LAS ETAPAS DE MEDITACION

*Acharya Kamalashila*

Homenaje al joven Manjushri.

He aquí una breve explicación sobre las etapas de la meditación para quienes siguen el sistema de los Sutas Mahayana. El ser inteligente, que quiere realizar la omnisciencia de manera extremadamente rápida, debería tener la intención de esforzarse por cumplir sus causas y condiciones.

*¿Qué es la Mente?*

No es posible producir la omnisciencia sin causas, pues, si lo fuera, todo podría siempre ser omnisciente. Si las cosas se produjeran sin depender de algo más, existirían sin limitación y no habría razón por la cual todo no pudiera ser omnisciente. Por lo tanto, como lo funcional surge sólo según la ocasión, depende, de modo riguroso, de sus causas. También la omnisciencia es rara, por no ocurrir siempre y en todos los lugares, entonces, todo no puede volverse omnisciente, pues, la omnisciencia depende, definitivamente, de causas y condiciones.

*La Disciplina Mental*

Además, entre estas causas y condiciones se deberían cultivar las causas correctas y completas. Si pones en práctica las causas erróneas, aun cuando trabajes duro por mucho tiempo, la meta deseada quedará inalcanzable. Sería como ordeñar el cuerno de una vaca. Análogamente: no se produce resultado alguno si no se activan todas las causas. Por ejemplo: si falta la semilla o cualquier otra causa, no nacerá el retoño. Por lo tanto, quienes deseen un resultado particular, deberán cultivar sus causas y condiciones completas e inconfundibles.

Si preguntaras: “¿Cuáles son las causas y las condiciones del fruto final de la omnisciencia?”, yo, al igual que un ciego, no podría dar una explicación usando mis palabras, entonces, emplearé las que el Buda profirió a los discípulos después de su iluminación: “Vajrapani, Señor de los Secretos, la sabiduría trascendental (*jnana*) de la omnisciencia, radica en la compasión y surge de una causa: el pensamiento altruista, la mente del despertar de Bodhichitta y la perfección de los medios hábiles (*upaya*).” Por lo tanto, si estás interesado en

alcanzar la omnisciencia, tienes que practicar estos tres: la compasión, la mente del despertar de Bodhichitta y los medios hábiles.

### *La Compasión*

Los bodhisattvas, inducidos por la compasión, toman el voto de liberar a todos los seres vivos. Entonces, al superar su actitud egocéntrica, se dedican con ahínco y constancia a las prácticas muy difíciles de acumular el mérito y la visión profunda.

Al haber entrado en esta práctica, seguramente completarán la colección de mérito y visión profunda, cuya realización es como tener a la omnisciencia en la palma de la mano. Entonces, siendo la compasión la única raíz de la omnisciencia, deberías familiarizarte con esta práctica desde el comienzo. *El Compendio del Dharma Perfecto* dice: “Oh Buda, un Bodhisattva no debería entrenarse en muchas prácticas, pues, si se adhiere a un dharma, aprendiéndolo a la perfección, tiene todas las cualidades del Buda en la palma de su mano. Si preguntas cual es dicho dharma, éste es la gran compasión (*Mahakaruna*).”

Los budas ya han alcanzado todas sus metas, sin embargo, debido a su gran compasión, quedan en el ciclo de existencia mientras que haya seres vivos. Tampoco entran en la morada inmensamente dichosa del nirvana, como los discípulos (*shravakas*). Ellos, anteponiendo los intereses de los seres sintientes, abandonan la pacífica morada del nirvana como si fuera una casa ardiendo. Por lo tanto, sólo la gran compasión es la causa inevitable del nirvana no estático del Buda (o no afectado por la dualidad de Samsara y Nirvana).

### *El Desarrollo de la Ecuanimidad, la Raíz del Amor Bondadoso*

La manera de meditar en la compasión se enseña desde el comienzo. Empieza la práctica meditando en la ecuanimidad; trata de realizar la imparcialidad hacia todos los seres sintientes, eliminando el apego y el odio. Todos ellos desean la felicidad y no el sufrimiento. Piensa profundamente como, en este ciclo sin comienzo de existencia, no hay un ser que no haya sido mi amigo y pariente por cientos de veces. Puesto que es infundado apearse a uno y odiar a otro, desarrollaré una mente ecuánime hacia todos los seres sintientes. Empieza la meditación en la ecuanimidad pensando en una persona neutral y luego considera a los amigos y a los enemigos. Una vez que la mente haya desarrollado la ecuanimidad hacia todos los seres sintientes, medita en el amor bondadoso, con el cual irrigas el continuo mental, preparándolo como lo harías

con una parcela fértil. Cuando en esta mente se planta la semilla de la compasión, ésta germinará de manera rápida, apropiada y completa. Una vez irrigado el flujo mental con el amor bondadoso, medita en la compasión.

### *La Identificación de la Naturaleza del Sufrimiento*

La naturaleza de la mente compasiva desea que todos los seres que sufren se liberen de la aflicción. Medita en la compasión para todos los seres sintientes, porque los tres tipos poliédricos de sufrimientos los torturan intensamente en los tres reinos de existencia. El Buda dijo que el calor y otros tipos de dolor torturan constantemente a los seres en los infiernos por largo tiempo. Además, afirmó que el hambre y la sed afligen a los fantasmas hambrientos, que experimentan un inmenso sufrimiento físico. También podemos ver que los animales sufren de modo terrible: se comen entre ellos, se enfadan, son dañados y matados. Incluso los seres humanos experimentan varios tipos de intensos dolores. No pudiendo encontrar lo que quieren, son resentidos y se perjudican mutuamente. Sufren por haber perdido las cosas hermosas que quieren y por encarar lo feo que no quieren, incluso el dolor de la pobreza.

Hay personas cuyas mentes están afligidas por las varias emociones perturbadoras, como el intenso deseo. Otros se agitan sujetos a diferentes tipos de opiniones erróneas. Lo anterior son las causas siempre dolorosas del sufrimiento, que es como estar al borde de un precipicio.

Los dioses sufren la miseria del cambio. Por ejemplo: las señales de muerte inminente y su caída en los estados desafortunados oprimen siempre las mentes de los dioses del reino del deseo. ¿Cómo pueden vivir en paz?

El poder de las causas caracterizadas por las acciones y las emociones perturbadoras producen una miseria omnipresente, cuya naturaleza y características son la desintegración momentánea que permea a todos los seres errantes.

Por lo tanto, ve que todos los seres que transmigran están sumidos en un gran fuego del sufrimiento. Piensa que son todos como tú, pues, no quieren sufrir: “Ay, todos mis queridos seres sintientes están muy afligidos. ¿Qué puedo hacer para liberarlos?” Entonces haz tuyo su sufrimiento. Ya sea que te dediques a la meditación enfocada (o concentrada) o que desempeñes tus actividades ordinarias, medita siempre en la compasión, enfocándote en todos los seres sintientes, deseando que se liberen del sufrimiento.

Comienza meditando en tus amigos y parientes. Reconoce como experimentan los varios sufrimientos explicados.

Entonces, al haber visto todos los seres sintientes como iguales, sin diferencia alguna entre ellos, deberías meditar en los seres sintientes hacia los cuales eres indiferente. Cuando la compasión que sientes para ellos corresponde a la que sientes para tus amigos y parientes, medita en la compasión para todos los seres sintientes en las diez direcciones del universo. Como una madre responde

a su pequeño y amado hijo que sufre, así, cuando desarrollas un sentido espontáneo e igual de compasión hacia todos los seres sintientes, has perfeccionado la práctica de la compasión, que se conoce como la gran compasión (*Mahakaruna*).

La meditación en el amor bondadoso comienza con los amigos y los seres queridos, su naturaleza consiste en desearles la felicidad. Gradualmente extiende esta meditación incluyendo los extranjeros e incluso los enemigos. Al acostumbrarte a la compasión, gradualmente generarás un deseo espontáneo para liberar a todos los seres sintientes. Entonces, habiéndote familiarizado con la compasión como base, medita en la mente del despertar de Bodhichitta.

Bodhichitta es de dos clases: convencional y última. Bodhichitta convencional es el cultivo del pensamiento inicial que aspira alcanzar el budeidad sin paralelo y perfectamente realizado para beneficiar a todos los seres sintientes que transmigran, después de haber tomado el voto, inducido por la compasión, de liberarlos del sufrimiento. Esta Bodhichitta convencional debería cultivarse en un proceso similar al que se describe en el capítulo sobre la moral ética en el *Bodhisattvabhumi*, engendrando esta mente al dar el voto del Bodhisattva ante un maestro que se adhiere a los preceptos del Bodhisattva.

Después de haber generado la mente del despertar convencional de Bodhichitta, esfuérate por cultivar la mente última del despertar de Bodhichitta, que es trascendental y libre de toda elaboración. Es extremadamente clara, el objeto de lo último, inmaculada y firme, como una lámpara de mantequilla que el viento no perturba.

Esto se realiza por medio de una familiaridad continua y respetuosa con el yoga de la meditación de la profunda calma (*shamatha*) y de la visión penetrante (*vipashyana*), a lo largo de un amplio periodo de tiempo. *El Sutra que Desenreda el Pensamiento* dice: “Oh Maitreya, debes saber que todos los dharmas virtuosos de los discípulos (*shravakas*), los bodhisattvas o los Thathagata, ya sean mundanos o trascendentales, son el fruto de la profunda calma meditativa y la visión penetrante.”

Puesto que toda clase de concentraciones (*Samadhi*) pueden incluirse en estas dos, los yoghis deben buscar la meditación de la calma firme y la visión penetrante especial. Nuevamente: *El Sutra que Desenreda el Pensamiento* declara: “El Buda ha dicho: se debe saber que las enseñanzas sobre los varios tipos de concentraciones que buscan los discípulos, los bodhisattvas y los Thathagata, están contenidas, en su integridad, en la meditación de la calma profunda y la visión penetrante especial.”

Los yoghis no pueden eliminar los oscurecimientos mentales familiarizándose sólo con la meditación de la calma profunda, pues ésta suprime, única y temporalmente, las emociones perturbadoras (*kleshas*) y las ilusiones. Sin la luz de la sabiduría (*Prajña*), el potencial latente de las emociones perturbadoras no puede ser eliminado cabalmente y su destrucción completa no ocurrirá. Esta es la razón por la cual *El Sutra que Desenreda el Pensamiento* dice: “La concentración (*Dhyana*), puede suprimir las emociones perturbadoras apropiadamente y la

sabiduría es capaz de destruir, en modo cabal, su potencial latente.” *El Sutra que Desenreda el Pensamiento* también dice:

“Aun cuando medites con una concentración muy enfocada, no podrás destruir la idea errónea del ser y tus emociones perturbadoras te molestarán de nuevo; esto es análogo a la meditación bien enfocada de Udrak.

El examen específico de que los fenómenos carecen de existencia inherente y las meditaciones efectuadas basándose en ese análisis, causan la liberación resultante (*nirvana*); ninguna otra causa puede llevar a la paz (*shanti*).”

También la *Sección del Bodhisattva* dice:

“Quienes no han oído estas múltiples enseñanzas de la *Colección del Bodhisattva*, ni la enseñanza implementada sobre la Disciplina Monástica (*vinaya*) y piensan que la concentración enfocada es suficiente, precipitarán en el abismo de la arrogancia a causa de su orgullo. Entonces, no podrán liberarse, completamente, del renacimiento, la ancianidad, la enfermedad, la muerte, la miseria, la lamentación, el sufrimiento, la infelicidad mental y las perturbaciones. Tampoco obtienen una completa liberación del ciclo de los seis estados de existencia ni de la profusión del sufrimiento provocado por los agregados mentales y físicos. Al tener esto presente, el Thathagata dijo que escuchar la enseñanza contribuirá a liberarse de la ancianidad y la muerte.

Por esta razón, quienes deseen alcanzar la sabiduría trascendente y profundamente purificada deberían meditar en la sabiduría mientras permanecen en la meditación que mantiene la mente en un estado de profunda calma.

### *Sabiduría*

*El Sutra de la Profusión de Joyas* dice:

“La concentración enfocada se alcanza adhiriéndose a la ética moral (*Shila*). Al haber llegado a la concentración enfocada, medita en la sabiduría, la cual te ayuda a obtener una conciencia pura y

prístina (*jnana*), mediante la cual se perfecciona tu conducta moral.” *La Meditación en la Fe en el Sutra*

*Mahayana*, dice:





“O niño de noble familia, si no te adhieres a la sabiduría, no sé cómo podrás tener fe en el Mahayana de los Bodhisattvas o como podrás proseguir en el Mahayana.

O niño de noble familia, deberías saber que esto se debe a que la fe del Bodhisattva en el Mahayana y el adelanto en el mismo, ocurren como resultado de la contemplación del Dharma perfecto y de la realidad con una mente libre de distracción.”

La mente de un yoghi se distraerá con varios objetos si sólo cultiva la visión penetrante especial sin desarrollar una mente que permanece en un estado de profunda calma. Será inestable, como una lámpara de mantequilla en el viento. Al faltar la claridad de una alerta prístina, se debería cultivar, de manera igual, la visión penetrante especial y la mente que permanece calma. Por eso el *Sutra de la Gran y Completa Trascendencia del Sufrimiento* dice:

“Los discípulos no pueden ver la naturaleza búdica porque su absorción enfocada es más fuerte y su sabiduría más débil. Los Bodhisattvas pueden verla, pero no claramente, siendo su sabiduría más fuerte y su concentración enfocada más débil. Sin embargo, los Thathagata pueden ver todo por poseer una combinación equitativa entre una mente que permanece en una calma continua y una visión penetrante especial.”

Debido al poder de la meditación que mantiene la mente en un estado de calma profunda, los aires de los pensamientos conceptuales no la perturbarán, como una lámpara de mantequilla intocada por la brisa. La visión penetrante especial elimina cada mancha de opiniones erróneas y por lo tanto los puntos de vista ajenos no te afectarán. *El Sutra de la Lámpara de la Luna* dice: “Por medio de la fuerza de la calma meditativa, la mente se vuelve firme y con la visión penetrante especial será como una montaña.” Por lo tanto, mantén una práctica yóguica de las dos.

### *Los Requisitos Preliminares Comunes para Meditar en la Calma Permanente y la Visión Penetrante Especial*

Inicialmente, el yoghi debería buscar los requisitos preliminares capaces de asistirlo en la realización de la meditación de la calma permanente y de la visión penetrante especial, de modo rápido y fácil.

Estos son: vivir en un medio ambiente propicio; limitar los deseos y practicar el contento; no involucrarse en muchas actividades; mantener una pura ética moral y eliminar, totalmente, el apego y cualquier otra clase de pensamientos conceptuales.

*Un medio ambiente propicio* se conoce por medio de cinco características: un fácil acceso a la comida y al vestuario; ausencia de seres malos y enemigos; libre de enfermedades; poblado de buenos amigos que mantienen la ética moral y que comparten puntos de vista similares; pocas visitas durante el día y poco ruido de noche.

*Limitar los deseos* se refiere a no tener un apego excesivo a la ropa buena y numerosa, tales como los vestuarios religiosos. La práctica del contento significa sentirse siempre satisfecho con cualquier cosita, tal como unas túnicas religiosas inferiores, etc.

*No involucrarse en muchas actividades* se refiere al abandono de las actividades ordinarias como el negocio, evitar una intimidad excesiva con los dueños de casa y los monjes y el completo abandono de la práctica de la medicina y la astrología.

Incluso en el caso en que se declara que es imposible restablecer la transgresión de los votos de los discípulos, podemos decir que la moralidad de una persona es pura si hay remordimiento y la voluntad consciente de no repetirla, si se percata de la ausencia de verdadera identidad de la mente que ejecutó la acción o si se da cuenta de que todos los fenómenos carecen de verdadera identidad. Esto debería entenderse basándose en el *Sutra sobre la Eliminación del Remordimiento de Ajatashatru*. Deberías superar tu remordimiento y hacer un esfuerzo especial en la meditación (*bhavana*).

El tener presente los varios defectos del apego en esta vida y en las futuras, contribuye a eliminar las concepciones erróneas al respecto. Lo bello y lo feo en el ciclo de existencia comparten los aspectos de inestabilidad y desintegración. Es indudable que te separarás de todo esto sin espera. Entonces, medita en por qué deberías tener un apego excesivo por estas cosas y luego descarta toda concepción equivocada.

¿Cuáles son los requisitos preliminares de la visión profunda especial? Confiar en una persona santa; buscar, seriamente, una instrucción extensa y contemplar adecuadamente.

¿En qué clase de santo deberías confiar? Aquel que ha oído muchas enseñanzas se expresa claramente, es compasivo y es capaz de soportar las dificultades.

¿Qué significa buscar seriamente una instrucción extensa? Escuchar seriamente sobre el significado definitivo e interpretable de las doce ramas de las enseñanzas del Buda. *El Sutra que Desenreda el Pensamiento* dice: “El no escuchar las enseñanzas de los seres superiores, como deseas, obstruye la visión penetrante especial.” El mismo Sutra declara: “La visión penetrante especial surge de su causa: el punto de vista correcto, que, a su vez, brota del escuchar y del contemplar.” *Las Preguntas del Sutra de Narayana* dice: “Al escuchar las enseñanzas se obtiene la sabiduría, con la cual se aplacan, profundamente, las emociones perturbadoras.”

¿Qué significa la contemplación apropiada? Consiste en establecer los Suttas definitivos e interpretables. Cuando los bodhisattvas se han liberado de la duda, pueden meditar sin distracción. Si se debaten en la indecisión y la duda, son como aquel que está en una encrucijada sin saber qué camino tomar.

Los yoghis deberían evitar, siempre, el pescado, la carne, etc., deberían comer con moderación y evitar los alimentos insalubres. Entonces, los bodhisattvas que han reunido todos los requisitos preliminares para la calma meditativa y la visión penetrante especial, deberían entrar en la meditación.

Al meditar, el yoghi debería completar, primero, toda práctica preparatoria. Debería ir al baño, y, en un lugar agradable, sin ruidos, debería pensar: “Entregaré todos los seres sintientes al estado de iluminación.” Entonces, debería manifestar la gran compasión, el pensamiento que desea liberar a todos los seres sintientes, tributando homenaje a todos los Buddha y bodhisattvas en las diez direcciones, tocando los cinco miembros de su cuerpo hasta el suelo.

Debería colocar, ante él o en algún otro lugar, una imagen de los budas y los bodhisattvas, tal como un cuadro. Debería hacer tantas ofrendas y alabanzas posibles. Debería confesar sus acciones equivocadas y regocijarse en el mérito de todos los otros seres.

Luego, el yoghi debería sentarse en la plena postura del loto de Vairochana o la postura del loto parcial, sobre un cojín cómodo. Los ojos no deberían estar totalmente abiertos ni herméticamente cerrados. Enfócalos en la punta de la nariz. El cuerpo no debería inclinarse adelante ni atrás. Mantenlo recto y dirige la atención hacia lo interno. Los hombros deberían estar en su posición natural y la cabeza no debería inclinarse atrás, adelante ni a los lados. La nariz debería estar alineada con el ombligo. Los dientes y los labios deberían quedar en su estado natural con la lengua que toca el paladar superior. Respira de modo gentil y suave sin causar ruido alguno, sin esfuerzo ni desigualdad. Inhala y exhala natural y lentamente, sin que se note.

### *La Práctica de la Calma Permanente*

Primero se debe realizar la meditación de la calma permanente, siendo esa mente impermeable a la distracción de los objetos externos, la cual se dirige, espontánea y continuamente, hacia el objeto de meditación con dicha y flexibilidad.

La visión penetrante es lo que examina, apropiadamente, la realidad última desde un estado de calma permanente. *El Sutra de la Nube de Joyas* dice: “La

meditación de la calma permanente es una mente enfocada; la visión penetrante especial analiza, de manera específica, la realidad última.”

También *El Sutra que Desenreda el Pensamiento* declara:

“Maitreya preguntó: ‘¿Cómo se puede buscar seriamente la meditación de la calma permanente y desarrollar una gran versación en la visión penetrante especial?’

El Buda contestó: ‘Maitreya, he impartido la siguiente enseñanza a los bodhisattvas: los sutras, las alabanzas melodiosas, las enseñanzas proféticas, los versos, las instrucciones específicas, el consejo procedente de experiencias específicas, las expresiones de la realización, las leyendas, las narrativas del nacimiento, las enseñanzas extensas, la doctrina establecida y las instrucciones. Los bodhisattvas deberían escuchar, adecuadamente, estas enseñanzas, recordar sus contenidos, entrenarse en recitarlas y examinarlas profunda y mentalmente. Con una perfecta comprensión deberían ir solos a áreas remotas, reflexionando en estas enseñanzas y enfocando sus mentes en ellas. Deberían concentrarse, mentalmente, sólo en esos temas que fueron objetos de su reflexión, manteniéndola constantemente. Lo anterior se llama participación activa mental.

Cuando la mente se ha activado una y otra vez así, alcanzando la flexibilidad física y mental, se le llama calma permanente. Esto es cómo los bodhisattvas buscan, en modo adecuado, la mente que reside en un estado de tranquilidad.

Cuando el Bodhisattva ha alcanzado la flexibilidad física y mental, morando sólo en ellas, elimina la distracción mental. Ahora se debería analizar el fenómeno contemplado como el objeto de la concentración interna y enfocada, considerándolo como un reflejo. Este reflejo o imagen, siendo el objeto de la concentración enfocada, debería discernirse, cabalmente, como un objeto de conocimiento, investigándolo y examinándolo completa y profundamente. Practica la paciencia y regocíjate en ella. Con un análisis adecuado, obsérvala y entiéndela. A esto se le conoce como visión penetrante especial y los bodhisattvas están versados en eso.”

Los yoghis, que están interesados en realizar una mente en profunda tranquilidad, deberían concentrarse, inicial e íntimamente, en el hecho de que los doce grupos de escrituras: las secciones de los sutras, las alabanzas melodiosas, etc., pueden resumirse como conduciendo a la realidad última (*tathata*), conducirán a ella y han conducido a ella. Una manera de hacer esta meditación consiste en colocar la mente en los agregados mentales y físicos (*skandhas*), como un objeto que incluye todos los fenómenos (*dharmas*). Otra manera es la de enfocar la mente en una imagen del Buda. *El Sutra Rey de la Estabilización Meditativa* dice:

“Con su cuerpo de color dorado, el señor del universo es extremadamente hermoso. El Bodhisattva que coloca su mente en este objeto se considera como aquel que está en absorción meditativa.”

Entonces, sitúa tu mente en el objeto elegido y después, coloca la mente ahí de modo repetido y continuo. Al haber situado la mente así, examínala para ver si se ha enfocado apropiadamente en el objeto. Además, averigua si hay torpor y si los objetos externos la distraen.

Si constatas que la somnolencia está entorpeciendo la mente o si temes que el torpor mental está por llegar, entonces, la mente debería considerar un objeto muy agradable tal como una imagen del Buda o una noción de luz. Mediante este proceso se disuelve el torpor y la mente debería intentar ver el objeto en modo muy claro. Deberías reconocer la presencia del torpor cuando la mente no puede ver el objeto muy claramente, cuando te sientes como si fueras ciego o te encontraras en un lugar oscuro o tus ojos estuvieran cerrados.

Si mientras meditas tu mente persigue las cualidades de los objetos externos tales como la forma o dirige su atención a otros fenómenos o si la distrae un deseo por un objeto experimentado previamente o si sospechas que la distracción está por acercarse, reflexiona en que todos los fenómenos compuestos son impermanentes. Piensa en el sufrimiento y en las demás cosas, siendo, estos, temas que moderan la mente.

En dicho proceso se debería eliminar la distracción, atando la mente turbulenta como un elefante, al árbol del objeto de meditación, usando la cuerda de la atención y la alerta. Al constatar que la mente no está sujeta al torpor ni a la excitación y que reside, naturalmente, en el objeto, deberías atenuar tu esfuerzo permaneciendo neutral mientras que la mente continúe así.

Deberías entender que la calma permanente se realiza cuando gozas de la flexibilidad física y mental por medio de una prolongada familiaridad con la meditación, mientras la mente obtiene el poder de dedicarse al objeto como quieres.

### *La Realización de la Visión Penetrante Especial*

Después de haber conseguido la calma permanente, medita en la visión penetrante especial con este pensamiento: “Todas las enseñanzas del Buda son perfectas, revelando y conduciendo, directa o indirectamente, a la realidad última con la máxima claridad. Si entiendes la realidad última, te liberas de todos los enredos de las opiniones erróneas, así como la oscuridad se disuelve al surgir la luz. La simple meditación de la calma permanente no puede purificar la conciencia prístina ni puede eliminar las tinieblas de las ofuscaciones. Cuando medito apropiadamente en la realidad última con la sabiduría, la conciencia prístina se purificará. Sólo con la sabiduría puedo estar consciente de lo último y

erradicar, eficazmente, eso que ofusca. Por lo tanto, me dedicaré a la meditación de la calma permanente, buscando la realidad última con la sabiduría, sin sentirme satisfecho con sólo la calma permanente.

¿Qué es la realidad última (*tattva; tathata*)? Es la naturaleza de todos los fenómenos, pues, en última instancia, tanto las personas como los fenómenos carecen de realidad intrínseca. Nos damos cuenta de esto por medio de la perfección de la sabiduría (*prajnaparamita*) y no de otra forma. *El Sutra que Desenreda el Pensamiento* dice: “O Thathagata, ¿a través de cuál perfección los Bodhisattvas aprehenden que los fenómenos no tienen identidad propia? Avalokiteshvara, la aprehenden por medio de la perfección de la sabiduría.” Por lo tanto, medita en la sabiduría mientras practicas la calma permanente.

### *La Ausencia de Existencia Inherente de las Personas*

Los yoghis deberían emprender el siguiente análisis: una persona no está separada de sus agregados mentales ni físicos, ni de los elementos (*dhatu*) ni de los poderes sensorios. Tampoco una persona es de la naturaleza de los agregados, etc., poseyendo, estos, la entidad de ser muchos e impermanentes. Otros han atribuido a la persona un carácter permanente y único. La persona, como fenómeno, sólo puede existir como una o muchas, no habiendo otra manera de existir. Por lo tanto, debemos concluir que la afirmación del “yo” y lo “mío” es totalmente errónea.

### *La Ausencia de Existencia Inherente de los Fenómenos*

También la meditación en la ausencia de existencia inherente de los fenómenos debería seguir este patrón: en síntesis, los fenómenos se incluyen en los cinco agregados, las doce fuentes de percepción y los 18 elementos. Los aspectos físicos de los agregados, las fuentes de la percepción y los elementos son, en última instancia, simples aspectos de la mente. Esto se debe a que: si se escinden en partículas sutiles, examinando, individualmente, su naturaleza, no encontramos identidad definida alguna (*svabhava*). En sentido último, tampoco la mente puede ser real. ¿Cómo puede ser real la mente que aprehende sólo la naturaleza falsa de la forma física, etc., y aparece en varios aspectos? Puesto que las formas físicas, etc., son falsas y la mente no existe separada de ellas, que son falsas, entonces, también la mente debe serlo. Como las formas físicas, etc., poseen varios aspectos y sus identidades no son una ni muchas, de manera análoga, no siendo la mente distinta de ellas, su identidad no es una ni muchas. Entonces, la mente, por naturaleza, es como una ilusión (*maya*).

Analiza eso: al igual que la mente, también la naturaleza de todos los fenómenos es ilusoria. Así, cuando la sabiduría analiza de modo específico la identidad de la mente, en última instancia se percibe que no está ni adentro ni afuera. Tampoco se percibe en la ausencia de ambos. No se percibe la mente del

pasado, del futuro ni del presente. Cuando la mente nace, no viene de lugar alguno y cuando cesa no va a lugar alguno, siendo inaprehensible, indemostrable y no física. Si preguntaras: “¿Cuál es la entidad de eso que es inaprehensible, indemostrable y no físico?” *La Profusión de Joyas* afirma: “O Kashyapa, si buscamos la mente con seriedad, no la encontramos.

Eso que no se halla no puede ser percibido y lo no percibido no es pasado, presente ni futuro.” Por medio de este análisis, al final no se capta el comienzo, la parte intermedia ni el fin de la mente.”

Se debería entender que todos los fenómenos no tienen un final ni un medio, así como la mente tampoco los tiene. Al saber que ella carece de fin y medio, no se percibe identidad de la mente. Es vacío incluso eso del cual la mente está consciente. Al darse cuenta de ello, al fin y al cabo, tampoco se percibe la identidad misma, que se establece como el aspecto de la mente, como la identidad de la forma física, etc. Entonces, cuando una persona no ve, en última instancia, la identidad de todos los fenómenos mediante la sabiduría no analizará si la forma física (*Rupa*) es permanente o impermanente, vacía o no vacía, contaminada o no contaminada, producida o no producida, existente o no existente. Como no se examina la forma física, tampoco se examina el sentimiento, el reconocimiento, los factores de composición y la conciencia. Cuando el objeto no existe, tampoco sus características existen. Entonces: ¿cómo pueden examinarse?

De esta manera, cuando la persona no aprehende firmemente la entidad de una cosa como existiendo de manera última, el practicante, al haberla investigado con la sabiduría, se dedica a la concentración enfocada no conceptual, dándose cuenta, así, que todos los fenómenos no tienen identidad intrínseca.

Quienes no meditan con la sabiduría y no analizan la entidad de las cosas específicamente, sino sólo meditan en eliminar la actividad mental, no pueden obviar los pensamientos conceptuales ni darse cuenta de la ausencia de identidad inherente, porque les falta la luz de la sabiduría. Si el fuego de la conciencia que conoce los fenómenos tal como son, es el fruto del análisis individual de la realidad última, entonces, como el fuego producido frotando la madera, éste quemará la leña del pensamiento conceptual. Así habló el Buda. También *La Nube de las Joyas (Ratnamegha)*, afirma:

“La persona hábil en discernir las fallas, emprende el yoga de la meditación en la vacuidad a fin de eliminar todas las elaboraciones conceptuales. Este ser, gracias a su repetida meditación en la vacuidad (*shunyata*), al buscar profundamente el objeto y su identidad, que deleita la mente, distrayéndola, se da cuenta que ambos están vacíos. Cuando examina la mente misma, se

percata de que es vacía. Al buscar la identidad que esta mente realizó, también se constata que ésta es vacía. Al percatarse de lo anterior, se entra en el yoga de la ausencia de señales.”

Esto muestra que sólo quienes emprendieron un análisis completo pueden entrar en el yoga de la ausencia de señales.

Se ha explicado muy claramente que, por medio de la simple eliminación de la actividad mental, sin examinar la identidad de las cosas con la sabiduría, no es posible emprender la meditación no conceptual. Así, se hace la meditación después de haber analizado perfectamente, con la sabiduría, la identidad real de las cosas como la forma física, etc., y no concentrándose en la forma física, etc. Tampoco se hace la concentración morando entre este mundo y el mundo más allá, porque las formas físicas, etc., no son percibidas. Por eso se llama la concentración no estática.

A este practicante se le nombra, entonces, un meditador de la sabiduría suprema porque: al examinar, específicamente, la identidad de todas las cosas con la sabiduría no percibe nada. Esto se ha declarado en el *Sutra del Tesoro del Espacio* y *El Sutra de la Joya en la Corona*, etc. Entonces, al entrar en la realidad última de la ausencia de existencia inherente de las personas y los fenómenos, te liberas de los conceptos y del análisis, nada hay que examinar y observar profundamente. Estás libre de la expresión y con un empeño mental enfocado entras, automática y naturalmente, en la meditación. Así, meditas claramente en la realidad última y resides en ella. Mientras permaneces en esa meditación, la continuidad de la mente no debería ser distraída, pues, cuando los objetos externos la distraen a causa del apego, etc., se debería captar tal distracción. Apacigua, rápidamente, la distracción meditando en el aspecto repulsivo de tales objetos, volviendo a colocar, de modo veloz, la mente en la realidad última.

Si la mente parece oponerse a eso, al reflexionar en las ventajas de la concentración enfocada, medita con deleite. La reluctancia debería calmarse al ver los defectos de la distracción.

Si la función de la mente se vuelve nubosa y empieza a hundirse o si hay el riesgo que se hunda a causa del torpor mental o la somnolencia, entonces, como se hizo antes, intenta superar este torpor, centrando la mente en las cosas muy agradables. Entonces, deberías enfocarte, con firmeza, en la realidad última. A veces, cuando se observa que la mente se excita o si el recuerdo de los eventos pasados funge de tentación para distraerla, entonces, como se hizo previamente, apacigua la distracción reflexionando en la impermanencia, etc., lo cual contribuirá a dominar la mente. Esfuérzate, entonces, para dirigir la mente a la realidad última, sin aplicar las fuerzas contrarias.

Si y cuando la mente emprende, de modo espontáneo, la meditación en la realidad última, sin estar sujeta al hundimiento soporífero ni a la agitación mental, se debería dejar en este estado natural, relajando los esfuerzos. Si se



aplica un esfuerzo cuando la mente se halla en equilibrio meditativo, esto la distraerá. Sin embargo, si no se implementa el esfuerzo cuando la mente se entorpece, será parecida a un ciego, a causa de un extremo torpor y por ende no obtendrás la visión profunda especial. Entonces, cuando la mente se entorpece, aplica el esfuerzo y cuando está en absorción, relájalo. Si al meditar en la visión penetrante especial se genera una sabiduría excesiva y la calma permanente es débil, la mente vacilará como una lámpara de mantequilla en el viento y no podrás percibir la realidad última de modo cristalino. Por lo tanto, en aquel momento, medita en la calma permanente. Cuando esta última es excesiva, medita en la sabiduría.

### *La Unión de Método y Sabiduría*

Cuando ambos se han activado igualmente, mantente tranquilo, sin esfuerzo, mientras que no haya incomodidad física o mental. Si ésta surge, considera el mundo entero como una ilusión, un espejismo, un sueño, un reflejo de la luna en el agua y una aparición. Y piensa: “Los seres sintientes sufren mucho en el ciclo de existencia por no entender este profundo conocimiento.” Entonces, genera la gran compasión y la mente del despertar de Bodhichitta, pensando: “Me esforzaré con ahínco para ayudarles a entender la realidad última.” Descansa. Nuevamente, de la misma manera, emprende una concentración enfocada sobre la no-aparición de los fenómenos. Si la mente se siente desanimada, descansa de nuevo. Este es el sendero para emprender la unión de la meditación de la calma permanente y la visión profunda especial que se enfoca en la imagen de modo conceptual y no-conceptual.

Entonces, a través de este progreso, un yoghi debería meditar en la realidad última por una hora, o una media sesión de noche, o una sesión plena o mientras que sea cómodo. Esta es la estabilización meditativa capaz de discernir, profundamente, la realidad última según enseña el *Lankavatara Sutra*. Entonces, si deseas surgir de la concentración mientras tus piernas aún están cruzadas y piensas: “Aunque, en última instancia, todos estos fenómenos carecen de identidad, existen convencionalmente. Si no fuera así, ¿cómo podría prevalecer la relación entre causa y efecto?” También el Buda dijo: “Las cosas se han producido convencionalmente, pero desde el punto de vista último carecen de identidad intrínseca.”

Entonces deberías pensar: “Los seres sintientes, con una actitud infantil, exageran los fenómenos, considerando que tienen identidad intrínseca cuando en verdad carecen de ella. El atribuir la existencia intrínseca a eso que no la

tiene, confunde sus mentes, vagando, así, por el ciclo de la existencia durante un largo tiempo. Estas son las razones por las cuales me esforzaré, sin fallar, por alcanzar el estado omnisciente, realizando las acumulaciones insuperables de mérito y visión profunda a fin de ayudarlos a darse cuenta de la realidad última.”

Entonces, levántate, despacio, de la posición del loto e inclínate ante los budas y los bodhisattvas de las diez direcciones. Haz ofrendas para ellos y entona sus alabanzas. Reza amplias oraciones recitando *La Oración de la Noble Conducta*, etc. Por lo tanto, emprende esfuerzos conscientes para realizar las acumulaciones del mérito y de la visión profunda, practicando la generosidad, etc., que están dotadas de la esencia del vacío y de la gran compasión.

Si actúas así, tu estabilización meditativa realizará esa vacuidad que posee la flor y nata de todas las cualidades. *El Sutra de la Joya en la Corona* declara: “Al llevar puesta la armadura del amor bondadoso, mientras permaneces en un estado de gran compasión, practica la estabilización meditativa que realiza la vacuidad que posee lo mejor de todas las cualidades. ¿Cuál es la vacuidad que posee lo mejor de todas las cualidades? Es la que no se ha separado de la generosidad, la ética, la paciencia, el esfuerzo, la estabilización meditativa, la sabiduría ni los medios hábiles.” Los Bodhisattvas deben confiar en las prácticas virtuosas como la generosidad, cuales medios para hacer madurar, profundamente, todos los seres sintientes y a fin de perfeccionar el lugar, el cuerpo y el polifacético séquito.

Si no fuera así: ¿cuáles serían las causas de estos campos, el campo de los budas, etc., que él mencionó? La sabiduría omnisciente que posee la flor y nata de todas las cualidades puede realizarse a través de la generosidad y otros medios hábiles. Por eso el Buda dijo que estos últimos perfeccionan la sabiduría omnisciente. Como corolario: los bodhisattvas deberían cultivar, también, la generosidad y otros medios hábiles, no sólo la vacuidad.

*El Sutra de la Extensa Colección de Todas las Cualidades* también afirma:

“El Buda dijo: ‘O Maitreya, los bodhisattvas realizan, profundamente, las seis perfecciones a fin de alcanzar el fruto final del Budado. Sin embargo, al oír esto, los insensatos responden: ‘Los Bodhisattvas deberían entrenarse sólo en la perfección de la sabiduría. ¿De qué sirve el resto de las perfecciones?’ Repudian las otras perfecciones. ¿Maitreya, qué opinas al respecto? ¿Cuándo el rey de Kashi ofreció su piel al halcón para salvar una paloma, corrompió la sabiduría?’

Maitreya contestó: ‘No, para nada.’ El Buda dijo: ‘Maitreya, los bodhisattvas acumularon las raíces del mérito a través de sus acciones unidas a las seis perfecciones (*paramitas*). ¿Son estas raíces del mérito, perjudiciales?’ Maitreya contestó: ‘O Buda, de forma alguna.’

Entonces el Buda continuó: ‘Maitreya, además has practicado correctamente la perfección de la generosidad por 60 eones, la perfección de la ética por 60

eones, la perfección de la paciencia por 60 eones, la perfección de la perseverancia entusiasta por 60 eones, la perfección de la estabilización meditativa por 60 eones y la perfección de la sabiduría por 60 eones.’ Al oír esto, los insensatos contestan: ‘Existe sólo un modo para alcanzar el Budado: el camino de la vacuidad.’ Su práctica es totalmente errónea.”

Un Bodhisattva que posee la sabiduría, pero no los medios hábiles, es como los discípulos que son incapaces de emprender las acciones de los budas. Sin embargo, pueden hacerlo cuando los sostienen los medios hábiles. Según dice *La Profusión de Joyas*: “Kashyapa, es así. Por ejemplo: los reyes, sostenidos por los ministros, pueden realizar todos sus propósitos. De manera análoga: cuando los medios hábiles apoyan profundamente la sabiduría de un Bodhisattva, él puede llevar a cabo todas las actividades de un buda. El punto de vista filosófico del sendero bodhisattvico es distinto de los senderos filosóficos de los no budistas y de los discípulos (*shravakas*). Por ejemplo, puesto que la posición filosófica del sendero de los no budistas considera, perversamente, un ser realmente existente, etc., tal sendero está totalmente separado de la sabiduría, motivo por el cual no pueden obtener la liberación.

Los discípulos (*shravakas*) están apartados de la gran compasión y desprovistos de medios hábiles, por eso se dedican, con ahínco enfocado, al alcance del nirvana. En su sendero, los bodhisattvas integran la sabiduría y los medios hábiles a fin de llegar al nirvana no estático. El sendero del Bodhisattva consiste en sabiduría y medios hábiles, por eso logran el nirvana no estático (o no dual). Debido al poder de la sabiduría, no caen en el ciclo de existencia y gracias a los medios hábiles, no caen en el Nirvana. *El Sutra de la Colina de la Cabeza de Gaya* dice:

“En breve, el sendero del Bodhisattva es dual: los medios hábiles y la sabiduría.” *El Primero Entre lo Supremo y lo Glorioso*, también dice: “La perfección de la sabiduría es la madre y la experiencia en los medios hábiles es el padre.” Incluso *La Enseñanza de Vimalakirti* dice: “¿Qué es la atadura para los bodhisattvas y qué es la liberación? Una vida en el ciclo de existencia desprovista de medios hábiles es atadura para los bodhisattvas. Sin embargo, llevar una vida en el ciclo de existencia con medios hábiles, es la liberación. Sostener una vida sin sabiduría en el ciclo de existencia, es cautiverio para los bodhisattvas. Pero una vida de sabiduría en el ciclo de existencia es liberación. La sabiduría, separada de los medios hábiles, es atadura, pero la sabiduría, unida a los medios hábiles, es liberación. Los medios hábiles, sin sabiduría, son un cautiverio, pero los medios hábiles, unidos a la sabiduría, son la liberación.”

Si los bodhisattvas cultivan la simple sabiduría, caen en el nirvana deseado por los discípulos (*shravakas*). Así es análogo a las ataduras y no pueden alcanzar el nirvana no-estático. Así, la sabiduría separada de los medios hábiles es cautiverio para los bodhisattvas. Entonces, como aquel que el viento congeló, busca el alivio del fuego, así los bodhisattvas cultivan la sabiduría de la vacuidad unida a los medios hábiles para eliminar el viento del punto de vista erróneo. Sin embargo, no se esfuerzan por realizarlo como hacen los discípulos. *El Sutra de las Diez Cualidades* dice:

“O niño de buena familia, es así. Por ejemplo, una persona plenamente devota al fuego, dispuesta a respetarlo y a considerarlo como un gurú, no pensará: ‘Puesto que respeto, honro y venero el fuego, debería tenerlo en las manos.’ Esto porque se da cuenta que le causaría dolor físico e incomodidad mental. De manera análoga, los bodhisattvas están conscientes, del nirvana, pero no tratan de realizarlo, pues se percatan de que, al hacerlo, se alejarían de la iluminación.” Si sólo confían en los medios hábiles, los bodhisattvas no trascenderán el nivel ordinario y habrá únicamente ataduras. Por eso cultivan los medios hábiles con la sabiduría. Por medio del poder de la sabiduría, los Bodhisattvas pueden transformar, incluso, las emociones perturbadoras en néctar, como sucede al veneno bajo un encanto tántrico. No es necesario expresar la bondad de la generosidad etc., que conduce, naturalmente, a estados elevados de existencia. *La Profusión de Joyas* dice:

“Kashyapa, es así. Debido al poder del Tantra y de la medicina, un veneno puede no causar la muerte. De manera análoga: dado que las emociones perturbadoras de los bodhisattvas están sujetas a la sabiduría, no los hacen caer. Entonces, debido al poder de los medios hábiles, los bodhisattvas no abandonan el ciclo de existencia; no se precipitan en el Nirvana. Por medio del poder de la sabiduría eliminan todos los objetos que se malinterpretan como realmente existentes, y por ende no caen en el ciclo de existencia. Entonces, alcanzan el nirvana no-estático sólo del budado.”

También *El Sutra del Tesoro del Espacio* dice: “Gracias al conocimiento de la sabiduría, los bodhisattvas eliminan todas las emociones perturbadoras, y, debido a su conocimiento de los medios hábiles, no abandonan a los seres humanos.”

*El Sutra que Desenreda el Pensamiento* también dice: “No he enseñado que alguien que no se interesa en el bienestar de los seres sintientes y que no tiende a darse cuenta de la naturaleza de todos los fenómenos compuestos alcanzará el budado insuperable y perfectamente realizado.” Entonces, quienes están interesados en el budado deben cultivar el binomio sabiduría y medios hábiles. Mientras meditas en la sabiduría trascendental o estás en una profunda absorción meditativa, no puedes practicar los medios hábiles como la generosidad. Sin embargo, los medios hábiles pueden cultivarse con la sabiduría durante los periodos preparatorios y post-meditativos. Esta es la manera de

practicar la sabiduría y los medios hábiles simultáneamente. Además, éste es el sendero de los bodhisattvas que se consagran a una práctica integrada de sabiduría y medios hábiles. Este es el cultivo del sendero trascendental que está embebido de gran compasión que se enfoca en todos los seres sintientes. Mientras se practican los medios hábiles después de surgir de la absorción meditativa, practicas la generosidad y otros medios hábiles, sin concepción equivocada, como un mago. *El Sutra de la Enseñanza de Akshayamati* dice:

“¿Cuáles son los medios hábiles de un Bodhisattva y cuál sabiduría se realiza? Los medios hábiles del Bodhisattva consisten en pensar y dirigir la mente, con intimidad, sobre los seres sintientes, con gran compasión, mientras estás en absorción meditativa. Luego te dedicas al equilibrio meditativo con paz y la paz extrema es sabiduría.”

Existen numerosas referencias similares. También *El Capítulo que Controla las Fuerzas Malas* dice:

“Además, las perfectas actividades de los bodhisattvas se refieren a los esfuerzos conscientes por la mente de la sabiduría y la colección de todo el dharma meritorio por la mente de los medios hábiles. La mente de la sabiduría también lleva a la ausencia de existencia inherente de los seres sintientes, de la vida, del sustento y de la persona. La mente de los medios hábiles conduce a la profunda maduración de todos los seres sintientes.”

También *El Sutra de la Colección Extensa de Todas las Cualidades* afirma:

“Como un mago se esfuerza por soltar su creación, porque ya conoce su naturaleza y no siente apego por ella; así, los tres mundos son como una ilusión que el sabio Buda conocía mucho antes de conocer a los seres sintientes en estos mundos y haberse esforzado por ayudarles.”

Debido a la práctica de la sabiduría y de los medios hábiles del Bodhisattva se dice: en sus actividades permanecen en el ciclo de existencia, pero en sus pensamientos residen en el nirvana. De esta manera se familiarizan con la generosidad y otros medios hábiles que se dedican a la iluminación insuperable y perfectamente realizada, dotada de la esencia del vacío y de la gran compasión. A fin de generar la mente última del despertar de Bodhichitta, como se hizo anteriormente, practica la meditación de la calma permanente y de la visión profunda especial lo más posible en las sesiones regulares. Como se enseñó en *El Sutra de la Participación en el Campo Puro*, familiarízate, siempre, con los medios hábiles, enfocando íntimamente la atención en las buenas cualidades de los bodhisattvas quienes trabajan por el bienestar de los seres sintientes siempre.

Quienes se familiarizan con la compasión, los medios hábiles y la mente del despertar de Bodhichitta así, indudablemente sobresaldrán en esta vida. Los Budas y los bodhisattvas se verán siempre en los sueños, también se producirán otros sueños agradables y los dioses agradecidos te protegerán. Habrá una inmensa acumulación de mérito y visión profunda en cada momento. Las emociones perturbadoras y otros estados negativos de existencia se purificarán. Gozarás de gran felicidad y paz mental en cada instante y una plétora de seres te apreciará. Además, no tendrás enfermedades, alcanzarás la suprema facilidad mental, obteniendo las cualidades especiales como la clarividencia.

Entonces, viajarás por medio de un poder milagroso a innumerables mundos, haciendo ofrendas a los budas y escuchando sus enseñanzas. También en el momento de la muerte verás, indudablemente, los budas y los bodhisattvas. En las vidas futuras renacerás en familias y lugares especiales donde no te separarás de los budas y los bodhisattvas. Así realizarás, de modo natural, todas las acumulaciones del mérito y la visión profunda. Tendrás mucha riqueza, un gran séquito y una profusión de asistentes. Poseedor de una inteligencia penetrante, podrás madurar los flujos mentales de numerosas personas. En cada existencia, este individuo podrá recordar las vidas pasadas. Trata de entender estas ventajas inconmensurables que también se describen en otros sutras.

Asimismo, si meditas en la compasión, los medios hábiles y la mente del despertar del Bodhichitta por largo tiempo con gran admiración, el flujo mental se irá purificando y madurando profundamente. Entonces, como el fuego se produce frotando los trozos de madera, así realizarás tu meditación en la realidad perfecta y alcanzarás un conocimiento extremadamente claro de las esferas de los fenómenos (*dharmadhatu*), sin las elaboraciones conceptuales, la sabiduría trascendental exenta de las redes atracadoras del pensamiento conceptual. Esta sabiduría de la Bodhichitta última es inmaculada, como una lámpara de mantequilla firme, intocada por el viento. Entonces, tal mente, en la entidad de la Bodhichitta última, está incluida en el sendero de la visión que aprehende la ausencia de existencia inherente de todos los fenómenos. Por medio de este logro, entras en el sendero que se enfoca en la realidad de las cosas y así naces en la familia de los tathagatas; entras en el estado inmaculado de un Bodhisattva, te alejas de todos los nacimientos, permaneces en la realidad última de los bodhisattvas y alcanzas el primer nivel del Bodhisattva. Puedes encontrar más detalles de estas ventajas en otros textos como *Los Diez Niveles Espirituales*. Esta es la manera en que el *Lankavatara Sutra* (El Descenso en Lanka) enseña la estabilización meditativa enfocada en la realidad última. Así es como los bodhisattvas penetran en la meditación no-conceptual libre de las elaboraciones.

Entonces, quien ha entrado en el primer nivel, después se familiarizará, en el sendero de la meditación, con las dos sabidurías del estado trascendental, la

sabiduría sucesiva y los medios hábiles. De este modo él va purificando, gradualmente, la acumulación más sutil de las ofuscaciones que son el objeto de purificación del sendero de la meditación. A fin de alcanzar las cualidades superiores, él purifica, profundamente, los niveles espirituales inferiores. Todos los propósitos y los objetivos se realizan completamente entrando en la sabiduría trascendental de los tathagatas y entrando en el océano de la omnisciencia. De esta manera, por medio de una práctica gradual, el flujo mental se purifica cabalmente. Esto es lo que explica el *Lankavatara Sutra*. También el *Sutra que Desenreda el Pensamiento* dice: “Para poder alcanzar estos niveles superiores, la mente debería purificarse como se refina el oro, hasta realizar el Budado sin paralelo y perfectamente realizado.”

Al entrar en el océano de la omnisciencia, posees cualidades preciosas e impecables para sostener a los seres sintientes y éstas realizan tus oraciones positivas anteriores. Entonces, el individuo se convierte en la encarnación de la compasión, poseyendo varios medios hábiles que funcionan espontáneamente y operan en varias emanaciones para el bien de todos los seres errantes. Además, todos los atributos maravillosos se perfeccionan. Al eliminar las contaminaciones y su potencial latente, todos los budas permanecen para ayudar a cada ser sintiente. Por medio de esta toma de conciencia, genera la fe en los budas, la fuente de todo el conocimiento y las cualidades maravillosas. Cada uno debería esforzarse para realizarlas.

Entonces el Buda dijo: “La sabiduría omnisciente y trascendental se produce teniendo a la compasión como su raíz, a la mente de Bodhichitta como su causa y se perfecciona gracias a los medios hábiles.”

Los sabios se alejan de los celos y de  
otras manchas, Su sed por el conocimiento  
es inagotable Como un océano.

Ellos sólo conservan lo que es apropiado a través del  
discernimiento, Como los cisnes que saben separar el  
agua de la leche. Entonces, los eruditos deberían  
separarse De las actitudes divisivas y el fanatismo.

Incluso de un niño

Se reciben las buenas palabras.

Cualquier mérito que yo derive

Por haber expuesto este Sendero del Medio,

Lo dedico a todos los seres

Para que realicen el Sendero del Medio.

Queda completada la Segunda Parte de *Las Etapas de la Meditación* de Acharya Kamalashila. El abad indio Parjan Verma y el monje Yeshe De la tradujeron y la editaron en tibetano (del sánscrito).

Traducido por los Venerables Lhaktor y Lobsang Chophell

### **Los diez preceptos como entrenamientos**

1. Tomo el principio de entrenamiento de abstenerme de quitar la vida
2. Tomo el principio de entrenamiento de abstenerme de tomar lo que no se me ha dado libremente
3. Tomo el principio de entrenamiento de abstenerme de una conducta sexual dañina
4. Tomo el principio de entrenamiento de abstenerme de un habla falsa
5. Tomo el principio de entrenamiento de abstenerme de un habla hostil
6. Tomo el principio de entrenamiento de abstenerme de un habla inútil
7. Tomo el principio de entrenamiento de abstenerme de un habla que difame
8. Tomo el principio de entrenamiento de abstenerme de la codicia
9. Tomo el principio de entrenamiento de abstenerme del rencor. Y,
10. Tomo el principio de entrenamiento de abstenerme de falsas opiniones.

### **Los diez preceptos como purificaciones**

1. Con acciones de amor y bondad, purifico mi cuerpo
2. Con generosidad sin límites, purifico mi cuerpo
3. Con tranquilidad, sencillez y contento, purifico mi cuerpo
4. Con comunicación veraz, purifico mi habla
5. Con palabras amables y cariñosas, purifico mi habla
6. Con expresiones de aliento y de apoyo, purifico mi habla
7. Con palabras significativas y de verdad, purifico mi habla
8. Abandonando la codicia por la serenidad, purifico mi mente
9. Cambiando el odio por la compasión, purifico mi mente. Y,
10. Transformando la ignorancia en sabiduría, purifico mi mente.

### **Dedicatoria al final del evento**





Pueda el mérito aquí acumulado por este retiro, por acciones del pasado, presente y futuro, beneficiar por igual a todas las criaturas vivientes, sean las que sean y vivan donde vivan.

Pueda el camino de la práctica que hemos realizado en este retiro desarrollar de manera continua la consciencia más pura y clara en cuerpo, palabra y mente.

Pueda la luminosidad de mi mente y corazón disipar toda oscuridad de la ignorancia en mí y en todo ser sensible.

Además, pueda yo, que está vacío de sustancia alguna, constituirme en soporte de los caminos que conduzcan a los seres a la realización completa del Theravada y del Mahayana.

Que todos podamos actuar, en algún día, bajo las enseñanzas, instrucciones y prácticas del BudhaDharma, y así que todos los méritos y karmas positivos que hayamos cultivado durante este retiro sirvan de causa y condiciones para que todos los seres logremos estar en paz, vivir en felicidad y liberarnos de todo sufrimiento.