

Budismo Libre A.C.

Conoce tu mente, abre tu corazón

21 Sutras y Sastras



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

Recopilado por Kalama (Jorge García Montaña)

www.budismolibre.org
retiros@budismolibre.org

Wa: 55 1437 2552

Índice

La Dedicación. p, 3

SUTRAS:

- I. El Primer Discurso de la Puesta en Movimiento de la Rueda de la Doctrina (Dharma), también llamado el Sutra de Las Cuatro Nobles Verdades. p. 4
- II. El Segundo Discurso de la Puesta en Movimiento de la Rueda de la Doctrina (Dharma) El Sutra del Gran Corazón: Prajnaparamita Sutta. El Sutra de la Gran Perfección. p, 9
- III. El Tercer Discurso de la Característica de la Puesta en Movimiento de la Rueda de la Vida (Dharma) El Sutra de la naturaleza de Buda: Tathagata-Garbha Sutta. p. 11
- IV. El Sutra de los Ocho Intereses Mundanos. Dutiyalokadhamma Sutta. p. 26.
- V. El discurso No Alma, también llamado El Sutra de la vacuidad del Yo. p. 28
- VI. Un Hombre de Mente Noble: El Sutra del Bodhisattva. p. 31
- VII. El Satipattana Sutra: llamado El Sutra de los Fundamentos de la Atención. p. 33
- VIII. El Metta Sutra, el Sutra del Amor Incondicional. 44.
- IX. Karuna Sutra, el Sutra de la Gran Compasión (ampliado). p. 45.
- X. El Discurso a los Kalamas: Kalama Sutra. p. 47
- XI. Sukha Sutra. El Sutra de la Felicidad. p.52
- XII. Adittapariyaya Sutta - Discurso del fuego. p. 54

SASTRAS:

- XIII. El Lam Rim. Atisha. p. 56
- XIV. Lo-yong, 59 Temas y Siete puntos. Chekhawa. p. 64
- XV. Oración de las Siete Ramas. Shantideva. p. 68
- XVI. La Meditación Ton-glen. Chekhawa. p. 70
- XVII. Las Ocho Estrofas del adiestramiento mental. Shantideva. p. 73
- XVIII. Los Tres Senderos Principales. Tsongkhapa. p. 75.
- XIX. Carta a un amigo. Nagarjuna. p. 78
- XX. Las 37 prácticas del Bodhisattva. Ngulchu Thogme. p. 89
- XXI. Un Canto Vajra Espontaneo. Lama Guendun Rimpoché. p. 97

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.***

SUTRAS

I. El Primer Discurso de la Puesta en Movimiento de la Rueda de la Doctrina (Dharma), también llamado el Sutra de Las Cuatro Nobles Verdades.

DHAMMACAKKAPPAVATTANA-SUTTA *

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa
(Honor a Él, el Exaltado, el Santo, El Completamente Iluminado)

1. Esto es lo que he oído. En una ocasión el Sublime estaba residiendo cerca de Benarés, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos. Allí el Sublime se dirigió al grupo de los cinco monjes.
2. Estos dos extremos, oh monjes, no deberían ser seguidos por un renunciante. ¿Cuáles son estos dos? Complacencia en los placeres sensuales, esto es bajo, vulgar, ordinario, innoble y sin beneficio; y adicción a la mortificación, esto es doloroso, innoble y sin beneficio. No siguiendo estos dos extremos el Thathagata ha penetrado el camino medio que genera la visión, que genera el conocimiento, que conduce a la paz, que conduce a la sabiduría, que conduce a la iluminación y que conduce al Nibbana.
3. ¿Cuál, oh monjes, es el camino medio que el Thathagata ha penetrado que genera la visión, que genera el conocimiento, que conduce a la paz, que conduce a la sabiduría, que conduce a la iluminación y que conduce al Nibbana? Simplemente este Óctuple Noble Sendero; es decir, Recto Entendimiento, Recto Pensamiento, Recto Lenguaje, Recta Acción, Recta Vida, Recto Esfuerzo, Recta Atención y Recta Concentración. Éste, oh monjes, es ese camino medio que el Thathagata ha penetrado que genera la visión, que genera el conocimiento, que conduce a la paz, que conduce a la sabiduría, que conduce a la iluminación y que conduce al Nibbana.
4. Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad del Sufrimiento. El nacimiento es sufrimiento, la vejez es sufrimiento, la enfermedad es sufrimiento, la muerte es sufrimiento, asociarse con lo indeseable es sufrimiento, separarse de lo deseable es sufrimiento, no obtener lo que se desea es sufrimiento. En breve, los cinco agregados de la adherencia son sufrimiento.
5. Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad del Origen del Sufrimiento. Es el deseo que produce nuevos renacimientos, que acompañado con placer y pasión encuentra siempre nuevo deleite, ahora aquí,

ahora allí. Es decir, el deseo por los placeres sensuales, el deseo por la existencia y el deseo por la no-existencia.

6. Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento. Es la total extinción y cesación de ese mismo deseo, su abandono, su descarte, liberarse del mismo, su no-dependencia.
7. Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad del Sendero que conduce a la Cesación del Sufrimiento. Simplemente este Óctuple Noble Sendero; es decir, Recto Entendimiento, Recto Pensamiento, Recto Lenguaje, Recta Acción, Recta Vida, Recto Esfuerzo, Recta Atención y Recta Concentración.
8. . Ésta es la Noble Verdad del Sufrimiento. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
9. . Esta Noble Verdad del Sufrimiento debe ser comprendida. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
10. Esta Noble Verdad del Sufrimiento ha sido comprendida. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
- 11.. Ésta es la Noble Verdad del Origen del Sufrimiento. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
- 12.. Esta Noble Verdad del Origen del Sufrimiento debe ser erradicada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
13. Esta Noble Verdad del Origen del Sufrimiento ha sido erradicada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
14. Ésta es la Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
- 15.. Esta Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento debe ser realizada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
16. Esta Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento ha sido realizada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por

- mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
17. Ésta es la Noble Verdad del Sendero que conduce a la Cesación del Sufrimiento. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
 18. Esta Noble Verdad del Sendero que conduce a la Cesación del Sufrimiento debe ser desarrollada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
 19. Esta Noble Verdad del Sendero que conduce a la Cesación del Sufrimiento ha sido desarrollada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
 20. Mientras, oh monjes, el conocimiento y la visión con respecto a estas Cuatro Nobles Verdades de acuerdo con la realidad bajo sus tres modos y doce aspectos no fueron totalmente puros en mí, no admití al mundo con sus divinidades, Maras y Brahmas, a la humanidad con sus ascéticos, brahmanes y hombres, que había realizado correctamente por mí mismo la incomparable iluminación.
 21. Cuando, oh monjes, el conocimiento y la visión con respecto a estas Cuatro Nobles Verdades de acuerdo con la realidad bajo sus tres modos y doce aspectos fue totalmente puro en mí, entonces admití al mundo con sus divinidades, Maras y Brahmas, a la humanidad con sus ascéticos, brahmanes y hombres, que había alcanzado correctamente por mí mismo la incomparable iluminación. Y surgió en mí el conocimiento y la visión: 'Irreversible es la liberación de mi mente. Éste es mi último nacimiento. No hay nueva existencia.'
 22. . Esto dijo el Sublime. Los cinco monjes se regocijaron de las palabras del Sublime.
 23. Durante la exposición del discurso surgió en el Venerable Kondañña la pura e inmaculada visión: 'Todo aquello que está sujeto a un surgir está sujeto a un cesar.'
 24. Cuando el Sublime expuso este discurso, las divinidades terrestres exclamaron: 'Esta excelente Dhammacakka ha sido puesta en movimiento por el Sublime cerca de Benarés, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos, y no puede ser detenida por ningún ascético, brahmán, divinidad, Mara, Brahma, o ningún ser en el universo.'
 25. Habiendo escuchado esto de las divinidades terrestres, las divinidades de Catumaharajika exclamaron: 'Esta excelente

- Dhammacakka ha sido puesta en movimiento por el Sublime cerca de Benarés, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos, y no puede ser detenida por ningún ascético, brahmán, divinidad, Mara, Brahma, o ningún ser en el universo.'
26. Habiendo escuchado esto de las divinidades de Catumaharajika, las divinidades de Tavatimsa exclamaron: 'Esta excelente Dhammacakka ha sido puesta en movimiento por el Sublime cerca de Benarés, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos, y no puede ser detenida por ningún ascético, brahmán, divinidad, Mara, Brahma, o ningún ser en el universo.'
27. Habiendo escuchado esto de las divinidades de Tavatimsa, las divinidades de Yama exclamaron: 'Esta excelente Dhammacakka ha sido puesta en movimiento por el Sublime cerca de Benarés, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos, y no puede ser detenida por ningún ascético, brahmán, divinidad, Mara, Brahma, o ningún ser en el universo.'
28. Habiendo escuchado esto de las divinidades de Yama, las divinidades de Tusita exclamaron: 'Esta excelente Dhammacakka ha sido puesta en movimiento por el Sublime cerca de Benarés, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos, y no puede ser detenida por ningún ascético, brahmán, divinidad, Mara, Brahma, o ningún ser en el universo.'
29. Habiendo escuchado esto de las divinidades de Tusita, las divinidades de Nimmanarati exclamaron: 'Esta excelente Dhammacakka ha sido puesta en movimiento por el Sublime cerca de Benarés, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos, y no puede ser detenida por ningún ascético, brahmán, divinidad, Mara, Brahma, o ningún ser en el universo.'
30. Habiendo escuchado esto de las divinidades de Nimmanarati, las divinidades de Paranimmitavasavatti exclamaron: 'Esta excelente Dhammacakka ha sido puesta en movimiento por el Sublime cerca de Benarés, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos, y no puede ser detenida por ningún ascético, brahmán, divinidad, Mara, Brahma, o ningún ser en el universo.'
31. Habiendo escuchado esto de las divinidades de Paranimmitavasavatti, las divinidades del mundo de los Brahmas exclamaron: 'Esta excelente Dhammacakka ha sido puesta en movimiento por el Sublime cerca de Benarés, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos, y no puede ser detenida por ningún ascético, brahmán, divinidad, Mara, Brahma, o ningún ser en el universo.'
32. Y en ese segundo, en ese momento, en ese instante, esa exclamación se extendió hasta el mundo de los Brahmas. Y los diez mil universos se estremecieron, se sacudieron y temblaron violentamente. Una espléndida e ilimitada luminosidad,

sobrepasando la refulgencia de las divinidades, se manifestaron en el mundo.

33. Después el Sublime pronunció esta expresión de alegría: 'Amigos, Kondañña realmente ha comprendido. Amigos, Kondañña realmente ha comprendido.' Y el Venerable Kondañña fue llamado Aññasi-Kondañña.
34. Y el Venerable Aññasi-Kondañña, habiendo penetrado, alcanzado, comprendido las Nobles Verdades, habiéndose sumergido en ellas, habiendo abandonado la duda y la incertidumbre, habiendo alcanzado perfecta convicción y no dependiendo de nadie en la religión de Maestro, se dirigió al Sublime: 'Venerable Señor, deseo recibir la ordenación en la presencia del Sublime, deseo recibir la alta ordenación.' 'Venga monje,' dijo el Sublime. 'Bien expuesta está la Doctrina. Practique la vida noble para completamente poner fin al sufrimiento.' Y ésa simplemente fue la ordenación del Venerable.

II. El Segundo Discurso de la Puesta en Movimiento de la Rueda de la Doctrina (Dharma) El Sutra del Gran Corazón: Prajnaparamita Sutta

El Bodhisattva de la compasión,
cuando meditaba profundamente,
contempló la vacuidad de los cinco *skandhas*
(cuerpo, sentimientos, pensamientos, voluntad y consciencia)
y rompió las ataduras que le ocasionaban sufrimiento.

Así pues,
la forma no es más que vacuidad,
la vacuidad no es más que forma,
la forma es sólo vacuidad,
la vacuidad sólo forma.

Sentimiento pensamiento y voluntad
hasta incluso la consciencia
son todo lo mismo.

Todas las cosas son vacías por naturaleza,
no nacen, ni se destruyen,
ni está manchadas, ni son puras,
ni aumentan, ni disminuyen.

Así, en la vacuidad,
no existe forma, ni sentimiento, ni pensamiento,
ni voluntad, ni siquiera la consciencia.

No hay vista, no hay oído, no hay olfato,
ni gusto, ni cuerpo, ni mente.
No hay color, no hay sonido
ni olor, ni sabor, ni tacto,
ni nada a lo que la mente pueda aferrarse,
ni siquiera el hecho de sentir.

No existe la ignorancia,
ni el cese de la ignorancia,
ni todo lo que proviene de la ignorancia,
no existe la decrepitud, ni la muerte,
ni el cese de ambas.

No existe el sufrimiento,

ni la causa del sufrimiento,
ni el cese del sufrimiento,
ni camino noble que aparte del sufrimiento,
ni siquiera sabiduría que conseguir:
la consecución también es vacuidad.

Así pues,
conoce que el Bodhisattva
sin nada a lo que aferrarse
y morando en la sabiduría *Prajña* únicamente
se ve liberado de los obstáculos engañosos
y del temor por ellos engendrado
alcanzando el más puro Nirvana.

Todos los Budas del pasado, del presente,
Y los Budas del tiempo futuro
usando esta sabiduría *Prajña*
alcanzan la visión completa y perfecta.

Escucha pues el gran *Dharanī*
el mantra radiante e incomparable,
el *Prajnaparamita*
cuyas palabras alivian todo sufrimiento.
Escúchalo y créelo, que es verdad:

Gate gate pargate parasamgate Bodhi svaha
Gate gate pargate parasamgate Bodhi svaha
Gate gate pargate parasamgate Bodhi svaha

III. El Tercer Discurso de la Característica de la Puesta en Movimiento de la Rueda de la Vida (Dharma) El Sutra de la naturaleza de Buda: Tathagata-Garbha Sutta

Así he oído una vez. El Bhagaván permanecía en el Pico de los Buitres, cerca de Rajagriha, en su salón de residencia, en un pabellón construido con fragante madera de sándalo, en un tiempo de extremo calor. Habían pasado diez años después de su iluminación, estaba acompañado por una comunidad de cien mil grandes monjes y una multitud de Bodhisattvas, grandes seres, setenta veces el número de los granos de arena en el Ganges. Todos ellos habían perfeccionado su celo en la práctica, y habían hecho formalmente sus ofrendas a las cien mil miríadas de legiones de budas. Todos pudieron girar la irreversible rueda del Dharma. Si un ser llegara a oír sus nombres, llegaría a entrar irremisiblemente en el insuperable sendero.

Sus nombres eran: Bodhisattva Dharma-mati, Bodhisattva Símha-mati, Bodhisattva Vajra-mati, Bodhisattva Mente Armoniosa, Bodhisattva Shrí-mati, Bodhisattva Chandraprabhá, Bodhisattva Ratna-prabhá, Bodhisattva Purna-chandra, Bodhisattva Víkrama, Bodhisattva Ánanda-víkramin, Bodhisattva Trailoka-víkramin, Bodhisattva Avalokitéshvara, Bodhisattva Maha-sthama-prapta, Bodhisattva Gandha-hastin, Bodhisattva Sugandha, Bodhisattva Sobrepasando la Sublime Fragancia, Bodhisattva Suprema Matriz, Bodhisattva Surya-garbha, Bodhisattva Adorno de la Enseñanza, Bodhisattva Gran Estandarte Adornado, Bodhisattva Víkala-ketu, Bodhisattva Luz sin Límite, Bodhisattva Otorgador de Luz, Bodhisattva Víkala-prabhá, Bodhisattva Pramúditaraja, Bodhisattva Ratna-pani, Bodhisattva Akasha-garbha, Bodhisattva Rey de la Luz Virtuosa, Bodhisattva Rey Dhárani Independiente, Bodhisattva Dharani, Bodhisattva Sarvashoka-pramardin, Bodhisattva Liberando a Todos los Seres de la Tristeza, Bodhisattva Mente Llena de Gozo, Bodhisattva Purna-manórotha, Bodhisattva Satisfacción Eterna, Bodhisattva Todo Esplendor, Bodhisattva Ratna-mati, Bodhisattva Cuerpo Transformación de Mujer, Bodhisattva Palmada de Trueno, Bodhisattva Kalyana-mitra, Bodhisattva Visiones no Irrelevantes, Bodhisattva Sarva-dharma-svatantra, Bodhisattva Maitreya y Bodhisattva Mañjushri.

También estaban presentes Bodhisattvas, grandes seres como ellos, procedentes de los innumerables campos búdicos, cuyo número igualaba sesenta veces el número de granos de arena en el Ganges. Junto con un incalculable número de devas, nagas, yakshas, gandharvas, ásuras, gárudas, kímnnaras, mahóragas, todos juntos para mostrar su respeto y hacer ofrendas.

Entonces Buda se sentó erguido en meditación, en el pabellón de madera de sándalo, y con sus poderes realizó una proyección milagrosa. Aparecieron en el cielo un incontable número de flores de loto de mil pétalos, tan grandes como las ruedas de un carro, llenas de colores y fragancias, que nadie podría comenzar a numerar. En el centro de cada flor, estaba proyectada milagrosamente una imagen de un buda. Las flores se elevaron y cubrieron el cielo como estandartes de guirnaldas, cada flor emitiendo incontables rayos de luz. Los pétalos simultáneamente abrieron su esplendor, y entonces, a través del poder milagroso de Buda, todas se marchitaron en un instante. Dentro de las flores, todas las imágenes de buda estaban sentadas con las piernas cruzadas, en la posición del loto; y cada una de ellas emitió incontables cientos de miles de rayos de luz. Lo espectacular del evento, en ese momento, era tan milagroso que toda la comunidad se regocijó, y bailó extasiada. De hecho, era tan extraño y milagroso, que todos empezaron a preguntarse por qué las incontables flores maravillosas fueron destruidas de repente. Conforme se marchitaban y oscurecían, el aroma que despedían era repugnante y nauseabundo. Pero en ese momento, el Bhagaván comprendiendo porqué los Bodhisattvas estaban perplejos se dirigió a Vajramati, diciendo: “Hijo de noble familia, si hay algo en las enseñanzas de Buda que te deja perplejo, siéntete con libertad para preguntar sobre ello”. El Bodhisattva Vajra-mati sabía que toda la comunidad estaba perpleja, y de esta forma, se dirigió a Buda diciendo:

“Bhagaván, ¿Por qué estaban proyectadas aquellas imágenes de buda en todas las innumerables flores? ¿Y por qué razón ascendieron a los cielos y cubrieron el mundo? ¿Y por qué las imágenes de Buda, cada una de ellas, emitió incontables cientos de miles de rayos de luz?”.

Todos en la comunidad miraron y juntaron sus manos en muestra de respeto. En ese momento, el Bodhisattva Vajra-mati, habló en verso diciendo:

*“Nunca he presenciado un prodigio
milagroso como el de hoy. Ver cientos
de miles y millones de budas sentados en
la postura del loto, cada uno emitiendo
incontables rayos de luz, llenando todos
los campos, disipando la suciedad de los
falsos maestros, ¡adornando todos los
mundos!
Los lotos repentinamente se marchitaron,
no había ninguno que no estuviera
asqueroso.*

*Ahora dinos,
¿Por qué proyectaste esta visión emanada?
Vimos budas más que las arenas del
Ganges e incalculables formas
transfiguradas. Nunca he visto lo que
he presenciado ahora. Deseo que nos
des una explicación clara”.*

En ese momento el Bhagaván habló a Vajra-mati y a los otros Bodhisattvas, diciendo:

“Hijos e hijas de noble familia, hay un “sutra extenso” llamado Tathágata-garbha (Naturaleza búdica). Es porque Buda quería exponérselos, por lo que les mostró estos signos. Deberían escucharlo todo atentamente, y meditar en ello”.

Todos dijeron: “Excelente, deseamos oírlo”.

Buda dijo: “Hijos e hijas de noble familia, hay una comparación que puede ser hecha, entre las incontables flores proyectadas mágicamente por Buda, que súbitamente se marchitaron, y las innumerables imágenes de buda proyectadas mágicamente, con sus muchos adornos, sentados en la posición del loto dentro de las flores, que emitían una luz tan impresionante que no había nadie en la comunidad que no mostrara reverencia.

Con una similar fascinación, hijos e hijas de noble familia, cuando Buda observa a todos los seres sintientes con el Ojo de buda, ve que, escondidos dentro de las emociones aflictivas del apego, la confusión, el enfado y la ignorancia, está sentada augusta e inamoviblemente, la sabiduría de un tathágata, la visión de un tathágata y el cuerpo de un tathágata. Hijos e hijas de noble familia, todos los seres sintientes, aunque se encuentren con todo tipo de obstrucciones aflictivas, tienen una naturaleza búdica que es eternamente inmaculada, y que está repleta de virtudes no diferentes de las mías. Además, hijos e hijas de noble familia, es como una persona dotada de visión sobrenatural, que puede ver los cuerpos de los Tathagatas sentados en la posición del loto dentro de las flores, aun cuando los pétalos no estén todavía abiertos; mientras que después de que los pétalos marchitos ya hayan caído, estos Tathagatas se manifiestan para que todos los puedan ver. De la misma forma, Buda puede realmente ver la naturaleza búdica de los seres. Y porque quiere revelarles la naturaleza búdica, él expone los Sutras y el Dharma, para destruir las emociones aflictivas, y revelar la naturaleza búdica. Hijos e hijas de noble familia, este es el Dharma de todos los budas. Aparezcan o no budas en el mundo, la naturaleza búdica de todos los seres sintientes es eterna e inmutable. Tan solo sucede que está cubierta por las emociones aflictivas de los seres conscientes.

Cuando el tathágata aparece en el mundo, expone el Dharma a lo largo y a lo ancho, para eliminar su ignorancia y tribulación, y para purificar su sabiduría primordial. Hijos e hijas de noble familia, si existe un bodhisattva que tiene fe en esta enseñanza, y que la practica con la mente concentrada en un solo punto, alcanzará la liberación y la perfecta iluminación, y para beneficio del mundo, realizará los actos de un buda, a lo largo y a lo ancho”.

En ese momento el Bhagaván se expresó en verso diciendo:

“Es como las flores marchitas.

*Antes de que sus pétalos se hayan
abierto, alguien con visión sobrenatural
puede ver el inmaculado cuerpo del
Tathágata.*

*Después de que los pétalos de las flores marchitas hayan
caído, uno ve sin obstáculos al Maestro, el cual, para tratar
las emociones aflictivas, triunfantemente aparece en el
mundo.*

*Buda ve que todas las clases de seres sintientes
universalmente poseen naturaleza búdica. Está cubierta
con incontables emociones aflictivas, lo mismo que una
maloliente maraña de pétalos marchitos. Siendo así,
Buda, para beneficio de todos los seres sintientes,
expone el Dharma en todos los sitios, para ayudar a
eliminar sus emociones aflictivas, y rápidamente
alcanzar la condición de Buda. Buda ve con su Ojo de
buda que en los cuerpos de todos los seres sintientes
se encuentra oculta la naturaleza búdica, por eso Buda
expone el Dharma para revelarla”.*

¡Oh, hijos e hijas de noble familia! Es como la miel pura en una cueva o en un tronco, rodeada y protegida por incontables enjambres de abejas. Puede ocurrir que aparezca una persona que conozca algunas técnicas inteligentes. Primero, aparta las abejas y coge la miel, y entonces hace lo que quiere con ella, comiéndosela o regalándola a lo largo y ancho. Similarmente, hijos e hijas de noble familia, todos los seres poseen naturaleza búdica. Es como la miel pura, en una cueva o en un árbol, pero cubierta por las emociones aflictivas, las cuales, como un enjambre de abejas, impiden que pueda ser cogida. Con el Ojo de buda, Buda lo ve claramente, y con los apropiados medios virtuosos, Buda expande el Dharma, para destruir las

emociones aflictivas y revelar la visión de un buda. Y en todos los lugares realiza los actos de un buda para beneficio del mundo.

Acto seguido, el Bhagaván se expresó en verso diciendo:

“Es lo mismo que ocurre cuando la miel está en una cueva o en un árbol, aunque esté rodeada de incontables abejas, es cogida por alguien que conoce un medio hábil y efectivo, para primero quitar el enjambre.

La naturaleza búdica de los seres sintientes es como la miel en una cueva o tronco. La maraña de ignorancia y tribulación es como el enjambre de abejas que impide cogerlo.

Para beneficio de todos los seres, Buda enseña el noble Dharma, dotado de medios virtuosos para apartar a las abejas de las emociones aflictivas, revelando así la naturaleza búdica.

Con una elocuencia que no conoce obstáculo, Buda predica el Dharma, compasivamente aliviando a los seres, ayudando en todos los lugares a alcanzar la Perfecta iluminación”.

¡Oh, hijos e hijas de noble familia! Es como un grano de trigo al que aún no se le ha quitado la cáscara. Alguien que está en la miseria, puede locamente desdeñarlo, y considerarlo como algo que debiera ser descartado. Pero cuando se limpia, el grano siempre puede ser usado.

De la misma manera, buenos hijos e hijas, cuando Buda observa a los seres con el Ojo de buda, ve que la cáscara de las emociones aflictivas cubre su ilimitada visión de tathágata. Así que, con los medios adecuados, Buda expone el Dharma, para posibilitarles el eliminar las emociones aflictivas, purificar su perfección de la sabiduría y lograr en todos los mundos la perfecta y completa iluminación.

A continuación, el Bhagaván expresó esto en verso, diciendo:

“Es como lo que sucede cuando todos los granos, cuyas cáscaras aún no han sido apartadas, son desdeñados por alguien que está en la miseria.

Pero, aunque la parte exterior parezca algo que no sirve para nada, el interior es genuino, y no es algo para ser destruido. Después de que las cáscaras son apartadas, llega a ser

comida apropiada para un rey. Buda ve que todas las clases de seres sintientes poseen naturaleza búdica, ocultada por las emociones aflictivas.

Buda predica para eliminar estas cosas, para permitirles lograr la omnisciencia.

De la misma forma que Buda tiene una naturaleza búdica, así sucede con todos los seres sintientes.

Cuando ellos la desarrollan y purifican, rápidamente alcanzan el sendero insuperable”.

¡Oh, hijos e hijas de noble familia! Es como el oro puro que ha caído dentro de un pozo lleno de inmundicias y ha estado sumergido sin verse durante años. El oro puro no se deteriora, aunque nadie sepa que está allí. Pero supongan que alguien dotado de visión sobrenatural aparece y le dice a la gente: “Dentro de las impuras inmundicias hay una joya de oro puro. Deberían cogerla y hacer con ella lo que les parezca mejor”.

Similarmente, hijos e hijas de noble familia, las impuras inmundicias son sus innumerables emociones aflictivas. La joya de oro puro es su naturaleza búdica. Por esta razón, el Tathágata expone el Dharma, para permitirles a los seres sintientes destruir sus emociones aflictivas, lograr la perfecta iluminación, y realizar los actos de un buda.

En ese momento, el Bhagaván se expresó en verso diciendo:

“Es como lo que sucede cuando el oro es sumergido en desechos impuros donde nadie puede verlo. Pero alguien con visión sobrenatural lo ve y se lo cuenta a la gente diciendo:

“Si lo cogen y lo limpian lavándolo, pueden hacer lo que quieran con él”, haciendo que todos los parientes y familiares se alegren.

La visión del Sugata es como esto.

Él ve que para todas las clases de seres sintientes no es destruida la naturaleza búdica, aunque esté sumergida en el aluvión de lodo de las emociones aflictivas. Así que, adecuadamente expone el Dharma y les permite manejar todas las cosas para que las emociones aflictivas que están ocultando la naturaleza búdica sean rápidamente eliminadas, y los seres sintientes purificados”.

¡Oh, hijos e hijas de noble familia! Es como un tesoro almacenado, escondido bajo la vivienda de una familia pobre. El tesoro no puede hablar y decir que está allí, puesto que no es consciente de sí mismo y carece de voz, así que nadie puede descubrir ese tesoro almacenado. Lo mismo sucede con los seres. Pero el poder de la visión del Tathágata no teme nada. El almacén del gran Dharma está dentro de los cuerpos de todos los seres. No oye y no es consciente de las adicciones y engaños de los cinco deseos. La rueda del Samsara gira, y los seres están sujetos a incontables sufrimientos. Por eso los budas aparecen en el mundo y les revelan el almacén del Dharma del Tathágata que existe dentro de sus cuerpos.

En ese momento, Buda se expresó en verso, diciendo:

*“Es como un tesoro almacenado
dentro de la casa de un hombre
pobre. El dueño no es consciente
de ello, ni el tesoro puede hablar.
Durante mucho tiempo está enterrado en la
oscuridad, y no hay nadie que pueda decir nada
sobre su presencia. Cuando tienes un tesoro, pero
no lo sabes, hay pobreza y sufrimiento.
Cuando el ojo de Buda observa a los seres
sintientes, ve que, aunque ellos transmigren
debido a los cinco venenos, hay un gran tesoro
en sus cuerpos, que es eterno e inmutable.
Cuando Buda ve esto, enseña para beneficio de
todos los seres permitiéndoles obtener la
sabiduría primordial y la gran riqueza de cuidar
ampliamente a los demás. Si creen lo que Buda
ha enseñado, sobre la certeza de que todos los
seres tienen un tesoro almacenado, y practican
con fe y entusiasmo, empleando medios
virtuosos, rápidamente alcanzarán el insuperable
sendero”.*

¡Oh, hijos e hijas de noble familia! Es como el hueso de la fruta de mango que no se deteriora. Cuando lo plantas en la tierra crece y se convierte en el más alto y regio de los árboles. De la misma forma, hijos e hijas de noble familia, cuando Buda mira a los seres con la visión de Buda, ve que la naturaleza búdica está rodeada por una cáscara de ignorancia, igual que las semillas de una fruta se encuentran solo en su interior. Hijos e hijas de noble familia, esta naturaleza búdica está fría e inmadura.

Es la profunda atracción por el nirvana, lo que es propiciado por la sabiduría. Es llamada Consumación de la incomparable iluminación, Buda perfecto, Tathágata, Arath. Hijos e hijas de noble familia, después de que el Tathágata ha observado a los seres, él enseña este mensaje para purificar la sabiduría de los Bodhisattvas, los grandes seres.

En ese momento, el Bhagaván se expresó en verso diciendo:

“Es como el hueso de una fruta de mango, que no se deteriora. Plántenlo en la tierra e inevitablemente un árbol crecerá. La visión sin falta de un tathágata ve que la naturaleza búdica dentro de los cuerpos de los seres es como una semilla dentro de una flor o de un fruto. Aunque la ignorancia cubre la naturaleza búdica, deben tener fe y comprender que están en posesión de la sabiduría perfecta, que no puede ser destruida.

Por esa razón Buda expone el Dharma y revela la naturaleza búdica, para que puedan lograr rápidamente el insuperable sendero, así como una fruta crece en el más regío de los árboles”.

¡Oh, hijos e hijas de noble familia! Es como un hombre con una estatua de oro puro, que viajó a través de los angostos caminos de un país extranjero y temió que lo asaltaran y lo robaran.

Así que envolvió la estatua en unos trapos inservibles, de forma que nadie supiera lo que tenía. Durante el camino, el hombre murió repentinamente y la estatua de oro fue tirada a campo abierto. Los viajeros la pisaban, y llegó a estar sucia por completo. Pero una persona con visión sobrenatural vio que dentro de los inservibles trapos había una estatua de oro puro, así que le quitó los trapos y todos le rindieron homenaje. Similarmente, hijos e hijas de noble familia, Buda ve a los diferentes seres con sus muchas emociones aflictivas transmigrando a través de la larga noche del Samsara sin final, y él percibe que dentro de sus cuerpos está morando la naturaleza búdica. Son tan augustos y puros como Buda, y no diferentes de él. Por esta razón, Buda expone el Dharma a los seres, para que puedan tratar esas emociones aflictivas y purificar su sabiduría de Buda. Buda gira la rueda del Dharma, una y otra vez, para convertir a todos los mundos.

En ese momento, el Bhagaván se expresó en verso, diciendo:

*“Es como un viajero que va a otro país
llevando una estatua de oro.*

*Él la envuelve en trapos sucios e
inservibles, y queda abandonada en un
campo baldío. Alguien con poderes
sobrenaturales la ve y la pone en
conocimiento de la gente.*

*Ellos apartan los trapos sucios y descubren la
estatua, y todos se alegran enormemente.*

*La visión sobrenatural de Buda es como esto. Buda ve que todas
las clases de seres están enredados en las emociones aflictivas y
en las acciones malvadas, y están atormentados con todos los
sufrimientos del Samsara.*

*También ve que, dentro del polvo de la ignorancia de todos los seres
sintientes, la naturaleza búdica se sienta inmóvil, grande e indestructible.*

*Tras ver esto, Buda les explica a los Bodhisattvas
que las emociones aflictivas y las acciones
malvadas cubren el cuerpo más victorioso.*

*Deberían empeñarse en tratarlas con sus
antídotos y manifestar la sabiduría de un buda.*

*Es el refugio de todos, dioses, humanos,
nagas y yakshas”.*

¡Oh, hijos e hijas de noble familia! Es como una mujer que es pobre, detestable, fea y odiada por los demás, la cual alberga a un hijo noble en su matriz. Él llegará a ser un rey que gobierne el mundo, que gobierne en las cuatro direcciones, pero ella no conoce su historia futura y constantemente piensa en él como en un paria, como un niño pobre.

De la misma manera, hijos e hijas de noble familia, el Tathágata ve que todos los seres están girando en la rueda del Samsara, recibiendo el sufrimiento y los venenos; pero sus cuerpos poseen naturaleza búdica. Como esa mujer, ellos no comprenden esto. Por eso es por lo que el Tathágata, por todos los lugares expone el Dharma, diciendo: “Hijos e hijas de noble familia, no se consideren como alguien inferior o como parias. Todos ustedes poseen individualmente naturaleza búdica. Si se esfuerzan y destruyen sus pasados comportamientos negativos, recibirán entonces el título de bodhisattva o de Bhagaván, y convertirán y liberarán a un incontable número de seres”.

En ese momento, el Bhagaván se expresó en verso, diciendo:

“Es como una mujer pobre, cuya apariencia es vulgar y vil, pero que alberga en su seno a un hijo noble, el cual llegará a ser un rey que gobernará el mundo. Dotado con las siete joyas y todas las virtudes, él poseerá, como rey, las cuatro esquinas de la Tierra. Pero ella es incapaz de conocer esto y tan solo concibe pensamientos de inferioridad.

Buda ve que todos los seres son como niños angustiados.

Dentro de sus cuerpos está la naturaleza búdica, aunque ellos no lo saben.

Así que Buda les dice a los Bodhisattvas:

“Tengan cuidado de no considerarse como seres inferiores, en sus cuerpos reside naturaleza búdica; siempre contienen la luz que libera al mundo. Si se esfuerzan, y no pasan mucho tiempo sentados en la sala de meditación, obtendrán el sendero de los más elevados poderes psíquicos, y liberarán a ilimitados seres”.

¡Oh, hijos e hijas de noble familia! Es como un maestro fundidor fundiendo una estatua de oro puro. Después de que la fundición está acabada, se vuelca y se coloca en el suelo. Aunque la parte externa está chamuscada y ennegrecida, el interior no ha cambiado. Cuando se abre y se saca la estatua, el color dorado es radiante y deslumbrante.

Similarmente, hijos e hijas de noble familia, cuando el Tathágata observa a los seres, ve que la naturaleza búdica está dentro de sus cuerpos, repleta con todas sus muchas virtudes. Tras ver esto, Buda revela a lo largo y ancho que todos los seres obtendrán ayuda. Él aparta las emociones aflictivas con su sabiduría compasiva y revela el cuerpo de Buda, como una persona destapando una estatua dorada.

En ese momento, el Bhagaván se expresó en verso, diciendo:

“Es como una gran fundición con incontables estatuas de oro. La gente insensata mira la parte exterior, y ve tan solo los oscurecidos moldes de tierra.

El maestro fundidor estima que ya se debe de haber enfriado, y lo abre para extraer su contenido. Todas las impurezas son quitadas, y la obra se muestra claramente.

Con la visión de Buda, Buda ve que todos los seres son como esto. Dentro de la concha de barro de las pasiones todos tienen naturaleza búdica. Por medio de la sabiduría compasiva rompemos el molde de las emociones aflictivas y descubrimos la naturaleza búdica. Es como oro puro y luminoso. Puesto que Buda ha visto esto, y es así, ha instruido a todos los Bodhisattvas.

*Así deberían aceptarlo
y transformar a todos los demás seres”.*

En ese momento, el Bhagaván habló a Vajra-mati y a los demás Bodhisattvas, los grandes seres, diciendo: “Sean monásticos o sean laicos, hijos e hijas de noble familia, deberían aceptar, recitar, copiar, reverenciar y exponer ampliamente este *Sutra de la naturaleza búdica*, para beneficio de los demás. Los méritos que derivan de ello son inestimables. Vajra-mati, si hubiera un bodhisattva el cual, para beneficio del sendero de Buda, trabajara diligente y asiduamente, o que cultivase los poderes sobrenaturales, o que hubiese entrado en todos los estados de conciencia, o que deseara plantar la raíz de virtud, o que venerara a los budas del presente, más numerosos que las arenas del Ganges, o que erigiese más estupas con las siete joyas, que arenas hay en el Ganges, y que las presentara como un regalo a cincuenta veces más budas, Bodhisattvas y shrávakas en la comunidad, que granos de arena hay en el Ganges, y que hiciese esto durante miles de millones de eones; Vajra-mati, ese bodhisattva aún no igualaría a la persona que encuentra el profundo gozo y la completa e insuperable iluminación en el *Sutra de la naturaleza búdica*, que lo acepta, lo recita, lo copia, o que incluso venera una sola de sus analogías. Vajra-mati, incluso aunque el número de virtudes raíz, y de virtudes plantadas por esos hijos e hijas de noble familia en nombre de los budas es incalculable, no llega a ser una centésima o una milésima, o cualquier posible fracción calculable del número de virtudes obtenidas por el hijo o hija de noble familia que venera el *Sutra de la naturaleza búdica*.

En ese momento, el Bhagaván se expresó en verso, diciendo:

*“Si hay una persona buscando la perfecta
iluminación, que escucha y acepta este sutra, y*

que copia y venera incluso un simple verso, la sutil, profunda naturaleza de buda surgirá instantáneamente acompañada de gozo. Si se aplica a esta enseñanza verdadera, sus virtudes serán incalculables.

Si hay una persona buscando la perfecta iluminación, que ha logrado grandes poderes espirituales, y que desea hacer una ofrenda a los budas de las diez direcciones, y a los Bodhisattvas y shrávakas de la comunidad, el número de los cuales es superior al de las arenas del Ganges, un millón de veces incalculable; y si por cada uno de los budas construyera una maravillosa estupa, de diez yóllanas de alto, y con una extensión de cuarenta yóllanas, en cuyo interior hubiera dispuesto un asiento de siete joyas, con todas las maravillas apropiadas para el augusto Maestro, cubierto con pinturas divinas y cojines, cada uno con un diseño único; y si él ofreciera a Buda y a la comunidad un número incalculable de ellas, más que las arenas del Ganges, y si las ofreciera sin cesar, día y noche, durante cientos y miles y millones de eones las virtudes que obtendría de esta forma, no se podrían comparar con las mucha mayores virtudes de la persona sabia que escucha este sutra, de quien acepta incluso una simple analogía de él, y la explica para beneficio de los demás. Los seres que tomen refugio en él rápidamente lograrán el insuperable sendero. Los Bodhisattvas que dediquen su pensamiento a profundizar en la naturaleza búdica, saben que todos los seres la poseen y rápidamente alcanzarán lo insuperable”.

En ese momento, el Bhagaván se dirigió al bodhisattva Vajra-mati, diciendo:

“Un incalculable tiempo atrás, en el remoto pasado, tanto como muchos inconcebibles grandes eones, había un buda que era llamado Rey que Otorga la

Luz Eterna, el Tathágata, el Arath, el Perfectamente Iluminado, el Sugata, Buda Bhagaván.

Vajra-mati, ¿Por qué fue llamado el Rey que Otorga la Luz Eterna? Cuando ese Buda estaba en el camino del bodhisattva, y descendió como una consciencia en una matriz, él siempre emitía luz que penetraba e iluminaba en un instante, incluso los más pequeños átomos de todos los miles de mundos búdicos en las diez direcciones. Cualquier ser que viera esta luz se llenaba de gozo. Sus emociones aflictivas eran destruidas; llegó a estar dotado con el poder de la forma, su sabiduría era perfecta, y alcanzó una elocuencia que no conocía obstáculo. Si un ser infernal, si un fantasma hambriento, un animal, el Rey Yama, el señor de la Muerte, o un asura veía esta luz, todos sus renacimientos en los reinos inferiores eran cortados y renacían como un Deva.

Si un Deva veía esta luz, obtenía irreversiblemente el sendero elevado, y era dotado con los cinco poderes supra normales. Si alguien que había logrado la irreversibilidad veía esta luz, obtenía el logro de la no producción de dharmas y las cincuenta virtudes.

Vajra-mati, todas las tierras iluminadas por esa luz se volvían majestuosas y puras, como porcelana translúcida, con cordones de oro marcando los senderos, luciendo con las fragancias de los distintos tipos de árboles de joyas, flores y frutos. Tenues soplos de brisa las acariciaban produciendo agradables y sutiles sonidos que exponen libre e indiscriminadamente las virtudes de las Tres Joyas, las de los Bodhisattvas, el poder de las raíces de virtud, el estudio del sendero, el samadhi y la liberación. Los seres que lo escuchaban obtenían el gozo en el Dharma. Su fe se hacía firme y se veían libres para siempre de los renacimientos desafortunados. Vajra-mati, porque todos los seres de las diez direcciones estaban instantáneamente envueltos en luz, a las seis en punto, de mañana y tarde, juntaban sus manos y ofrecían homenaje. Vajra-mati, hasta que obtuvo la budeidad y el parinirvana, el lugar donde el bodhisattva yacía, siempre brilló con luz.

Tras su parinirvana, la estupa en la que se guardaron sus cenizas también relucía con luz. Consecuentemente, los habitantes de los reinos celestiales le llamaron Rey que Otorga la Luz Eterna. Vajra-mati, cuando el Rey que Otorga la Luz Eterna, el Tathágata, el Arath, el Perfectamente Iluminado, alcanzó la budeidad, entre sus oyentes había un bodhisattva llamado Luz sin Fin, así como un grupo de otros dos billones de Bodhisattvas. El gran ser, el bodhisattva Luz sin Fin, volvió hacia el lugar en el que se encontraba Buda, y le preguntó acerca del *Sutra de la naturaleza búdica*. Y Buda lo expuso. Permaneció en su asiento durante cincuenta largos eones, y porque protegió los pensamientos de todos los Bodhisattvas, su voz alcanzó todos los rincones en los diez mundos búdicos, incluso dentro de los más pequeños átomos, y se extendió a cientos de miles de campos búdicos. Debido a

las innumerables diferentes continuidades de los Bodhisattvas, dio cientos de miles de analogías. Lo llamó el *Sutra Mahayana de la naturaleza búdica*.

Todos los Bodhisattvas que lo oyeron alabaron este sutra, lo aceptaron, recitaron y practicaron tal y como había sido explicado. Excepto cuatro, todos los demás Bodhisattvas alcanzaron la budeidad. Vajra-mati, no debes verlos como excepcionales. ¿Cómo podría el bodhisattva Luz sin Fin, ser diferente a ti? Tú eres idéntico a él. Los cuatro Bodhisattvas que no alcanzaron aún la budeidad son Mañjushri, Avalokitëshvara, Maha-sthama-prapta y tú, Vajra-mati.

Vajra-mati, el *Sutra de la Naturaleza búdica* tiene una gran capacidad. Cualquiera que lo escuche puede lograr el sendero de Buda”.

Entonces Buda se expresó en verso, diciendo:

*“Hace incontables eones un buda llamado Rey
que Otorga la Luz Eterna brillaba siempre
emitiendo una gran luz, e iluminando todos los
innumerables mundos. El bodhisattva Luz sin
Fin alcanzó por primera vez el sendero bajo
ese Buda, y le pidió este sutra.*

Buda aceptándolo lo proclamó.

*Todos los que allí se encontraban llegaron a ser
conquistadores, y todos los que lo oyeron lograron la
budeidad excepto cuatro Bodhisattvas, Mañjushri,
Avalokitëshvara, Maha-sthama-prapta y Vajra-mati. Estos
cuatro Bodhisattvas, anteriormente habían escuchado este
Dharma. De ellos, Vajra-mati era el discípulo con más
talento. En ese tiempo era llamado Luz sin Fin, y ya había
escuchado este sutra.*

*Cuando yo primeramente busqué el sendero
en el Trono del León, marcando el lugar de la
iluminación, también yo, una vez recibí este sutra, lo
practiqué tal y como lo había escuchado. Debido a
estas raíces de virtud, rápidamente logré la condición
de Buda. Por lo tanto, todos los Bodhisattvas deben
de apoyar y enseñar este sutra. Después de que lo
hayan oído y practicado tal y como ha sido explicado,
llegarán a convertirse en budas, tal y como yo lo soy
ahora. Si una persona apoya este sutra, se comportará
el mismo como el Bhagaván. Si una persona obtiene
este sutra será llamado, “Protector del Dharma de*

Buda” y entonces, en nombre del mundo, protegerá todo lo que los budas proclaman. Si alguien apoya este sutra, será llamado, “Rey del Dharma” y a los ojos del mundo será merecedor de ser alabado como el Bhagaván”.

Entonces, cuando el Bhagaván hubo terminado de exponer este sutra, Vajra-mati, junto con los cuatro grupos de Bodhisattvas, los dioses, gandharvas, ásuras y los demás, se alegraron de lo que habían oído explicar a Buda, y lo practicaron tal y como había sido dicho.

Y ellos creen en ello y lo aceptan; y purifican así su sabiduría primordial. En todos los lugares, para beneficio de los seres, él revela la naturaleza búdica. Él emplea una elocuencia que no conoce obstáculos para beneficio de la fe en Buda. De esta forma, hijos e hijas de noble familia, con el ojo de Buda, Buda ve que todos los seres sintientes poseen naturaleza búdica, y así, en beneficio de los Bodhisattvas, Buda expone este Dharma.

El Tathágata-garbha Sutra está concluido.

Traducción del inglés al español por Upasaka Losang Gyatso, (Maximino Miyar Teja).

Este texto se ha reproducido con su permiso y ha sido levemente corregido y adaptado conforme con las normas editoriales de la Comunidad Dharmadatta y siguiendo la traducción del sánscrito al tibetano. El inglés fue traducido del chino por William Grosnick y fue publicado en Buddhism in Practice, Donald López, editor. Princeton University Press.

IV. El Sutra de los Ocho Intereses Mundanos. Dutiyalokadhamma Sutra

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

1. “Estas ocho condiciones del mundo, monjes, siguen al mundo y el mundo no se separa de estas ocho condiciones del mundo. ¿Cuáles ocho? Ganancia y pérdida, fama y fracaso, crítica y elogio, felicidad y sufrimiento. Estas ocho condiciones del mundo, monjes, siguen al mundo y el mundo no se separa de estas ocho condiciones del mundo.”
2. “El ser ordinario no informado, monjes, experimenta ganancia y pérdida, fama y fracaso, crítica y elogio, felicidad y sufrimiento. También el discípulo noble informado, monjes, experimenta ganancia y pérdida, fama y fracaso, crítica y elogio, felicidad y sufrimiento. Aquí, monjes, ¿cuál es la diferencia? ¿Cuál es la diferencia de esfuerzo? ¿Cuál es la diferencia entre el ser noble informado y el ser ordinario no informado?”
3. “Venerable señor, nuestras enseñanzas tienen su origen en el Sublime, tienen al Sublime como guía, tienen al Sublime como refugio. Sería bueno, venerable Señor, que explicara el significado de esas palabras. Habiéndolo escuchado del Sublime, los monjes lo preservarán.”
4. “Si es así, monjes, escuchen, pongan buena atención a lo que diré”. “Sí, venerable Señor”. Respondieron esos monjes al Sublime. El Sublime dijo esto:
5. “Cuando el ser ordinario no informado obtiene ganancia, él no considera así, ‘He obtenido esta ganancia. Ésta es impermanente, insatisfactoria y de naturaleza transitoria.’ No comprende esto de acuerdo con la realidad. Cuando obtiene pérdida... cuando obtiene fama... cuando obtiene fracaso... cuando obtiene crítica... cuando obtiene elogio... cuando obtiene felicidad... cuando obtiene sufrimiento, él no considera así, ‘He obtenido este sufrimiento. Éste es impermanente, insatisfactorio, de naturaleza transitoria’. No comprende esto de acuerdo con la realidad.”
6. “La ganancia se apodera de su mente, la pérdida se apodera de su mente. La fama se apodera de su mente, el fracaso se apodera de su mente. La crítica se apodera de su mente, el elogio se apodera de su mente. La felicidad se apodera de su mente, el sufrimiento se apodera de su mente. Él se deleita con la ganancia obtenida, se contraría con la pérdida obtenida. Se deleita con la fama obtenida, se contraría con el fracaso

obtenido. Se contraría con la crítica obtenida, se deleita con el elogio obtenido. Se deleita con la felicidad obtenida, se contraría con el sufrimiento obtenido. Él así, deleitándose y contrariándose, no se libera del nacimiento, de la vejez, de la muerte, de la pena, del lamento, del dolor, del pesar y de la desesperanza; no se libera del sufrimiento.”

7. “Pero, monjes, cuando el discípulo noble instruido obtiene ganancia, él considera así, ‘He obtenido ganancia. Ésta es impermanente, insatisfactoria y de naturaleza transitoria.’ Comprende esto de acuerdo con la realidad. Cuando obtiene pérdida... cuando obtiene fama... cuando obtiene fracaso... cuando obtiene crítica... cuando obtiene elogio... cuando obtiene felicidad... cuando obtiene sufrimiento, él considera así, ‘He obtenido este sufrimiento. Éste es impermanente, insatisfactorio, de naturaleza transitoria’. Comprende esto de acuerdo con la realidad.”
8. “La ganancia no se apodera de su mente, la pérdida no se apodera de su mente. La fama no se apodera de su mente, el fracaso no se apodera de su mente. La crítica no se apodera de su mente, el elogio no se apodera de su mente. La felicidad no se apodera de su mente, el sufrimiento no se apodera de su mente. Él no se deleita con la ganancia obtenida, no se contraría con la pérdida obtenida. No se deleita con la fama obtenida, no se contraría con el fracaso obtenido. No se contraría con la crítica obtenida, no se deleita con el elogio obtenido. No se deleita con la felicidad obtenida, no se contraría con el sufrimiento obtenido. Él así, no deleitándose y no contrariándose, se libera del nacimiento, de la vejez, de la muerte, de la pena, del lamento, del dolor, del pesar y de la desesperanza; se libera del sufrimiento. Ésta, monje es la diferencia, ésta es la diferencia de esfuerzo, ésta es la diferencia entre el ser noble informado y el ser ordinario no informado”.
9. “Ganancia y pérdida, fama y fracaso, crítica y elogio, felicidad y sufrimiento, éstas condiciones en los humanos son impermanentes, temporales y de naturaleza transitoria.”
10. “El sabio, dotado de atención, habiéndolas comprendido realiza su naturaleza transitoria. Las condiciones deseables no conmueven su mente y no experimenta aversión por las indeseables.”
11. “Sus deleites y aversiones se desvanecen, desaparecen, no existen. Habiendo realizado el Nibbana, sin deseo, sin pena, comprende correctamente que ha trascendido la existencia.”

V. El Discurso de la No Alma, también llamado. El Sutra de la vacuidad del Yo.

ANATTALAKKHANA-SUTTA

Namo Tassa Bhagavato Arahanto Sammasambuddhassa

1. Esto es lo que he oído. En una ocasión el Sublime estaba residiendo cerca de Benarés, en Isipatana, en el Parque de los Venados. Allí el Sublime se dirigió al grupo de cinco monjes: 'Oh monjes.' Los monjes respondieron al Sublime: 'Venerable Señor.' El Sublime dijo esto:
2. La materia, oh monjes, es no alma. Si, oh monjes, la materia fuese alma, esta materia no conduciría a la aflicción y sería posible decir: 'Qué mi materia sea así. Qué mi materia no sea así.' Pero dado que, oh monjes, la materia es no alma, ésta conduce a la aflicción y no es posible decir: 'Qué mi materia sea así. Qué mi materia no sea así.'
3. La sensación es no alma. Si, oh monjes, la sensación fuese alma, esta sensación no conduciría a la aflicción y sería posible decir: 'Qué mi sensación sea así. Qué mi sensación no sea así.' Pero dado que, oh monjes, la sensación es no alma, ésta conduce a la aflicción y no es posible decir: 'Qué mi sensación sea así. Qué mi sensación no sea así.'
4. La percepción es no alma. Si, oh monjes, la percepción fuese alma, esta percepción no conduciría a la aflicción y sería posible decir: 'Qué mi percepción sea así. Qué mi percepción no sea así.' Pero dado que, oh monjes, la percepción es no alma, ésta conduce a la aflicción y no es posible decir: 'Qué mi percepción sea así. Qué mi percepción no sea así.'
5. Las formaciones son no almas. Si, oh monjes, las formaciones fuesen alma, estas formaciones no conducirían a la aflicción y sería posible decir: 'Qué mis formaciones sean así. Qué mis formaciones no sean así.' Pero dado que, oh monjes, las formaciones son no alma, éstas conducen a la aflicción y no es posible decir: 'Qué mis formaciones sean así. Qué mis formaciones no sean así.'
6. La conciencia es no alma. Si, oh monjes, la conciencia fuese alma, esta conciencia no conduciría a la aflicción y sería posible decir: 'Qué mi conciencia sea así. Qué mi conciencia no sea así.' Pero dado que, oh monjes, la conciencia es no alma, ésta conduce a la aflicción y no es posible decir: 'Qué mi conciencia sea así. Qué mi conciencia no sea así.'
7. ¿Qué es lo que ustedes piensan, oh monjes? ¿Es la materia permanente o impermanente? Impermanente, Venerable Señor.

- ¿Y aquello que es impermanente, es insatisfactorio o satisfactorio? Insatisfactorio, Venerable Señor. ¿Y aquello que es impermanente, insatisfactorio, transitorio, es correcto considerarlo: 'esto es mío, esto soy yo, esto es mi alma'? No, Venerable Señor.
8. ¿Es la sensación permanente o impermanente? Impermanente, Venerable Señor. ¿Y aquello que es impermanente, es insatisfactorio o satisfactorio? Insatisfactorio, Venerable Señor. ¿Y aquello que es impermanente, insatisfactorio, transitorio, es correcto considerarlo: 'esto es mío, esto soy yo, esto es mi alma'? No, Venerable Señor.
9. ¿Es la percepción permanente o impermanente? Impermanente, Venerable Señor. ¿Y aquello que es impermanente, es insatisfactorio o satisfactorio? Insatisfactorio, Venerable Señor. ¿Y aquello que es impermanente, insatisfactorio, transitorio, es correcto considerarlo: 'esto es mío, esto soy yo, esto es mi alma'? No, Venerable Señor.
10. ¿Son las formaciones permanentes o impermanentes? Impermanentes, Venerable Señor. ¿Y aquello que es impermanente, es insatisfactorio o satisfactorio? Insatisfactorio, Venerable Señor. ¿Y aquello que es impermanente, insatisfactorio, transitorio, es correcto considerarlo: 'esto es mío, esto soy yo, esto es mi alma'? No, Venerable Señor.
11. ¿Es la conciencia permanente o impermanente? Impermanente, Venerable Señor. ¿Y aquello que es impermanente, es insatisfactorio o satisfactorio? Insatisfactorio, Venerable Señor. ¿Y aquello que es impermanente, insatisfactorio, transitorio, es correcto considerarlo: 'esto es mío, esto soy yo, esto es mi alma'? No, Venerable Señor.
12. Por lo tanto, aquí, oh monjes, cualquier materia pasada, futura o presente, interna o externa, basta o sutil, inferior o superior, distante o cercana, toda la materia debe ser considerada con recto entendimiento de acuerdo con la realidad: 'Esto no es mío, esto no soy yo, esto no es mi alma'.
13. Cualquier sensación pasada, futura o presente, interna o externa, basta o sutil, inferior o superior, distante o cercana, toda la sensación debe ser considerada con recto entendimiento de acuerdo con la realidad: 'Esto no es mío, esto no soy yo, esto no es mi alma'.
14. Cualquier percepción pasada, futura o presente, interna o externa, basta o sutil, inferior o superior, distante o cercana, toda la percepción debe ser considerada con recto entendimiento de acuerdo con la realidad: 'Esto no es mío, esto no soy yo, esto no es mi alma'.
15. Cualesquiera formaciones pasadas, futuras o presentes, internas o externas, bastas o sutiles, inferiores o superiores, distantes o

cercanas, todas las formaciones deben ser consideradas con recto entendimiento de acuerdo con la realidad: 'Esto no es mío, esto no soy yo, esto no es mi alma'.

16. Cualquier conciencia pasada, futura o presente, interna o externa, basta o sutil, inferior o superior, distante o cercana, toda la conciencia debe ser considerada con recto entendimiento de acuerdo con la realidad: 'Esto no es mío, esto no soy yo, esto no es mi alma'.
17. Comprendiendo así, oh monjes, el instruido noble discípulo siente hastío de la materia, siente también hastío de la sensación, siente también hastío de la percepción, siente también hastío de las formaciones y siente también hastío de la conciencia. Sintiendo hastío, se desapega; con la liberación del apego surge el conocimiento: 'Estoy liberado.' Y comprende: 'no hay más nacimiento; la vida noble ha sido vivida; se ha hecho lo que se debía hacer; no hay otra existencia.'
18. Esto dijo el Sublime. Los cinco monjes se regocijaron de las palabras del Sublime. Durante la exposición del discurso las mentes de los monjes del grupo de los cinco se liberaron de las corrupciones por el no-apego.

VI. El Discurso de un Hombre de Mente Noble: El Sutta del Bodhisattva.

(Sappurisa Sutta-Anguttara Nikaya IV 73)

Traducción al español por Samanera Thitapuñño

1. Monjes, aquel que tenga las siguientes cuatro cualidades debe ser considerado un hombre innoble. ¿Cuáles son éstas?
2. Inclusive sin ser interrogado, un hombre innoble revela las faltas de otros, y que tanto más cuando es interrogado. Cuando es interrogado, sin embargo, y conducido por el interrogatorio, habla de las faltas de los demás sin omitir cosa alguna, sin restricciones, completamente y en detalle. Él, ¡oh monjes!, Debe ser considerado como un hombre innoble...
3. Además, aun cuando es interrogado, el hombre innoble no revela lo que es digno de alabanza en otros, más cuando no se lo preguntan. Cuando es interrogado, sin embargo, y obligado a responder a las preguntas, habla de lo que es digno de alabanza en otros con omisiones y titubeos, en forma incompleta y sin detalles. Él, ¡oh monjes!, Debe ser considerado como un hombre innoble.
4. Más aún, lo que posee un hombre innoble como defectos, no los revela, aun cuando es interrogado, menos aun cuando no lo es. Cuando es interrogado, sin embargo, y obligado a responder a las preguntas, habla de sus defectos con omisiones y titubeos, en forma incompleta y sin detalle. Él, ¡oh monjes!, Debe ser considerado como un hombre innoble.
5. Además, cuando un hombre innoble posee cualidades dignas de alabanza, las revela, aun si es interrogado, cuanto más al ser interrogado. Cuando le preguntan, sin embargo, y conducido por el interrogatorio, habla de sus propias cualidades dignas de alabanza sin omisiones ni titubeos, completamente y en detalle. Él, ¡oh monjes!, Debe ser considerado como un hombre innoble.
6. ¡Oh monjes!, Quien tiene estas cuatro cualidades debe ser considerado como un hombre innoble.
7. Monjes, aquel que tenga las siguientes cuatro cualidades debe ser considerado como un hombre noble. ¿Cuáles son éstas?
8. Cuando es interrogado, un hombre noble no revela las faltas de los otros, cuanto más cuando no es interrogado. Cuando es interrogado, sin embargo, y conducido por el interrogatorio, habla de las faltas de otros con omisiones y titubeos, con

restricciones y sin detalles. Él, ¡oh monjes!, Debe ser considerado como un hombre noble.

9. Además, aun cuando no es interrogado, el hombre noble revela lo que es digno de alabanza en otros, cuanto más cuando se lo preguntan. Cuando es interrogado, sin embargo, y obligado a responder a las preguntas, habla de lo que es digno de alabanza en otros sin omitir ni callar nada, en forma completa y con detalle. Él, ¡oh monjes!, Debe ser considerado como un hombre noble.
10. Más aún, lo que posee un hombre noble como defectos, los revela, aun cuando no es interrogado, más aún cuando lo es. Cuando es interrogado, sin embargo, y obligado a responder a las preguntas, habla de sus defectos sin omisiones ni titubeos, en forma completa y en detalle. Él, ¡oh monjes!, Debe ser considerado como un hombre noble.
11. Además, cuando es interrogado, un hombre noble no revela lo que es digno de alabanza en él, y menos aun cuando no es interrogado. Cuando es interrogado, sin embargo, y obligado a responder a las preguntas, habla de sus propias cualidades dignas de alabanza con omisiones y titubeos, en forma incompleta y sin detalle. Él, ¡oh monjes!, Debe ser considerado como un hombre noble.
12. ¡Oh monjes!, Quien tiene estas cuatro cualidades, debe ser considerado como un hombre noble.

VII. Satipattana Sutta: llamado el Sutta de los Fundamentos de la Atención

Satipattana Sutta, [Majjhima Nikaya](#), Sutta N.º 10

Así he oído. En una ocasión vivía el Buda entre los kurus, en Kammasadamma, una ciudad de mercado de los kurus. Allí, el Bienaventurado se dirigió así a los monjes: "Monjes", y ellos le contestaron: "Venerable Señor". Y el Bienaventurado habló como sigue:

Monjes, el único camino para la purificación de los seres, para la superación de la pena y las lamentaciones, para la destrucción del dolor y la aflicción, para alcanzar el recto sendero, para la realización del Nibbana, es éste: Los Cuatro Fundamentos de la Atención. ¿Cuáles son esos cuatro?

He aquí (en esta enseñanza) un monje que vive practicando la contemplación del cuerpo en el cuerpo, fervoroso, comprendiendo claramente y atento, superando la codicia y la aflicción inherentes al mundo; vive practicando la contemplación de las sensaciones en las sensaciones, fervoroso, comprendiendo claramente y atento, superando la codicia y la aflicción inherentes al mundo; vive contemplando la consciencia en la consciencia, fervoroso, comprendiendo claramente y atento, superando la codicia y la aflicción inherentes al mundo; vive practicando los objetos mentales en los objetos mentales, fervoroso, comprendiendo claramente y atento, superando la codicia y la aflicción inherentes al mundo.

LA CONTEMPLACIÓN DEL CUERPO

1. Atención a la respiración

Y ¿cómo vive un monje contemplando el cuerpo en el cuerpo? Monjes, he aquí que un monje va al bosque, al pie de un árbol a un lugar solitario, se sienta con las piernas cruzadas, mantiene su cuerpo erguido y su atención alerta.

Atento aspira y atenta espira. Al hacer una aspiración larga, sabe: "Hago una aspiración larga". Al hacer una espiración larga, sabe: "Hago una espiración larga". Al hacer una aspiración corta, sabe: "Hago una aspiración corta". Al hacer una espiración corta, sabe: "Hago una espiración corta". "Consciente de todo el cuerpo (respiración), aspiraré", así se ejercita. "Consciente de todo el cuerpo (respiración), espiraré", así se ejercita. "Calmando la función corporal, aspiraré", así se ejercita. "Calmando la función corporal, espiraré", así se ejercita.

De la misma manera que un tornero experto o su aprendiz sabe, al labrar una voluta grande: "Estoy labrando una voluta grande", o al labrar una voluta corta, sabe: "Estoy labrando una voluta corta", así el monje, al hacer una aspiración larga, sabe:

"Hago una aspiración larga". Al hacer una aspiración corta, sabe: "Hago una aspiración corta". "Consciente de todo el cuerpo (respiración), aspiraré", así se ejercita. "Consciente de todo el cuerpo (respiración), espiraré", así se ejercita. Calmando la actividad corporal (respiración) aspiraré, así se ejercita. Calmando la actividad corporal (respiración), espiraré, así se ejercita.

Así vive contemplando el cuerpo en el cuerpo interna y externamente. Vive contemplando los factores del origen del cuerpo, o vive contemplando tanto los factores de origen como los de disolución del cuerpo. O tiene consciencia de que "hay un cuerpo" en el grado necesario para el conocimiento y la atención, y vive con independencia, sin apegarse a nada en el mundo. Monjes, así es como un monje vive contemplando el cuerpo en el cuerpo.

2. Las posiciones del cuerpo

Asimismo, monjes, cuando un monje camina, sabe: "Estoy caminando"; cuando permanece de pie, sabe: "Estoy de pie"; cuando está sentado sabe: "Estoy sentado"; cuando se tumba sabe: "Estoy tumbado"; y también tiene consciencia de cualquier otra posición del cuerpo.

Así vive contemplando el cuerpo en el cuerpo internamente, o vive contemplando el cuerpo en el cuerpo externamente, o vive contemplando el cuerpo en el cuerpo interna y externamente. Vive contemplando los factores del origen del cuerpo, o vive contemplando los factores de disolución del cuerpo, o vive contemplando los factores del origen y disolución del cuerpo. O tiene consciencia de que "hay un cuerpo" en el grado necesario para el conocimiento y la atención, y vive desapegado, sin apegarse a nada en el mundo. Monjes, así es cómo el monje medita practicando la contemplación del cuerpo en el cuerpo.

3. Atención con clara comprensión

Asimismo, monjes, un monje aplica la clara comprensión al avanzar y al retroceder; al mirar hacia adelante y al mirar alrededor, aplica la clara comprensión; al extender y encoger los miembros, aplica la clara comprensión; al vestir la ropa y al llevar el bol de limosnas, aplica la clara comprensión; al comer, al beber, masticar y saborear, aplica la clara comprensión; al andar, permanecer de pie, sentarse, dormirse, al despertar, al hablar y al callar, aplica la clara comprensión.

Así vive contemplando el cuerpo en el cuerpo...

4. Reflexión sobre la repugnancia del cuerpo

Asimismo, monjes, un monje reflexiona sobre su propio cuerpo, envuelto en la piel y lleno de impurezas, de la planta de los pies hacia arriba y de la coronilla hacia abajo, y piensa así: "Hay en este cuerpo: pelos en la cabeza, vello en el cuerpo,

uñas, dientes, piel, carne, tendones, huesos, tuétanos, riñones, corazón, hígado, pleura, bazo, pulmones, intestinos, mesenterio, estómago, heces, bilis, flemas, pus, sangre, sudor, grasa sólida, lágrimas, grasas líquidas, saliva, mocos, fluido sinovial, orina."

Es como tener un saco de provisiones, de aquellos con dos aberturas, lleno de diversas clases de grano, tales como: arroz de montaña, arroz corriente, alubias, guisantes, sésamo, arroz perlado, y un hombre que tiene buenos ojos lo abre, lo examina y dice: "Esto es arroz de montaña, esto arroz corriente, esto son alubias, esto son guisantes, esto es sésamo, esto es arroz perlado." De la misma manera, un monje reflexiona sobre su propio cuerpo de las plantas de los pies hacia arriba y de la coronilla hacia abajo, envuelto en la piel y lleno de impurezas. "En este cuerpo hay pelo en la cabeza, vello en el cuerpo, uñas, dientes, piel, carne, tendones, huesos, tuétanos, riñones, corazón, hígado, pleura, bazo, pulmones, intestinos, mesenterio, estómago, heces, bilis, flemas, pus, sangre, sudor, grasa sólida, lágrimas, grasas líquidas, saliva, mocos, fluido sinovial, orina.

Así vive contemplando el cuerpo en el cuerpo...

5. Reflexión sobre los elementos materiales

Asimismo, monjes, un monje reflexiona sobre su propio cuerpo, en cualquier lugar o posición en que se encuentre, pensando en sus elementos materiales: "En este cuerpo hay el elemento tierra, el elemento agua, el elemento fuego, el elemento aire".

Como si un carnicero experto o su aprendiz que, tras sacrificar a una vaca y dividirla en partes se ponen a venderlas en el cruce de cuatro carreteras, de la misma manera el monje reflexiona sobre su propio cuerpo en cualquier lugar o posición que se encuentre, pensando en sus elementos primarios: "En este cuerpo hay el elemento tierra, agua, fuego y aire"

Así vive contemplando el cuerpo en el cuerpo...

6. Las nueve contemplaciones del cementerio

I

Asimismo, monjes, cuando un monje ve un cuerpo que lleva un día muerto, o dos días muerto, o tres días muerto, hinchado, amoratado y putrefacto, tirado en el osario, aplica esta percepción a su propio cuerpo de esta manera: "Es verdad que este cuerpo mío tiene también la misma naturaleza, se volverá igual y no escapará a ello."

Así vive contemplando el cuerpo en el cuerpo internamente, o vive contemplando el cuerpo en el cuerpo externamente, o vive contemplando el cuerpo en el cuerpo

interna y externamente. Vive contemplando los factores del origen del cuerpo, o vive contemplando los factores de disolución del cuerpo, o vive contemplando los factores del origen y la disolución del cuerpo. O tiene conciencia de que "hay un cuerpo" en el grado necesario para el conocimiento y la atención, y vive independiente, sin apegarse a nada en el mundo. Así es, cómo el monje vive contemplando el cuerpo en el cuerpo.

II

Asimismo, cuando un monje ve un cuerpo tirado en el osario, que está siendo devorado por los cuervos, los gavilanes, los buitres, los perros, los chacales o por distintas clases de gusanos, aplica esta percepción a su propio cuerpo de esta manera: "En verdad que también mi cuerpo tiene la misma naturaleza, se volverá igual y no escapará a ello.»

Así vive contemplando el cuerpo en el cuerpo...

III

Asimismo, monjes, como cuando un monje ve un cuerpo tirado en el osario, reducido a un esqueleto unido tan sólo por los tendones, y con algo de carne y sangre adherido a él...

IV

Asimismo, monjes, como cuando un monje ve un cuerpo tirado en el osario, reducido a un esqueleto unido tan sólo por los tendones, embadurnado en sangre y sin carne...

V

Asimismo, monjes, como cuando un monje ve un cuerpo tirado en el osario, reducido a un esqueleto sin carne y sin sangre, unido tan sólo por los tendones...

VI

Asimismo, monjes, como cuando un monje ve un cuerpo tirado en el osario y reducido a huesos sueltos esparcidos en todas las direcciones: aquí los huesos de la mano, allá los de los pies, los huesos de las espinillas, los de los muslos, la pelvis, las vértebras, el cráneo.

VII

Asimismo, monjes, como cuando un monje ve un cuerpo tirado en el osario, reducido a huesos blanqueados como una concha...

VIII

Asimismo, monjes, como cuando un monje ve un cuerpo tirado en el osario, reducido a huesos de más de un año, amontonados...

IX

Asimismo, monjes, como cuando un monje ve un cuerpo tirado en el osario, reducido a huesos podridos, reducido a polvo, entonces aplica esta percepción a su

propio cuerpo de esta manera: "En verdad que también mi cuerpo tiene la misma naturaleza, se volverá igual y no escapará a ello"

Así vive contemplando el cuerpo en el cuerpo internamente, o vive contemplando el cuerpo en el cuerpo externamente, o vive contemplando el cuerpo en el cuerpo interna y externamente. Vive contemplando los factores del origen del cuerpo, o vive contemplando los factores de disolución del cuerpo, o vive contemplando los factores de origen y disolución del cuerpo. O tiene consciencia de que "hay un cuerpo" en el grado necesario para el conocimiento y la atención, y vive desapegado, sin aferrarse a nada en el mundo. Monjes, así es como un monje vive contemplando el cuerpo en el cuerpo.

LA CONTEMPLACION DE LAS SENSACIONES

Monjes, ¿cómo vive un monje contemplando las sensaciones en las sensaciones? Monjes, un monje, al experimentar una sensación agradable, sabe: "Experimento una sensación agradable"; cuando experimenta una sensación dolorosa, sabe: "Experimento una sensación dolorosa"; cuando experimenta una sensación ni agradable ni dolorosa, sabe: "Experimento una sensación que no es ni agradable ni dolorosa"; cuando experimenta una sensación mundanal agradable, sabe: "Experimento una sensación mundanal agradable"; cuando experimenta una sensación mundanal dolorosa, sabe: "Experimento una sensación mundanal dolorosa"; cuando experimenta una sensación mundanal que no es dolorosa ni no dolorosa, sabe: "Experimento una sensación mundanal que no es dolorosa ni no dolorosa"; cuando experimenta una sensación espiritual agradable, sabe: "Experimento una sensación espiritual agradable"; cuando experimenta una sensación espiritual dolorosa, sabe: "Experimento una sensación espiritual dolorosa"; cuando experimenta una sensación espiritual que no es dolorosa ni no dolorosa, sabe: "Experimento una sensación espiritual que no es dolorosa ni no dolorosa".

Así vive contemplando Las sensaciones en Las sensaciones internamente, o vive contemplando Las sensaciones en Las sensaciones externamente, o vive contemplando Las sensaciones en Las sensaciones interna y externamente. Vive contemplando Los factores del origen de Las sensaciones, o vive contemplando Los factores de disolución de Las sensaciones, o vive contemplando tanto Los factores del origen como Los de la disolución de Las sensaciones. O tiene consciencia de que "hay sensaciones" en el grado necesario para el conocimiento y la atención y vive desapegado, sin aferrarse a nada en el mundo. Monjes, así es cómo un monje vive contemplando Las sensaciones en Las sensaciones.

LA CONTEMPLACIÓN DE LA CONSCIENCIA

Monjes, ¿cómo vive un monje contemplando la consciencia en la consciencia?

Monjes, he aquí que un monje, cuando hay pasión en la consciencia, sabe que hay pasión, y cuando no hay pasión en la consciencia, sabe que no la hay; cuando hay odio en la consciencia, sabe que hay odio, y cuando no hay odio en la consciencia, sabe que no lo hay; cuando hay ignorancia en la consciencia, sabe que hay ignorancia, y cuando no hay ignorancia en la consciencia, sabe que no la hay; cuando la consciencia está disminuida, sabe que está disminuida; cuando la consciencia está distraída, sabe que está distraída; cuando la consciencia está desarrollada, sabe que está desarrollada; cuando la consciencia está en un estado con otro estado superior a ella, sabe que hay un estado mentalmente superior; cuando no hay un estado mental superior, sabe que no hay un estado mental superior"; cuando la consciencia está concentrada, sabe que está concentrada, y cuando la consciencia no está concentrada, sabe que no lo está; cuando la consciencia está liberada, sabe que está liberada, y cuando no está liberada, sabe que no lo está.

Así vive contemplando la consciencia en la consciencia internamente, o vive contemplándola consciencia en la consciencia externamente, o vive contemplando la consciencia en la consciencia interna y externamente. Vive contemplando Los factores del origen de la consciencia, o vive contemplando Los factores de disolución de la consciencia, o vive contemplando tanto Los factores del origen como Los de la disolución de la consciencia, o sabe que "hay consciencia" en el grado necesario para el conocimiento y la atención, y vive desapegado, sin aferrarse a nada en el mundo. Monjes, así es cómo el monje vive contemplando la consciencia en la consciencia.

LA CONTEMPLACIÓN DE LOS OBJETOS MENTALES

1. Los cinco obstáculos

Monjes, ¿cómo vive un monje contemplando Los objetos mentales en Los objetos mentales?

He aquí que un monje vive contemplando Los objetos mentales en Los objetos mentales constituidos por Los cinco obstáculos.

Monjes, ¿cómo vive un monje contemplando Los objetos mentales en Los objetos mentales constituidos por Los cinco obstáculos?

He aquí, monjes, que cuando el apetito sensual está presente en él, el monje sabe: "Hay apetito sensual en mí"; cuando el apetito sensual está ausente, sabe: "No hay apetito sensual en mí." Sabe cómo surge el apetito sensual y sabe cómo no vuelve a surgir en el futuro el apetito sensual que se ha rechazado.

Cuando la ira está presente, el monje sabe: "Hay ira en mí", y cuando la ira está ausente, sabe: "No hay ira en mí." Sabe cómo surge la ira que no existía

previamente; sabe cómo se rechaza la ira que ha surgido, y sabe cómo ya no vuelve a surgir en el futuro la ira rechazada.

Cuando la pereza y el sopor están presentes en él, el monje sabe: "Hay pereza y sopor en mí"; cuando la pereza y el sopor están ausentes, sabe: "No hay pereza ni sopor en mí." Sabe cómo surgen la pereza y el sopor que no existían previamente, sabe cómo se rechazan la pereza y el sopor surgidos, y sabe cómo ya no vuelven a surgir en el futuro la pereza y el sopor rechazados.

Cuando el desasosiego y la ansiedad están presentes en él, sabe: "Hay desasosiego y ansiedad en mí"; cuando el desasosiego y la ansiedad están ausentes, sabe: "No hay desasosiego ni ansiedad en mí." Sabe cómo surgen el desasosiego y la ansiedad que no existían previamente, sabe cómo se rechazan el desasosiego y la ansiedad surgidos, y sabe cómo ya no vuelven a surgir en el futuro el desasosiego y la ansiedad rechazados.

Cuando la duda está presente en él, el monje sabe: "Hay duda en mí"; cuando la duda está ausente, sabe: "No hay duda en mí." Sabe cómo surge la duda que ya no existía previamente, sabe cómo se rechaza la duda surgida, y sabe cómo ya no vuelve a surgir en el futuro la duda rechazada.

Así vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales internamente, o vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales externamente, o vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales interna y externamente. Vive contemplando los factores del origen de los objetos mentales, o vive contemplando los factores de disolución de los objetos mentales, o vive contemplando tanto los factores del origen como los de la disolución de los objetos mentales. O tiene consciencia de que hay "objetos mentales" en el grado necesario para el conocimiento y la atención, y vive desapegado, sin aferrarse a nada en el mundo. Así es, monjes, cómo el monje vive practicando la contemplación de los objetos mentales en los objetos mentales constituidos por los cinco obstáculos.

2. Los cinco agregados del apego

Asimismo, monjes, un monje vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales, constituidos por los cinco agregados del apego

Monjes, ¿cómo vive un monje contemplando los objetos mentales en los objetos mentales constituidos por los cinco agregados del apego?

Monjes, he aquí que un monje piensa: "Así es la forma material, así surge la forma material, así desaparece la forma material; así es la sensación, así surge la sensación, así desaparece la sensación; así es la percepción, así surge la percepción, así desaparece la percepción; así son las formaciones mentales, así surgen las formaciones mentales, así desaparecen las formaciones mentales; así es la consciencia, así surge la consciencia, así desaparece la consciencia."

Así vive el monje contemplando los objetos mentales en los objetos mentales internamente, o vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales externamente, o vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales interna y externamente. Vive contemplando los factores del origen de los objetos mentales, o vive contemplando los factores de disolución de los objetos mentales, o vive contemplando tanto los factores del origen como los de la disolución de los objetos mentales. O tiene consciencia de que hay "objetos mentales" en el grado necesario para el conocimiento y la atención, y vive desapegado, sin aferrarse a nada en el mundo. Monjes, así es cómo el monje vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales constituidos por los cinco agregados del apego.

3. Las seis esferas internas y las seis externas de los sentidos

Asimismo, monjes, un monje vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales, constituidos por las seis esferas internas y las seis esferas externas de los sentidos.

Monjes, ¿cómo vive un monje contemplando los objetos mentales en los objetos mentales formados por las seis esferas internas y las seis esferas externas de los sentidos?

Monjes, he aquí que un monje conoce el ojo y las formas visuales y la atadura que surge dependiendo de ambos (del ojo y de las formas), sabe cómo surge la atadura que no existía previamente, sabe cómo se rechaza la atadura surgida y sabe cómo ya no vuelve a surgir en el futuro la atadura rechazada.

Conoce el oído y los sonidos..., la nariz y los olores..., la lengua y los sabores..., el cuerpo y los objetos táctiles..., la mente y los objetos mentales, y conoce las ataduras que dependen de ellos; sabe cómo surgen las ataduras que existían previamente, sabe cómo se rechazan las ataduras surgidas, y sabe cómo ya no vuelven a surgir en el futuro las ataduras rechazadas.

Monjes, así vive el monje contemplando los objetos mentales en los objetos mentales internamente, o vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales externamente, o vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales interna y externamente. Vive contemplando los factores del origen de los objetos mentales, o vive contemplando los factores de disolución de los objetos mentales, o vive contemplando tanto los factores del origen como los de la disolución de los objetos mentales. O tiene consciencia de que "hay objetos mentales" en el grado necesario para el conocimiento y la atención, y vive desapegado, sin aferrarse nada en el mundo. Monjes, así es cómo el monje vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales formados por las seis esferas internas y las seis esferas externas de los sentidos.

4. Los siete factores de la iluminación

Monjes, asimismo, un monje vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales constituidos por los siete factores de la iluminación.

Monjes, ¿cómo vive un monje contemplando los objetos mentales constituidos por los siete factores de iluminación?

Monjes, he aquí que cuando la atención que es un factor de iluminación está presente en él, el monje sabe: "Hay en mí la atención que es factor de iluminación"; cuando la atención que es factor de iluminación está ausente, sabe: "No hay en mí la atención que es factor de iluminación", y sabe cómo surge la atención que es factor de iluminación que no existía previamente, y cómo se produce la perfección en el desarrollo de la atención surgida que es factor de iluminación.

Cuando la investigación de Los objetos mentales que es factor de iluminación está presente, el monje sabe: "Hay en mí la investigación de Los objetos mentales que es factor de iluminación"; cuando la investigación de Los objetos mentales que es factor de iluminación está ausente, sabe: "No hay en mí la investigación de Los objetos mentales que es factor de iluminación", sabe cómo surge la investigación de Los objetos mentales que es factor de iluminación que no está previamente, y cómo se produce la perfección en el desarrollo de la investigación de Los objetos mentales que es factor de iluminación.

Cuando la energía que es factor de iluminación está presente, sabe: "Hay en mí la energía que es factor de iluminación"; cuando la energía que es factor de iluminación está ausente, sabe: "No hay en mí la energía que es factor de iluminación", sabe cómo surge la energía que es factor de iluminación que no existía previamente, y cómo se produce la perfección en el desarrollo de la energía que es factor de iluminación.

Cuando la alegría que es factor de iluminación está presente, sabe: "Hay en mí la alegría que es factor de iluminación"; cuando la alegría que es factor de iluminación está ausente, sabe: "No hay en mí la alegría que es factor de iluminación", sabe cómo surge la alegría que es factor de iluminación que no existía previamente, y cómo se produce la perfección en el desarrollo de la alegría que es factor de iluminación.

Cuando la calma que es factor de iluminación está presente, sabe: "Hay en mí la calma que es factor de iluminación"; cuando la calma que es factor de iluminación está ausente, sabe: "No hay en mí la calma que es factor de iluminación", sabe cómo surge la calma que es factor de iluminación que no existía previamente, y cómo se produce la perfección en el desarrollo de la calma que es factor de iluminación.

Cuando la concentración que es factor de iluminación está presente, sabe: "Hay en mí la concentración que es factor de iluminación"; cuando la concentración que es factor de iluminación está ausente, sabe: "No hay en mí la concentración que es factor de iluminación", sabe cómo surge la concentración que es factor de iluminación que no existía previamente, y cómo se produce la perfección en el desarrollo de la concentración que es factor de iluminación.

Cuando la ecuanimidad que es factor de iluminación está presente, sabe: "Hay en mí la ecuanimidad que es factor de iluminación." Cuando la ecuanimidad que es factor de iluminación está ausente, sabe: "No hay en mí la ecuanimidad que es factor de iluminación", sabe cómo surge la ecuanimidad que es factor de iluminación que no existía previamente, y cómo se produce la perfección en el desarrollo de la ecuanimidad que es factor de iluminación.

Así vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales internamente, o vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales externamente, o vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales interna y externamente. Vive contemplando los factores del origen de los objetos mentales, o vive contemplando los factores de disolución de los objetos mentales, o vive contemplando tanto los factores del origen como los de la disolución de los objetos mentales. O tiene consciencia de que hay "objetos mentales" en el grado necesario para el conocimiento y la atención, y vive desapegado, sin aferrarse nada en el mundo. Monjes, así es cómo el monje vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales constituidos por los siete factores de iluminación.

5. Las Cuatro Nobles Verdades

Asimismo, monjes, un monje vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales constituidos por las Cuatro Nobles Verdades.

Monjes, ¿cómo vive un monje contemplando los objetos mentales constituidos por las Cuatro Nobles Verdades?

Monjes, he aquí que un monje sabe: "Esto es sufrimiento" según la realidad; "Éste es origen del sufrimiento", sabe según la realidad; "Ésta es la cesación del sufrimiento", sabe según la realidad; "Éste es el sendero que conduce a la cesación del sufrimiento", sabe según la realidad.

Así vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales internamente, o vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales externamente, o vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales interna y externamente. Vive contemplando los factores del origen de los objetos mentales, vive contemplando los factores de disolución de los objetos mentales, o vive contemplando los factores del origen y los factores de la disolución de los objetos mentales". O tiene consciencia de que hay "objetos mentales" en el grado necesario para el conocimiento y la atención, y vive desapegado, sin aferramiento a nada en

el mundo. Monjes, así vive un monje contemplando los objetos mentales en los objetos mentales constituidos por las Cuatro Nobles Verdades.

En verdad, monjes, que aquel que practique estos Cuatro Fundamentos de la Atención de esta manera durante siete años puede esperar que se produzca en él uno de estos dos resultados: el Conocimiento Supremo aquí y ahora, o, si aún le quedara un resto de apego, el estado Sin Vuelta.

Monjes, ni siquiera siete años. Si una persona practicara los Cuatro Fundamentos de la Atención de esta manera durante seis años... cinco años... cuatro años... tres años... durante un año, entonces podría esperar que se produzca en él uno de estos dos resultados: el Conocimiento Supremo aquí y ahora, o, si aún le quedara un resto de apego, el estado Sin Vuelta.

Monjes, ni siquiera un año. Si una persona practicara estos Cuatro Fundamentos de la Atención de esta manera durante siete meses... seis meses... cinco meses... cuatro meses... tres meses... dos meses... un mes... durante medio mes, podría esperar que se produzca en él uno de estos dos resultados: el Conocimiento Supremo aquí y ahora, o, si aún le quedara un resto de apego, el estado Sin Vuelta.

Monjes, ni siquiera medio mes. Si una persona practicara estos Cuatro Fundamentos de la Atención de esta manera durante una semana, podría esperar que se produzca en él uno de estos dos resultados: el Conocimiento Supremo aquí y ahora, o, si aún le quedara un resto de apego, el estado Sin Vuelta.

Por esto se ha dicho: "Monjes, éste es el único camino para la purificación de los seres, para la superación de la pena y las lamentaciones, para la destrucción del dolor y la aflicción, para alcanzar el recto sendero, para la realización del Nibbana; los Cuatro Fundamentos de la Atención."

Así habló el Bienaventurado. Los monjes acogieron con satisfacción sus palabras.

VIII. El Metta Suttra, el Suttra del Amor Incondicional.

Que todos los seres sintientes seamos capaces, rectos de mente, palabra y cuerpo.
Que seamos amables y sin orgullo.

Que estemos contentos, libres de carga, y con todos los sentidos en calma, tranquilos.

Que seamos sabios, no arrogantes y sin ningún deseo por los bienes y riquezas de los otros.

Que seamos incapaces de hacer algo malo y dañar a los seres sintiente, de este universo y de los otros.

Que todos los seres estén, bien, felices y en paz.

Que todos vivamos en seguridad y en regocijo.

Que todos los seres vivos seamos felices, tanto débiles como fuertes, altos y robustos, de talla media o pequeña, presentes o no presentes, próximos o distantes, nacidos o por nacer.

Que nadie defraude y maltrate o desprecie a un ser vivo por cualquier razón o causa.

Que no permitamos que la ira, el odio y la codicia nos haga desear el mal a otro ser vivo, sea quien sea.

Así como una madre vela por su hijo único, dispuesta a perder su propia vida para proteger su vida, con corazón de amor puro, así deberemos de cuidar a todos los seres vivos, inundando el mundo entero con una bondad y compasión que venzan todos los obstáculos para la paz y la felicidad.

De pie o andando, sentado o echado, despiertos y dormidos, durante nuestras horas de estudio, meditación, comidas, trabajo y paseo, debemos recordar conscientemente que la mejor forma de vivir en el mundo es cultivando en nuestros corazones el Amor hacia todos los demás, sin discriminación alguna y con plena ecuanimidad.

Sin ataduras producidas por los engaños del apego, la aversión, la ignorancia y la confusión, y con una clara visión sustentada en la sabiduría y la compasión, podamos todos salir del ciclo de los sufrimientos al mismo tiempo y juntos.

IX. Karuna Sutra, el Sutra de la Gran Compasión (ampliado).

Que todos los seres puedan vivir felices, contentos y seguros.

Que todos los seres estén sanos, sin enfermedades ni adicciones.

Que todos los seres obtengan lo que desean y necesiten para su paz y tranquilidad.

Que todos los seres estén libres de miedos y esperanzas, protegidos contra cualquier daño.

Que todos los seres tengan paz y tranquilidad en sus corazones y en sus mentes.

Que haya paz en el mundo, y en todas las partes de los universos.

Que para que la compasión crezca cada vez más nos refugiemos en el Buda, el Dharma y la Sangha.

Que nos protejan Las Tres Joyas para liberarnos toda insensatez, apego y aversión.

Que cada uno de nosotros nos transformemos en un medio de amor.

Que yo pueda convertirme en una medicina para aliviar a todos los enfermos.

Que sepa cuidar y sanar las aflicciones de los demás hasta que se curen.

Que pueda convertirme en alimento y bebida para aquellos que sufren hambre y sed.

Que yo pueda proteger a los desamparados y a los pobres.

Pueda yo convertirme en lámpara para aquellos que están en la oscuridad.

Que yo pueda ser una cama para aquellos que están cansados y agotados.

Que pueda convertirme en un puente para que todos pasen de la orilla del sufrimiento a la orilla de la felicidad.

Que todos encuentren la felicidad a través de mis acciones en mente, palabra y cuerpo.

Que pueda ofrecer libertad para todos aquellos que están esclavizados

Que pueda dar nuevos territorios para todos los migrantes y así puedan encontrar espacios de aceptación y tranquilidad.

Que pueda ofrecer paz y serenidad para todas aquellos que sufren violencia y agresiones.

Que pueda dar consuelo y protección para todas las niñas, niños y mujeres que sufren violencia.

Que pueda ofrecer a todas las personas envejecidas un hogar de comodidades y cuidados.

Que pueda abrazar todos los corazones que se han roto por la deslealtad y la codicia.

Que aquellos que no pueden ver, vean a través de mis ojos

Que aquellos que no pueden oír, escuchen por medio de mis oídos.

Que aquellos que no pueden hablar, hablen a través de mi boca.

Que aquellos que no puedan caminar, caminen con mis piernas.

Que aquello que no pueden abrazar, abracen con mis brazos

Que aquellos que no pueden mover su cuerpo, se muevan por medio de mi cuerpo.

Pueda yo tomar el sufrimiento de todos los seres que sufren

Pueda yo dar toda mi felicidad a todos los seres que sufren

Que nadie sufra o se incomode a causa de mis pensamientos negativos, a causa de mis palabras torpes y a causa de mis acciones de apego, aversión e ignorancia.

Que yo dese la felicidad a todos los seres, ya sea que me amen, me odien, o que no me conozcan, y ya sea que me cuiden o me lastimen.

Y que pueda yo ser una buena persona para la felicidad y gozo de todos los seres sintientes, sin excepción alguna.

X. El Discurso a los Kalamas: Kalama Sutta.

(Anguttara Nikaya III, 65)

Traducción al español por Samanera Thitapuñño

Los Kalamas de Kesaputta visitan al Buda:

1. Esto he escuchado. En una ocasión el Bendito, mientras merodeaba en el país de Kosala en compañía de una gran comunidad de monjes, entró en el pueblo de los Kalamas llamado Kesaputta. Los Kalamas que eran habitantes de Kesaputta exclamaron: "El reverendo Gotama, el monje, el hijo de los Sakiyas, mientras merodeaba en el país de Kosala, entró en Kesaputta. La buena reputación del reverendo Gotama se ha difundido de la siguiente forma: Efectivamente, el Bendito es consumado, totalmente iluminado, dotado de sabiduría y disciplina, sublime, conocedor de los planos de existencia, incomparable guía de hombres domables, maestro de seres humanos y divinos, a los cuales ha entendido claramente a través del conocimiento directo. Él ha expuesto el Dhamma, bueno en el inicio, bueno en la parte media, bueno en el final, dotado de forma y significado, y completo en todo aspecto; también proclama la vida santa que es perfectamente pura. El ver tales consumados es bueno en verdad."

2. Entonces los Kalamas de Kesaputta fueron a donde se encontraba el Bendito. Al llegar ahí algunos le rindieron homenaje y después se sentaron a un lado; algunos intercambiaron saludos con él y después de concluir conversación cordial memorable, se sentaron a un lado; algunos anunciaron sus nombres y el de sus familias y se sentaron a un lado; algunos sin decir cosa alguna se sentaron a un lado.

Los Kalamas de Kesaputta solicitan la guía de Buda:

3. Los Kalamas que eran habitantes de Kesaputta sentados a un lado dijeron al Bendito: "Venerable señor, hay algunos monjes y brahmanes que visitan Kesaputta. Ellos exponen y explican solamente sus doctrinas; desprecian, insultan y hacen pedazos las doctrinas de otros. Otros monjes y brahmanes también, venerable señor, vienen a Kesaputta. Ellos también exponen y explican solamente sus doctrinas; desprecian, insultan y hacen pedazos las doctrinas de otros. Venerable señor, en lo que concierne a ellos tenemos dudas e incertidumbre. ¿Cuál de estos reverendos monjes y brahmanes habló con falsedad y cuál con la verdad?

El Criterio para el rechazo:

4. "¡Kalamas!, es propio para ustedes dudar y tener incertidumbre; la incertidumbre ha surgido en ustedes acerca de lo que es dudoso. ¡Vamos Kalamas! No se atengan a lo que ha sido adquirido mediante lo que se escucha repetidamente; o a lo que es

tradición; o a lo que es rumor; o a lo que está en escrituras; o a lo que es conjetura; o a lo que es axiomático; o a lo que es un razonamiento engañoso; o a lo que es un prejuicio con respecto a una noción en la que se ha reflexionado; o a lo que aparenta ser la habilidad de otros; o a lo que es la consideración: 'Este monje es nuestro maestro.' ¡Kalamas!, cuando ustedes por sí mismos sepan: 'Estas cosas son malas; estas cosas son censurables; estas cosas son censuradas por los sabios; cuando se emprenden y se siguen, estas cosas conducen al daño y al infortunio,' abandónenlas."

Codicia, odio e ignorancia:

5. "¿Qué piensan, Kalamas? ¿La codicia aparece en un hombre para su beneficio o para su perjuicio?" "Para su perjuicio, venerable señor."

"Kalamas, dado a la codicia, y estando mentalmente sumergido y vencido por la codicia, un hombre mata, roba, comete adulterio y dice mentiras; y así incita a otro a hacer lo mismo. ¿Por mucho tiempo será esto para su daño y su perjuicio?" "Sí, venerable señor."

6. "¿Qué piensan, Kalamas? ¿El odio aparece en un hombre para su beneficio o para su perjuicio?" "Para su perjuicio, venerable señor."

"Kalamas, dado al odio, y estando mentalmente sumergido y vencido por el odio, un hombre mata, roba, comete adulterio y dice mentiras; y así incita a otro a hacer lo mismo. ¿Por mucho tiempo será esto para su daño y su perjuicio?" "Sí, venerable señor."

7. "¿Qué piensan, Kalamas? ¿La ignorancia aparece en un hombre para su beneficio o para su perjuicio?" "Para su perjuicio, venerable señor."

"Kalamas, dado a la ignorancia, y estando mentalmente sumergido y vencido por la ignorancia, un hombre mata, roba, comete adulterio y dice mentiras; y así incita a otro a hacer lo mismo. ¿Por mucho tiempo será esto para su daño y su perjuicio?" "Sí, venerable señor."

8. "¿Qué piensan, Kalamas? ¿Estas cosas son buenas o malas?" "Malas, venerable señor."

"¿Censuradas o alabadas por los sabios?" "Censuradas, venerable señor."

"Cuando estas cosas se emprenden y se siguen, ¿conducen al daño y al infortunio? ¿O cómo les parece?" "Cuando estas cosas se emprenden y se siguen conducen al daño y al infortunio. Así nos parece esto."

9. "Por lo tanto, dijimos, Kalamas, lo que se dijo: '¡Vamos Kalamas! No se atengan a lo que ha sido adquirido mediante lo que se escucha repetidamente; o a lo que es tradición; o a lo que es rumor; o a lo que está en escrituras; o a lo que es conjetura; o a lo que es axiomático; o a lo que es un razonamiento engañoso; o a lo que es un prejuicio con respecto a una noción en la que se ha reflexionado; o a lo que aparenta ser la habilidad de otros; o a lo que es la consideración: 'Este monje es nuestro maestro.' ¡Kalamas!, cuando ustedes por sí mismos sepan: 'Estas cosas son malas; estas cosas son censurables; estas cosas son censuradas por los sabios; cuando se emprenden y se siguen, estas cosas conducen al daño y al infortunio,' abandónenlas."

El Criterio de aceptación:

10. "¡Vamos Kalamas! No se atengan..., cuando ustedes por sí mismos sepan: 'Estas cosas son buenas, estas cosas no son censurables; estas cosas son alabadas por los sabios; cuando se emprenden y se siguen, estas cosas conducen al beneficio y la felicidad,' entren y permanezcan en ellas."

Ausencia de codicia, odio e ignorancia:

11. "¿Qué piensan, Kalamas? ¿La ausencia de codicia aparece en un hombre para su beneficio o para su perjuicio?" "Para su beneficio, venerable señor."

"Kalamas, no dado a la codicia y no estando mentalmente sumergido y vencido por la codicia, un hombre no mata, no roba, no comete adulterio y no dice mentiras; y así incita a otro a hacer lo mismo. ¿Por mucho tiempo será esto para su beneficio y felicidad?" "Sí, venerable señor."

12-13. "¿Qué piensan, Kalamas? ¿La ausencia de odio ... La ausencia de ignorancia ..."

14. "¿Qué piensan, Kalamas? ¿Estas cosas son buenas o malas?" "Buenas, venerable señor."

"¿Censurables o no censurables?" "No censurables, venerable señor."

"¿Censuradas o alabadas por los sabios?" "Alabadas, venerable señor."

"Cuando estas cosas se emprenden y se siguen, ¿conducen al beneficio y la felicidad o no? ¿O cómo les parece?" "Cuando estas cosas se emprenden y se siguen conducen al beneficio y la felicidad. Así nos parece esto."

15. Por lo tanto, dijimos, Kalamas, lo que se dijo: (como en 9.).

Las Cuatro Moradas Exaltadas:

16. "El discípulo de los Nobles, Kalamas, que en esta forma está libre de codicia, libre de rencor (mala voluntad), libre de ignorancia, claramente comprendiendo y atento, permanece, habiendo difundido con el pensamiento de amistad un cuarto; de la misma manera el segundo; de la misma manera el tercero; de la misma manera el cuarto; así también arriba, abajo y en derredor; él permanece, habiendo difundido debido a la existencia en el [espacio] de todos los seres vivientes, por doquier, el mundo entero, con el gran, exaltado, ilimitado pensamiento de amistad que está libre de malicia u odio."

"Él vive, habiendo difundido, con el pensamiento de compasión con el pensamiento de gozo solidario ... con el pensamiento de ecuanimidad ..., ilimitado pensamiento de ecuanimidad que está libre de malicia u odio."

Los Cuatro Consuelos:

17. "El discípulo de los Nobles, Kalamas, que tiene tal mente libre de odio, tal mente libre de malicia, tal mente libre de mancha, tal mente purificada, es uno que encuentra cuatro consuelos aquí y ahora."

"Supongan que hay un más allá y que hay fruto, resultado, de acciones buenas y malas. Entonces, es posible que en la disolución del cuerpo después de la muerte, apareceré en el mundo celestial, el cual posee el estado de gozo.' Éste es el primer consuelo que encuentra."

"Supongan que no hay más allá y que no hay fruto, resultado, de acciones buenas y malas. Sin embargo, en este mundo, aquí y ahora, libre de odio, libre de malicia, seguro, saludable y contento me mantengo.' Éste es el segundo consuelo que encuentra."

"Supongan que resultados malos caen sobre un hombre que actúa mal. Yo, sin embargo, pienso en no hacerle mal a nadie. ¿Entonces, cómo es posible que resultados malos me afecten si no hago malas obras?' Éste es el tercer consuelo que encuentra."

"Supongan que resultados malos no caen sobre un hombre que actúa mal. Entonces, de todos modos, me veo purificado.' Éste es el cuarto consuelo que encuentra."

"El discípulo de los Nobles, Kalamas, que posee tal mente libre de odio, tal mente libre de malicia, tal mente sin mancha, tal mente purificada, es aquel para el cual, aquí y ahora, cuatro consuelos encuentran."

"¡Maravilloso, venerable señor! ¡Maravilloso, venerable señor! Venerable señor, es como si una persona tornara boca arriba aquello que está boca abajo, o como si descubriera lo que está cubierto, o como si enseñara el camino a alguien que se encuentra perdido, o como si llevase una lámpara en la oscuridad pensando, 'Aquellos que tengan ojos verán objetos visibles,' así ha sido presentado el Dhamma en muchas formas por el Bendito. Venerable, señor, nosotros acudimos a tomar refugio en el Bendito, a tomar refugio en el Dhamma, y a tomar refugio en la comunidad de Bhikkhus. Venerable señor, permita el Bendito considerarnos como seguidores laicos que han tomado refugio por vida, a partir de hoy."

XI. Sukha Sutra. El Sutra de la Felicidad

Así le oí a Buda enseñar, un día mientras residía todavía en el monasterio de Anāpindika, en el parque de Jeta no lejos de Srāvastī.

Ese día, tarde a la noche, un dios apareció y visitó a Buda. Su belleza y su resplandor iluminaron todo el parque. Después de haberse inclinado ante Buda con respeto, le hizo una pregunta recitándole un poema: Numerosos son los dioses y los hombres que desean saber lo que es la verdadera felicidad. Llevando una vida sana y apacible. Te ruego, ¡Oh, Honrado por el Mundo!, enséñanos.

He aquí la respuesta de Buda:

Mantenerse lejos de malhechores,
Vivir en compañía de sabios,
Venerar a los que son dignos de ser honrados.
Esta es la más grande de las felicidades.

Vivir en un buen ambiente,
Poder sembrar buenas semillas
Y seguir un buen camino,
Esta es la más grande de las felicidades.

Tener una educación y un buen oficio,
Saber practicar el Vinaya
Y utilizar la palabra amorosa,
Esta es la más grande de las felicidades.

Cuidar de vuestros padres,
Querer a vuestra familia,
Ejercer la profesión que os conviene,
Esta es la más grande de las felicidades.

Vivir con rectitud y generosidad,
Ayudar a vuestros parientes próximos y lejanos,
Comportarse de una manera irreprochable,
Esta es la más grande de las felicidades.

Abstenerse de hacer el mal,
De tomar alcohol y drogas,
Hacer el bien con celo, siempre que podáis,

Esta es la más grande de las felicidades.

Ser humilde, educado y agradecido,
Contentarse con poco,
Aprovechar las ocasiones de aprender el Dharma,
Esta es la más grande de las felicidades.

Ser perseverante, transformarse y progresar en la buena dirección,
Tener un contacto regular con los monjes y monjas,
Asistir a las charlas del Dharma para aprender,
Esta es la más grande de las felicidades.

Vivir en la diligencia y la plena consciencia,
Aprender las verdades profundas y maravillosas,
Tener la experiencia del Nirvana,
Esta es la más grande de las felicidades.

Vivir en la sociedad
Sin tener jamás el corazón perturbado por ella,
Vivir en la paz, todo sufrimiento extinguido,
Esta es la más grande de las felicidades.

La persona que consigue vivir así
Estará segura adonde quiera que vaya,
Será sólida donde llegue,
Porque la más grande de las felicidades viene de ella misma.

El Buddha.

XII. Adittapariyaya Sutta - Discurso del fuego

Samyutta Nikaya 35,28

Esto he oído. En una ocasión, el Bienaventurado estaba en Gaya de Gayasisa, junto a un grupo de mil monjes. Estando ahí, se dirigió a los monjes con estas palabras: “Monjes, todo está ardiendo. ¿Y qué es este “todo” que está ardiendo?

¿Ardiendo con qué? Ardiendo con el fuego de la avidez, con el fuego del aborrecimiento, con el fuego de la falsa ilusión. Os digo, está ardiendo con el nacimiento, con la vejez y la muerte, con las penas, lamentaciones y dolores, con angustia y desesperación.

El ojo está ardiendo... las formas están ardiendo, la conciencia del ojo está ardiendo, el contacto del ojo está ardiendo, también toda la sensación placentera o penosa o la que no es ni placentera ni penosa dependiente del ojo como su condición indispensable, está ardiendo.

El oído está ardiendo... los sonidos están ardiendo, la conciencia del oído está ardiendo, el contacto del oído está ardiendo, también toda la sensación placentera o penosa o la que no es ni placentera ni penosa dependiente del oído como su condición indispensable, está ardiendo.

La nariz está ardiendo... los olores están ardiendo, la conciencia de la nariz está ardiendo, el contacto de la nariz está ardiendo, también toda la sensación placentera o penosa o la que no es ni placentera ni penosa dependiente de la nariz como su condición indispensable, está ardiendo.

La lengua está ardiendo... los sabores están ardiendo, la conciencia de la lengua está ardiendo, el contacto de la lengua está ardiendo, también toda la sensación placentera o penosa o la que no es ni placentera ni penosa dependiente de la lengua como su condición indispensable, está ardiendo.

El cuerpo está ardiendo... la piel está ardiendo, la conciencia del cuerpo está ardiendo, el contacto de la piel está ardiendo, también toda la sensación placentera o penosa o la que no es ni placentera ni penosa dependiente de la piel como su condición indispensable, está ardiendo.

La mente está ardiendo, los pensamientos están ardiendo, la conciencia de la mente está ardiendo, el contacto de la mente está ardiendo, también toda la sensación placentera o penosa o la que no es ni placentera ni penosa dependiente de la mente como su condición indispensable, está ardiendo.

¿Ardiendo con qué? Ardiendo con el fuego de la avidez, con el fuego del aborrecimiento, con el fuego de la falsa ilusión. Os digo, está ardiendo con el

nacimiento, con la vejez y la muerte, con las penas, lamentaciones y dolores, con angustia y desesperación.

Monjes, viendo esto, el bien instruido discípulo de los nobles se distancia del ojo, se distancia de las formas, se distancia de la conciencia del ojo, del contacto del ojo y también se distancia de toda la sensación placentera o penosa o la que no es ni placentera ni penosa dependiente del ojo como su condición indispensable.

“Él se distancia del oído, se distancia de los sonidos...

“Él se distancia de la nariz, se distancia de los olores...

“Él se distancia de la lengua, se distancia de los sabores...

“Él se distancia del cuerpo, se distancia del tacto...

Él se distancia de la mente, se distancia de las ideas, se distancia de la conciencia de la mente, del contacto de la mente y también se distancia de toda la sensación placentera o penosa o la que no es ni placentera ni penosa dependiente de la mente como su condición indispensable.

Cuando está así distanciado, se vuelve desapasionado. Al apagarse la pasión, él es liberado. Cuando es liberado, aparece en él este conocimiento: ‘Ésta es la liberación’. Entonces entiende que ‘el nacimiento está terminado, la vida santa ha sido realizada, la tarea ha culminado. No queda más nada por delante’.

Esto dijo el Bienaventurado y los monjes fueron elevados y se deleitaron en las palabras del Bienaventurado.

Y durante este discurso, los corazones de aquellos mil monjes fueron plenamente liberados de las impurezas a través del no-apego.

FUENTES:

“Adittasuttasm” en Chattha Sangayana. CD-Rom, Versión 3.

BHIKKHU BODHI (2000) “Burning” en The Connected Discourses of the Buddha: A Translation of the Samyutta Nikaya. Boston, Wisdom Publications. Pág. 1143.

ÑANAMOLI THERA [en línea] Adittapariyaya Sutta: The Fire Sermón. (18/06/2006)

Traducido y editado por Isidatta para el Bosque Theravada © 2008

Edición de Bosque Theravada © 2008

SASTRAS

XIII. El Lam Rim. Lámpara para el camino a la iluminación Atisha (Siglo XI: 982-1054)

Título en sánscrito: Bodhipathapradipam.

Título en tibetano: byang chub lam gyi sgron ma.

Título en inglés: Lamp for the path to enlightenment

Homenaje al joven bodisatva Mañjushri

1 A los budas de los tres tiempos, a su dharma y a la Shanga me postro con gran devoción.

Por encargo del amable discípulo Yangchub Woe, debo alumbrar la lámpara para el camino a la iluminación.

LOS TRES NIVELES DEL LAM RIM

2 Que hay pequeños, medianos y mejores: tres tipos de seres, debemos conocer. Hay que aclarar cuáles son sus definiciones y escribir las divisiones de cada cual.

3 Aquellos que, por cualquier medio, persiguen su propio interés meramente para su felicidad en esta vida Sabe que son los seres de capacidad inferior.

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

5 Aquellos que, al ver su propio sufrimiento, desean, de corazón, eliminar por completo todo sufrimiento ajeno son los seres de capacidad superior. Lámpara para el camino a la iluminación.

CULTIVAR LA ASPIRACIÓN: OFRENDA Y REFUGIO

6 Para los seres excelentes que desean la iluminación suprema, he de explicar los métodos perfectos mostrados los maestros:

7 Frente a estatuas, retratos, etc. de los perfectos budas y frente a estupas y textos sagrados, debes ofrecer flores, incienso y cuantos objetos materiales poseas.

8 También las ofrendas de las siete ramas mencionadas en la oración de la «Conducta Excelsa», con la intención de no cejar hasta consumir la esencia de la iluminación.

9 Y con gran fe en las tres joyas, tocando el suelo con las rodillas y con las palmas de las manos juntas, lo primero toma refugio tres veces.

10 Después, empezando con un sentimiento de amor hacia todos los seres sintientes, mirando a todos los seres que padecen los renacimientos en los tres reinos inferiores, la vejez y la muerte y otros sufrimientos,

11 Quienes desean la liberación del sufrimiento y de las causas del sufrimiento, deben generar la Bodhichitta de aspiración que no se vuelve para atrás.

12 Los beneficios de generar una mente de aspiración así los explica muy bien Maitreya en el «Sutra que se Extiende cual Tronco».

13 Habiendo leído o escuchado de un lama este sutra, conocerás los infinitos beneficios de la Bodhichitta completa y para que esta se vuelva estable debes generarla una y otra vez.

14 Lo que esto tiene de meritorio viene muy bien explicado en los «Sutras solicitados por Viradatta». Por estar resumido en tan solo tres estrofas, voy a citarlas aquí:

15 «Si el mérito de la Bodhichitta poseyera forma física colmaría todo el espacio y aún sobraría más.

16 «Si alguien llenara de joyas tantos campos búdicos como granos de arena tiene el Ganges y los ofreciera a los protectores del mundo,

17 «Quien se incline ante la iluminación juntando las palmas de sus manos, su ofrenda será especialmente superior porque no tiene límites.»

18 Tras generar la Bodhichitta de aspiración, con gran esfuerzo debes incrementarla siempre Y, para poder recordarla en esta y otras vidas, Observa las prácticas tal como se han explicado.

19 Sin el voto que es la esencia de la Bodhichitta de compromiso, la aspiración correcta no se podrá incrementar. Como deseas incrementar la aspiración a la iluminación completa, por esto, esforzadamente, tómallo con seguridad.

LOS VOTOS DE LOS BODHISATTVAS

20 Quienes tienen votos duraderos de alguno de los siete tipos de pratimoska [votos de liberación individual] son apropiados para tomar el voto de bodhisattva, los demás no lo son.

21 Sobre siete tipos de Pratimoska El Tathágata nos explicó que el mejor es el de glorioso celibato y se refería a los votos ordenación completa. Lámpara para el camino a la iluminación.

22 Según el ritual bien expresado en el capítulo sobre disciplina ética de «Las Tierras de los Bodhisattvas», toma el voto de un maestro amable y perfectamente cualificado.

23 Experto en la ceremonia del voto, él mismo observa el voto y tiene la paciencia y la compasión para otorgarlo. Sabe que éste es un maestro amable.

24 Por si, aun habiéndote esforzado, no encontrases un maestro semejante, debo explicar correctamente otro ritual para recibir el voto.

25 Escribiré aquí claramente el modo en que Mañjushri, mucho tiempo atrás, cuando era el rey Ambaraja, generó Bodhichitta, tal como se describe en el «Sutra del Ornamento de las tierras búdicas»:

26 «En presencia de los protectores genero una completa Bodhichitta y, enviando invitación a todos los seres, me comprometo a liberarlos del Samsara.

27 «A partir de este momento y hasta alcanzar la suprema iluminación, no albergaré malicia ni ira ni avaricia ni envidia.

28 «Llevaré una conducta casta, abandonaré las acciones negativas y el deseo y voy a imitar a Buda en su gusto por el voto de disciplina ética.

29 «No me contentaré con formas rápidas de conseguir la iluminación propia, me quedaré hasta el fin de los tiempos en aras de un sólo ser.

30 «Refinaré con cuidado tierras puras, ilimitadas e inconcebibles y permaneceré en las diez direcciones para aquellos que pronuncien mi nombre.

31 «He de purificar todas las acciones de mi cuerpo y de mi palabra, también he de purificar las de mi mente y no he de cometer acciones negativas.»

32 Si mantienes el voto que es la esencia de la Bodhichitta de compromiso y que causa la purificación de cuerpo, palabra y mente, y practicas bien los tres entrenamientos en ética, tu respeto por los tres entrenamientos en disciplina ética aumentará.

33 Así, por habernos esforzado en los votos que componen el voto del perfecto y completo bodhisatva, completamos las acumulaciones para la perfecta iluminación.

LA PERCEPCIÓN SUPERIOR: SABIDURÍA

34 Todos los budas dicen que la causa para completar las acumulaciones cuya naturaleza son los méritos y la sabiduría primordial es desarrollar clarividencia.

35 Del mismo modo que no puede volar por el cielo un pájaro al que no le han crecido alas, así, careciendo del poder de la clarividencia no se puede ayudar a los seres.

36 Los méritos que alguien con clarividencia produce en un día y una noche, los que no tienen clarividencia no los producen ni en cien vidas.

37 Quienes quieren completar rápido las acumulaciones para la iluminación perfecta estos, a través de su esfuerzo, logran la clarividencia, no a través de la pereza. Lámpara para el camino a la iluminación.

38 Si no logramos la calma mental no obtendremos clarividencia. Por lo tanto, debemos esforzarnos una y otra vez para conseguir la calma mental.

39 Si las condiciones para la calma mental son incompletas, aunque nos esforcemos mucho en meditar, aun por miles de años, no lograremos la estabilización meditativa.

40 Por ello, mantén bien las condiciones mencionadas en el capítulo del «Acopio para la Estabilización Meditativa» Y emplaza tu mente con virtud en un objeto de concentración apropiado.

41 Si el yogui alcanza la calma mental también conseguirá la clarividencia, pero, al no haberse aplicado a la perfección de la sabiduría, no pondrá fin a las obstrucciones.

42 Por eso, para abandonar las innumerables obstrucciones aflictivas y las cognitivas, debes meditar siempre en el yoga de la perfección de la sabiduría y en los medios hábiles.

43 La sabiduría sin los medios hábiles y también los medios hábiles sin la sabiduría se describen como una atadura por ello, no dejes de lado ninguno de los dos.

44 Para suprimir cualquier duda sobre qué es la sabiduría o qué los medios hábiles, hay que aclarar aquí las diferencias entre los medios hábiles y la sabiduría.

45 Quitando la perfección de la sabiduría, todas las que pertenecen al lado virtuoso tales como la perfección de la generosidad, dicen los victoriosos que son los medios hábiles.

46 Es gracias a cultivar los medios hábiles que si meditas en el aspecto de la sabiduría alcanzarás pronto la iluminación y no por meditar únicamente en la ausencia de yo.

VACÍO O VACUIDAD DE EXISTENCIA INHERENTE

47 Al comprender que los agregados, las esferas y las fuentes de los sentidos no son [inherentemente] producidos, el conocimiento de que carecen de naturaleza propia se ha descrito fielmente como sabiduría.

48 Lo existente no puede ser producido, tampoco lo no existente —como la flor del cielo—, ambas proposiciones llevan al absurdo por lo que no surgen juntos tampoco los dos.

49 Los objetos funcionales no surgen de sí mismos ni de otro, ni en combinación de ambos, tampoco surgen sin causa y, por ello, carecen de naturaleza intrínseca.

50 O, si analizamos cada uno de los fenómenos para ver si es uno o múltiple, su esencia desaparece y por lo tanto queda demostrada su ausencia de naturaleza.

51 Las «Setenta estrofas sobre vacuidad», las «Fuentes del Camino Medio» y otros textos, explican cómo la naturaleza de los objetos funcionales se establece como vacuidad.

52 Son muchos los textos importantes, por eso no los he citado aquí. He explicado tan sólo sus conclusiones para el propósito de la meditación.

53 Así, al no podernos enfocar en la naturaleza de ninguno de los infinitos fenómenos, cualquier ausencia de yo en la que meditemos será una meditación en la sabiduría. Lámpara para el camino a la iluminación.

54 Con la sabiduría, nunca vemos la naturaleza en sí de ninguno de los fenómenos y esto se aplica a la sabiduría misma. Medita en ello de un modo no conceptual.

EL TANTRA

55 Este Samsara que surge de los conceptos es, en esencia, conceptualización, por consiguiente, el abandono de todo concepto es el estado superior del Nirvana.

56 Aun así, Buda dijo: «la conceptualización es una gran ignorancia causa de la caída al océano del Samsara si permanecemos en concentración no conceptual se manifiesta con claridad [la mente] ausente de conceptos igual que el espacio.»

57 También, en la «Fórmula para Entrar en la Ausencia de Conceptos»: «Si los hijos e hijas de los victoriosos que practican el sagrado dharma reflexionan en la ausencia de conceptos, trascenderán esos conceptos tan difíciles de dejar atrás e irán adquiriendo gradualmente la ausencia de conceptos»

58 Tras constatar a través de escrituras y razonamiento, que ninguno de los fenómenos es producido ni tiene naturaleza propia medita en ausencia de conceptos.

59 Habiendo meditado así en la esencia [de los fenómenos] progresivamente alcanzarás «calor» y los otros estados y luego obtendrás «gran gozo» y las otras tierras de bodisatvas tras lo que la iluminación no estará lejos.

60 Si, a través de las actividades de pacificación, estímulo, etc. adquiridas por el poder de los mantras, y por el poder de los ocho grandes logros como, por ejemplo, el establecimiento de buenos jarrones.

61 y, a través del gozo atento, deseas completar las acumulaciones para la iluminación perfecta. Si quieres practicar el mantra secreto expuesto en los tantras de la acción, la ejecución, etc.,

62 Entonces, para recibir la iniciación del maestro [Vajra], debes deleitar a un maestro excelente reverenciándolo, ofreciéndole joyas y otras cosas, así como mediante la obediencia.

63 Al recibir la completa iniciación del maestro [Vajra] por haber complacido al maestro, te purificas totalmente de toda negatividad y te conviertes, en esencia, en receptáculo apropiado para los siddhis.

64 Puesto que «El Gran Tantra del Buda Primordial» lo prohíbe terminantemente, los que observan celibato no deben tomar la iniciación secreta ni la de la sabiduría primordial.

65 Si tomaras estas iniciaciones mientras practicas el ascetismo de la castidad incurrirías en acciones prohibidas y, por ello, tus votos ascéticos degenerarían.

66 Como practicante de la disciplina yóguica cometerías transgresiones mayores y, como, de seguro, caerías en los infiernos, nunca alcanzarías realizaciones.

67 Pero en escuchar todos los tantras y explicarlos, hacer ceremonias de fuego y de ofrecimientos no hay ninguna falta si has recibido la iniciación de maestro [Vajra] y conoces el ser en sí de los fenómenos.

68 Yo, el anciano Sri Dipamkara, habiendo visto estas explicaciones en los Sutras y otras enseñanzas, y por encargo de Yangchub Woe, he compuesto esta exposición abreviada del camino a la iluminación. Lámpara para el camino a la iluminación

Esto concluye la Lámpara para el Camino a la Iluminación compuesta por el gran maestro Dipamkara Shrijnana. Fue traducida, editada y finalizada por el gran abad

mismo (Dipamkara Shrijnana) y el monje traductor al tibetano Geway-lodro. Este texto de dharma fue compuesto en el santuario de Toling en Zhang-zhung.

@Traducción al español, Marta Saro, 2012 Dedicación Que la suprema y preciosa Bodhichitta nazca en donde no haya nacido y donde haya nacido, que no decline, sino que aumente más y más. འཇིགས་མེད་ཀྱི་བློ་

XIV. Lo-yong, (59 lemas en 7 puntos)¹ Chekhawa (1101-1176).

I. El primer punto.

Estudia y practica primero los tres preliminares: la vida humana es preciosa; todo es impermanente y es seguro que vamos a morir; y, todo acto negativo genera karma que se traduce en experiencias de insatisfacción y sufrimiento.

II. El segundo punto.

Adiéstrate y cultiva la Bodhichitta última y la relativa o convencional.

Bodhichitta última. Sabiduría.

1. Lograda la estabilidad mental, descubres que todo fenómeno se comporta y es como un sueño.

2. Analiza la naturaleza no nacida y sin origen de la mente y la conciencia.

3. Estabilizada la mente para que, descansando en su estado natural, los antídotos logren desvanecer todos los estados mentales negativos.

4. Cuando la mente está sosegada es abierta y lúcida, descansa en la libertad de las conceptualizaciones y no se aferra a nada.

5. Después de meditar, percibe todo fenómeno como una ilusión, pues nada tiene permanencia, ni está aislado, ni tiene estabilidad.

Bodhichitta relativa o convencional Compasión.

6. Entrénate y practica el dar y tomar (el *Ton-glen*) y cultiva todo lo posible la compasión, el amor desinteresado, el gozo y la ecuanimidad.

7. El dar y tomar hazlos cabalgar sobre tu respiración: inhala el sufrimiento de los demás, y exhala felicidad para todos.

8. Tres objetos, tres venenos y tres raíces de virtud. Objetos: lo agradable, lo desagradable y lo neutro. Tres venenos: apego, aversión e indiferencia. Tres virtudes: amor, compasión y ecuanimidad.

9. En todas tus acciones y tareas practica el tomar y dar.

10. Empieza contigo mismo la meditación tomar y dar.

III. El tercer punto.

Transforma toda adversidad y circunstancias negativas en causas y condiciones para el despertar espiritual.

11. Todos los obstáculos y negatividades transfórmalos a favor del camino de la liberación; ésta es la única manera de practicar la paciencia y la fortaleza.

¹ Esta composición es el resultado de trabajar por parte del autor cuatro fuentes diferentes de la exposición original de Chekhawa, quien logra abarcar ampliamente la práctica de *Lo-yong*. La primera fuente es de Dilgo Khyentse Rinpoché, de su libro *Compasión Intrépida*. La segunda fuente es similar la anterior, pero está trabajada por Sylvia Wetzel. La tercera versión es del budólogo occidental B. Alan Wallace, en su libro *Budismo con Actitud*. Por último, la cuarta fuente es *Rayos de Sol*, de Gueshe Tamding Gyatso. El autor trató de respetar lo más posible el espíritu original de cada uno de los 59 lemas. Decidimos, en la mayoría de los lemas, ampliar las frases para exponer claramente lo expuesto en cada uno de ellos; recurrimos a expresiones occidentales más comprensibles para nosotros.

12. Toda la responsabilidad de la adversidad recae sólo en una cosa: el egocentrismo. Éste es el único culpable de la actitud del aferramiento a una existencia inherente y auto existente del yo; base de todos nuestros engaños.

13. Reflexiona en la bondad de los seres que te han cuidado: todos en alguna época pasada, han sido tus madres.

14. La vacuidad es la protección insuperable. Comprende las apariencias ilusorias de los cuatro cuerpos o *kayas*: la realidad no es fija; la conciencia es lo reflejado, no la realidad; lo no nacido, no cesa; y, hay unión entre realidad última, las apariencias y la emancipación de la conciencia.

15. Practica el mejor método de las cuatro prácticas: mérito, purificación, ofrenda y dharma.²

16. Utiliza en la meditación todas aquellas experiencias con las que te encuentres, ya sean positivas, negativas o neutras.

IV. El cuarto punto.

Integra todas las prácticas para la vida.

17. Para resumir las instrucciones aquí expuestas, sintetiza las prácticas en los cinco poderes o fuerzas: resolución, familiarización, semillas positivas, rechazo al ego y plegaria.

18. Sobre cómo morir, las enseñanzas Mahayana indican que debes de aplicar correctamente esos cinco poderes en el momento de la muerte.

V. El quinto punto.

Usa criterios verificables para ir evaluando el progreso de tu entrenamiento mental, esa será la medida de tu éxito.

19. Toda la enseñanza se resume en un solo objetivo: eliminar el aferramiento al yo, la autoestima.

20. De los dos testigos de tu práctica, tú y los demás, pon atención y confía más en tus propias experiencias.

21. Permanece siempre alegre, suaviza tu corazón.

22. Cuando puedas practicar meditación en momentos de distracción, quiere decir que tu práctica está avanzando correctamente.

VI. El sexto punto.

Los compromisos y las promesas sobre el entrenamiento mental.

23. Acata y entrénate en los tres puntos comunes: entrena la mente; se humilde e imparcial.

24. Cambia cuidadosamente tus actitudes, mantente firme, pero permanece tal y como eres.

25. No hables ni comentes sobre las debilidades y fracasos de los demás.

26. No juzgues ni opines sobre las acciones de los demás: los defectos son sólo estados mentales.

² Se puede decir, que a partir del lema 15 de *Lo-yong*, hace cadena con la práctica de la *Oración de las 7 Ramas*.

27. Trabaja primero tu emoción negativa más poderosa.
28. Abandona toda esperanza de recibir recompensa alguna; en el Dharma no busques posición o poder.
29. Evita todo aquello que te haga creer que eres una persona especial, no consumas los venenos del orgullo y la soberbia.
30. No este aprisionado por mojigaterías y por prejuicios heredados de tu familia o de tu cultura.
31. No respondas violencia con violencia; esto sólo produce más sufrimiento. Es decir, no respondas al abuso con abuso.
32. No esperas la ocasión para vengarte de las personas que te han hecho daño.
33. No ataques las debilidades de los demás, ni les tiendas emboscadas para lastimarlos.
34. No pongas el peso de un dzo (toro tibetano de gran fuerza) en el lomo de un buey, es decir, no asignes responsabilidades en aquellos que no la tienen.
35. No elogies, ni escales posiciones, con base a las adulaciones. Por tanto, no actúes con segundas intenciones.
36. No hagas mal uso del entrenamiento mental o del dar y recibir; no deben de ser utilizados para elevar tu reputación.
37. No rebajes, ni hagas descender a un dios al nivel de un demonio; no uses la práctica espiritual para tener éxitos en los negocios o tener poder.
38. No te aproveches del sufrimiento y de las desgracias de los demás.

VII. El séptimo punto.

Preceptos y consejos para el entrenamiento mental.

39. Resume todas tus prácticas en dos intenciones: cultivar la compasión y cumplir con los 7 puntos de estas instrucciones para el adiestramiento mental.
40. Practica el Dharma como una respuesta unificada e integral frente a las experiencias negativas y a las condiciones adversas.
41. Hay dos tareas y cosas que hacer: una al principio que es tener la motivación adecuada, y otra al final: dedica todos tus méritos para que los seres sintientes se liberen de las causas y de las condiciones del sufrimiento.
42. Aprende a sobrellevar con serenidad las dos cosas que te suceden; ya sea la felicidad (cosas buenas) o el sufrimiento (cosas malas).
43. Protege las dos grandes virtudes, la sabiduría y la compasión, con tu propia vida. Lo que implica dar la victoria y los beneficios a los demás y tomar sus pérdidas y fracasos, y comprender la verdad relativa (convencional) y última del modo de ser de todos los fenómenos.
44. Toma conciencia y practica las tres disciplinas: ponte atento a las emociones aflictivas; repele toda perturbación mental; e interrumpe el flujo de las ilusiones y los engaños.
45. Recurre constantemente a los tres factores esenciales para el desarrollo espiritual: encontrar un buen maestro; procura construir buenas condiciones para la práctica, y, dedícate de modo cotidiano a ejercer una visión correcta, abierta, lúcida y sensible frente a la vida.

46. Cultiva y medita regularmente en evitar que tres cosas se deterioren: la devoción a las Tres Joyas; tu entusiasmo por el Dharma, y el cultivo de la Bodhichitta.
47. Mantén tres cosas de modo inseparable: la coherencia entre tu cuerpo, palabra y mente.
48. Entrénate en el desarrollo espiritual de modo imparcial, objetivo y ecuánime; no exageres las cualidades negativas de tus adversarios, no sobredimensiones las cualidades positivas de tus amigos.
49. Medita de forma imparcial sobre todas las dificultades, problemas y adversidades que simplemente no puedes evitar; tu entrenamiento tiene que ser profundo y abarcar todas tus experiencias, sin excepción alguna, buenas y malas, de día y de noche.
50. Para tu adiestramiento mental no dependas de tener buenas condiciones exteriores; simplemente prácticas donde te encuentres y con lo que tengas alrededor.
51. Ahora practica y haz lo que es importante, que es adoptar la Bodhichitta, para lo cual tienes que poner orden en las prioridades de los requerimientos para el adiestramiento mental.
52. No cometas los seis errores más comunes: confundir paciencia con indolencia; tener una motivación equivocada; confundir el gozo con el placer mundano; tener un orden equivocado de prioridades; desarrollar deseos que favorecen al interés mundano y no al Dharma; y, experimentar una satisfacción que en el fondo no es más que sufrimiento.
53. Toma conciencia y sé consistente con esta práctica, pues es común decaer en el esfuerzo.
54. Practica con entusiasmo y con una fuerte convicción de que el Dharma es capaz de superar los intereses mundanos que hasta ahora han dirigido tu existencia.³
55. Libérate aplicando el análisis, el examen y la investigación de las causas del sufrimiento que son la ignorancia, el enojo, el apego, los celos y el orgullo.
56. No trates de impresionar a nadie con la práctica, ni mucho menos presumas que sigues el Dharma.
57. No te ates a la ira y al mal carácter, deja de estar auto centrado en tu yo; simplemente no creas que tus pensamientos y emociones son tú.
58. No seas temperamental a causa de los cambios constantes que experimentamos a causa de los deseos que logramos que se cumplan y aquellos que no lo hacen.
59. No esperes ser recompensado, ni esperes gratitud alguna por aplicar constantemente estos puntos para el adiestramiento mental.

³ Tradicionalmente en el budismo se habla de que en la vida ordinaria dedicamos casi todos nuestros esfuerzos en tener y lograr cuatro intereses positivos: ganancias, placer, alabanzas y fama. Así mismo, deseamos salir o no experimentar los intereses negativos pérdida, dolor, crítica y el anonimato. Al conjunto de éstos se les llama los ocho intereses mundanos.

XV. Oración de las Siete Ramas.

Con base a las enseñanzas de Shantideva (687-763)⁴

1_ Homenaje:

Reverentemente me postro con mi cuerpo, palabra y mente frente al Buda, el iluminado por excelencia; al Dharma, las enseñanzas del Buda que conduce de la oscuridad a la luz; y a la Sangha, la hermandad de los discípulos del Buda que siguen el camino del Dharma.

(El homenaje sirve como antídoto contra el orgullo)

2. Ofrenda:

Presento nubes para cada tipo de ofrecimientos, tanto los brindados realmente como aquellos transformados mentalmente. Les ofrezco velas con gemas incrustadas y decoradas con bellos lotos dorados. Sobre el suelo rociado de perfumes, coloco ramos de preciosas flores.

(La ofrenda se realiza como antídoto contra la avaricia)

3. Confesión:

Confieso todas mis acciones negativas acumuladas desde tiempo sin principio. Reconozco ante todos los budas el mal que por mi ignorancia y necesidad he acumulado, así como el mal que he hecho por falta de comprensión e inteligencia. Que todos los budas acepten esta confesión amablemente, tal y como es, con sus muchos defectos. Aquello que no sea bueno, oh budas, prometo que no lo volveré hacer.

(La confesión se utiliza como antídoto contra el karma negativo)

4. Júbilo:

Me regocijo en las virtudes de todos los seres santos y ordinarios, pues me alegra profundamente lo bien que hacen los seres sintientes, gracias a lo cual logramos sensatez y reposo, liberándonos de los apegos y las aversiones. Me alegra la liberación del sufrimiento: que todos los seres superemos los deseos egoístas, el aferramiento y la confusión. Me alegro de que exista la enseñanza y la práctica de la sabiduría y la compasión, que son los cimientos para morar en bienestar y en paz.

(El júbilo se utiliza como antídoto contra los celos)

5. Súplica:

⁴ La presente composición es una mezcla propia del autor de dos interpretaciones. Una versión se encuentra en www.geocities.com/vajrayoguini/7ramas.html. Otra versión un poco más larga tiene el nombre de La Puya de las Siete Etapas, es una ceremonia central que realizan los miembros de la Orden Budista de Occidente; consúltese www.budismo-valencia.com. Las diversas versiones de la Oración de las Siete Ramas son extraídas de las estrofas 18 a la 23 del capítulo III de la obra principal de Shantideva: *Guía de las Obras del Bodhisattva*. Ver bibliografía al final de este libro para mayores datos.

Por favor, budas y Bodhisattvas, permanezcan con nosotros hasta que finalice el Samsara. Les suplicamos a los excelentes maestros del Dharma, que nos enseñen a eliminar las mentes de negatividad y conseguir todos los factores mentales positivos. Suplicamos a todos los protectores y maestros que giren con fuerza y determinación la rueda del Dharma, para el beneficio de todos los seres del mundo. (La súplica se postula como antídoto contra los obscurecimientos)

6. Petición:

Con una poderosa determinación les pedimos a todos los budas existentes en las diez direcciones que hagan resplandecer sus enseñanzas para todos aquellos que vagamos sin dirección y sin sentido, en el sufrimiento de lo ilusorio y el engaño. Con las manos unidas en reverencia, les pedimos a todos los budas que permanezcan con cada uno de nosotros, por un tiempo ilimitado, para que la vida en este mundo no se oscurezca jamás.

(Se recurre a la petición como antídoto contra la ignorancia)

7. Dedicación:

Dedico todos mis méritos alcanzados hasta hoy para la Iluminación de todos los demás seres sintientes. Por tanto, que el mérito creado con mis buenos actos de mente, palabra y cuerpo sirvan para aliviar el sufrimiento de todos los seres y crear las causas de su felicidad. Que yo me transforme en algo que mantenga a todos los seres en el espacio infinito de la existencia, hasta que todos hayamos alcanzado la paz.

(La dedicación se aplica como antídoto contra la deslealtad)

XVI. La Meditación *Ton-glen*. Con base a las enseñanzas de Atisha (982-1054)⁵

Preliminares

Primer acto:

Por algunos momentos, nos sentamos fija y cómodamente; procuramos estabilizar y calmar la mente por medio de la concentración en la respiración: exhalando, inhalando... más tarde, nos ubicamos como observadores de nuestras propias sensaciones, percepciones, emociones y pensamientos que están sucediendo en este preciso momento, sin juzgar, sin generar opinión alguna sobre ellos; sin alimentarlos, sin rechazarlos, sin perseguir nada.

Segundo acto:

Visualizamos el “yo normal”; convencional y formal; lo vemos como un sujeto insensible y duro al sufrimiento, que solo le importa el deseo para sí mismo y realizar sólo el interés propio. Así aceptamos al yo convencional.

Tercer acto:

Imaginamos a un grupo de seres sintientes que en estos momentos sabemos claramente que están sufriendo en demasía, ya sea a causa de una guerra, por la presencia de una catástrofe natural, o que sufran una enfermedad aguda y dolorosa. Nos podemos enfocamos en una o varias personas que están bajo esas situaciones de tormento. Ahí estabilizamos nuestra atención por algunos minutos.

Cuarto acto:

Ahora nos figuramos que somos una tercera persona neutral a las situaciones pasadas; podemos ser un observador imparcial que procura evaluar verdaderamente a quién le corresponde la prioridad de nuestra plena atenciones: ¿al “yo normal” o a la persona o personas que están sufriendo en demasía aquellos tormentos? Nos sensibilizamos al sufrimiento ajeno imaginando que nuestro corazón es pura Luz Clara, compasión y ternura, de ese modo comprendemos la mezquindad y pobreza del egocentrismo y nos damos cuenta de que el enfocar las energías hacia el bienestar de otros seres sufrientes es mucho más justo, racional y satisfactorio.

Quinto acto:

⁵ Shantideva en su obra *Guía del modo de vida del Bodhisattva* es quien presenta esta meditación de forma general. La meditación *ton-glen* es una práctica de visualización que destruye de raíz el egocentrismo y cultiva, en su máxima expresión, la bondad y la compasión. Los actos que a continuación de presentan se encuentran en el libro de Dalai Lama: *Transforma tu mente*, de la editorial Martínez Roca, España, 2001, páginas 145 y 146. Esta meditación se puede resumir en dos pasos dentro de la práctica: el primer paso es tomar el sufrimiento de los demás sobre nosotros. El segundo paso es ofrecer la felicidad y paz de uno a los demás, según Gueshe Lobsang Tsultrim, en su libro *Vida y Enseñanzas de un Lama Tibetano*.⁷⁰

Como consecuencia de las pasadas visualizaciones, nuestro corazón y nuestra mente gradualmente se abren, logran sentir una gran afinidad, empatía e identificación con el sufrimiento y el dolor de las personas que están sufriendo aquella grave situación. Estamos plenamente convencidos que sufren mucho más que uno mismo.

Inicio de la meditación de Ton-glen (tomar y dar)

Sexto acto:

Ahora nos olvidamos totalmente del “yo normal” y damos toda nuestra atención plena y percatación en las personas o persona que hayamos definido en los ejercicios anteriores de visualización; llega nuestra empatía a tal grado que ese sufrimiento nos parece ya insoportable e intolerable. Para ayudar disminuir gradualmente ese sufrimiento, hasta eliminarlo, visualizamos que tomamos y asumimos, **inhaland** con plena conciencia, ese sufrimiento, ya sea físico, emocional o mental y lo transformamos llevándolo hacia dentro de nuestro corazón de Luz Clara que se encuentra abierto, luminoso y sensible; asumimos plenamente las causas y condiciones del sufrimiento ajeno, aspirándolo como humo negro que se disuelve completamente en nuestro corazón de compasión y sabiduría, de Luz Clara, que funciona como un órgano de reciclaje: toma el sufrimiento y lo devuelve como compasión.

Séptimo acto:

Nos imaginamos que nuestras cualidades de amor, compasión, gozo y ecuanimidad adoptan la forma de una luz blanca, intensa y magnífica; damos, sin un átomo de reserva alguna, esa energía a la persona o personas que están sufriendo mucho más que uno. Al **exhalar** con plena conciencia, damos bienestar y felicidad. Nos nace un fuerte sentimiento de compartir la paz, las cualidades positivas y satisfacción; transmitimos absolutamente todos nuestros méritos a esas personas doloridas y gracias a este ejercicio, la o las visualizamos más contentas, relajadas y felices.

Octavo y último acto:

Al inhalar, tomo el sufrimiento de una persona, o varias, que se encuentra(n) en estos momentos en una dolorosa situación.

Al exhalar, doy bienestar y tranquilidad a esa persona, o a esas personas, para que estén bien, felices y en paz.

Nos quedamos inhalando y exhalando de esa manera, tantas veces, y tanto tiempo, como nos sea posible.

Nota: esta meditación se puede hacer también de forma escalonada y gradual. Podemos empezar inhalando y exhalando el sufrimiento y la felicidad de uno mismo. Después tomamos la visualización de un conocido que este sufriendo una enfermedad, un accidente, una pérdida o algo que sea la causa de un profundo

sufrimiento: inhalamos su sufrimiento, exhalamos para su felicidad. De igual modo, seguimos con una persona relativamente desconocida, pero que sepamos que está en una difícil situación; más delante con una persona que este bajo el concepto de enemigo; después con un extraño. También se puede hacer el ejercicio ampliando poco a poco nuestro radio geográfico de visualización: empezamos con las personas cercanas a nuestra meditación, seguimos con los alrededores, la ciudad, la región, el país, los continentes, hasta llegar a todo el mundo literalmente.

XVII. Las Ocho Estrofas del Adiestramiento Mental de Langri Thangpa (1357-1419)⁶

1. Con la determinación de alcanzar el más supremo y elevado bien para todos los seres, que supera a la joya que cumple todos los deseos, que pueda siempre estimar a todos los seres por igual y considerarlos como lo más valioso.
2. Cuando me relacione con los demás, y donde quiera que vaya, me he de considerar el más humilde e inferior de todos y desde lo más profundo de mi corazón he de considerar a los demás como lo más sublime.
3. En todas mis acciones examinaré el estado de mi mente, y tan pronto como surja una perturbación mental o una aflicción emocional, que pongan en peligro a mí mismo y los demás, pueda yo enfrentarlas con firmeza y así, evitarlas y apartarlas.
4. Cuando vea y me encuentre con seres con actitudes negativas y de naturaleza malvada, oprimidos por pensamientos nocivos y el dolor, que pueda considerarlos con todo mi aprecio y compasión, porque son como un valioso tesoro muy difícil de encontrar.
5. Cuando por envidia y celos alguien me maltrate, cuando sea objeto de abuso y calumnias y se me perjudique sin razón, que pueda aceptar para mí la derrota y ofrecerle la victoria a los demás.
6. Incluso, cuando alguien al cual he beneficiado y ayudado, y en el cual he depositado grandes esperanzas, me lastime y me perjudique sin razón alguna e injustamente he de considerarlo como un guía espiritual y maestro sagrado.
7. En resumen, sin excepción alguna, ofreceré a todos mi ayuda y felicidad, pues todos los seres han sido mis madres en alguna ocasión en vidas pasadas; de manera directa o indirecta, tomare en secreto y respetuosamente todas sus desdichas, dolores y sufrimientos.

⁶ Para la reconstrucción de Las Ocho Estrofas del Adiestramiento Mental hemos recurrido a cuatro fuentes bibliográficas; no tienen variaciones muy significativas entre ellas, pero tampoco coinciden en su traducción de modo exacto. Por lo cual, como en las pasadas meditaciones, hemos mezclado de cada una de ellas lo que consideramos sería más fiel a la intención original de Gueshe Langri Thangpa. Las cuatro fuentes son: del Dalai Lama dos fuentes: *Con el corazón abierto*, capítulo 7, y *Transforma tu Mente*, Apéndice I. Gueshe Kelsang Gyatso, *Ocho pasos hacia la felicidad*, Apéndice I. Y, la traducción de la Rev. Yin Ahí Shakya, autora de traducciones de sutras; su propuesta en este caso está en la página de Internet, capturado en enero del 2008, www.acharia.org/sutras/los_ocho_versos_del_desarrollo_mental.htm.

8. Mantendré estas prácticas sin mancha alguna provenientes de los ocho intereses, preocupaciones y pensamientos mundanos;⁷ tomando conciencia de que todos los fenómenos son ilusorios y carecen de auto existencia, me liberaré de la esclavitud y de la prisión que se originan a causa de las percepciones erróneas y engañosas.

⁷ Recordemos que los intereses, preocupaciones o pensamientos mundanos, también llamados por la literatura budista clásica, *los ocho dharmas mundanos* son los cuatro pares de opuestos: felicidad y sufrimientos; ganancia y pérdida; fama y anonimato y, alabanza y desprecio. Se desea los primeros de los pares, se rechaza los segundos. En otras palabras, hay apego y aferramiento a los intereses deseados y aversión y rechazo a los no deseados.

XVIII. Los Tres Senderos Principales de Tsongkhapa (1357/1419)

Me postro ante todos los Santos y Venerables Gurú

[1]

Explicaré de la mejor manera posible

La esencia de todas las elevadas enseñanzas de los Vencedores.

El camino que recomiendan todos sus Sagrados Hijos,

La puerta de entrada para los afortunados que buscan la libertad.

[2]

Escuchad con una mente pura, afortunados que no ansiáis los placeres de la vida,
Y que para hacer significativos el ocio y los dones os esforzáis en conducir vuestra
mente

Por el sendero que complace a los Vencedores.

LA RENUNCIA

[3]

Sin Renuncia pura, no habrá manera de acabar
Con este empeño por los estados placenteros En
el océano de la vida.

También debido a su vida de anhelos, Están
los seres encadenados.

Busca, pues, la Renuncia en primer lugar.

[4a]

Ocio y Dones son difíciles de encontrar, La
vida no es larga.

Piensa en ello constantemente, Interrumpe
el deseo hacia esta vida.

[4b]

Piensa una y otra vez en cómo Las
acciones y sus frutos, nunca fallan,
Y en el Ciclo de Sufrimiento (Samsâra):
Detén tu deseo por tus vidas futuras.

[5]

Cuando has meditado de este modo
Y no sientes siquiera un momento de deseo
Por las cosas buenas del Samsâra,

Y empiezas a pensar, tanto de día como de noche, en conseguir la libertad, Has encontrado la Renuncia.

LA BODHICITTA

[6]

La Renuncia, no obstante, nunca puede aportar
El Gozo Total de la Incomparable Iluminación,
A menos que esté atada a la Perfecta
Bodhichitta; Por ello los sabios buscan el
desarrollo de la Suprema Bodhichitta.

[7]

Son arrastrados por las cuatro violentas corrientes de un río.
Estrechadas cadenas les atan a sus actos pasados, difíciles de soltar.
Oprimidos dentro de la jaula de acero de su aferramiento a la auto- existencia;
Asfixiados por la negra oscuridad de la ignorancia.

[8]

Nacen en una Rueda Sin Fin,
Y en sus nacimientos son torturados sin respiro por los Tres Sufrimientos.
Piensa en cómo se sienten tus madres,
Piensa en lo que les sucede,
Por ellas: intenta desarrollar esta Sublime Bodhichitta.

LA VISIÓN CORRECTA (LA VACUIDAD)

[9]

Puedes dominar la Renuncia y la Bodhichitta,
Pero a menos que poseas la Sabiduría que percibe la Realidad,
No podrás cortar la Raíz del Samsâra.
Esfuézate en los medios para percibir la Interdependencia (de los dharmas)

[10]

Una persona ha entrado en el Sendero que satisface a los Buddhas,
Cuando en todos los dharmas del Samsâra y del Nirvâna,
Ve que la causa y el efecto nunca fallan
Y cuando éstos pierden toda su sólida apariencia.

[11]

No habrás comprendido el pensamiento del Sugata, Mientras
estas dos ideas te parezcan disparejas:
La Apariencia de los dharmas -la infalible Interdependencia-; La
Vacuidad -más allá de posicionarse-.

[12]

A partir de un punto, dejan de alternarse, vienen juntas.
El solo hecho de ver que la Interdependencia nunca falla,
Te lleva a una comprensión capaz de destruir la manera en que te aferras a los dharmas.
Así tu análisis basado en la Visión es completo.

[13]

Además, la Apariencia impide el extremo de la existencia;
La Vacuidad impide el de la no-existencia,
Y si entiendes que la Vacuidad se pone de manifiesto en la causa y el efecto,
Nunca serás arrastrado por los puntos de vista extremos.

EXHORTACIÓN

[14]

Cuando hayas entendido tan bien como yo los Puntos Esenciales
De cada uno de los Tres Senderos Principales explicados;
Entonces, hijo mío, aíslate,
Haz vigorosos esfuerzos para alcanzar Tu
deseo último con celeridad o premura.

Estas instrucciones le fueron impartidas a Ngawang Drakpa, un funcionario del distrito de Tsako, por el Erudito Bhikshu, el Glorioso Lobsang Drakpa (Je Tsongkhapa).

ANEXO: dharmas: objetos, fenómenos, cosas tanto condicionados (samskrita) como incondicionados (asamskrita)

Esta Instrucción Esencial de todo el BudhaDharma, compuesto por el Omnisciente Rey del Dharma, el Noble Tsongkhapa ha sido extraído del siguiente libro:

XIX Carta a un amigo

Acharya Nagarjuna, (siglo I d.c.)

1

Virtuoso Señor, que mereces por naturaleza, lo bueno.

He compuesto estas rimas “aryas” para inducirte a que aspire a los méritos que se derivan de las enseñanzas de los Sugatas. Es una obra breve a la que debes prestar atención.

2

Los sabios veneran figuras de los Sugatas hechas de madera, y de lo que sea. De la misma manera, aunque este poema mío sea pobre, no lo desprecies, pues está basado en las enseñanzas del santo dharma.

3

Aunque puede que hayas comprendido las deliciosas palabras del Gran Sabio, ¿algo hecho de yeso de creta no se vuelve aún más blanco con la luz de la luna de invierno?

4

El Conquistador anunció los Seis Recuerdos, el Buda, el Dharma, la Sanga, la generosidad, la moralidad y las deidades. Trae a la memoria cada una de sus diferentes virtudes.

5

Practica constantemente los diez senderos de karma virtuoso con cuerpo, palabra y mente. Abstente de los intoxicantes y además complácete en una vida virtuosa.

6

Reconociendo que la riqueza es efímera e insustancial, esfuérzate adecuadamente en acciones generosas hacia los monjes, brahmanes, pobres y amigos. Para el futuro no hay mejor amigo que la generosidad.

7

Debes practicar una moralidad intacta, sin degradar, pura, inmaculada, incorrupta. La moralidad fue declarada el fundamento de toda virtud, igual que la tierra lo es para todas las cosas animadas e inanimadas.

8

Liberalidad, moralidad, paciencia, esfuerzo, meditación y asimismo sabiduría: desarrolla estas perfecciones inmensurables y llega a ser el Señor de los Victoriosos.

9

Cualquier familia que respete al padre y a la madre será asistida por Brahma y los maestros religiosos. Por venerarlos, sus miembros serán célebres y más tarde entrarán en los estados superiores.

10

Cuando uno renuncia al daño, el robo, la relación sexual, la mentira, el licor, el deseo por la comida a destiempo, el deleitarse con asientos elevados, las canciones, el baile, las diversas formas de alhajas.

11

Y toma estos ocho preceptos, emulando la práctica moral de los arhats, eso es posada, que concede tanto a hombres como a mujeres el atractivo cuerpo de una deidad del reino del deseo.

12

Considera como enemigos a la avaricia, deshonestidad, la pretensión, el apego, la indolencia, el orgullo, la lujuria, el odio y la arrogancia debido a la clase social, a la apariencia física, al saber, a la salud y al poder.

13

El Sabio declaró que la vigilancia era el camino de la inmortalidad y la desatención el camino de la muerte. Por tanto, practica constantemente con respeto, para desarrollar dharmas virtuosos.

14

Hermoso como la luna libre de nubes, es el que previamente desatento se vuelve vigilante, semejante a Nanda, Angulimala, Ajatasatu y Usayana.

15

No hay austeridad como la paciencia, de modo que no des lugar al enfado. El Buda reconoció que venciendo el enfado uno alcanza el Estado sin Retorno.

16

“Esta persona me insultó, esa me pegó o me avasalló, aquella robó mi riqueza”. Tales sentimientos producen conflictos, pero quien abandona el rencor duerme fácilmente.

17

Entiende que los pensamientos son como figuras dibujadas en el agua, la tierra o la piedra. Para un estado mental engañado son mejores las primeras; para quien desea el dharma, las últimas.

18

El Conquistador declaró que el habla de una persona era de tres tipos: agradable, verídica e incorrecta. Como la miel, una flor y porquería. Debe abandonarse esta última.

19

Las personas son de cuatro tipos: las que parten de la luz y alcanzan un final de luz, las que van de la oscuridad hasta un final oscuro, las que van de la luz a la oscuridad y las que van de la oscuridad a la luz. Sé cómo las primeras.

20

Se debe entender que la gente es como el fruto del mango: hay inmaduros que parecen maduros, maduros que parecen inmaduros, inmaduros que se muestran inmaduros y maduros que se muestran maduros.

21

No mires a la mujer de otro: pero si tienes que hacerlo, piensa en ella como una madre, una hija o una hermana, según su edad. Si surge la lujuria contempla la condición impura de su cuerpo.

22

Vela por la mente inestable como si fuera un gran saber, un hijo, un tesoro o tu fuerza vital. Aléjate de los placeres sensoriales pues son como una serpiente, veneno, un arma, un enemigo o fuego.

23

Los objetos sensoriales traen la perdición. El Señor de los Conquistadores declaró que eran como el fruto de kimpaka y que han de abandonarse. Debido a sus grilletes el mundo está atado a la prisión de samsara.

24

De los que triunfan sobre los seis sentidos, siempre inestables y vacilantes, y los que triunfan sobre una multitud de enemigos en una batalla, los primeros son considerados por los sabios como los héroes más grandes.

25

Mira el cuerpo de una doncella joven, separado de ornamentos, como una vasija totalmente impura cubierta de piel, difícil de satisfacer, hediondo y con impurezas, saliendo de las nueve puertas (corporales).

26

Entiende que el deseo de objetos sensoriales es como un leproso que anhelando confort cuando le atormentan los gusanos, expone su cuerpo al fuego, pero no encuentra alivio.

27

Para ver el sentido supremo, esfuérzate en la atención apropiada hacia todas las entidades. No hay otro dharma tan virtuoso.

28

Aunque sea de buena familia, tenga rasgos hermosos y sepa mucho, un apersona no merece honores si le falta sabiduría y moralidad. Sin embargo, quien posee estas dos cualidades – aunque le falten otras- debe ser venerado.

29

Conocedor del mundo, ganancia y pérdida, bienestar y desdicha, fama y descrédito, elogio y censura, sé indiferente a estos ocho dharmas mundanos y no permitas que entren en tu mente.

30

No cometas maldades, ni siquiera por un brahmán, un monje, una deidad o un huésped, el padre o la madre, un hijo, la reina o el séquito. Ellos no van a compartir nada de su fruto infernal.

31

Aunque ninguna acción de karma pernicioso va a cortar inmediatamente como una espada, los resultados de las acciones perversas se volverán evidentes cuando llegue el momento de la muerte.

32

El Sabio declaró que la fe, la moralidad, la generosidad, el saber incorrupto, así como la vergüenza moral, la consideración y la sabiduría eran las siete riquezas; reconoce que las demás riquezas son ordinarias y sin sentido.

33

El juego, juntarse con el gentío, la indolencia y las compañías perniciosas, el licor y vagar por las noches, llevan a los reinos inferiores y la pérdida de reputación. Abandona estas seis actividades.

34

El Maestro de dioses y hombres declaró que estar satisfecho era la mayor de todas las riquezas. Permanece siempre satisfecho. Quien conoce la satisfacción es verdaderamente rico, incluso sin posesiones materiales.

35

Graciosa majestad, quienes tienen pocos deseos, carece del sufrimiento de aquellos con muchas posesiones. Según cuantas cabezas tienen los nagas principales así es el sufrimiento que padecen.

36

Evita los tres tipos de esposa, la que como un verdugo que se asocia por instinto con los enemigos, la tirana que desprecia a su marido y la ladrona que roba incluso cosas pequeñas.

37

Una que es condescendiente como una hermana, querida de corazón como un amigo, deseosa de ayudar como una madre y obediente como un sirviente debe ser honrada como la deidad familiar.

38

La comida debe tomarse adecuadamente como si fuera medicina, sin deseo ni odio; ni por presunción, orgullo o robustez, sino sólo para mantener el cuerpo.

39

Virtuoso, emplea todo el día y el primer y último periodo de la noche y luego para que ni siquiera tu tiempo de reposo sea infructuoso, descansa atentamente entre estos dos periodos.

40

Medita siempre correctamente en amor, compasión, gozo ecuanimidad. Aunque puede que no alcances la meta suprema, conseguirás la felicidad del reino de Brahma.

41

Habiendo abandonado los placeres, alegrías y sufrimientos del reino del deseo por medio de las cuatro concentraciones, se obtendrán los niveles y afortunados de los dioses Brahma, Abhasvara, Subhakrtsn y Vrhata-phala.

42

Los cinco tipos de karmas virtuosos, no virtuosos y graves son los que se realizan con persistencia, con fuerte intención sin aplicar el remedio, con los que te asisten y con el fundamento de virtud principal. Por tanto, esfuérzate en la realización de virtud.

43

Una pizca de sal puede cambiar el sabor de una cantidad pequeña de agua, aunque no el del río Ganges; entiende que incluso pequeños karmas perniciosos harán lo mismo con ligeros rudimentos de virtud.

44

La agitación y el arrepentimiento, la malevolencia, la pesadez mental y el sueño, los deseos sensoriales y la duda; reconoce estos cinco obstáculos como ladrones que roban la riqueza de las virtudes.

45

Uno debe esforzarse con seriedad en la fe, el esfuerzo, la memoria, la concentración (samadhi) y la sabiduría, los cinco dharmas supremos y también conocidos como las Fuerzas, los Poderes y las Cimas.

46

Que la arrogancia surja se evita por medio de su antídoto que es la contemplación repetida de que uno no está exento de enfermedad, vejez, muerte, separación de lo deseable y sometimiento al propio karma.

47

Si deseas los reinos superiores y la liberación, medita en la Visión Correcta. Incluso las buenas acciones de una persona con visiones falsas tienen todo un fruto espantoso.

48

Entiende que en realidad los seres humanos son desdichados, impermanentes, sin entidad propia e impuros. Aquellos en los que la memoria no ha sido bien establecida hacen caso de los cuatro engaños, la fuente de perdición.

49

Fue declarado que “la forma no es el yo, el yo no posee la forma, el yo no mora en la forma y la forma no mora en el yo”. Entiende que el resto de los cuatro agregados están también así vacíos.

50

Los agregados no surgen al azar, ni del tiempo, ni de una sustancia primordial, ni de su propia esencia, ni de Isvhara, ni sin causa. Uno debe entender que surgen por medio de la ignorancia, el karma y el deseo.

51

Reconoce que entender mal prácticas ascéticas, la visión errónea de la propia entidad y las dudas, son como tres caminos que obstruyen la entrada a la ciudad de la liberación.

52

La liberación depende del mismo individuo. En este empeño no hay ninguna necesidad, en absoluto, de asociarse con los demás. Por tanto, cultiva las Cuatro Verdades por medio de escuchar, la moralidad y la concentración.

53

Adiéstrate siempre en la moralidad suprema, la sabiduría y la concentración supremas. Estos tres adiestramientos incluyen a los más de doscientos cincuenta preceptos. 54

¡Oh, Señor! El Sugata enseñó que la memoria con respecto al cuerpo era la única vía del sendero. Ya que la pérdida de la memoria destruye todas las virtudes, protégela bien con firmeza.

55

La vida siendo susceptible a muchos daños, es más impermanente que una burbuja de agua a merced del viento. Es asombroso que uno inspire después de espirar, y que se despierte de dormir.

56

Al final, el cuerpo se vuelve polvo, se seca, se descompone y por último se vuelve inmundicia. Entiéndelo como falto de esencia, y por naturaleza, sometido a experimentar destrucción, desecación, putrefacción o disección.

57

La tierra, el monte Meru y los océanos –incluso estos cuerpos físicos- van a ser consumidos por siete soles ardientes sin dejar ni rastro de polvo. ¿Es preciso hablar de algo tan frágil como el cuerpo humano?

58

Así, todo ser es impermanente, sin ninguna naturaleza propia. No tiene salvador, ni guardián, ni lugar de descanso. Por tanto, gran hombre, desarrolla aversión a “samsara” que como el “llantén” no tiene sustancia.

59

Más difícil que una tortuga encuentre un solo yugo en el océano es que un animal adquiera una vida humana; por tanto, con las capacidades de ser humano haz la vida fructífera por medio de la práctica del santo Dharma.

60

Incluso mucho más estúpido que quién llena de excrementos una vasija de oro enjoyada es quién habiendo nacido humano, realiza acciones perniciosas.

61

Posees las Cuatro Grandes Ruedas: habitas en una región favorable, confías en hombres santos, eres religioso por naturaleza, y también has reunido méritos previamente.

62

El Sabio declaró que la confianza en el maestro espiritual era el perfeccionamiento de una vida religiosa. Por tanto, confía en los sabios, como hicieron muchos que alcanzaron paz a través del Conquistador.

63

Nacer como uno que adopta la visión falsa, como un animal, un espíritu hambriento, o un ser del infierno, en una tierra en que falta la palabra del Conquistador, como un bárbaro en algún área distante; nacer como un imbécil o un idiota.

64

O como una deidad de vida larga, son los ocho (estados) defectuosos y desfavorables. Habiendo encontrado la ocasión de estar libre de ellos, esfuérzate en acabar con el nacimiento.

65

Gentil señor, llega a sentir aversión a “samsara” que es la fuente de tantos sufrimientos como son las privaciones materiales, la muerte, la enfermedad, la vejez y cosas parecidas. Ahora escucha más detenidamente unos pocos de sus defectos.

66

El padre de uno se vuelve hijo, la madre esposa. Los enemigos se vuelven amigos, y lo contrario a esto también ocurre. Por tanto, en “samsara” no hay ninguna certeza.

67

Cada uno ha bebido más leche que los cuatro océanos, sin embargo, en el “samsara” futuro de una persona ordinaria, aún se beberá más que eso.

68

El montón de huesos que pertenecen a cada persona igualará o incluso sobrepasará el del monte Meru, la tierra no sería suficiente si uno contara su linaje de madres con bolitas del tamaño de bayas de enebro.

69

Habiendo llegado a ser Indra, digno de la veneración del mundo, uno cae de nuevo a la tierra por la fuerza del karma; o habiendo sido un monarca universal, uno toma de nuevo el rango de sirviente en “samsara”.

70

Habiendo experimentado durante mucho tiempo el placer de acariciar los pechos y caderas de doncellas celestiales, luego uno experimenta contactos insoportables con dispositivos que aplastan, cortan y acuchillan en los infiernos.

71

Contempla que después de la agradable experiencia al hundirse el suelo cuando lo tocan tus pies durante el largo tiempo de estancia en la cima del monte Meru, el espantoso sufrimiento del foso de fuego y la ciénaga de inmundicia te llegará una vez más.

72

Habiendo retozado durante la estancia en jardines deliciosos y agradables, agasajado por doncellas celestiales, de nuevo los brazos, los pies, las orejas y la nariz de uno serán cortados en el bosque de los árboles con hojas como espadas.

73

Después de descansar en el “Río que Fluye Gentilmente” con lotos dorados y doncellas celestiales de hermosos rostros, de nuevo uno cae en la insoportable agua cáustica hirviente del río infernal “Sin Vado”.

74

Habiendo alcanzado los enormes placeres de reinos celestiales e incluso el gozo de Brahma del desapego, de nuevo uno padece el sufrimiento incesante como combustible de los fuegos del “Avici”.

75

Cuando uno ha alcanzado el estado del sol y la luna, la luz de su cuerpo ilumina todo el mundo. Pero al regresar de nuevo a la oscuridad, ni siquiera se ve su mano extendida.

76

Ya que estos son los efectos (de “samsara”), toma la luz de la lámpara de los tres tipos de mérito: pues uno entra solo en la oscuridad infinita a la que no afecta el sol o la luna.

77

Para los seres que realizan acciones perniciosas habrá sufrimiento perpetuo en los infiernos: “Samjiva”, “Kala Sutra”, “Mahatapana Samghata”, “Raurava”, “Avici” y demás.

78

Algunos son machacados como sésamo y del mismo modo otros son triturados como harina fina. Algunos son despedazados con sierras, y aún otros son descuartizados con espantosas hachas de hojas afiladas.

79

De la misma manera a otros se les derrama un líquido llameante de hierro fundido. Algunos son empalados en lanzas de hierro llameantes armadas de lengüetas.

80

Atacados por feroces perros de colmillos de hierro, algunos alzan sus manos al cielo mientras que otros seres indefensos son picoteados por cuervos con afilados picos de hierro y garras espantosas.

81

Algunos, usados como comida se retuercen y se lamentan al ser tocados por diversas formas de gusanos y escarabajos, moscas carnívoras y decenas de miles de abejas negras que producen enormes heridas espantosas.

82

Algunos son quemados incesantemente en un montón de escoria ardiente con sus bocas muy abiertas. Algunos son hervidos –la cabeza primero- en grandes calderas como pelotas de arroz.

83

Son de naturaleza dura como el diamante los malhechores que están separados de los infiernos sólo hasta que cesa el aliento que no se asustan de mil maneras tras escuchar el inmensurable sufrimiento de los infiernos.

84

Si tan sólo ver dibujos o figuras, recordar, leer u oír de los infiernos produce temor, ¿es preciso hablar de experimentar su maduración espantosa?

85

Así como la extinción del deseo es el señor de todos los placeres, también el sufrimiento del infierno “Avici” es el más espantoso de todos los sufrimientos.

86

El sufrimiento de ser pinchado con violencia durante un solo día por trescientas lanzas aquí, no se aproxima ni iguala siquiera una porción de un instante del sufrimiento más pequeño de los infiernos.

87

Aunque tenga que experimentarse un sufrimiento tan insoportable hasta por un billón de años, uno nunca se librará de su vida mientras la no virtud no se agote.

88

Las semillas de estos frutos de la no virtud son faltas de cuerpo, habla y mente. Debes tratar con toda tu fuerza de impedir por cualquier medio incluso su más ligera aparición.

89

En un renacimiento como animal hay sufrimientos de muchos tipos: los de ser matado, atado, golpeado y demás. La más espantosa suerte de ser devorados unos a otros le espera a quienes han abandonado la virtud que trae paz.

90

Algunos mueren por las perlas o por la lana, los huesos, la carne o la piel. Otros indefensos son explotados con golpes de patadas, puños, látigos, ganchos y pinchazos.

91

Entre los espíritus hambrientos hay un sufrimiento constante originado por la falta de cosas materiales. Padecen la desgracia más espantosa producida por temor, angustia, hambre, sed, frío y calor.

92

Algunos con bocas como el ojo de una aguja y estómagos del tamaño de montañas, están atormentados por el hambre, pero son incapaces de comer ni siquiera la más pequeña cantidad de inmundicia desechada.

93

Algunos están desnudos, con sólo la piel y los huesos como la capa seca de una palmera. Otros tienen bocas que arden en la noche y de comida tienen arena que cae en sus bocas.

94

Varias clases bajas no pueden encontrar siquiera inmundicia como pus, excremento, sangre o cosas así. Se atacan entre sí comiendo pus de bocios ulcerados que les sales en la garganta.

95

En verano hasta la luna la sienten caliente, mientras que en invierno el sol lo sienten frío. Con su sola mirada los árboles se vacían de fruto y los ríos se secan.

96

Padeciendo un sufrimiento incesante y bien atados por los grilletes kármicos de sus maldades, algunos no mueren en cinco mil o incluso diez mil años.

97

La causa del sabor único de estos diversos sufrimientos de los espíritus hambrientos es que un ser se complazca en la mezquindad. Buda declaró que la avaricia era innoble.

98

Mayor que los placeres de los seres celestiales es el sufrimiento de su fallecimiento. Tras considerar esto, los justos no ansían los transitorios reinos celestiales.

99

El aspecto del cuerpo pierde atractivo, uno siente desagrado por su asiento, las guirnaldas se marchitan, la ropa toma olor, y el cuerpo se ensucia como nunca.

100

Estos son los cinco presagios que indican la muerte en los reinos celestiales. Aparecen a los dioses de un modo similar a los signos de la muerte que indican a los humanos de la tierra que van a morir.

101

Si tras fallecer en el reino divino no queda ninguna virtud, uno inevitablemente entrará en el estado de animal, de espíritu hambriento o de ser del infierno.

102

Los semidioses, por su hospitalidad natural hacia la gloria de los dioses, tienen mucho sufrimiento mental. Aunque son inteligentes, no pueden ver la Verdad debido a las obstrucciones de su estado.

103

Siendo así el “samsara”, no hay ningún nacimiento propicio, sea entre dioses, humanos, seres del infierno, espíritus hambrientos o animales. Debe reconocerse que el nacimiento es como una vasija de muchos males.

104

Incluso si la cabeza o la ropa de alguien de repente se prendieran de fuego, debe renunciar a apagarlo y en su lugar esforzarse en acabar con el renacimiento. No hay ninguna meta más elevada que esa.

105

Por medio de la moralidad, la sabiduría y la concentración uno obtiene el estado immaculado, pacífico y sumiso del Nirvana que es perenne, inmortal, inagotable y vacío de tierra, agua, fuego, aire, sol y luna.

106

Memoria, discriminación de los fenómenos, esfuerzo, alegría, flexibilidad, concentración y ecuanimidad: estas siete son las Ramas de la Iluminación, la colección de virtudes que ocasionan alcanzar el Nirvana.

107

No puede haber concentración sin sabiduría: no puede haber sabiduría sin concentración. Quien tiene ambas reduce el océano de la existencia al tamaño de la huella de una pisada de un buey.

108

Uno no debe contemplar lo que el “Pariente del Sol”, declaró que eran las catorce (visiones) inexpresables, pues la mente no se va a pacificar con ellas.

109

El Sabio declaró que de la ignorancia viene el karma, de éste la consciencia y de ésta el nombre y la forma; de estos las seis facultades y de ellas el contacto.

110

Del contacto viene la sensación; basado en la sensación aparece el deseo. Del deseo se origina el aferramiento y de él la existencia, y de la existencia viene el nacer.

111

Cuando hay nacimiento surge el dolor, la enfermedad, la vejez y la miseria, el temor a la muerte y demás, una enorme cantidad de sufrimiento. Poniendo fin al nacimiento, todo esto cesará.

112

Esta doctrina del Origen Interdependiente es el tesoro más estimado y profundo de la enseñanza del Conquistador. Quienquiera que sea capaz de ver esto ve a Buda, el conocedor supremo de la realidad.

113

La Visión Correcta, el sustento correcto, el esfuerzo correcto, la memoria correcta, la concentración correcta, el habla correcta, la actividad y el pensamiento correctos, son las ocho ramas del sendero. Medita en ellas para alcanzar la paz.

114

Todo lo que surge es sufrimiento, el deseo es su gran origen. Su cesación es la liberación, el sendero para obtener ésta es el noble sendero óctuple.

115

Siendo esto así, esfuérzate siempre en ver las Cuatro Verdades Nobles. Incluso patrones en cuyos regazos descansan grandes riquezas mundanas, pueden atravesar el río de las aflicciones mentales por medio de este conocimiento.

116

Además, quienes realizaron la Verdad no cayeron del cielo o brotaron de la tierra como las cosechas. Antes eran tan solo personas ordinarias sometidas a las aflicciones mentales.

117

¿Es necesario predicar más al intrépido? Subyuga tu mente, esta es la más útil y esencial de las instrucciones. El Bendecido dijo que la mente era la raíz de la virtud.

118

Aplicar toda esta enseñanza que se te ha dado sería difícil hasta par aun monje. Da sentido a tu vida desarrollando las buenas cualidades de cualquiera de los consejos que practiques.

119

Alégrate de toda la virtud de todos los seres y dedica tus propias acciones buenas triples al logro del estado de Buda. Luego, con esta gran cantidad de virtud.

120

Llega a ser un maestro de yoga en todos los mundos de dioses y humanos durante un inmensurable número de nacimientos y protege a muchos seres indefensos con actividades como las del noble Avalokitesvara.

121

En un nacimiento final, disipa la enfermedad, la vejez, el deseo y el odio. Luego, en un campo de Buda, conviértete –como hizo el bendecido Amitabha- en el Guardián del Mundo, con una vida de duración infinita.

122

Habiendo alcanzado el Estado de la Victoria, que pacifica a humanos, terrestres, y a divinos jóvenes celestiales deleitados en placeres sensoriales, y que extingue el temor, el nacimiento y la muerte de multitudes de seres afligidos, indefensos.

123

Propaga la fama de la sabiduría inmaculada, la moralidad y la generosidad por las regiones celestiales, el espacio y sobre la superficie de la tierra. Finalmente, alcanza el estado trascendente que es sólo nombre, paz, sin temor, incorrupto y perfecto.

XX. Las treinta y siete prácticas del bodisatva

Traducido por Alexander Berzin, marzo 2006.

Homenaje a Lokeshvara.

Me postro siempre respetuosamente, a través de mis tres puertas,
Ante los supremos gurús y el guardián Avalokiteshvara quien,
Al ver que todos los fenómenos carecen de ir o venir,
Realiza esfuerzos singularmente para el beneficio de los seres errantes.

Budas totalmente iluminados, las fuentes de beneficio y felicidad, Han surgido de (su) haber actualizado el sagrado Dharma
Además, ya que eso depende de (su) haber conocido cuáles son sus prácticas, Explicaré la práctica de un bodisatva.

Preciada vida humana

(1) La práctica de un bodisatva es, en este momento cuando hemos obtenido El gran barco (de un renacimiento humano) con libertades y enriquecimientos, difíciles de encontrar,
Escuchar, pensar y meditar incesantemente, día y noche, Para liberarnos a nosotros mismos y a los demás del océano del samsara incontrolablemente recurrente.

Las circunstancias más conducentes para aprovechar una preciada vida humana

(2) La práctica de un bodisatva es dejar nuestro lugar de origen, En donde el apego por los amigos nos agita como el agua;
El enojo hacia los enemigos nos quema como el fuego;
Y la ingenuidad que hace que olvidemos lo que debe ser adoptado y abandonado nos envuelve en la oscuridad.

(3) La práctica de un bodisatva es confiar en el aislamiento en el que, Al habernos liberado de objetos nocivos, nuestras emociones y actitudes perturbadoras gradualmente serán obstruidas; Al carecer de distracciones, nuestras prácticas constructivas se incrementan naturalmente; Y al despejar nuestra conciencia, nuestra certeza en el dharma crece.

Muerte e impermanencia

(4) La práctica de un bodisatva es renunciar a la preocupación de estar totalmente con esta vida,
En la cual amigos y relaciones largo tiempo juntos
deben partir por sus propios caminos;
La riqueza y las posesiones acumuladas con esfuerzo deben ser dejadas atrás; Y nuestra conciencia, la invitada, debe dejar nuestro cuerpo, su casa de huéspedes.

La importancia de tener amigos apropiados

(5) La práctica de un bodisatva es deshacernos de los malos amigos con quienes, cuando nos relacionamos, nuestras tres emociones venenosas se incrementan; Nuestras acciones de escuchar, pensar y meditar decrecen; Y nuestro amor y compasión se vuelven nada.

(6) La práctica de un bodisatva es valorar más que a nuestro cuerpo
A nuestros mentores espirituales sagrados, a quienes,
Al confiarnos a ellos, nuestras faltas llegan a agotarse
Y nuestras buenas cualidades aumentan como la luna creciente.

Dirección segura (refugio)

(7) La práctica de un bodisatva es tomar dirección segura de las Joyas Supremas,
al buscar protección de quienes nunca nos han engañado -
¿A quién pueden proteger los dioses mundanos
¿Cuántos ellos mismos están aún atados en la prisión del samsara?

Refrenarse de la conducta destructiva

(8) La práctica de un bodisatva es nunca cometer ninguna acción negativa,
Aun al costo de nuestras vidas, porque el Sabio Capaz ha declarado Que los sufrimientos extremadamente difíciles de soportar
de los peores estados de renacimiento
Son el resultado de acciones negativas.

Trabajar para la liberación

(9) La práctica de un bodisatva es tomar interés entusiasta
En el estado supremo de liberación nunca cambiante,

Las circunstancias más conducentes para aprovechar una preciosa vida humana

Dado que los placeres de los tres planos de la existencia
compulsiva Son fenómenos que perecen en un mero
instante, como rocío en la punta del césped.

Desarrollar el anhelo de la Bodhichitta

(10) La práctica de un bodisatva es desarrollar el anhelo de la
Bodhichitta para liberar a los seres limitados,
Porque, si nuestras madres, quienes han sido bondadosas con
nosotros
Desde el tiempo sin principio, están sufriendo,
¿Qué podemos hacer con (sólo) nuestra propia felicidad?

Intercambiarnos con otros

(11) La práctica de un bodisatva es intercambiar de forma
pura nuestra felicidad personal por el sufrimiento de los
demás,
Ya que (todos) nuestros sufrimientos, sin excepción,
Proviene de desear nuestra felicidad personal,
Mientras que un buda completamente iluminado nace de la actitud de desear el
bien a otros.

Conducta del bodisatva: lidiar con los daños

(12) La práctica de un bodisatva es,
Aun si alguien bajo el poder de un gran
deseo roba o provoca que otro robe toda
nuestra riqueza, Dedicarle nuestro cuerpo,
recursos y acciones constructivas de los
tres tiempos.

(13) La práctica de un bodisatva es,
incluso no teniendo la menor falta nosotros
mismos, Alguien fuera a cortar nuestra cabeza,
Aceptar en nosotros sus consecuencias
negativas, a través del poder de la
compasión.

(14) La práctica de un bodisatva es,
Aun si alguien fuera a publicar a través de los miles,
millones o billones de mundos
Toda clase de cosas desagradables sobre nosotros,
Hablar en cambio sobre sus buenas cualidades, con una actitud de
amor.

(15) La práctica de un bodisatva es,
Aun si alguien expone nuestras faltas o dice palabras horribles (sobre nosotros)
En medio de una reunión de muchos seres errantes, Hacerle una reverencia respetuosamente, distinguiendo que (él es nuestro) maestro espiritual.

(16) La práctica de un bodisatva es, aun si una persona De quien hemos cuidado, valorándolo como a nuestro propio hijo, Nos considerara como su enemigo, tener especial afecto por él, Como una madre hacia su hijo aquejado por una enfermedad.

Trabajar para la liberación

(17) La práctica de un bodisatva es,
Aun si un individuo, igual o inferior a nosotros,
(nos) tratara insultantemente por el poder de su arrogancia,
Recibirlo en la coronilla de nuestra cabeza respetuosamente, como a un gurú.

Dos situaciones críticas que requieren la práctica del Dharma

(18) La práctica de un bodisatva es,
Aun si somos indigentes en el sustento e insultados siempre por la gente,
O enfermos con terribles enfermedades, o afligidos por fantasmas, Aceptar en nosotros, a cambio, las fuerzas negativas y sufrimientos de todos los seres errantes y no desanimarnos.

(19) La práctica de un bodisatva es, aun si somos dulcemente alabados,
Reverenciados por muchos seres errantes,
O hemos obtenido (riquezas) comparables a la fortuna de Vaishravana (el Guardián de la Riqueza),
Nunca ser presuntuosos, al ver que la prosperidad mundana no posee esencia.

Superar la hostilidad y el apego

(20) La práctica de un bodisatva es domar nuestros contínuums mentales
Con las fuerzas armadas del amor y la compasión,

Porque, si no hemos derrotado al enemigo que es nuestra propia hostilidad, Entonces, a pesar de haber subyugado a un enemigo externo, vendrán más.

(21) La práctica de un bodisatva es abandonar inmediatamente Cualquier objeto que cause que nuestro aferramiento y apego se incrementen, Porque los objetos de deseo son como el agua salada: Mientras más nos hemos complacido (en ellos, nuestra) sed (por ellos) se incrementa (a cambio).

Desarrollar la Bodhichitta más profunda, la realización de la vacuidad

(22) La práctica de un bodisatva es no asignarle a la mente Características inherentes de los objetos tomados y de las mentes que los toman, al comprender realmente cómo existen las cosas. Sin importar cómo aparecen las cosas, son de nuestra propia mente; Y la mente misma está, desde el principio, separada de los extremos de la fabricación mental.

(23) La práctica de un bodisatva es, Al encontrarnos con objetos placenteros, no considerarlos como verdaderamente existentes, Aunque aparezcan bellamente, como un arcoíris de verano, Y (por lo tanto) deshacernos del aferramiento y el apego.

Conducta del bodisatva: lidiar con los daños

(24) La práctica de un bodisatva es, En el momento en que nos encontramos con condiciones adversas, verlas como engañosas, Porque diversos sufrimientos son como la muerte de nuestro hijo en un sueño Y tomar (tales) apariencias engañosas como verdaderas es un desperdicio agotador.

Las seis actitudes de largo alcance

(25) La práctica de un bodisatva es dar generosamente Sin esperar nada a cambio ni que madure algo kármico, Porque, si aquellos que desearían la iluminación deben renunciar incluso a su cuerpo, ¿Qué necesidad de mencionar las posesiones externas?

(26) La práctica de un bodisatva es Salvaguardar la autodisciplina ética sin propósitos mundanos,

Porque, si no podemos satisfacer nuestros propios propósitos sin disciplina ética, El deseo de satisfacer los propósitos de los demás es una broma.

(27) La práctica de un bodisatva es desarrollar la paciencia como un hábito,

Sin hostilidad ni repulsión hacia nadie,

Porque, para un bodisatva que desea riqueza de fuerza positiva, Todos aquellos que causan daño son iguales a tesoros de joyas.

(28) La práctica de un bodisatva es ejercer perseverancia gozosa, la fuente de las buenas cualidades para los propósitos de todos los seres errantes,

Ya que podemos ver que incluso los shrávakas y los pratyekabudas, Quienes lograrían sólo sus propios propósitos, tienen tal perseverancia

Que ignorarían un incendio que ha estallado en sus cabezas.

(29) La práctica de un bodisatva es desarrollar como un hábito Una estabilidad mental que supere puramente las cuatro (absorciones) sin forma, Al comprender que un estado mental excepcionalmente perceptivo,

totalmente dotado de un estado tranquilo y estable,

Puede vencer totalmente las emociones y actitudes perturbadoras.

(30) La práctica de un bodisatva es desarrollar como un hábito La conciencia discriminativa que está unida a los métodos misma que no tiene concepciones de los tres círculos, Porque sin conciencia discriminativa, las cinco actitudes de largo alcance No pueden producir el logro de la iluminación completa.

La práctica diaria de un bodisatva

(31) La práctica de un bodisatva es continuamente examinar nuestro autoengaño y después liberarnos de él,

Porque, si no examinamos nuestro autoengaño nosotros mismos, Es posible que con una forma dármica (externa)

Desarrollar la Bodhichitta más profunda, la realización de la vacuidad

Podamos cometer algo no dármico.

(32) La práctica de un bodisatva es no hablar acerca de las fallas de una persona que ha entrado en el mahayana,
Porque, si bajo el poder de emociones y actitudes perturbadoras, Hablamos de las fallas de otros que son bodisatva, Nosotros mismos degeneraremos.

(33) La práctica de un bodisatva es deshacernos del apego
A los hogares de familiares y amigos y a los hogares de mecenas,
Porque, bajo el poder de (desear) ganancia y respeto,
Pelearnos los unos con los otros y nuestras actividades de escuchar, pensar y meditar declinarán.

(34) La práctica de un bodisatva es deshacernos del lenguaje ofensivo
Desagradable para la mente de otros,
Porque las palabras ofensivas perturban la mente de otros
Y causan que nuestras formas de conducta de bodisatva declinen.

(35) La práctica de un bodisatva es hacer que los soldados de la presencia mental y la alerta sostengan las armas oponentes Y esforzadamente destruir las emociones y actitudes perturbadoras, como el apego y demás, tan pronto como surjan,
Porque, cuando estamos habituados a las emociones y actitudes perturbadoras, Es difícil para los oponentes hacerlas retirarse.

(36) En resumen, la práctica de un bodisatva es (trabajar) para satisfacer los propósitos de los demás
Al continuamente poseer presencia mental y alerta para saber, Sin importar en dónde o qué curso de conducta estamos siguiendo, Cómo es la condición de nuestra mente.

(37) La práctica de un bodisatva es, con la conciencia discriminativa
De la completa pureza de los tres círculos,
Dedicar a la iluminación las fuerzas constructivas realizadas por esfuerzos como estos,
Para eliminar los sufrimientos de los ilimitados seres errantes.

Conclusión

Al haber seguido las palabras de los seres
sagrados Y el significado de lo que ha sido
declarado
en los Sutras, tantras y tratados,
He arreglado (estas) prácticas de bodisatva, treinta y siete,
Para los propósitos de aquellos que deseen entrenarse en el camino
del bodisatva.

Porque mi inteligencia es débil y mi educación pobre,
pueden no estar en la métrica poética que complacería
al erudito. Sin embargo, dado que me he apoyado en
los Sutras y en las palabras de los sagrados,

La práctica diaria de un bodisatva

Pienso que (estas) prácticas del bodisatva no son engañosas.

Sin embargo, puesto que es difícil para alguien de poca
inteligencia como yo desentrañar la profundidad de las grandes
olas de la conducta del bodisatva, solicito a los sagrados ser
pacientes con mi gran cantidad de fallas, Tales como
contradicciones, falta de conexión y similares.

Por la fuerza constructiva que proviene de esto, puedan todos los
seres errantes,
A través de las Bodhichittas supremas más profunda y convencional,
Equipararse al Guardián Avalokiteshvara,
Quien nunca mora en los extremos de la existencia samsárica
compulsiva ni en la complacencia nirvánica.

Esto ha sido compuesto en la cueva Rinchen en Ngulchu por el disciplinado monje
Togmey, un maestro de escritura y lógica, para su propio beneficio y el beneficio
de los demás.

XXI. Un Canto Vajra espontáneo de Lama Guendun Rinpoché

La felicidad no se encuentra con gran esfuerzo y voluntad,
pues ya está aquí, muy cerca, en la apertura relajada y el soltar.

No te inquietes, no hay nada que hacer o deshacer.
Todo lo que aparece en la mente no tiene ninguna importancia porque
no tiene ninguna realidad.
No te apegues. No juzgues, No Te juzgues.

Simplemente, deja que el juego de las apariencias ocurra por sí solo,
se eleve y caiga, sin cambiar nada pues todo se desvanece y empieza
de nuevo sin cesar.

La búsqueda de la felicidad es lo que nos impide encontrarla, aunque
siempre está aquí y te acompaña en todo instante. Es como un arco
iris que uno persigue sin atraparlo jamás, porque no existe.

No creas en la realidad de las apariencias, buenas o malas. Son como
el arco iris. Al querer coger lo inasible uno se agota en vano.
Pero, cuando se abandona este propósito, el espacio está ahí, abierto,
hospitalario y confortable. ¡Aprovéchalo!

No busques más. Todo está ya en ti. Deja de buscar en la jungla
inextricable al elefante que está tranquilamente en casa.
No hay nada que hacer o deshacer... No hay nada que forzar... No hay
nada que desear... No hay nada que falte...

¡É-Ma-Hó!
¡Qué Maravilla! ¡Todo ocurre por sí solo ¡



Budismo Libre, A.C.

Conoce tu mente, abre tu corazón



**Budismo
Libre, A.C.**

Conoce tu mente, abre tu corazón

www.budismolibre.org



55 1437 2552



Retiros espirituales



Cursos Intensivos



Conferencias