

Adiestramiento mental Mahayana en siete puntos



**Una guía esencial al adiestramiento
de la mente en el altruismo y la sabiduría**

Autor: **Ven Dagri Rinpoche**

Adiestramiento mental Mahayana en siete puntos

Panchen Losang Chokyi Gyaltzen dice en el Lama Chöpa:

“En breve, los seres infantiles sólo trabajan para sí mismos, mientras que los Capaces trabajan únicamente para el bienestar de los otros.

Con la capacidad de discernimiento entre los defectos de unos y cualidades de los otros, busco tus bendiciones para poder intercambiar me con los demás”.



El Adiestramiento Mental Mahayana en Siete Puntos presenta una manera habilidosa para entrenar la mente y transformar los problemas en el camino a la felicidad y la iluminación. Queremos transformar la mente porque en esta yace la raíz misma de la felicidad y el sufrimiento. El Buda impartió muy bellas instrucciones para transformar la mente a través de una mejor comprensión de la realidad.

Con la ayuda de estas hábiles instrucciones, que son como el sol, podemos transformar cualquier tipo de circunstancias negativas en el camino a la iluminación. Un solo rayo de sol puede disipar la oscuridad; de la misma manera, el amor y la compasión que son nuestro sol interior, disipan la oscuridad interior del sufrimiento y la depresión.





Happy Monks Publication

Este comentario es una combinación de dos enseñanzas impartidas por el Venerable Dagri Rinpoche entre los años 2008 y 2012 en Alemania, basadas en el comentario de Pabongka Rinpoche sobre la *Liberación en la palma de una mano*. El texto ha sido traducido al español por Aimée Kradolfer.

Publicado por HappyMonksPublication en el 2019.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida o utilizada de ninguna forma ni por ningún medio gráfico, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia o información y sistemas de recuperación, sin permiso escrito del propietario del copyright HappyMonksPublication.

© HappyMonksPublication

En primer lugar quiero agradecer mucho a Aimée Kradolfer por la diligencia en su trabajo al traducir el texto del inglés al español. En segundo lugar, me gustaría extender mi gratitud a Mercedes Moreno Uriburu por revisar y editar el libro, a Melisa Biondi por revisar, a Hermann Wittekopf por el diseño de la portada, y a Andy Weber por permitirnos utilizar sus ilustraciones.

Gracias, también, a todos los patrocinadores que han hecho esta publicación posible.

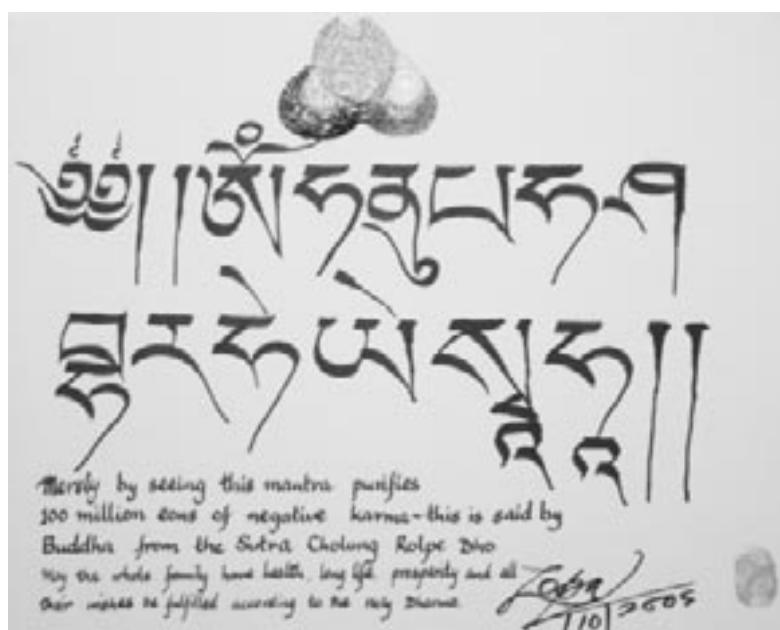
“Para distribución gratuita”

Para descargar la versión electrónica de este libro, y también para descargar otros títulos, por favor visite:

www.happymonkspublication.org

Indice

Texto-raíz	1
Introducción	5
Introducción general	5
Fuente y linaje de transmisión de las instrucciones	6
Homenaje	8
La grandeza del autor	9
La grandeza del texto	9
Comprensión del significado del texto	11
La práctica del adiestramiento mental en siete puntos	13
1. Prácticas preliminares	13
2. Entrenándose en la bodhicitta	13
La meditación de igualarse uno mismo con los demás	19
Contemplando de diversas maneras las faltas de la mente egocéntrica	20
Contemplando de diversas maneras los beneficios de apreciar a los demás	22
La práctica del intercambio de uno por los otros	25
La práctica alternando dar y tomar	27
3. Transformando las circunstancias negativas en el camino a la iluminación	31
Transformación a través de los pensamientos	31
La transformación a través de la práctica convencional	31
Transformación a través de la visión	33
Transformando a través de la aplicación	35
4. Combinando las instrucciones en la práctica diaria	39
Los cinco poderes durante la vida	39
Los cinco poderes en el momento de la muerte	42
5. El criterio de haber adiestrado la mente	47
6. Los 18 compromisos para adiestrar la mente	49
7. Las 22 instrucciones sobre el entrenamiento mental	53
Colofón	59
Dedicación	59



Adiestramiento mental Mahayana en siete puntos

por Geshe Chekawa

La esencia de esta instrucción, que es similar al néctar,
fue transmitida por Serlingpa.

Comprende el significado de este texto
como un diamante, el sol y una planta medicinal.

Este texto transforma la propagación de las cinco impurezas
en el camino a la iluminación.

Me postro ante la gran compasión.

La práctica para el adiestramiento mental en siete puntos

1. Prácticas preliminares

Inicialmente, adiéstrate en las prácticas preliminares.

2. Entrenándose en la bodhicitta

Piensa que todos los fenómenos son como un sueño.

Analiza la naturaleza de la mente no nata.

Libera, también, al antídoto en su estado natural.

Emplaza la naturaleza del sendero sobre la base de la mente universal.

Entre sesiones, sé un ilusionista.

Reúne toda la culpa en una.

Medita en la gran bondad de todos los seres.

Adiéstrate alternativamente en dar y tomar.

Empieza la secuencia, tomando hacia ti.

Combina ambos con la respiración.

Los tres objetos, los tres venenos y las tres raíces de virtud.

Posteriormente, para generar una atención plena,
adiéstrate en cada actividad con palabras.

3. Transformando las circunstancias adversas en el camino a la iluminación

Cuando el entorno y los seres sintientes de tu alrededor estén llenos de negatividad,
transforma las condiciones adversas en el sendero que conduce a la iluminación.

Usa para la meditación cualquier circunstancia con la que te encuentres.

Aplicar los cuatro aspectos es el mejor método.

Percibe las apariencias erróneas como si fuesen los cuatro cuerpos;
esta es la protección máxima a través de la vacuidad.

4. Combinando las instrucciones en una vida

La esencia de las instrucciones es en resumen:

Relacionar todo con los cinco poderes.

Las instrucciones para la transferencia Mahayana
son los cinco poderes.

Valora el sendero de la práctica.

5. El criterio de haber adiestrado la mente

Condensa todos los Dharmas en un pensamiento.

Confía principalmente en los dos testigos.

Confía solamente en la felicidad mental.

Uno está entrenado cuando, a pesar de estar distraído, es capaz de practicar.

La reversión es la medida de estar entrenado.

Haber realizado los cinco poderes es el gran signo de estar adiestrado.

6. Los 18 compromisos para adiestrar la mente

Entrénate siempre en los tres significados generales.

Cambia de aspiración, pero sigue siendo tú mismo.

No critiques los defectos de los otros.

No pienses en nada que sea asunto de los demás.

Al inicio, purifica tu aflicción más grande.

Abandona toda esperanza en un resultado.

Deja de lado todo alimento envenenado.

No confíes en escrituras ligeras.

No te sobresaltes cuando alguien te ataca con insultos.

No tiendas una emboscada.

No ataques el punto débil.

No pongas la carga de un dzo¹ en la de una vaca.

No inviertas el orden.

No confíes en que serás el más rápido.

¹ Dzo (en Tibetano *mdzo*) es un animal híbrido entre un yak y un buey doméstico. La palabra *dzo* se refiere técnicamente al macho híbrido y la hembra es conocida bajo el nombre de *dzomo* o *zhom*.

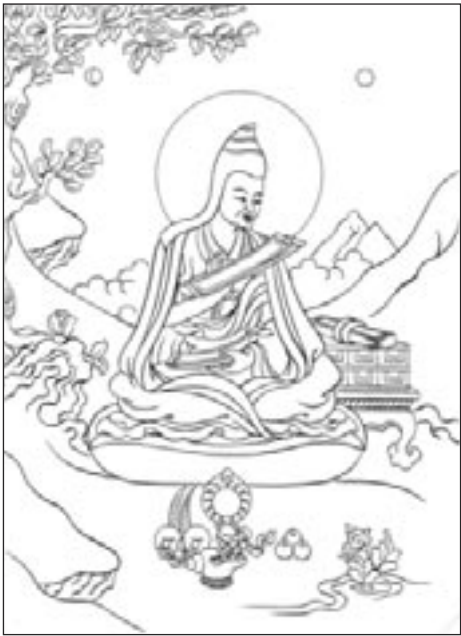
No confundas tomando al demonio por dios.
No busques la felicidad en el sufrimiento de los otros.

7. Las 22 instrucciones sobre el adiestramiento de la mente

Practica todos los yogas en uno solo.
Practica todos los antidotos a través de uno solo.
Hay dos acciones a realizar: una al comienzo y otra al final.
Cual sea que se presente primero, sé paciente.
Protege los dos, al costo de tu vida.
Entrénate en las tres dificultades.
Acumula las tres causas principales.
Medita en los tres factores sin degenerarlos.
Nunca te separes de las tres virtudes.
Practica siempre con imparcialidad.
Valora el entrenamiento vasto y también el profundo.
Medita siempre en lo identificado específicamente.
No dependas de otros factores.
Hazla tu práctica principal ahora.
Evita la pérdida.
Evita la interrupción.
Entrénate firmemente.
Libérate a través de la investigación y el análisis.
No seas jactancioso.
No seas temperamental.
Sé perseverante.
No esperes gratitud.

Colofón

A través de la maduración del karma purificado con anterioridad
y gracias a mis múltiples aspiraciones,
deshecho el sufrimiento y las instrucciones erróneas,
y acepto las instrucciones que subyugan el aferramiento al yo.
Si muriese ahora, no tendría ningún tipo de remordimiento.



Serlingpa

Introducción

Introducción general

De todas las enseñanzas del Buda cuyo propósito es el de subyugar el continuo mental, la tradición de las enseñanzas del adiestramiento de la mente proviene del Tíbet. El importante texto llamado *Adiestramiento mental en siete puntos*, además de ser la raíz de todos los textos sobre el entrenamiento de la mente, contiene todos los aspectos importantes sobre las enseñanzas del Buda.

El budismo Mahayana, la tradición budista practicada en el Tíbet, tiene como esencial objetivo el desarrollo de la realización del surgimiento dependiente, la vacuidad respaldada por el amor y la compasión. En otras palabras, la compasión y la vacuidad son la esencia misma del budismo tibetano.

Cada ser sintiente realiza la mayoría de sus acciones motivado por el deseo fundamental que busca la felicidad y evita el sufrimiento. Hay dos tipos de felicidad: aquella que surge en dependencia del cuerpo y la felicidad que surge en dependencia de la mente. La mayoría de las personas dirigen sus múltiples acciones hacia la realización de la felicidad física, como ir de paseo, comer, etc., que brinda una experiencia inmediata de felicidad. Sin embargo, esta no puede generar un sentimiento de felicidad interna profunda. Por el contrario, lo que hacen estas acciones es bloquear o reprimir la insatisfacción interna y conllevan, con frecuencia, un aumento del sufrimiento. Por esta razón necesitamos, sobre todo, felicidad mental.

Las acciones que brindan felicidad física siempre dependen de objetos externos, y por ello, este tipo de felicidad es difícil de alcanzar. La felicidad interior es diferente, ya que surge a través de un cambio en la visión de la persona. Dicha felicidad se genera inmediatamente después de que la persona ha cambiado su punto de vista, aún cuando hubiera estado sufriendo en un momento anterior. Debido a que la felicidad mental es independiente de las condiciones externas y surge dentro de la misma mente a través de un cambio de visión sobre la realidad, no requiere del inmenso esfuerzo que a veces necesita la búsqueda de la felicidad física. Hay, en efecto, una profunda conexión entre la comprensión de la realidad y la felicidad interior.

Que uno lo llame una mente sufriendo o una mente indómita es una cuestión de punto de vista, pero ambos términos se refieren al mismo fenómeno. La mente en sí no es la creadora de una mente indómita, son más bien las aflicciones mentales que la crean, y tienen como única función crear sufrimiento y problemas. Por esta razón, es crucial identificar las aflicciones y sus faltas.

En su *Introducción a las acciones de un bodhisattva*, Shantideva dice:

“Las aflicciones serán abandonadas a través del ojo de la sabiduría.
Cuándo se borren de la mente, ¿a dónde se irán?”

Abandonar la ignorancia depende únicamente de la sabiduría interior y no de las condiciones externas. A pesar de que los cimientos de la sabiduría son el amor y la compasión, estos solo pueden contrarrestar de manera temporal las aflicciones latentes. A largo plazo, la sabiduría que comprende el surgimiento dependiente es necesaria. Este tipo de sabiduría es, de hecho, el único antídoto con el poder suficiente para purificar, desde la raíz, las aflicciones de la mente.

Cada acción y cada experiencia que uno ejecuta y vive, sea buena o mala, existe como surgimiento dependiente, debido a que depende de varias causas y condiciones. Las acciones no surgen sobre la base de una causa única. A mayor comprensión del surgimiento dependiente, mayor es la paz mental, ya que esta consideración expande y relaja la mente.

A través de la comprensión del surgimiento dependiente y de un punto de vista enraizado en la realidad, uno se vuelve más capacitado para evitar el sufrimiento y para generar felicidad. Esto sucede al entender que la gran variedad de experiencias nacen por varias causas y condiciones, y que la felicidad y el sufrimiento poseen causas específicas.

La visión del surgimiento dependiente y la existencia relativa son también muy útiles dentro de la sociedad, sea en relación al medio ambiente, en las finanzas u otras áreas. Cuando se comprende que uno no está aislado, que no es una excepción, sino una parte de un conjunto, uno entiende que causas específicas crean resultados específicos y que estos resultados no nacen de una causa única. Para la práctica de la paciencia, el amor y la compasión, esta visión es muy útil, ya que parte de la realidad.

El Adiestramiento de la mente en siete puntos tiene dos objetivos: el desarrollo del pensamiento puro y positivo de la *bodhicitta*, y el desarrollo de la comprensión del surgimiento dependiente, de la vacuidad.

Fuente y linaje de transmisión de las instrucciones

Una enseñanza budista debe siempre encontrar su origen en el Buda, quien fue la puerta de acceso al *Dharma*. Las enseñanzas de transformación mental fueron originalmente transmitidas por Buda Shakyamuni y luego han ido pasando de profesor a estudiante, hasta el día de hoy, a través de Nagarjuna y Asanga a Serlingpa, quien fue el principal transmisor de las instrucciones de Atisha.

Atisha fue a su vez el principal transmisor de las enseñanzas en el Tíbet, en donde tuvo muchos estudiantes. Sin embargo, la enseñanza de intercambiarse uno por los otros, se la pasó exclusivamente a su principal estudiante, Drom Dönpa: “Me gustaría transmitirle estas enseñanzas a más estudiantes, pero solamente tú estás listo”. Drom Dönpa, a su vez, dio estas instrucciones a Geshe Potowa, quien se las dio a Geshe Sharawa.

Geshe Langri Tangpa fue un *bodhisattva* de extrema pureza, de quien se decía

que su continuo mental había adquirido la naturaleza de la bodhicitta. Se referían a él como la luna. Por otro lado, Geshe Sharawa, además de ser un experto en la filosofía Prasangika sobre el surgimiento dependiente, propagó las enseñanzas sobre la vacuidad en Tíbet. Se decía de él que su continuo mental también era de la naturaleza del amor y la compasión, y por ello se referían a él como el sol.

Un día llegó a manos de Geshe Chekawa un texto llamado *Adiestramiento mental en ocho versos*, compuesto por Geshe Langri Tangpa. Al leerlo, Geshe Chekawa quedó impresionado por su especial calidad y quedó particularmente intrigado por el quinto verso.

Adiestramiento mental en ocho versos de Geshe Langri Tangpa dice:

“Acepto mi derrota
y cedo la victoria”.

Interesado por este texto, Geshe Chekawa salió en búsqueda de su autor, Langri Tangpa, y al llegar a la región de Lang Tang, se enteró que este ya había fallecido. Sin embargo, el otro estudiante principal de Geshe Potowa, Geshe Sharawa, aún estaba vivo, y viendo que entre Geshe Sharawa y Langri Tangpa no había ninguna diferencia, Geshe Chekawa asistió a sus enseñanzas. No obstante, Geshe Sharawa no mencionó nada acerca de las instrucciones del método de intercambiarse uno por los otros.

Un día, mientras Geshe Sharawa circunvalaba las estupas de aquella región, Geshe Chekawa se le acercó para decirle que quería preguntarle algo. Geshe Sharawa replicó que él ya había enseñado todo lo que tenía que enseñar durante sus clases y que no tenía nada más que añadir. Geshe Chekawa, entonces, mencionó que había experimentado mucho beneficio mental con aquello descrito en el verso número cinco: “Acepto mi derrota y cedo la victoria”, y preguntó si había alguna transmisión directa del Buda sobre estas líneas y si esta enseñanza era esencial para alcanzar la iluminación. De esta manera, Geshe Sharawa confirmó que, en efecto, en los sutras había declaraciones directas del Buda, enseñando el método de intercambio de uno por los demás, y que si uno no tenía la aspiración de alcanzar la iluminación, pues no debía practicarlo. De lo contrario, si uno aspirase a alcanzar la iluminación, entonces sí sería necesario practicar esta técnica. Así, Geshe Sharawa confirmó que había muchas declaraciones directas del Buda y también de Nagarjuna, fuente válida y protector del *Dharma*, sobre este propósito.

En el *Precioso ornamento del Madhyamaka*, Nagarjuna dice:

“Que todos sus sufrimientos y negatividades maduren en mí.
Que todas mis cualidades, felicidad y bondad
vayan hacia los demás y los beneficien”.

Esta cita, que ha generado gran convicción en la mente de Geshe Chekawa, es vista como la fuente de las instrucciones al método del intercambio de uno por los otros. Así es como él pidió enseñanzas sobre el adiestramiento mental y permaneció catorce años al lado de Geshe Sharawa. Durante todo ese tiempo, recibió muchas enseñanzas y meditó, además, en la *bodhicitta* y la vacuidad, realizando ambas.

Hasta ese momento, las instrucciones sobre el método de intercambiarse uno por los otros, eran transmitidas solamente de maestro a estudiante de manera privada; pero a partir de ese momento, comenzaron a enseñarse públicamente. Sobre este tema, Geshe Sharawa le dijo a Geshe Chekawa, que uno no debía ser egoísta con el *Dharma* y que era positivo revelar todo aquello que antes había sido mantenido en secreto. Así, Geshe Sharawa dio una gran enseñanza pública sobre estas instrucciones, las cuales serían compiladas por Geshe Chekawa, en el texto llamado *Adiestramiento mental en siete puntos*.

Otro factor que incentivó la enseñanza pública de este método fue el hecho de que estas instrucciones resultaron sumamente beneficiosas para la gente afectada por la lepra. Por ejemplo, muchos de ellos pudieron curarse a sí mismos de la enfermedad al purificar su karma realizando la práctica. Esto explica porqué en el Tíbet se llamó a estas instrucciones “el *Dharma* de la lepra”.

Homenaje

“Me postro ante la gran compasión”.

El término gran compasión, o *thugs rje chenpo*² en tibetano, tiene dos significados: uno interpretativo y el otro, definitivo. El significado interpretativo es Chenrezig, el buda de la compasión; y el significado definitivo, es la gran compasión en sí misma.

Este homenaje no es hacia Chenrezig, sino más bien hacia la gran compasión. Se trata de un homenaje similar al realizado por Chandrakirti en su *Introducción a la vía media*, en donde él rinde homenaje a la gran compasión, puesto que es esencial en el comienzo, en el medio y al final del camino.

Introducción a la vía media:

“La compasión es la semilla de un conquistador,
el cultivo perfecto, como agua para su crecimiento,
como el estado de maduración de su gozo.
Por ello, sobre todas las cosas, elogio a la compasión”.

² Tib: *thugs rje chen po*: Este es un nombre para Chenrezig, el Buda de la Compasión. Literalmente significa Gran Compasión.

La grandeza del autor

“Esta esencia de las instrucciones semejantes al néctar fue transmitida por Serlingpa”.

Las instrucciones se refieren a todas las enseñanzas del Buda, incluidos los comentarios realizados por los grandes maestros cuya esencia son las instrucciones sobre cómo entrenar la mente en las dos bodhicittas, y en relación a la *bodhicitta* convencional, las instrucciones sobre cómo intercambiar al yo y el otro. El néctar se refiere al inagotable néctar de la iluminación, un estado imperecedero que nunca disminuye, por más veces que se lo utilice.

El Buda es, por supuesto, el origen mismo de esta instrucción. Sin embargo, estas enseñanzas llegan al Tíbet a través de Serlingpa y Atisha, quien es visto como el transmisor clave en el Tíbet³. Lama Atisha (que tenía en ese momento 150 maestros, muchos de ellos muy realizados), continuó su búsqueda para encontrar un maestro que poseyera estas instrucciones de manera ininterrumpida desde el Buda. Por esa razón, para recibir las enseñanzas de este linaje, Lama Atisha viajó hasta Sumatra en Indonesia, lugar donde Lama Serlingpa vivió y enseñó. Por su gran interés por el *Dharma*, Lama Atisha dejó atrás su vida como príncipe y emprendió aquel viaje, no exento de dificultades.

El periplo de Atisha estuvo plagado de obstáculos. Por ejemplo, cuando los monstruos marinos enviados por Indra quisieron atacar la embarcación de Atisha, estos fueron vencidos gracias a la meditación sobre el amor y la compasión. Además, Atisha se confió al buda Miyowa⁴, una de las tres divinidades de la tradición Kadam, y a las veintidós Taras, quienes se presentaron a lo largo de su viaje de maneras diversas, como por ejemplo bajo la forma de una mujer joven que lo guió con sus predicciones. En efecto, Atisha atravesó muchas dificultades físicas con el único propósito de recibir estas instrucciones y así pudo, además, propagar las enseñanzas en el Tíbet.

La grandeza del texto

“Comprende el significado de este texto como un diamante, el sol y una planta medicinal. Este transforma la propagación de las cinco impurezas en el camino a la iluminación”.

La grandeza del texto es mostrada con el fin de generar respeto por las instrucciones. El linaje de las instrucciones transmitidas por Serlingpa es como un diamante, como el sol y como una planta medicinal.

³ El linaje se explica con mayor detalle en el apartado “Origen y transmisión del linaje de las instrucciones”.

⁴ La práctica del Buda Miyowa, el Impertérrito, es practicada para vencer obstáculos. Buda Miyowa es uno de las tres divinidades *Kadam*.

Como el vajra:

Es similar a una faceta de diamante, opacando a otras piedras preciosas. Hasta un pequeño diamante opaca a otras piedras preciosas. La práctica del adiestramiento de la mente, de la misma manera que un diamante, por más pequeño que sea, opaca a la actitud egocéntrica.

Como el sol:

Es similar al sol, al disipar la oscuridad. Aunque se practique una sola parte del adiestramiento mental, se disipa la actitud egocéntrica.

Basta con uno de los rayos del sol para poder disipar la oscuridad. El amor y la compasión son como el sol interior, y cuanto más presentes se encuentren en la mente, mayor es la experiencia de felicidad y bienestar. El sol exterior disipa la oscuridad externa y trae de esa manera una felicidad limitada, pero también trae sufrimiento. Debido a que las causas principales del sufrimiento yacen en el interior de la mente, la oscuridad interna del sufrimiento y la depresión sólo pueden ser disipadas por el sol interno del amor y la compasión, mas no por el sol externo. El amor y la compasión son ese sol interior, que al llenar la mente de ese mismo amor y compasión, disipa completamente todo tipo de oscuridad, de sufrimiento y depresión. Este sol interior no tiene ningún tipo de efecto dañino, y uno no puede tener un exceso de este tipo de sol. Por el contrario, el sol exterior, en exceso, puede causar mucho daño, secando lagos y ríos.

Si uno realmente transforma el adiestramiento mental en práctica, no hay duda alguna de que la mente va a cambiar. Al generar amor y compasión en la mente, habrá más valentía y carisma. La persona que practique este tipo de adiestramiento no será acosada por la duda y el miedo. Desarrollará, en cambio, bondad, y será una persona de confianza. De lo contrario, si uno siempre piensa de manera egoísta, siempre pensando en cómo beneficiarse y cómo causarle daño a los demás, los miedos y las dudas siempre prevalecerán en la mente. No importa lo que los demás hagan o digan: uno siempre desconfiará, se preocupará y pensará que la otra persona quiere hacerle daño, y por ende, será infeliz. No importa a dónde uno vaya; pensando de esta manera, nunca podrá vivir en armonía con los demás.

El Buda dio instrucciones muy bellas sobre cómo transformar la mente desde la raíz a través de un mejor entendimiento de la realidad. La mayor enseñanza del Buda es esta: debido a que las causas de la felicidad y el sufrimiento yacen en nuestra mente, debemos transformarla y subyugarla. Cuando la mente está indómita trae mucho sufrimiento. La práctica budista busca, justamente, contrarrestar esto; por ello, se basa en la no-nocividad.

La fuerza del amor y la compasión en la mente impiden automáticamente causar daño a los demás. No causar daño es la base de toda práctica, y solamente sobre esta base, uno puede beneficiar a los otros.

Esta manera de actuar se basa en la visión budista del surgimiento depen-

diente. Al no querer sufrimiento para uno mismo y al evitar causar daño a los demás, uno es feliz. De lo contrario, al causar daño a los demás, uno experimenta sufrimiento no sólo inmediatamente sino también en el futuro.

Independientemente de dónde uno esté o vaya, una persona cuya mente esté llena de amor y compasión siempre se sentirá feliz y cómoda. Cuando la mente está equilibrada y feliz hay, de hecho, menos enfermedades físicas y menos sufrimiento. Los medicamentos son más eficaces, uno sana de manera más rápida y envejece, también, más lentamente. Si, al contrario, la mente se encuentra perturbada y desequilibrada, la enfermedad se hace más asidua, la medicina menos efectiva y el cuerpo envejece más rápidamente.

Como una planta medicinal:

Es similar a cada parte de una planta medicinal, ya que de la misma manera que las hojas disipan la enfermedad, este adiestramiento disipa la actitud ego-céntrica.

Al internalizar una parte del significado de estas instrucciones, aún sin haber logrado totalmente el cometido del texto, uno brillará más que los *shravakas*⁵ y *pratyekabudas*⁶, eliminando la miseria de los seres sintientes, disipando la oscuridad de las aflicciones y será capaz de destruir grandes enfermedades. Uno debería poder apreciar esta y otras cualidades del texto a través de la experiencia, poniendo en práctica estas instrucciones.

En los tiempos presentes, cuando se propaguen las cinco impurezas en la esperanza de vida, en las aflicciones mentales, en los seres sintientes, en el tiempo y las visiones; cuando el lado blanco⁷ pierda su fuerza y la fuerza y tropas del lado oscuro⁸ aumenten; cuando las condiciones sean desafortunadas, uno podrá transformar todas esas circunstancias negativas en el camino que lleva a la iluminación con la sola ayuda de los métodos de estas instrucciones.

Si miramos una planta medicinal, nos podremos dar cuenta de que cada una de sus partes contienen propiedades medicinales. No hay ninguna parte que sea mala, todas sus partes son medicinales: ya sea la raíz, el tallo, las ramas o sus hojas.

Comprensión del significado del texto

Las explicaciones del texto se hacen comprensibles a través del estudio y la práctica. Este texto no se trata de meras historias, sino de instrucciones reales, que pueden ser entendidas a través de la experiencia práctica.

⁵ El Shravaka o auditor es un tipo de practicante que sigue las enseñanzas del Buda y las integra a su práctica para alcanzar la liberación.

⁶ Término que designa al tipo de practicante que alcanza la liberación por sí mismo. La traducción de este término sánscrito significa buda solitario.

⁷ Lado virtuoso.

⁸ Lado no virtuoso, lado negativo.



Geshe Chekawa

La práctica del adiestramiento mental en siete puntos

1. Prácticas preliminares

“Inicialmente, adiéstrate en las prácticas preliminares”.

Las prácticas preliminares consisten en la contemplación del precioso renacimiento humano con libertades y fortunas, su gran significado y la dificultad para encontrarlas, la contemplación de la muerte y la impermanencia, el sufrimiento de los reinos inferiores, el refugio, la causa y el efecto kármicos, y los diferentes tipos de sufrimientos en la existencia cíclica. Así, uno entrena su mente en las dos primeras etapas generales del *Lamrim* como preparación para el camino común al ser de capacidades mayores. Esto quiere decir que uno se entrena en la etapa común a la persona de menor capacidad y en la etapa común a la persona de capacidad media.

El entrenamiento de la persona de capacidad media se concentra en el desarrollar una aspiración a la felicidad definitiva de la liberación. En cualquiera de los reinos, dentro de la existencia cíclica en que uno renazca, siempre se experimentará sufrimiento de manera ininterrumpida, debido a las aflicciones y al karma. Cuando uno alcanza la liberación, las aflicciones y el karma que nos mantienen en la existencia cíclica son completamente eliminados. Por ende, la persona liberada experimenta únicamente felicidad, y ya no experimenta sufrimiento. Para ellos, el sufrimiento no existe, ni siquiera como mero nombre.

Las ataduras que nos amarran a los agregados contaminados son las aflicciones y el karma, y nos atan al continuo de los agregados contaminados como una cuerda. Aquella existencia cíclica se refiere al continuo de los agregados contaminados bajo la influencia del karma y las aflicciones. Entonces, mientras los agregados estén bajo el control del karma y las aflicciones, no importa en qué reino uno se encuentre, uno sigue estando en el samsara. Los tres reinos en donde uno puede estar atado son: el reino del deseo, el reino de las formas y el reino sin formas. El aspecto del renacimiento puede tomar una de las seis formas: ser de los infiernos, un fantasma hambriento, un animal, un humano, un semidiós o un dios. Así es como el karma y las aflicciones nos atan a la existencia cíclica.

Entre el karma y las aflicciones, la traba principal son las aflicciones. Se puede decir que una persona se libera de la existencia cíclica una vez vencidas sus aflicciones, gracias a la comprensión del surgimiento dependiente. El entrenamiento de la persona de capacidad media consiste, entonces, en concentrar sus mayores esfuerzos en derrotar sus aflicciones.

2. Entrenándose en la bodhicitta

El entrenamiento en la *bodhicitta* definitiva consiste en la meditación sobre la vacuidad. En el caso de los estudiantes *Mahayana* de facultades agudas, la

bodhicitta definitiva es enseñada primero, antes de la *bodhicitta* convencional. Sin embargo, según el procedimiento clásico que sigue la secuencia enseñada en el *Lamrim*, primero se enseña la *bodhicitta* convencional y luego la *bodhicitta* definitiva. Por esa razón, voy a seguir la secuencia seguida en el *Lamrim* y enseñaré primero la *bodhicitta* convencional.

Shakyamuni Buddha primero generó la *bodhicitta* en los reinos inferiores cuando sintió compasión por su compañero, quien estaba siendo maltratado mientras empujaba el carro de carbón, y deseó «que su sufrimiento madure sobre mí».

Ecuanimidad

El amor y la compasión, al ser las raíces de la felicidad y el bienestar, son nuestras más preciadas posesiones. Son dos cualidades que todos deberíamos desarrollar. El amor del que se habla aquí está basado en una sensación de cercanía y cariño, y se genera a través de una serie de razonamientos específicos. La percepción que tenemos de la otra persona depende de si la vemos desde el punto de vista de sus cualidades o de sus defectos.

Si nos fijamos en las cualidades de una persona, la percepción que tendremos de ella será agradable y atractiva; de lo contrario, si solamente nos concentramos en sus defectos, la persona parecerá desagradable y repulsiva. Si vemos las cualidades de la persona, esta aparecerá como alguien agradable a pesar de tener, también, defectos. De lo contrario, si vemos los defectos, esta persona nos parecerá desagradable, a pesar de poseer cualidades. En esta meditación, al concentrarnos en los aspectos positivos que existen en la otra persona, generaremos el amor basado en la cercanía y el cariño.

Cuando la mente está dividida entre el apego y la aversión, es muy difícil generar este amor. Cuando sentimos apego por una persona y enemistad hacia otra, nos es imposible generar este amor basado en la cercanía y el cariño. Pero si nuestra mente ve a los demás de una manera ecuaníme, este amor sí es posible de generar. Por lo tanto, inicialmente, eliminar el apego y la ira es muy importante. Estas aflicciones surgen cuando ponemos a los otros bajo las categorías de enemigo, amigo o desconocido. Los amigos y los enemigos son los objetos específicos del apego y la ira, mientras que los desconocidos son vistos con indiferencia.

¿Cómo se medita sobre la ecuanimidad? Lo primero es enfocarse en el objeto, para luego investigarlo. En primer lugar, se medita sobre el desconocido y se contemplan las razones que hacen que esta persona nos sea indiferente. Esto se debe a que esta persona no nos beneficia ni nos daña directamente. Luego, se considera el hecho de que la persona que vemos como un desconocido en esta vida ha sido, muy posiblemente, un amigo en vidas pasadas que nos ha beneficiado; y por esa misma razón, no es correcto mirarla con indiferencia. Cuando pensamos en el enemigo, lo ponemos en esa categoría porque nos ha causado o nos causa daño. Este tipo de razonamiento hace que desarrollemos

aversión hacia este tipo de personas. Al amigo, en cambio, lo queremos porque usualmente hemos podido beneficiarnos de él, recibiendo quizás alimentos, ropa u otro tipo de ayuda. En esta meditación sobre la ecuanimidad el siguiente paso es, entonces, focalizarse en el enemigo considerando los beneficios que nos ha podido dar en vidas pasadas. Por lo tanto, no hay ninguna razón para aborrecer a esta persona y de la misma manera no hay argumentos para desarrollar animosidad contra ella.

El mismo tipo de razonamiento se usa para el amigo. No hay motivos para desarrollar apego, ya que esta persona también nos ha dañado en incontables vidas pasadas, quizás causándonos más daño que nuestros enemigos en esta vida. Ya que todos los seres nos han beneficiado y dañado en algún momento de nuestras existencias, es más adecuado mantener el equilibrio mental y la paz interior con respecto a ellos.

Una vez que el apego y la aversión han sido reducidos a través de la meditación, uno puede enfocarse en el desconocido y meditar sobre cómo uno ha sido beneficiado y dañado por esta persona en vidas pasadas. De esta manera el desconocido, el enemigo y el amigo, son vistos de manera ecuánime.

Desde luego, para generar una experiencia real hay que meditar repetidas veces y generar experiencias sobre estos puntos. Después de haber igualado a las tres categorías de personas y haber comparado el daño y el beneficio recibidos, por lo general, el beneficio supera al daño en un 99% a 1%. A pesar de que los seres nos causan daño en algunas ocasiones, experimentamos sobre todo su bondad: por eso debemos verlos con amor y compasión, en vez de enemistad.

Cuando encontremos seres que nos causen daño, tenemos que meditar sobre la paciencia; aunque esto sea difícil sin entrenamiento. Cuando la mente está bien entrenada en la meditación sobre la paciencia, es fácil rememorarla en cualquier momento. De hecho, al aplicar la paciencia podemos purificar el karma de muchos eones y así evitar caer en los reinos inferiores. De la misma manera, esta meditación podría brindarnos una apariencia hermosa, muchos amigos y en resumen, experiencias positivas. Este es el poder de la paciencia.

La paciencia es una mente tranquila, en paz. Aún cuando la persona se enfada, la mente permanece en este estado de calma. La definición de la paciencia es precisamente una mente calma, impertérrita y libre de toda adversidad.

Personalmente he sido testigo de cómo es posible apaciguar una situación a través de la paciencia, aún cuando la otra persona involucrada esté realmente molesta y lista para pelear. La persona paciente calma la situación, porque al no haber adversidad en su mente no profiere ninguna palabra hiriente o provocadora. Por ende, la práctica de la paciencia es muy valiosa.

Al observar a los seres sintientes, uno puede percibir que todos buscan felicidad; pero, por el contrario, experimentan sufrimiento. Esta es la miseria de los

seres sintientes, que además están encadenados por el apego y la ira. Los seres sintientes clasifican a las personas en amigos o enemigos. Los budas, por otro lado, no ven enemigos o amigos, puesto que ven la realidad tal cual es. Ellos perciben a todos los seres con un amor aún más fuerte que el amor de una madre por su hijo. Ya que esta es la realidad de los budas, no hay en sus mentes división entre amigo y enemigo. Esta división es una mera distorsión de la realidad que tenemos nosotros, debido al apego y la aversión.

La misma persona puede ser vista de diferentes maneras, según la persona que la esté percibiendo. La persona que para algunos es mala, es vista por otros como benévola. Esto sucede, debido a que las categorías son simplemente creadas por nuestros propios pensamientos, de igual manera que el sufrimiento que nace de ellos, el cual no tiene ninguna base de realidad.

Al reconocer esto, uno decide abandonar la aversión y el apego generando ecuanimidad, base importante para el amor y la compasión.

Estas meditaciones y análisis están basados en la realidad, y obviamente cobran menos sentido si sólo creemos en la existencia de una sola vida. Pero si, por el contrario, pensamos en varias vidas, el sentido que cobran estas enseñanzas es muy importante. Las vidas pasadas y futuras son una realidad. Un argumento muy común contra la creencia en vidas pasadas es que uno no puede verlas y recordarlas. Que uno no pueda ver algo no significa que ese fenómeno no exista. Además, hay gente que puede recordar sus vidas pasadas, como sucede con las reencarnaciones reconocidas: niños que reconocen objetos y personas de su vida anterior.

En India hubo una niña que desde pequeña recordaba su vida pasada y la describía con muchos detalles a sus padres. Mencionó muchas veces que sus padres vivían en otro lugar, describiendo el pueblo, la calle y las circunstancias. Cuando, finalmente, los padres de la niña decidieron ir a dar un vistazo se dieron cuenta de que todo lo que la niña había descrito era cierto y exacto. Descubrieron que la familia que había sido descrita por su hija había perdido a su propia hija en un accidente de coche, poco antes de que la niña haya nacido en la otra familia. La niña todavía sentía que pertenecía a la otra familia. Este ejemplo ilustra las memorias de una vida, pero son posibles memorias de muchas más vidas: diez, cien o quizás mil.

El amor basado en la cercanía y el cariño

Después de haber entrenado la mente en la ecuanimidad y haber pacificado las perturbaciones del apego y la aversión, debemos meditar en cómo ayudar a los demás y en cómo estas personas nos han beneficiado más de lo que nos han hecho daño. Meditamos sobre el amor al hacernos conscientes de todo el beneficio que los seres nos han dado. Desde el momento de la concepción hasta el nacimiento y a lo largo de la vida, uno puede desarrollarse únicamente gracias a la bondad de los otros. Al comienzo, uno no tiene los medios para

mantenerse vivo: no posee ropa, ni techo o comida y no puede ni siquiera alimentarse. El amor basado en la cercanía y el cariño se desarrolla, justamente, a través de la meditación sobre la bondad de los otros. Esta meditación tiene muchos beneficios, como el de crear un vasto potencial positivo, que de lo contrario requeriría meses o años en acumularse.

Hay cuatro formas de generosidad: generosidad material, generosidad de protección, generosidad del *Dharma* y generosidad del amor. De estas cuatro formas, la forma más suprema es la generosidad del amor. A pesar de no dar directamente algo, la generosidad del amor es la más pura y genera un potencial positivo muy grande.

Además, está científicamente probado que al meditar sobre el amor basado en la cercanía y el cariño alrededor de quince a veinte minutos diarios, los niños están más relajados y felices al cabo de una semana. En efecto, una persona que medita sobre este tipo de amor tiene una mente más tranquila, relajada y feliz.

La gran compasión

La causa específica de la iluminación es la gran compasión, ya que la *bodhicitta* nace directamente de la gran compasión. La gran compasión determina la pertenencia del individuo al Gran Vehículo. De hecho, el linaje Mahayana despierta en una persona con gran compasión; de lo contrario, el linaje no despierta. La gran compasión es la causa directa de la iluminación y por lo tanto es importante al inicio, en el medio y al final del camino. Al inicio, la gran compasión es como una semilla, luego es como el agua y al final es como el disfrute de la cosecha. Como hemos visto, la gran compasión es de suma importancia para generar la *bodhicitta*. En la mitad del camino, la gran compasión es importante para la generación vasta y pura de las acciones del *bodhisattva* llevadas a cabo hasta el logro de la iluminación. Aquí, la gran compasión es como agua importante para el crecimiento de la cosecha. Al final, la gran compasión es importante para el disfrute de la cosecha de la iluminación total. Cuando el *bodhisattva* alcanza la iluminación, su mente iluminada lleva a innumerables seres hacia la liberación y la iluminación, enseñándoles los objetos que deben abandonar y los que deben integrar en sus vidas.

El espacio infinito no tiene límites de la misma manera los seres son infinitos debido a su karma. Un buda beneficiará a los seres hasta la extinción del espacio infinito. Después de haber generado el pensamiento puro hay muchas diferencias en la velocidad con la que los diferentes *bodhisattvas* logran la iluminación. Los *bodhisattvas* con mayor compasión alcanzan la iluminación más rápidamente en comparación con los *bodhisattvas* con una gran compasión que es menos fuerte. De la misma manera, el disfrute de las acciones de un buda depende de la gran compasión que posean en su mente. La gran compasión también es necesaria para la práctica del tantra, que incluye un método especial para alcanzar la iluminación en una sola vida. Solo una persona que

quiera alcanzar la iluminación muy rápidamente al no poder soportar el sufrimiento de los seres sintientes y que sea capaz de hacer todo lo posible por ellos, estaría calificada para practicar el tantra. Para esto se necesita una compasión muy fuerte e intensa.

La razón principal para desarrollar la compasión es la de darse cuenta del sufrimiento a través de la experiencia misma del sufrimiento. Al experimentar sufrimiento, uno desea librarse de él: esta compasión hacia uno mismo es llamada renuncia. Luego, cuando uno se da cuenta de que los demás también sufren, se generan el amor y la compasión que dan nacimiento a la confianza en sí mismo. Este tipo de amor y compasión que se han generado dentro de uno traen paz interior, equilibrio, y con esto, la habilidad de soportar las dificultades. Aún cuando las circunstancias externas sean excelentes, si alguien se encuentra infeliz y la mente está perturbada por el sufrimiento, no hay posibilidad para que esta persona sea feliz. La observación de flores hermosas no traerá felicidad, tampoco lo harán melodías armoniosas, olores extremadamente placenteros, alimentos deliciosos, sensaciones táctiles agradables o cualquier otra cosa. Esa sensación de paz interior, equilibrio mental y felicidad no podrá ser generada por las condiciones externas, sino por el amor y la compasión.

El amor y la compasión, además de traer beneficios para uno mismo, traen beneficios a los demás para esta y las próximas vidas. Son como una fuerza vital; y sin ellas, uno no podría continuar. El deseo profundo de cada ser humano de vivir en armonía con sus semejantes y de tener amigos encuentra sus raíces en el amor y la compasión. Estos dos sentimientos son, además, la causa de la confianza entre individuos. Por supuesto, son cualidades necesarias en un maestro Mahayana que debe ser muy docto, pero ante todo debe anteponer el bienestar de los seres al suyo. Una persona que ha desarrollado plenamente el amor y la compasión es feliz en su propia mente y lleva, además, paz a los seres. Este tipo de persona será famosa y conocida por su compasión, tanto así que las otras personas serán felices al rememorarla.

En pocas palabras, se puede decir que el amor y la compasión tienen muchos beneficios.

Pregunta: ¿Cuál es la diferencia entre la compasión y la gran compasión?

Respuesta: Hay una gran diferencia entre ambos términos. La compasión común está, a menudo, mezclada al apego. Es raro que una persona no tenga compasión en alguna medida. La gran compasión, en cambio, se desarrolla al contemplar, investigar y comprender que los seres sintientes circulan en el samsara buscando la felicidad, y están sin embargo, plagados por el sufrimiento. La existencia cíclica es por naturaleza sufrimiento, a pesar de que las personas experimenten de vez en cuando una felicidad contaminada. Como esta felicidad es contaminada, se convierte enseguida en sufrimiento: cuando uno tiene calor y se baña en agua fría siente una sensación placentera. No obstante, esta sensación no es duradera y es por naturaleza sufrimiento. Además de este tipo de

sufrimiento, encontramos el sufrimiento contaminado al sentir el dolor del agua caliente en la piel. La gran compasión sin apego ni aversión liberará a todos los seres de su sufrimiento. La diferencia principal entre la gran compasión y la compasión común es que la primera es generada naturalmente, y la segunda con esfuerzo. Asimismo, la gran compasión tiene su raíz en el amor basado en el cariño y la cercanía, ya que cuando se es capaz de ver a todos los seres sin el menor apego o aversión se perciben sus sufrimientos y por ende, se desarrolla compasión para con ellos.

Un santo es aquel que ha desarrollado completamente las cualidades del amor y la compasión. Cuando esta persona sane con sus manos, su práctica será muy efectiva porque estará canalizando la energía del amor y la compasión de todos los budas y *bodhisattvas*. Yo mismo he observado cómo la gente ha sido curada gracias a la imposición de manos de Su Santidad el Dalai Lama, quien es un buda, pero lo sigue negando y diciendo que sólo posee un pequeño entendimiento sobre la sabiduría de la vacuidad.

La meditación de igualarse uno mismo con los demás

Panchen Losang Chokyi Gyaltzen dice en el *Lama Chöpa*:

“No hay diferencia alguna entre yo y los demás:

Ninguno de nosotros desea el más mínimo sufrimiento
ni está contento con la felicidad que ya tiene.

Al darme cuenta de esto, busco tus bendiciones para poder sentir alegría
por la felicidad de los demás”.

Nadie desea el más mínimo sufrimiento e independientemente de la felicidad que uno tenga, esta no es suficiente. Aún sea esta una felicidad mínima, uno la busca desesperadamente. En este sentido es que el yo y los demás son iguales, pues ambos buscan la felicidad por más mínima que sea y huyen del más mínimo sufrimiento.

Mientras estemos preocupados por nuestra propia felicidad es muy difícil que podamos igualarnos con los demás. Al adorar al yo y concentrar toda nuestra atención alrededor de él, le damos la espalda a los demás. Sin embargo, esta visión carece de fundamento real. ¿Acaso el yo es bueno y amable con nosotros? La respuesta es no. Debido a que buscamos felicidad y huimos del sufrimiento, nos aferramos al yo, pero esta visión es totalmente errónea. Debemos darnos cuenta de que los demás también buscan la felicidad y huyen del sufrimiento. Al investigar este hecho nos damos cuenta de que no hay una diferencia real entre uno mismo y el otro. De la misma manera en que uno mismo busca la felicidad y evita el sufrimiento, los demás hacen lo mismo. Pensar de esta manera reduce el egoísmo y aumenta el aprecio y generosidad para con los demás.

Contemplando de diversas maneras las faltas de la mente egocéntrica

En su *Introducción a las Acciones de un bodhisattva*, Shantideva dice:

“Todo el sufrimiento que se encuentra en los mundos transitorios, [8.129cd] proviene del deseo de ser uno mismo feliz”.

En la existencia cíclica hay muchos tipos de sufrimiento y todos ellos tienen su raíz en el egocentrismo.

Panchen Losang Chokyi Gyaltsen dice en el *Lama Chöpa*:

“La plaga del egocentrismo
es la causa de todo sufrimiento no deseado”.

El egocentrismo es visto como la causa de todo sufrimiento, como una enfermedad crónica de la cual todo lo negativo surge.

Geshe Chekawa menciona:

“Reúne toda la culpa en una”.

Todo aquello no deseado, todo sufrimiento, proviene de la actitud egocéntrica y por ello siempre se la debe culpar. Lo no deseado se refiere al renacimiento en los reinos inferiores, como renacer en los infiernos, lo peor que le puede suceder a uno. Una de las causas para renacer en los infiernos es, por ejemplo, haber matado debido a ese egocentrismo que sólo busca la felicidad para uno y deja de lado la felicidad de los demás. Al sentir avaricia por la riqueza de los demás o al apoderarse de ella, uno está creando la causa específica para renacer en el reino de los fantasmas hambrientos. El egocentrismo es la causa para que esto suceda. Si, debido a la actitud egocéntrica, uno rechaza y desprecia a los demás, estará creando las causas para renacer como animal con el sufrimiento principal de la ignorancia omnipresente. Si uno provoca una guerra o si hay peleas dentro de las familias, esto también es culpa del egocentrismo que se ama a sí mismo y olvida a los demás.

¡Por eso, culpa a la actitud egocéntrica, por todos el
sufrimientos y los problemas!

Uno desea para sí mismo todo lo bueno del samsara: un cuerpo fuerte y bello, salud, riquezas y fama, pero nada de esto es logrado. Siempre se desea lo mejor, pero lo mejor no viene a uno. A pesar de desear la salud, la enfermedad viene; a pesar de desear una conversación agradable, la crítica se asoma; a pesar de desear el éxito económico, hay pérdidas, desempleo y otros problemas. Estos sucesos son causados por el karma negativo, cuya raíz radica en la ac-

titud egocéntrica que hace cometer acciones negativas, buscando el bienestar sólo para uno mismo. Este karma dañino es el que produce todo este sufrimiento indeseado. Parece extraño o injusto cuando vemos una situación en donde una persona está siendo abusada sin haber causado daño aparente al abusador. ¿Por qué sucede esto? Porque en alguna vida previa, la persona que está siendo abusada en esta vida abusó de otras personas.

Shantideva escribe en su *Introducción a las acciones de un bodhisattva*:

“En el pasado causé daño [6.42]
similar a este a los seres sintientes.
Por ello, es adecuado que
ahora reciba yo el daño que les infligí”.

Al acumular karma negativo por haber dañado a otros seres en vidas pasadas, uno experimenta las consecuencias de ese sufrimiento en esta vida. Si se pregunta qué o quién fue la causa de ese sufrimiento, la respuesta siempre será la misma: el egocentrismo. Podemos decir que el egocentrismo no es causa de nada positivo; al contrario, es el origen de todo lo malo que nos pueda ocurrir.

En esta vida, algunas personas padecen de melancolía. El origen de este padecimiento podría ser el hecho de haber causado, en una vida pasada, mucha tristeza a seres amados, como a los padres, amigos, esposos o hijos. Esto creó el karma para experimentar esta melancolía como resultado. Al comprender estos aspectos del karma en vez de enojarse, uno toma lo que sucede como una herramienta para la práctica y la comprensión de la realidad. Además, se genera la conciencia del sufrimiento de los demás, puesto que no somos los únicos en esta situación. Después de esta toma de conciencia, uno decide tomar el sufrimiento de los demás por suyo, meditando de la siguiente manera:

“¡Que los demás sean liberados de todo sufrimiento
al yo experimentarlo por ellos!”

Meditamos sobre los otros seres liberándose de sus problemas y padecimientos. Transformando nuestra tristeza con la práctica de tomar y dar, se purifica un karma infinito y se acumula un potencial positivo. Este método se llama: “transformando las circunstancias negativas en el camino a la iluminación” y es el sendero más rápido para alcanzarla. La persona que así transforma su mente, es una persona muy valiente.

Podemos observar que en la existencia cíclica la gente, por celos ante la riqueza del otro, o por su alto estatus, compite. Además, con aquellos que son considerados como semejantes es arrogante y es despectiva con aquellos que considera inferiores. Todos los venenos que tenemos en la mente surgen del

egocentrismo. El egocentrismo que causa estos estados mentales perturbadores existe desde tiempos sin comienzo y desde ese entonces nos causa daño. En el texto que estamos estudiando, también se describe al egocentrismo como aferramiento al yo; sin embargo, son dos estados mentales diferentes a pesar de que algunas veces se los usa indistintamente.

El aferramiento al yo es un estado mental que no se basa en la realidad, puesto que percibe algo que no existe, a saber un yo independiente. Cuando se busca este yo no se le puede encontrar. El egocentrismo por otro lado, se focaliza en el yo y no quiere dejarlo ir: lo único que busca es mejorar su situación. Mientras uno padezca esos dos estados mentales, no habrá lugar para el bienestar y la felicidad; por el contrario, se experimentará padecimiento y situaciones negativas. Vemos, entonces, que el egocentrismo y el aferramiento al yo son dos estados mentales diferentes que sin embargo ocurren muchas veces simultáneamente, impidiendo la felicidad en la mente al estar presentes.

Contemplando de diversas maneras los beneficios de apreciar a los demás

Geshe Chekawa:

“Medita en la gran bondad de todos los seres”.

Shantideva, en su *Introducción a las acciones de un bodhisattva*, dice:

“Toda la felicidad que se encontró en los mundos transitorios⁹ [8.129ab] provino del deseo altruista por la felicidad del otro”.

Toda la felicidad en el mundo transitorio —desde la más pequeña hasta la felicidad más fuerte de la liberación e iluminación— nace del deseo altruista por la felicidad del otro, que es resultado del amor y la compasión.

Panchen Losang Chokyi Gyaltsen dice en el *Lama Chöpa*:

“La mente que ama a las madres y las coloca en dicha es el portal de todas las cualidades.

Al constatar esto, busco tu bendición para amar a todos estos seres más que a mi vida, aún cuando se presenten como enemigos”.

Aquí, el texto dice “Medita en la gran bondad de todos los seres”. Esto se hace a través de la meditación que lleva en su corazón a los demás seres. Sobre este aspecto existe una gran variedad de meditaciones. Una se hace al pensar en la bondad que hemos recibido de nuestros padres. De nuestro padre y de nuestra madre hemos recibido, indudablemente, muchas cosas positivas como habernos traído al mundo y habernos apoyado y protegido durante muchos años.

⁹ Tib.: *jig rten*, se traduce de manera literal como base transitoria, y no se refiere solamente a la Tierra, sino también a todos los reinos de la existencia transitoria.

Hasta gente que no ha sido ni nuestro padre ni nuestra madre, ha sido amable con nosotros en muchas maneras diferentes que podemos contemplar. Por ejemplo, el hecho de que podamos conducir cómodamente del centro de la ciudad al aeropuerto se debe a la bondad de los seres. El surgimiento dependiente contenido dentro de este evento es inmenso y ha sido posible gracias al esfuerzo y el trabajo de muchos seres. Ya que la calle y el coche debían ser construidos primero, su existencia depende de la bondad de esas personas y seres que los hicieron posibles.

La comida es otro tema en el que podemos contemplar la bondad de los demás. Que podamos comer arroz y vegetales en un restaurante, no es un hecho al azar. En primer lugar, los vegetales han tenido que ser plantados y este proceso en sí contiene muchos pasos y dificultades. Luego, la comida ha tenido que transportarse a las tiendas, y en el restaurante ha tenido que lavarse y prepararse. Podemos pensar, también, en todos los ingredientes que se necesitan para cocinar, como la sal, que a su vez ha tenido que pasar por el mismo proceso. Cabe señalar que un ser humano no puede sobrevivir sin otros humanos, puesto que la supervivencia depende de otros. Por lo tanto, debemos pensar en la bondad de nuestros padres y, en general, en la bondad de todos los seres.

Este tipo de meditaciones tiene un impacto positivo en la mente, al hacer que uno desee la felicidad de los demás. En el momento en que este tipo de pensamientos se haya internalizado en la mente al desear tanta o más felicidad a los demás que a uno mismo, las acciones negativas cesan y lo positivo viene a nosotros: desde un renacimiento más alto a la felicidad permanente de la iluminación.

Esta actitud es muy importante porque tiene un efecto profundamente transformador en la propia vida. En efecto, al desarrollar esta actitud, uno estará más relajado y feliz. Si comenzamos a observar la vida de personalidades conocidas por sus acciones altruistas, se puede ver que su fama y su éxito provienen de esa actitud que desea el bienestar de los demás. Meditar de esta manera es muy poderoso desde un punto de vista kármico. Meditando tan sólo unos cuantos minutos, uno puede purificar muchísimo karma negativo acumulado en el pasado. De hecho, el karma acumulado en un minuto de este tipo de meditación crea un potencial tan vasto que sería imposible de caber en alguna parte.

Lama Tsong Khapa dijo que todos los pasos que uno da en el camino surgen del pensamiento puro. Los bhumis y los aspectos del camino se desarrollan de una motivación positiva que crea todas las cosas buenas, como la medicina y demás.

Shantideva dice en su *Introducción a las acciones de un bodhisattva*:

“La naturaleza de todos los aspectos de la existencia cíclica es sufrimiento”.

Aquél que reconozca y contemple con una mente amplia que el samsara es por naturaleza sufrimiento, no será perturbado. Al contrario, investigará las causas y condiciones de este sufrimiento para contrarrestarlas. Uno no necesita

dejar que su mente se perturbe; más bien se debe investigar con tranquilidad y calma la causa real de este sufrimiento y existencia cíclica.

Panchen Losang Chokyi Gyaltsen dice en el *Lama Chöpa*:

“En breve, los seres infantiles sólo trabajan para sí mismos, mientras que los Capaces¹⁰ trabajan únicamente para el bienestar de los otros. Con la capacidad de discernimiento entre los defectos de unos y cualidades de los otros, busco tus bendiciones para poder intercambiarne con los demás”.

Abandonar el egocentrismo y adoptar el altruismo trae muchos beneficios que sólo pueden compararse con los budas. En el budismo no hay nadie que fuese un buda desde el principio. Hasta el mismo Buda Shakyamuni no fue un buda desde el comienzo: fue una persona como todas las demás. El Buda alcanzó la iluminación porque pudo revertir la actitud egocéntrica y desarrollar, al mismo tiempo, el amor hacia los demás. Si uno hace lo mismo que hizo el Buda, todo lo bueno vendrá a uno. Pero si por el contrario, uno refuerza el egocentrismo, incluso un buen renacimiento será difícil de conseguir.

Una razón realista para amar a los demás es que la realización misma del camino a la iluminación depende de los demás. Practicar la ética es, por ejemplo, la causa de una preciosa vida humana, y esta práctica necesita de los otros seres puesto que sin ellos no existiría la base misma de la ética que son los otros. Por consecuencia, un renacimiento más alto depende de los demás.

La práctica de la generosidad, de la paciencia y otras virtudes sólo puede ser practicada si hay otros beneficiarios de la práctica.

En el samsara nuestra madre, además de traernos al mundo, nos da alimentos, vestimenta y cobijo. Esto muestra que, en la existencia cíclica, toda la felicidad proviene de los otros. La gran iluminación depende de la generación del pensamiento puro de la *bodhicitta* que, a su vez, depende de la gran compasión para la cual el sufrimiento de los seres es insoportable. La práctica de las seis paramitas o perfecciones de la generosidad, ética, paciencia, etc., puede practicarse únicamente en presencia del otro. Por esta razón, la mente necesita dirigirse hacia los demás para poder alcanzar la iluminación. Obviamente, uno tiene que meditar en el camino, pero con la mente centrada en los demás.

Amar al otro es imprescindible, puesto que toda la felicidad de la existencia cíclica y el desarrollo mismo del camino depende de los demás. Si cuidamos del otro con amor y compasión, podremos alcanzar un renacimiento afortunado como humanos o como dioses. Además, tendremos muchos amigos que nos ayudarán. Al ser compasivos y al amar al otro, no mataremos a otros seres y en consecuencia nuestra vida será más larga. Podremos, asimismo, practicar las cuatro formas de generosidad y así poseer riquezas en nuestra próxima vida.

¹⁰ Los budas

A pesar de que al inicio uno pueda pensar que el egocentrismo es algo útil, la realidad es que lo único que trae esta actitud es dolor hacia uno mismo. Por el contrario, el amor y la compasión que cuidan y protegen a los otros seres mejora nuestra situación en la existencia cíclica. Estos nos previenen de caer en los reinos inferiores y nos llevan, además, a la liberación y la iluminación plena.

En su *Introducción a las acciones de un bodhisattva*, Shantideva dice:

“No hay mucho que decir:
la gente infantil solo se quiere a sí misma,
mientras que los Capaces quieren a los otros.
Ten en cuenta esta diferencia”.

No hay mucho que decir; basta con compararse con los budas. Los budas, al generar amor y compasión, alcanzaron mucha dicha. ¿Cómo es contigo? ¿Sientes más felicidad o más sufrimiento? Si uno cultiva amor y compasión, el resultado será una felicidad estable y sin límites. Los budas están contentos con cada situación y su experiencia de gozo es mucho mayor que la nuestra. Nosotros ni siquiera experimentamos una buena felicidad contaminada, y ni qué decir de la felicidad impoluta. De la necesidad de purificar el egocentrismo, nace la mente del amor y la compasión.

La práctica del intercambio de uno por los otros

En su *Introducción a las acciones de un bodhisattva*, Shantideva dice:

“Si uno no intercambia
su propia felicidad por el sufrimiento de los otros,
entonces uno nunca será un buda.
Tampoco obtendrá felicidad en el samsara”.

En efecto, si uno no intercambia su actitud egocéntrica por el amor a los demás, jamás alcanzará la iluminación. No sólo no alcanzará la iluminación; tampoco obtendrá felicidad en la existencia cíclica.

El intercambiarse uno mismo por los otros no significa que uno tenga que nombrarse a sí mismo “otro” y a los otros “yo”; se trata, más bien, de cambiar el enfoque. En vez de concentrarse sobre uno mismo, uno se concentra en los demás, en beneficiarlos y renunciar al beneficio propio. Así, uno comienza a amar a los demás de la misma manera que se amó a sí mismo al inicio; y renuncia a sí mismo, de la manera que renunció a los demás.

Es totalmente posible intercambiar el egocentrismo por el amor altruista; así como nos acostumbramos a ver a nuestro cuerpo como propio, a pesar de que este pertenezca a nuestros padres. Cuando pensamos en nuestro cuerpo, pensamos: “mi cuerpo”.

Si uno se para en la cima de una montaña y mira hacia otra cima, la cima donde uno está parado en ese momento es “acá” y la otra cima es “allá”. Pero cuando uno va hacia esa cima, la perspectiva cambia: lo que antes era “allá”, ahora es “acá”. Podemos, entonces, ver que “acá” y “allá” no existen per se; mas son designados por la mente. Sucede lo mismo con el intercambio entre uno y otros.

La meditación sobre los beneficios del amor hacia los demás y las desventajas del egocentrismo, tienen como primer propósito hacernos sentir mejor. Se trata de un método especial para lograr la felicidad del yo. Cabe dejar claro que no se trata de abandonarse y no hacer nada más para uno, dejando hasta de comer y de vestirse.

Al entrenarse en amar y proteger al otro desarrollando empatía, meditando en el amor y la compasión, uno alcanza lo que se propone de manera automática. Todo lo bueno vendrá a uno: desde la felicidad temporal y el bienestar, hasta la felicidad de la liberación e iluminación. Puede parecer contradictorio, pero al abandonar la actitud egocéntrica y todo fruto para uno mismo, uno obtiene todo lo bueno.

Pregunta: Se dijo anteriormente que la técnica de intercambiarse uno por los otros no comprende una identificación con la otra persona; sino que involucra un intercambio de las prioridades. Sin embargo, Shantideva, en su *Introducción a las acciones de un bodhisattva*, describe a menudo el intercambio entre uno por otros como un intercambio de identidades.

Respuesta: El intercambio entre uno por los otros es en realidad un intercambio de prioridad y de objetivo. Sin embargo, hay meditaciones en donde uno se pone en la posición del otro o se identifica con el otro, con el propósito de comprender mejor el sufrimiento de esa persona. En la *Introducción a las acciones de un bodhisattva* hay versos que explican la meditación en donde uno se identifica con la otra persona y luego se medita en el orgullo, los celos y la competitividad. Para reducir la actitud egocéntrica, uno se trata a sí mismo desde el punto de vista de los demás, ya sea con orgullo, celos o competitividad; este es un método muy poderoso.

La razón para proteger y cuidar a los demás está basada en la realidad, puesto que uno necesita del otro para satisfacer sus necesidades básicas como alimento, vestimenta, vivienda, amigos, etc.

Las causas para la obtención de un cuerpo humano fueron también generadas por los otros, ya que gracias a la existencia de los demás, pudimos practicar las seis paramitas de generosidad, ética, paciencia, entusiasmo, concentración y sabiduría. La generosidad es la causa misma de la riqueza y solo puede ser practicada con la existencia del otro. La ética es la causa de un renacimiento positivo y es también practicada con respecto a otra persona, pues uno debe refrenarse de robar o matar al otro. Igualmente, la paciencia es para con el otro, puesto que debemos ser pacientes en relación a la persona que está enfadada con nosotros.

La compasión necesita del otro y depende del sufrimiento de la otra persona, por lo cual para desarrollar compasión, necesitamos del otro. Asimismo, la iluminación, al depender de la *bodhicitta*, depende de los demás.

Alcanzar la iluminación depende evidentemente de un buda que enseñe el *Dharma*, pero sobre todo, del hecho de implementar en la práctica a los demás. Por ello, se dice que los otros seres son más importantes y preciosos que todos los budas, y deben ser tratados con el mismo respeto.

Por consiguiente, todo lo bueno, —desde el objetivo último de la iluminación o el objetivo temporal de un renacimiento positivo, u otros aspectos más mundanos como suficiente alimento, una vida saludable, vestimenta, cobijo y amigos—, viene gracias a los demás.

Geshe Langri Tangpa, en *Entrenamiento mental en ocho versos*, señala:

“Determinado a obtener el mayor beneficio
de los seres sintientes,
que son más preciosos que la joya que colma todos los deseos,
voy a considerarlos en todo momento como lo más precioso”.

Los seres sintientes son más preciosos que la joya que colma todos los deseos, pues uno obtiene todo tipo de felicidad temporal y definitiva gracias a los demás.

Para alcanzar la iluminación, uno necesita intercambiarse a sí mismo por los otros; y mientras no lo haga, no podrá alcanzar el estado último de la iluminación. Entonces, padecerá todo tipo de sufrimientos. No haber alcanzado la iluminación no sería tan malo si hubiese, al menos, un poco de felicidad en el *samsara*, pero hasta esta felicidad es imposible debido al egocentrismo.

La práctica alternando dar y tomar

Geshe Chekawa:

“Adiéstrate alternativamente en dar y tomar.
Empieza la secuencia tomando hacia ti.
Combina ambos con la respiración”.

Tomar

Este entrenamiento comprende dos prácticas: tomar y dar. Según las instrucciones, al principio, es mejor concentrarse únicamente en tomar; dejando de lado dar hasta más tarde.

La meditación consiste en visualizarse tomando el sufrimiento de los otros seres bajo la forma de un humo negro. Al tomar este sufrimiento estaríamos liberando a los otros seres de su sufrimiento, de todas sus negatividades. También meditamos en haber hecho desaparecer nuestro egocentrismo.

Esta parte del entrenamiento que consiste en tomar contiene principalmente el aspecto de la compasión, sobre el que ejerce mucho esfuerzo¹¹. Después de habernos entrenado en el amor y la compasión y encontrar que el sufrimiento de los otros es insoportable, recién ahí podemos tomar el sufrimiento de los demás. El peor de los sufrimientos es aquel vivido en los infiernos, luego en el reino de los fantasmas hambrientos, de los animales, de los humanos, semi-dioses y dioses al final.

Con compasión tomamos para nosotros mismos los sufrimientos del otro y así destruimos nuestra actitud egocéntrica. Entonces, tomando el sufrimiento del otro derrotamos al verdadero enemigo: el egocentrismo. De esa manera, libres de esa actitud y del aferramiento al yo, experimentamos bienestar mental.

Aquellos que sean principiantes y menos valientes deben comenzar la práctica tomando el sufrimiento de uno mismo. Por ejemplo, si se medita en la mañana, se puede visualizar tomando el sufrimiento que vendrá en la noche. Luego, se puede meditar tomando los sufrimientos del día siguiente, del próximo mes o año, etc. Así, uno puede visualizar la eliminación de todas las acciones negativas.

Al no haber alcanzado la liberación, un renacimiento en el samsara es inevitable, y por consiguiente, la práctica de tomar puede consistir en tomar todo el sufrimiento que uno experimentará hasta el momento de alcanzar la iluminación. Luego, uno da todo este sufrimiento al egocentrismo —raíz de todo padecimiento—, y así este se disuelve y desaparece.

Al haber tomado y asumido todos estos sufrimientos, ellos desaparecen. Luego, podemos tomar el sufrimiento de personas cercanas a nosotros, como nuestros padres y amigos, para luego poder tomar el dolor de los desconocidos y, por último, el sufrimiento de nuestros enemigos. Por último, tomamos el sufrimiento de los innumerables seres sintientes que igualan la extensión del espacio.

Algunos estudiantes sienten miedo y tensión durante esta meditación; sin embargo, no hay razón para preocuparse, esto es más bien un signo de que la meditación va en buena dirección. Otros estudiantes experimentan un bienestar mental cuando el egocentrismo disminuye.

Sólo los yogis más avanzados pueden realmente tomar el sufrimiento. Sin embargo, una persona que aún no ha alcanzado este nivel alto, puede realizar esta práctica. Los beneficios que trae esta meditación son la acumulación de un gran potencial positivo y la purificación de actividades negativas.

En el pasado se han observado casos de gente que ha sido curada de enfermedades muy graves mediante esta práctica, e incluso el día de hoy se puede observar esto. Yo mismo he sido testigo de una persona que llegó a curarse de cáncer mediante la práctica de tomar.

Al comienzo se medita sobre la enfermedad (resultado del karma del pasado), extinguiendo todo ese karma negativo. Luego, se puede visualizar la experien-

¹¹ Esto significa literalmente que la mente toma el aspecto de la compasión.

cia de este sufrimiento liberando a los demás de sus padecimientos.

Meditar de esta manera por tan sólo cuatro minutos es muy eficaz porque tiene el poder de purificar el karma negativo y acumular un potencial positivo muy vasto. Aún así no sea uno capaz de tomar realmente el sufrimiento del otro, la meditación trae resultados.

Dar

La meditación que consiste en dar contiene el aspecto del amor, aquel sentimiento que desea la felicidad para todos los seres. Durante la práctica de esta meditación uno es consciente de que los seres no son felices, pero lo quieren llegar a ser.

Cuando se medita en dar, se puede pensar en el cuerpo como una joya que cumple todos los deseos de los demás, dándoles todo aquello que necesitan. Se envían manifestaciones del cuerpo hacia todas las direcciones, que se transforman en alimento, vestimenta, cobijo y medicina. Estas emanaciones se transforman en bebida para los sedientos, comida para los hambrientos, vestimenta para aquellos que no tienen ropa, calor para los que tienen frío, en condiciones para un precioso renacimiento humano y, en general, para todo lo bueno y útil.

El peor de los sufrimientos lo padecen los seres del infierno donde sus cuerpos se queman sin pausa. Para acabar con este sufrimiento, las emanaciones de nuestro cuerpo pueden convertirse en lluvia fría y así acabar con el dolor que les provoca el fuego a los seres del infierno. Así, instantáneamente, renacen como humanos y su sufrimiento se transforma en el sufrimiento de los humanos. Por eso, ahora se envía comida y vestimenta a todos los seres y así están satisfechos.

No es suficiente dar comida y vestimenta; la generosidad más importante es la generosidad del *Dharma*. Por eso, también damos el *Dharma* manifestándonos como amigos virtuosos y mostrando a todos los seres que ahora son humanos, las prácticas a realizar y aquello que hay que abandonar. De esta manera, ahora pueden poner las instrucciones en práctica y meditar en el camino para poder alcanzarlo. Luego, podemos visualizar que hemos llevado a cada uno de ellos hacia la felicidad de la liberación e iluminación. Esta meditación es, quizás, un poco más fácil que la meditación que se concentra en tomar.

A pesar de que los maestros y los budas no sean objetos de esta meditación, podemos pensar en que emanamos diferentes objetos preciosos y se los ofrecemos a ellos. Estas ofrendas generan una felicidad y regocijo inmensos que no pueden ser separados de la vacuidad de sus mentes. Por supuesto, los budas siempre están felices; sin embargo, meditar así por 5 a 10 minutos nos ayuda a acumular un potencial positivo muy vasto.

Esta meditación es para la acumulación de potencial positivo. Cuando se le ofrecen tronos a los maestros es para que vivan más tiempo. El objeto que se

está ofreciendo es el potencial positivo del pasado, presente y futuro que se transforma en ofrendas, tronos y cosas similares. La riqueza y los cuerpos del pasado no se pueden ofrecer a los demás, puesto que justamente son del pasado. Uno puede ofrecer únicamente lo que está presente o lo que será en el futuro.

Geshe Chekawa dijo:

“Posteriormente, para generar una atención plena,
adiéstrate en cada actividad con palabras”.

El entrenamiento de la práctica de dar y tomar se puede combinar con la recitación de algunos versos que enfatizan el contenido de la práctica. El verso que más refuerza esta idea fue compuesto por Panchen Losang Chokyi Gyaltsen.

Del *Lama Chöpa*:

“Y así, venerados y compasivos maestros, busco sus bendiciones:
Que todas las negatividades, oscurecimientos y sufrimientos de las madres
migratorias,
sin excepción, maduren sobre mí en este mismo momento;
y, al dar mi felicidad y mi virtud a los otros,
que todos los seres sean dotados de felicidad”.

Este verso, en vez de tener cuatro líneas como lo requiere la tradición, tiene cinco debido al entusiasmo de Panchen Losang Chokyi Gyaltsen, quien añadió una línea extra para poder pedir bendiciones a su maestro.

Cuando la práctica de dar y tomar se hace familiar, se la puede combinar con la inhalación y la exhalación. Con la exhalación se medita en dar, y con la inhalación en tomar. Se dice que la respiración y la mente van de la mano, y quizás esto pueda ayudar a entender el dicho que señala que hasta la respiración de los budas es de utilidad para los seres sintientes.

3. Transformando las circunstancias negativas en el camino a la iluminación

Transformación a través de los pensamientos¹²

La transformación a través de la práctica convencional

Geshe Chekawa escribió:

“Cuando los seres sintientes y su entorno estén plagados por circunstancias negativas, transforma esas circunstancias en el camino a la liberación”.

Transformar las malas circunstancias en el camino hacia la liberación quiere decir que uno está utilizando las condiciones negativas para generar el pensamiento puro de la *bodhicitta*. Sobre todo en estos tiempos degenerados, muchas circunstancias negativas crean obstáculos para la práctica del *Dharma*. Por ejemplo, muchas personas, al tener una vida feliz, no ponen su mente a practicar el *Dharma*; y así, al final de sus vidas, sufren de arrepentimientos ya que no fueron capaces de usar esta gran oportunidad. Otras personas no se sienten concernidas por el *Dharma*, puesto que llevan altos cargos en sus trabajos. También, hay otros que por falta de éxito o estabilidad económica no pueden practicar el *Dharma*. Asimismo, las personas enfermas no pueden ni siquiera practicar un minuto de *Dharma* debido a sus dolores. En vez de posponer la práctica del *Dharma*, estas circunstancias deberían justamente ser aprovechadas para practicar, ya que cualquier condición negativa es el resultado del karma negativo generado por la actitud egocéntrica.

De esta manera, los seres sintientes y su entorno negativo han de ser transformados en el camino hacia la iluminación. Estas circunstancias negativas que son resultado del karma dañino, podrían presentarse como enfermedades, dificultades causadas por otros sin razón aparente, problemas relacionados con el entorno o el país.

En resumen, las condiciones negativas tanto internas como externas que uno experimenta a lo largo de la vida, son el resultado del karma negativo causado por las acciones motivadas por el egocentrismo. Al reconocer que este karma madura en un preciso momento y debe ser purificado, no debemos dejarnos perturbar por estas circunstancias.

“Las enfermedades son como escobas que barren las negatividades y los obstáculos”.

Se debe percibir a las enfermedades como escobas que acaban con el karma negativo y los obstáculos, ya que de manera similar a una escoba que barre la suciedad, la enfermedad purifica el karma negativo y los obstáculos. De esta manera, uno puede meditar con alegría, pensando que en la próxima vida uno estará libre de este sufrimiento que está padeciendo ahora mismo.

¹² Este punto tiene dos partes: la primera parte está relacionada con los aspectos convencionales del camino y la segunda parte con la visión del camino.

“El sufrimiento es un incentivo hacia la virtud”.

Los diversos sufrimientos que uno pueda experimentar a lo largo de la vida deben ser vistos como incentivos para acumular karma positivo. En resumen, estos sufrimientos son incentivos para acumular karma positivo y abandonar las acciones negativas.

Cuando las circunstancias son positivas, la idea de liberación o iluminación no se nos cruza por la cabeza, pero cuando la mente se encuentra triste y hay sufrimiento, en ese momento, uno comienza a pensar en cómo evitar todo sufrimiento futuro y en cómo alcanzar la felicidad. Por esa razón, se puede decir que el sufrimiento es un incentivo que lleva a la virtud.

“El sufrimiento es el movimiento que lleva hacia el *Dharma*”.

A través del sufrimiento, podemos encontrarnos con el *Dharma*. Los sufrimientos y problemas que experimentamos nos permiten, de hecho, comprender cómo otros seres experimentan también sufrimiento. Así, el sufrimiento personal se convierte en una condición para desarrollar la compasión, puesto que entiende el sufrimiento de los demás. Además, en relación a uno mismo, el sufrimiento genera el deseo de liberarse. Otro efecto positivo es que al experimentar sufrimiento, la mente se torna humilde y corta con el orgullo.

Normalmente, las personas son felices cuando no hay sufrimiento, es por eso que nadie desea el sufrimiento para sí mismo. Sin embargo, experimentamos más sufrimiento que felicidad, por ende es bueno meditar en las ventajas que trae el sufrimiento. También es bueno entrenarse en no querer escapar del sufrimiento y más bien contentarse cuando este surge puesto que, como hemos visto, conlleva muchas ventajas.

“El chisme malicioso es una realización de los dioses”.

Cuando los demás hablan mal de uno, sea cierto lo que digan de uno o no, esto purifica el karma negativo y puede ser visto como una bendición de parte de los dioses. De esta manera, uno puede purificar mucho karma negativo y puede construir mucho potencial positivo, inspirando la realización de acciones virtuosas. Si por el contrario, uno es alabado, esto se debe al resultado del karma positivo que uno ha acumulado y debe dedicar este karma a la iluminación total.

Transformación a través de la visión

Geshe Chekawa dijo:

“Percibe las apariencias erróneas como si fuesen los cuatro cuerpos¹³, esta es la protección máxima a través de la vacuidad”.

Básicamente, la transformación a través de la visión consiste en la meditación sobre la vacuidad y el surgimiento dependiente. Cuando hablamos de la ausencia del yo (de aquel yo que desea ser feliz y evita el sufrimiento), podemos darnos cuenta que al buscar a ese yo, no lo vamos a encontrar ni afuera ni adentro de nosotros mismos. De la misma manera sucede con los demás: sean amigos, enemigos o desconocidos, al buscarlos, ya sea en la mente o en el cuerpo, no podemos encontrarlos. De esto se trata la ausencia del yo.

Desde los comienzos, todo fenómeno ha sido siempre vacío de existencia inherente. Independientemente del hecho de ser investigado o no, el objeto carece de existencia real. Al analizar la existencia del objeto con nuestra mente, podemos concluir que este carece de existencia inherente y que del lado del objeto no hay existencia real. Al meditar de esta manera, se puede comprender que todos los fenómenos son vacíos de naturaleza independiente. Luego, uno debe condensar la vacuidad de todos los fenómenos en un solo foco y meditar sobre este punto con una mente clara. Ya en esta etapa, la mente no está analizando el objeto, porque ya tiene la realización de la vacuidad de todos los fenómenos. La mente, en esta etapa, permanece calma en la vacuidad y está impregnada por una gran felicidad. Entonces, uno reconoce la mente muy sutil y genera el orgullo de ser uno mismo el *dharmakaya*.

Al ser uno mismo el *dharmakaya* es, por ende, uno con la sabiduría no dual de todos los budas, y también uno con la mente sutil de todos los seres. La mente sutil de los seres no está contaminada por las tendencias de la ignorancia. Esta mente se denomina “la luz clara de la vacuidad”. De esta manera, uno medita en la unión de su propia mente de luz clara junto con la sabiduría trascendental de todos los budas y con la mente sutil de los seres. Esta meditación es muy importante, aún cuando se haga por muy breves instantes. Cuando se ha generado un potencial positivo vasto y se han purificado las negatividades, la meditación sobre la vacuidad se desarrolla con facilidad. Al llevar a cabo esta meditación, por más breve que sea, trae un gran valor y brinda un significado muy valioso a la vida.

Desde los tiempos sin comienzo todos los fenómenos, tanto internos como externos, son vacíos de existencia inherente, surgen dependientemente y carecen de existencia verdadera. Sin embargo, esto no lo sabemos y por eso los percibimos erróneamente como si existiesen realmente. Aparecen en nuestra mente

¹³ El estado de la iluminación total está compuesto por los cuatro cuerpos o *kayas* (en Sánscrito): *dharmakaya*, *svabhavakaya*, *sambhogakaya* y *nirmanakaya*. En castellano: el cuerpo del vacío, el cuerpo de la naturaleza última, el cuerpo de la dicha y el cuerpo manifiesto.

de una manera equívoca, a pesar de ser totalmente vacíos de existencia independiente. Por lo tanto son como el *dharmakaya* no-nato.

El *dharmakaya* es la consciencia omnisciente de los budas que comprende todos los fenómenos directamente y permanece en meditación sobre la vacuidad conjuntamente con la gran felicidad. Cada ser posee una mente muy sutil que es la base misma del *dharmakaya*. La mente extremadamente sutil de la luz clara, que es la base del *dharmakaya*, es y ha sido siempre libre de todo error. Al alcanzar la iluminación, el *dharmakaya* no va a mejorar puesto que ya es perfecto y libre de cualquier falta. Esto es el *dharmakaya* y es de suma importancia reconocer que lo poseemos en nuestro continuo mental.

Esta consciencia en nuestro continuo mental y en la de cada ser puede ser llamada "la esencia búdica". Los estados mentales oscurecidos que perturban la consciencia no existen en la naturaleza de esta esencia. Aquello que oscurece nuestra naturaleza búdica de manera temporal son, en general, los diferentes conceptos mentales, y más específicamente, las aflicciones mentales que son causadas por la ignorancia. Todas estas aflicciones mentales son contrarrestadas por la sabiduría que comprende el surgimiento dependiente y la vacuidad.

Uno está hablando más sobre el cuerpo manifiesto sin permanencia y del cuerpo de goce sin cese, se entiende que el cuerpo manifiesto es libre de permanencia última y que el cuerpo de goce es libre de cesación última.

Posteriormente, se habla del *svabhakaya* o del cuerpo de naturaleza última, que es inseparable del *dharmakaya*, del cuerpo de goce y del cuerpo manifiesto. El *svabhakaya* no se encuentra separado de los otros tres cuerpos: este es de la naturaleza de los otros cuerpos.

El *dharmakaya* es nuestra consciencia especial. El *svabhavakaya*, al ser la naturaleza de esta consciencia especial, está inseparablemente relacionado con el *dharmakaya*. El *nirmanakaya* y el *sambhogakaya* son formas de un buda, y se manifiestan sobre la base del *dharmakaya* y en conjunto con este, para poder llevar a todos los seres a la iluminación. Por un lado, el objetivo del *sambhogakaya* es llevar a la iluminación a los seres superiores en un estado ya avanzado en el camino. Por otro lado, el propósito del *nirmanakaya* es el de llevar a la iluminación a todos los otros seres. Al alcanzar la iluminación, los cuatro cuerpos deben estar disponibles.

La vacuidad explicada en el *Sutra del Corazón* es la protección máxima. Todos los fenómenos existen de manera dependiente unos de otros y son vacíos de existencia independiente: esta es la protección máxima.

Geshe Chekawa dijo:

"Los tres objetos, los tres venenos y las tres raíces de virtud".

Los tres objetos son los amigos, los enemigos y los desconocidos. En relación

a los amigos se genera el apego; en relación a los enemigos, uno genera aversión; y en relación a los desconocidos se genera la ignorancia. El apego, la aversión y la ignorancia son los tres venenos. De estas aflicciones (sobre todo del apego y la aversión), los tres objetos llevan a cabo acciones que acumulan karma negativo y por lo tanto conducen al sufrimiento. Las tres raíces de virtud son el desapego, la compasión y la sabiduría. Así, uno toma para sí mismo los tres venenos de los tres objetos y da a los demás sus propias raíces de virtud, realizando la meditación sobre tomar y dar.

En primer lugar, se toman las causas del sufrimiento y los tres venenos de los demás para transformarlos, inmediatamente, en las tres raíces de virtud: desapego, compasión y sabiduría, y luego mandárselas a los otros.

Luego, uno medita de la siguiente manera:

“He estabilizado la raíz de virtud del desapego.
He estabilizado la raíz de virtud de la compasión.
He estabilizado la raíz de virtud de la sabiduría.
He estabilizado la ausencia de los tres venenos.
He sido capaz de lograr completar su propósito”.

Transformando a través de la aplicación

Geshe Chekawa menciona:

“Usa para la meditación cualquier circunstancia con la que te encuentres, aplicar los cuatro aspectos es el mejor método”.

1. Acumulación de potencial positivo.
2. Purificación de karma y de los obstáculos.
3. Ofrecimiento de torma a los protectores.
4. Encargo de actividades virtuosas.

Una persona altamente realizada hace los ofrecimientos de torma y encarga actividades virtuosas, pidiendo por más dificultades para poder reforzar la práctica de dar y tomar. Esta valentía proviene del reconocimiento de la facilidad de coleccionar potencial positivo y purificar karma negativo a través de la manifestación de problemas, enfermedades y dificultades. Por lo tanto, a la deidad se le piden más problemas para continuar practicando de esta manera.

Un principiante realiza igualmente estas ofrendas con el fin de beneficiar su práctica, para poder acumular potencial positivo y purificar obstáculos, pero lo hace pidiendo menos dificultades en su vida y pidiendo protección de los obstáculos y problemas. Cual sea la deidad protectora, se le pide la disminución

de dificultades y el aumento de condiciones positivas.

Todo aquello que se encuentra en el camino, independientemente de si es malo o bueno, debe ser transformado en la práctica. Las condiciones buenas y malas que encontramos deben ser transformadas en condiciones para la iluminación. De esta misma manera, la mente se transforma y permanece en la ecuanimidad. Es bueno encontrarse con condiciones positivas, pero también es bueno encontrarse con condiciones negativas.

Por ejemplo, al estar enfermo el karma negativo es purificado y, por ende, la enfermedad puede ser vista como algo positivo. Podemos ver que, en este caso, la enfermedad es como una escoba que limpia y purifica las negatividades. Obviamente, si uno goza de buena salud esto también es positivo, pues puede utilizar esta situación y su cuerpo sano para la práctica del *Dharma*.

De la misma manera, experimentar dificultades económicas es positivo puesto que al poseer grandes riquezas, se está agotando el mérito. Entonces, al tener poco, uno está agotando menos ese mérito. Por otro lado, tener grandes riquezas es también bueno, pues se pueden utilizar para diversos propósitos del *Dharma* como hacer ofrendas y otras acciones.

Al entrenar la mente de esta manera, uno puede transformar toda situación — sea positiva o negativa— en la práctica del *Dharma*. Además, la ecuanimidad es generada en la mente al ver las situaciones buenas y malas como igualmente propicias.

Vivir dificultades purifica el karma negativo, lo agota, y nos libera de dificultades: situación que es resultado del karma positivo. Cuando experimentemos las consecuencias del karma positivo, nos podemos regocijar en él y dedicarlo para la iluminación y felicidad de todos los seres.

Existe la expresión “tres veces mil sistemas mundiales”:

1. 1000 sistemas mundiales transitorios.
2. 1000 x 1000 sistemas mundiales transitorios, es decir, 1'000'000 de sistemas mundiales transitorios.
3. 1000 x 1000 x 1000 sistemas mundiales transitorios, es decir, 1'000'000'000 de sistemas mundiales transitorios.

Estos tres luego se suman, y esto es lo que se llama “tres veces mil sistemas mundiales”. Por lo tanto, es estrictamente hablando 1'001'001'000 sistemas mundiales, y no mil millones de sistemas mundiales.

Todos los seres sintientes sobre estos sistemas mundiales están conectados los unos con los otros. Uno va yendo de sistema en sistema cada vez que renace y es por eso que establece una conexión con todos los seres. Hay sistemas transitorios puros e impuros. En los primeros, el sufrimiento causado por el nacimiento, la enfermedad, el envejecimiento y la muerte no existen. Por el

contrario, en los sistemas mundiales impuros, estos cuatro sufrimientos existen y, además, hay muchas diferencias en la esperanza de vida y en la riqueza entre los seres que habitan estos mundos. De todos estos mundos existentes, el nuestro es el que tiene una esperanza de vida más corta y el que tiene más sufrimientos, razones por las cuales es más fácil generar renuncia en este mundo. Por esto, los budas, como los 1000 budas del eón afortunado, visitan principalmente los reinos transitorios impuros.

Los reinos transitorios impuros son llamados también bajo el nombre de “los reinos transitorios desprovistos de miedo”, lo que quiere decir que a pesar de que los seres que los habitan se encuentren bajo el control del karma y de las aflicciones, esto hace que reconozcan los problemas fácilmente y de esta manera se puedan liberar más rápidamente. Por esta razón, no debemos temer a las aflicciones.

Debido a la existencia de tales sufrimientos y problemas en los reinos impuros, los seres que ahí residen encuentran más fácil desarrollar la renuncia, la compasión, y por ende, entrar en el camino. También se dice que en estos reinos es más fácil y rápido alcanzar la iluminación. En los reinos puros, por el contrario, los seres no experimentan sufrimientos y problemas, y tienen, además, acceso al *Dharma*. A pesar de esto, alcanzar la iluminación ahí se hace más difícil.

Hay muchos reinos transitorios puros. Uno de ellos es el reino de los 35 Budas de la Confesión del *Sutra de la Confesión de las caídas morales del bodhisattva*. Gracias a la recitación de los nombres de los 35 Budas creamos las causas kármicas necesarias para renacer en aquellos reinos. Lo mismo se aplica a través de la práctica de los Budas de la Medicina, o al recitar las oraciones a Chenrezig. Las oraciones a Chenrezig en Sukhavati y la recitación del mantra de las seis sílabas *Om Mani Padme Hum*, que principalmente sirven para alcanzar la liberación y la iluminación, crean también las causas para renacer en los reinos puros. El mantra de las seis sílabas es la esencia del *dharmakaya*, y tiene un efecto muy poderoso.

El *Om* es la combinación de las tres sílabas *Ah*, *Uh* y *Ma*, que contienen el significado del cuerpo, palabra y mente iluminados; en la que el cuerpo, el habla y la mente impuras se transforman. Luego, *Mani* y *Padme* son un nombre florido para Chenrezig, sílabas que a su vez contienen los aspectos del método y la sabiduría del camino, cualidades perfectas de esta deidad. *Hum*, al final del mantra es como una oración que puede leerse de esta manera: “Que alcance el estado iluminado de Chenrezig.”

El mantra de Chenrezig, a pesar de ser corto, es muy poderoso ya que posee muchas cualidades positivas como las de crear las causas para renacer en un reino puro. Si uno renace en un reino puro, uno no se ilumina automáticamente, pero se encuentra libre de todo tipo de sufrimiento. Aquí no se experimentan enfermedades ni muerte, entonces uno puede practicar continuamente el *Dharma* y alcanzar la iluminación. Sin embargo, alcanzar la iluminación en este

tipo de reinos lleva mucho más tiempo que en los reinos transitorios impuros. La gran ventaja de renacer en este tipo de reino puro es que uno está libre irreversiblemente de todo sufrimiento.

Otra práctica muy eficaz para renacer en el reino puro de Gaden Yiga Chödzin es el sadhana de *Lama Tsong Khapa Guru Yoga*, cuyo objetivo principal es alcanzar la iluminación.

Las diversas representaciones —como estatuas, fotos y thangkas de Buda y de los *bodhisattvas*— cumplen una función muy importante. Al mirarlas, independientemente de la motivación que se tenga, se acumula mucho karma positivo a través del poder del objeto, pues los budas y los *bodhisattvas* son objetos muy puros. Aún si alguien mirase a los budas con aversión, el objeto deja un potencial kármico para renacer en los reinos puros.

Al haber conquistado sus aflicciones mentales y al haber desarrollado una compasión inconmensurable, los budas son incapaces de hacer daño. Su único objetivo es el bienestar de los demás seres. Su actitud mental es: “Que todos los sufrimientos y negatividades de los otros maduren en mí. Que toda mi felicidad vaya hacia los demás y los beneficie”. Debido a esta fuerte motivación, su apariencia siempre deja una buena impresión en la mente, dejando el potencial kármico para ser guiado por ese buda hasta alcanzar la iluminación.

El gran Nagarjuna dijo que una persona con una fe fuerte puede acumular mucho potencial positivo al contemplar estatuas de buda. Pero, incluso si alguien sin fe mirase estas estatuas, las causas para la liberación y la iluminación serían creadas. Incluso mirar una estatua de buda, sintiendo una inmensa ira, puede crear el potencial positivo para conocer a uno de los 1000 budas directamente.

Por lo tanto, las representaciones de los tathagatas y sus hijos son muy importantes y eficaces ya que son objetos muy poderosos.

De los tantos reinos transitorios, el nuestro es probablemente el peor, por esa razón es el más visitado por los budas y es, además, en donde uno puede alcanzar realizaciones más rápido.

4. Combinando las instrucciones en la práctica diaria

Geshe Chekawa dijo:

“La esencia de las instrucciones es en resumen:
Relacionar todo con los cinco poderes”.

Los cinco poderes durante la vida

1. El poder de la semilla blanca.
2. El poder de la familiaridad.
3. El poder de la determinación.
4. El poder del rechazo.
5. El poder de la oración.

1. El poder de la determinación:

De todos estos poderes, el más importante es el poder de la determinación. Si por la noche, antes de dormir, uno tiene la resolución de levantarse temprano al día siguiente, se levantará temprano con más facilidad. Por la mañana, al despertarse, uno debe tomar la siguiente resolución:

“No voy a permitir desperdiciar mi vida, pues poseo una vida humana muy preciosa con un gran potencial. Voy a meditar en el amor y la compasión y con esta base no voy a sucumbir al enemigo y voy a subyugar al egocentrismo. De esta manera voy a entrenarme en la práctica de dar y tomar.”

Tomar esta resolución cada día es muy importante y útil. La motivación es importante, puesto que determina la diferencia entre la virtud y la no-virtud, la diferencia entre el Mahayana y el Hinayana. Las acciones no surgen sin causa alguna; al contrario, las diferentes acciones son determinadas por la actitud interna, por los pensamientos que podamos tener y es esto lo que constituye el poder de la determinación.

La determinación es esencial al realizar una acción, como podemos observar en el caso de cocinar. Una buena comida depende de la motivación con la que se la realice. Primero, pensamos en qué cocinar para la otra persona, qué le gusta a esa persona y cómo realizarla para que la comida esté sabrosa. Así, la acción al cocinar será guiada por esta determinación. Este mismo principio se puede encontrar en diversas acciones, como la producción de autos o de calles. Si, al comenzar el día, tenemos la determinación de evitar todo tipo de sentimiento de ira, esto se convierte en la causa para evitar todo sentimiento de aversión. Al pensar en las desventajas de la ira y al mantener consciencia du-

rante el día, aún cuando uno pueda desarrollar un pensamiento de aversión, lo va a poder observar inmediatamente y frenarlo. Trátese de una discusión o una explicación, esta puede ser guiada libre de aflicciones mentales. Las desventajas de la ira son tantas, que nada positivo puede surgir bajo su influencia. Cuando una acción esté motivada por la ira u otras aflicciones mentales, lo mejor sería recordar los antidotos y llevar a cabo la acción libre de aflicciones.

2. El poder de la semilla blanca

El poder de la semilla blanca, también llamado el poder del potencial puro, se refiere a la acumulación de potencial positivo y a la purificación de karma negativo, los cuales deben ser llevados a cabo para poder generar las dos bodhicittas. Esto también se refiere a las meditaciones sobre el amor y la compasión.

3. El poder de la familiaridad

El poder de la familiaridad está relacionado con el pensamiento puro, independientemente de la acción que está siendo llevada a cabo. En otras palabras, quiere decir que debemos practicar todo el tiempo: al estar sentados, echados, comiendo o realizando cualquier otro tipo de acción. Si la mente está bien entrenada, las cualidades como el pensamiento puro, el amor, la compasión o la percepción pura, surgen espontáneamente.

El cuerpo contaminado sigue las tendencias físicas dañinas porque ha sido generado por el karma negativo y las aflicciones mentales. Estas últimas son generadas espontáneamente en relación al cuerpo y, por lo tanto, sería difícil practicar la virtud si el cuerpo y la mente fuesen fenómenos idénticos. Debido a que estos son fenómenos diferentes, es posible entrenar la mente independientemente del cuerpo.

En su *Introducción a las acciones de un bodhisattva*, Shantideva dice:

“No hay nada en que la conciencia no pueda ser entrenada,
a través de la familiarización, todo se hace más fácil”.

Aquí podemos ver un ejemplo del poder de la familiarización: Un *umze*¹⁴ tiene que iniciar oraciones repetidamente, a lo largo de una puja. Una vez, durante el *Monlam*¹⁵, hacia el final de la puja, el *umze* no podía recordar la primera línea de la oración para la propagación del *Dharma*. Entonces, les pidió ayuda a los monjes que estaban sentados a su costado, pero ellos respondieron que como *umze* era él, que debía conocer la oración y que si no la sabía era su culpa.

Como, por lo general, las oraciones comienzan con una voz muy profunda y las palabras son apenas comprensibles, el *umze* recurrió al gesto del sombrero para

¹⁴ Umze es una palabra tibetana que designa a la persona que se encarga de dirigir los cantos.

¹⁵ Festival de oraciones

poder fingir el inicio de la oración con este gesto y voz profunda para que así no se distinguiera lo que decía. Los monjes, al estar muy acostumbrados a las oraciones y al conocerlas muy bien, no se dieron cuenta y comenzaron a orar automáticamente, pues sólo necesitaban del gesto de introducción a la oración.

4. El poder del rechazo

El poder del rechazo repudia el egocentrismo. Apenas este surge en la mente, el poder del rechazo tiene que ser usado como antídoto. Al recordar las desventajas del egocentrismo, lo reconocemos como un enemigo que es capaz de dañar a los demás y a nosotros mismos. De esta manera, lo combatimos a través del antídoto.

Al mirar la biografía de Geshe Ben Gungyal, nos cuentan que durante una puja estaban pasando yogurt y que él, preocupado por recibir poco yogurt, pensó: “Probablemente no habrá suficiente yogurt para mí”. Inmediatamente, reconoció que su preocupación venía de su actitud egocéntrica, y en ese momento volteó el bol hacia abajo para no recibir nada. Cuando el monje que servía el yogurt, finalmente, llegó al lugar donde Geshe Ben Gungyal estaba sentado y le preguntó si quería un poco de yogurt, Geshe Ben Gungyal le replicó: “Mi egocentrismo ya se tomó todo el yogurt”.

Geshe Ben Gungyal es, de hecho, muy reconocido por su oposición directa al egocentrismo y a las aflicciones mentales. Por ejemplo, en otra ocasión cuando estuvo visitando la casa de una familia que tenía mucho té, pensó en llevarse una de las cajas de té, ya que seguramente a la familia no le importaría. Inmediatamente después de haber pensado esto, se hizo consciente de su pensamiento y recordó que antes de practicar el *Dharma* había sido un criminal. Pensó: “fui un ladrón y un bandido que ha robado mucho té y es obvio que ahora no soy mejor que antes, pues todavía pienso en robar té”. Entonces, cogió su mano izquierda con su mano derecha y comenzó a gritar: “Aquí hay un ladrón, he atrapado al ladrón”. Todas las personas de la casa acudieron rápidamente al lugar donde estaba Geshe Ben Gungyal, pero como es obvio, no lo encontraron más que a él.

La mayor responsabilidad de Geshe Ben Gungyal era la de mantener la mente libre de aflicciones mentales. A este propósito, él decía que cuando la mente está libre de aflicciones, se relaja. De lo contrario, cuando la mente está llena de aflicciones, hay que estar muy alerta y poner mucho esfuerzo en liberarla.

Entre otras cosas, Geshe Ben Gungyal también inventó una práctica: la de trazar una línea negra en la pared por cada pensamiento negativo, y una línea blanca por cada pensamiento positivo que pasara por la cabeza. Al comenzar esta práctica, trazaba más líneas negras que blancas; pero luego, más líneas blancas comenzaron a ser trazadas. Así, uno puede ver que es posible cambiar la mente.

5. El poder de la oración

El poder de la oración se refiere a cuando se dedica el potencial positivo. Se trata de oraciones muy importantes porque dirigen el potencial positivo acumulado.

Independientemente de si la virtud realizada es pequeña o grande, debemos dedicarla con una gran oración para la iluminación y el bienestar de todos los seres. No deberíamos hacer pequeñas dedicatorias que sean sólo para el propósito de esta vida.

La dedicatoria debe ser vasta, pidiendo el bienestar de todos los seres y la realización del estado completo de iluminación para el bienestar de los seres. La dedicación es como la dirección de un coche: determina la dirección a la que se dirige la oración para que funcione bien, sea el coche potente o no.

Los cinco poderes en el momento de la muerte

Geshe Chekawa dijo:

“La práctica de los cinco poderes
es la esencia para las instrucciones Mahayana de la transferencia de consciencia”.

Las instrucciones Mahayana para la transferencia de consciencia son:

1. El poder de la determinación.
2. El poder de la semilla blanca.
3. El poder del rechazo durante el momento de la muerte.
4. El poder de la oración.
5. El poder de la familiarización.

1. El poder de la determinación

El poder de la determinación en el momento de la muerte trata sobre la firme resolución de recordar durante el proceso de muerte el pensamiento puro, el pensamiento de la *bodhicitta*, y evocar el amor y la compasión.

Haciendo esto, podemos estar seguros que tendremos un renacimiento positivo como seres humanos, base muy buena para alcanzar la liberación y la iluminación.

Esta es la transmisión de consciencia que cada practicante debe llevar a cabo por sí mismo. Este tipo de transmisión de consciencia hacia un renacimiento positivo no se transmite por otra persona. Lo que hay que hacer es dirigir la mente durante el momento de la muerte hacia el amor y la compasión y permanecer focalizado en eso.

También nos podemos motivar pensando y evocando el reino puro en el que nos gustaría renacer, como por ejemplo Tushita o Gaden. Se pueden evocar las cualidades y los seres que residen en estos reinos puros, así como el buda

de aquel reino y los aspectos agradables de ese ambiente. Como ya hemos visto, en los reinos puros no existe sufrimiento. Como sólo existe felicidad, el suelo y el medio ambiente están hechos por sustancias preciosas; el suelo es completamente llano y no hay tronos. A pesar de no haber animales, se pueden encontrar manifestaciones de *bodhisattvas* en forma animal, como venados. La atmósfera en estos reinos es tranquila y apacible. Al recordar todos estos aspectos de los reinos puros y evocarlos en el momento de la muerte, podemos crear las condiciones para renacer ahí.

2. El poder de la semilla blanca

El poder de la semilla blanca durante el momento de la muerte se refiere al abandono de todo tipo de posesiones materiales. Mientras estamos vivos, debemos hacer uso de nuestras posesiones materiales sin ningún tipo de apego, para así, al momento de morir, poder darlas sin ningún tipo de arrepentimiento, puesto que ya no necesitamos más de ellas. Antes de morir se pueden ceder estas posesiones a las Tres Joyas o a gente que pueda hacer un uso de estos objetos. Si, por el contrario, nos apegamos a estas posesiones, se convierten en un obstáculo para un buen renacimiento.

Hubo una vez en Amdo, un Geshe muy enfermo que a pesar de haberle llegado el momento de la muerte, no podía morir. A pesar de tener muchas y altas realizaciones y estar listo para hacer la transferencia a Gaden, su apego lo obstaculizaba y no lo dejaba ir. A través de la clarividencia, Lama Gungtang Jampel comprendió la situación y envió a un monje con el mensaje siguiente: “En el reino puro de Gaden Yiga Chödzin hay carne muy deliciosa”. En esa región del Tíbet tenían muy buena carne, entonces la gente había desarrollado un apego fuerte hacia esta. El monje, entonces, fue hacia el Geshe y le transmitió el mensaje que lo ayudó a renacer en el reino puro y dejar esta vida. De esta manera, podemos ver cómo su apego a la carne se convirtió en un obstáculo para su futuro renacimiento.

Hace aproximadamente diez años, había una mujer mayor que no podía morir. Uno de sus conocidos, con conocimientos y experiencia en el *Dharma* y el *Lamrim*, tuvo la clara sospecha de que había algo a lo cual la mujer estaba apegada. Esta conocida habló entonces con la mujer, para averiguar qué era aquello que la mujer no dejaba ir, pero esta le juró delante de la imagen de Su Santidad, que no había nada a lo que ella estaba apegada. Luego, poco a poco se dio cuenta de que detrás de las paredes, la mujer mayor estaba ocultando kilos de oro. Posteriormente, abandonó ese apego por el oro y pidió que se le entregara a su hija la mitad de la cantidad de oro y la otra mitad fuese entregada a Su Santidad, para poder realizar pujas a favor a un renacimiento positivo. Apenas esto fue hecho y su apego dejado de lado, se puso muy feliz. Así, pudo morir y renacer en un reino puro.

Al abandonar el apego, la mente de esta mujer se liberó. Contenta y satisfecha,

bailó antes de morir. Más tarde, cuando su hija le preguntó al Dalai Lama donde había renacido, le respondió que no tenía que preocuparse, pues su madre había renacido en una tierra pura.

3. El poder del rechazo

Este poder se refiere a la confesión y purificación de karma negativo durante el proceso de muerte. Es costumbre, por ejemplo, recitar oraciones tales como las auto-iniciaciones, para que la persona muriente pueda oír. Otra oración que se acostumbra recitar es el Sutra de la confesión de las caídas morales del *bodhisattva*. Al oír estas oraciones, pensamientos de purificación son generados en la mente de la persona.

4. El poder de la oración

El poder de la oración se refiere, idealmente, a la práctica de dar y tomar, la práctica de la *bodhicitta*, y a la motivación de llevar a todos los seres al estado completo de iluminación.

Otro ejemplo del poder de la oración son las oraciones que se pueden recitar para poder renacer en los reinos puros. Sin embargo, concentrarse en uno mismo al recitar la oración hace de su amplitud, algo pequeño. De lo contrario, si nos concentramos en el deseo de llevar la felicidad y bienestar a todos los seres, el poder de la oración será mucho más grande.

5. El poder de la familiarización

El poder de la familiarización es estar habituado al pensamiento puro. Para recordarlo, uno puede usar diferentes oraciones o textos y meditar sobre ellos. Uno de los métodos principales para evocar el pensamiento puro es la meditación sobre el guru yidam.

Al estar acostumbrado al pensamiento puro es fácil morir recordándolo. Por ello, es importante llevar a cabo las acciones bajo la motivación pura y mantener la mente libre de aversión. Las personas que no son budistas pueden, también, entrenarse en el pensamiento puro y proteger a la mente de la ira, manteniéndose así felices.

Una postura adecuada y beneficiosa para el momento de la muerte es la posición del león acostándose sobre el lado derecho del cuerpo. Esta postura permite renacer en los reinos puros y recordar con más facilidad el *Dharma* en el momento de la muerte.

Sin embargo, el aspecto más importante durante el momento de la muerte es la motivación pura, gracias a la cual uno podrá renacer en un reino bueno, en una familia influyente, con un alto estatus, una larga vida y continuar así, las acciones de *bodhisattva*.

Cuando Geshe Chekawa estaba muriendo, le pidió a sus estudiantes realizar ofrendas sobre el altar, pues no estaba teniendo el efecto querido. En vez de querer renacer en un reino puro, él quería renacer en los reinos inferiores para poder enseñar *Dharma* a los seres que habitaban ahí. Lo mismo ocurrió con Geshe Potowa. Sus planes durante el momento de muerte no estaban llevándose a cabo, puesto que estaba recibiendo signos de un renacimiento más alto y no de uno inferior como él hubiese querido.

Otra historia proveniente del Tíbet relata los episodios de una mujer joven y otra mayor que querían cruzar el río, pero fueron llevadas por el agua. En vez de pensar en salvarse ellas solas, pensaron en rescatar a la otra persona, pero ninguna de las dos podía nadar. Al final, las dos murieron, pero como lo hicieron libres de todo egoísmo y con el pensamiento puro de salvar a la otra persona, ambas renacieron en el reino de Gaden Yiga Chödzin.

En otra ocasión, seis monjes y una persona laica que los había invitado para realizar una puja querían cruzar el río Yarlung, que es un río con muy fuertes corrientes. Al darse cuenta de que la pequeña embarcación tenía mucho peso, el capitán preguntó a los demás si alguien sabía nadar, ya que uno tenía que dejar el bote para poder salvar a los demás. Los seis monjes no respondieron y se quedaron sentados en silencio. La persona laica que los había invitado, pensó para sí misma: “Alguien tiene que saltar del bote aunque no sepa nadar, porque lo importante es salvar la vida de los seis monjes”. Al abandonar su ego-centrismo, logró alcanzar realizaciones muy elevadas y no tuvo ni siquiera que saltar al agua, puesto que gracias a su karma puro, pudo llegar a la otra orilla.

Si uno visualiza sobre uno mismo al Buda Amitabha durante el momento de la muerte y medita en transferir su mente en la consciencia de este buda, es seguro que uno renacerá en el reino de Sukhavati. Es fácil renacer en un reino puro; sin embargo, la mejor transferencia es la meditación sobre el amor y la compasión ya que permite continuar la práctica en la próxima vida.

[illegible]

Siendo en la naturaleza de Avalokiteshvara, la compasión de todos los budas, emanando a las diez direcciones rayos de luz de la naturaleza de los budas dhyani y, al cubrir todo lugar, el mantra de las seis sílabas libera a todos los seres sintientes en los seis reinos de todos los sufrimientos. Incluso aun recitándolo solo una vez tiene innumerables beneficios para uno mismo y para los demás.

¹ Busca la irregularidad y gana un viaje a la iluminación.

5. El criterio de haber adiestrado la mente

Geshe Chekawa escribió:

“Condensa todos los Dharmas en un pensamiento.

Confía principalmente en los dos testigos.

Confía solamente en la felicidad mental.

Uno está entrenado cuando, a pesar de estar distraído, es capaz de practicar.

El poder del antídoto es la medida de estar entrenado.

Haber realizado los cinco poderes es el gran signo de estar adiestrado”.

“Condensa todos los Dharmas en un pensamiento”.

Buda Shakyamuni enseñó muchas instrucciones en relación a las diferentes personas y sus capacidades. Sin embargo, la esencia de todas las enseñanzas es ver al yo como el principal enemigo.

“Confía principalmente en los dos testigos”.

Los dos testigos son el “yo” y los “otros”. Por un lado, uno tiene que ser su propio testigo y saber si uno ha practicado adecuada y honestamente el *Dharma*. Por otro lado, si uno ha practicado bien, los demás también lo notarán y harán comentarios positivos. Si, al analizar la mente hay menos aversión y más felicidad, los demás podrán darse cuenta de esto. Este es un signo inequívoco de una buena práctica del *Dharma*.

“Confía solamente en la felicidad mental”.

A través de la práctica de transformar los problemas, la mente permanece sin distracción independientemente de buenas o malas condiciones.

Por ejemplo, si uno tiene riqueza se debe pensar "es bueno porque puedo usarlo para la acumulación de méritos y la purificación de las negatividades"; y si uno no tiene riqueza, piensa: "Puedo practicar otras formas de generosidad, como salvar vidas o hacer cosas que son útiles para otros". En resumen, un estado mental de "está bien si lo tengo, y también está bien si no lo tengo" es de mucho beneficio para la práctica.

Si uno está sano, "esto se debe a la bondad de las Tres Joyas, al haber acumulado buen karma"; y si uno no está sano, "esto es bueno porque purifica mis negatividades y oscurecimientos".

En resumen, pase lo que pase se debe confiar solo en la felicidad mental, cuidando que la mente se mantenga feliz sin importar lo que suceda.

“Uno está entrenado cuando, a pesar de estar distraído, es capaz de practicar”.

Un jinete experto que está bien entrenado, a pesar de estar distraído en ese

momento, no se caerá del caballo, sino que reaccionará instintivamente de la manera correcta, cuando el caballo salte repentinamente. Un jinete de menor habilidad será expulsado del caballo cuando este haga un salto inesperado, pero un jinete experto logrará mantenerse sobre el caballo.

De manera similar, si uno no reacciona con ira a pesar de ser criticado o abusado repentinamente, a pesar de estar distraído, esto es un signo de haber entrenado bien la mente. Una persona cuya mente está bien entrenada en la transformación mental, a pesar de estar distraída en ese momento, no perderá la calma ni siquiera cuando se enfrente repentinamente con condiciones positivas o negativas imprevistas, incluso si no la hubieran entrenado con respecto a esas condiciones anteriormente.

“El poder del antídoto es la medida de estar entrenado”.

Un antídoto es la renuncia que se desarrolla con respecto a la existencia cíclica cuando a la mente ya no le conciernen los asuntos del samsara. En este texto en particular, el antídoto se refiere específicamente al rechazo del egocentrismo, cuando uno abandona el egoísmo para poder cuidar y velar por los otros. Cuando este tipo de situación se da espontáneamente en la mente, es un signo de progreso en la práctica del *Dharma*.

“Haber realizado los cinco poderes es el gran signo de estar adiestrado”.

a) Al experimentar circunstancias difíciles, la mente permanece impertérrita, libre de aflicciones mentales y paciente. Se dice que la paciencia es la más grande de las austeridades.

b) El deseo de beneficiar a los demás en lugar de beneficiarnos nosotros mismos es el antídoto contra el egocentrismo. Este pensamiento es grande y vasto.

c) Todas las acciones llevadas a cabo son transformadas en prácticas del *Dharma*. Esto no quiere decir que uno haya alcanzado el primer bhumí, pero quiere decir que todas las acciones son realizadas con la motivación del amor y la compasión.

d) Hasta las más mínimas acciones negativas son evitadas, las acciones del cuerpo y el habla son mitigadas, y la mente es más dócil. Este comportamiento es grandioso y apaciguado. Esto se logra gracias a la reducción y eliminación de las aflicciones manifiestas.

e) El gran y supremo yoga: el máximo yoga se refiere a aquello que es importante, el entrenamiento Mahayana de la mente, la generación del pensamiento puro y la generación del amor y la compasión. Si, a pesar de no ser capaz de practicar sadhanas muy elaborados, uno es capaz de llevar a la práctica el entrenamiento Mahayana de la mente, uno está realizando el yoga más importante.

6. Los 18 compromisos¹⁶ para adiestrar la mente

“Entrénate siempre en los tres significados generales”.

1. No actúes en contra de tus votos: No discrimines ningún consejo, desde el Vinaya hasta el Tantra, diciendo que no los necesitas puesto que estás practicando el entrenamiento mental y no puedes ser dañado por nada.
2. No realices malas acciones: No utilices el entrenamiento mental como excusa para realizar actos negativos diciendo que ya no tienes una actitud egocéntrica, y así usarlo como excusa para dañar a otros seres y a su medio ambiente, talando árboles, y otras cosas.
3. No seas selectivo: esto significa que no se debería meditar sobre la paciencia para con los amigos y sobre la aversión para con los enemigos; o meditar sobre el amor y la compasión únicamente para con los humanos, dejando de lado los animales y los espíritus hambrientos. Más bien, uno debería entrenar su mente por igual, con respecto a todos los objetos.

“Cambia de aspiración, pero sigue siendo el mismo”.

4. El entrenamiento mental significa cambiar las aspiraciones internas. Es decir que uno genera *bodhicitta*, amor y compasión, así como un entendimiento sobre la impermanencia y la vacuidad logrando cambiar la mente a través de estos conocimientos. Sin embargo, externamente, uno debe permanecer el mismo sin cambiar su comportamiento habitual; sólo hay un cambio interno. Si, por el contrario, uno comienza a comportarse muy diferente repentinamente puede suscitar sospechas en las personas.

En el tiempo del Buda, hubo un monje llamado Phagpa Lamchung, quien a pesar de ser estudiante de un brahmán, era muy poco inteligente y no tenía buena memoria, tanto así que le costaba recordar más de dos palabras al mismo tiempo. Cuando estaba, por ejemplo, aprendiendo la palabra *siddham*, al llegar a la segunda sílaba *dham* ya había olvidado la primera. Por esta razón, después de cierto tiempo, el brahmán lo expulsó diciéndole que no le podía enseñar más, ya que no tenía suficiente inteligencia y que además habían otras personas que lo necesitaban como profesor. De esta manera, llegó a manos de otro profesor quien le enseñaría los Vedas. Al comenzar a leer este texto, primero tenía que aprender la palabra *Om bhu*, tarea imposible puesto que no llegaba a retener en su mente las dos sílabas al mismo tiempo. Cuando aprendía la sílaba *bhu*, olvidaba la primera sílaba *Om*. Esta vez, también, fue expulsado por el profesor, quien explicó al padre del monje que no había manera de enseñarle nada a su hijo, pues tenía una capacidad de entendimiento muy limitada. Más tarde, entonces, Chudapanthaka fue a ver a su hermano, el arhat Mahapanthaka, quien gracias a la clarividencia pudo ver que su hermano tenía mucho potencial y lo aceptó como estudiante. Entonces, le dio cuatro líneas para

¹⁶ Lama Zopa Rinpoche: “El significado de samaya es algo que no debe ser transgredido”.

que las memorice; pero este, a pesar de haber tratado por tres meses de memorizar estas líneas, seguía olvidándolas. Por ello, comenzaron a burlarse de él.

Así, su hermano, después de evaluar la mejor manera de arreglar el problema, decidió echarlo a la calle e insultarlo: “Eres demasiado estúpido, ¿por qué te acepté como estudiante?”

Al encontrarse triste en la calle, Buda, por su gran compasión, se le apareció y le preguntó si podía limpiar las sandalias de los monjes. Chudapanthaka aceptó. Los monjes, entonces, recibieron la instrucción de recitar las siguientes palabras: “Abandona la suciedad, abandona las impurezas”. Después de cierto tiempo, al haber purificado suficiente karma, él también pudo también recitar esta frase y así recibió la tarea de barrer el patio, recitándola. Luego de un tiempo, se dio cuenta de que las palabras que recitaba no se referían a limpiar la suciedad exterior, pero se referían a purificar las aflicciones y el karma. A través de su persistencia y esfuerzo, se convirtió en un arhat. Todo este cambio fue interno; sin embargo, exteriormente, siguió limpiando el patio y los hábitos de los monjes. Siguió siempre siendo conocido por ser el monje que no podía memorizar ni siquiera dos líneas. El Buda quería, sin embargo, que Chudapanthaka fuese conocido como profesor, y lo envió como profesor del convento sin que nadie supiese que era un arhat. Entre las monjas del convento había muchas que eran muy instruidas y se lo tomaron como una suerte de insulto, como si el Buda quisiese rebajar sus conocimientos. Aproximadamente doce monjas dieron la noticia que un Shravaka arhat estaría enseñando al día siguiente y que todo aquel deseoso de buscar la liberación debía venir a las enseñanzas. El objetivo de estas monjas era obviamente el de ridiculizar Arya Chudanpanthaka, y por ello construyeron un trono muy alto sin escaleras. Chudapanthaka comenzó sus enseñanzas diciendo: “Ahora voy a enseñar durante tres meses el verso que no podía memorizar ni en tres meses”.

El maestro Chandrakirti encarna otro ejemplo de la aspiración que cambia al interior, pero permanece igual al exterior. A pesar de haber sido un *bodhisattva* muy realizado, su apariencia exterior era muy normal. Sin embargo, una vez, mostró sus realizaciones en un monasterio al dibujar una vaca sobre una pared, y luego la pudo ordeñar y así distribuir la leche al monasterio. Sólo en ese momento, los monjes pudieron percibir las grandes realizaciones del maestro.

Por esa razón, es importante mantener una actitud normal en la apariencia externa, a pesar de tener muchas cualidades y realizaciones. Es inapropiado mostrar las cualidades que uno posee. Por ejemplo, si alguien encuentra un gran tesoro y se lo comunica a todos, este puede ser robado fácilmente.

“No critiques los defectos de los otros”.

5. Uno no debe hacer comentarios sobre los defectos de los demás, ni tampoco usar un lenguaje abusivo hacia ellos. Además, se debe llamar a la persona por su nombre propio y no por un pseudónimo que lo pueda rebajar o dañar. En

general, uno debería evitar cualquier tipo de lenguaje abusivo.

“No pienses en nada que sea asunto de los demás”.

6. Uno debe evitar pensar constantemente sobre los otros de manera crítica, siempre buscando sus defectos y errores. Por el contrario, uno debe preocuparse por sus propios defectos e investigarlos.

“Al inicio purifica tu aflicción más grande”.

7. Al comienzo de todo entrenamiento mental, uno debe purificar su aflicción más grande por medio del antídoto adecuado, para así liberar la mente de las aflicciones mentales manifiestas.

“Abandona toda la esperanza de resultados”.

8. Al realizarse una pequeña virtud, la mente naturalmente piensa en el resultado inmediato que puede obtener. A pesar de ser esto normal, es una actitud que debería ser abandonada. De manera general, abandonamos la esperanza en resultados samsáricos, pero no abandonamos la esperanza por los resultados en sí.

“Deja de lado todo alimento envenenado”.

9. El alimento envenenado se refiere a las acciones que son llevadas a cabo por el egocentrismo. Aún así uno esté realizando un acto virtuoso, si este acto es realizado de manera egocéntrica, se convierte en alimento envenenado, como por ejemplo, realizar una acción virtuosa con el objetivo de experimentar felicidad en esta vida.

“No confíes en las escrituras ligeras”.

10. Las escrituras ligeras son instrucciones que señalan que no hay que alarmarse si las aflicciones surgen en la mente y que no hay nada que hacer con respecto a ellas. Cuando las aflicciones surgen en la mente no se deben dejar ahí y no hacer nada al respecto, sino que uno se debe encargar de ellas.

“No te sobresaltes si alguien te ataca con insultos”.

11. Cuando una persona dice algo indeseable a través de insultos o un discurso incisivo, viene inmediatamente a la mente la idea de responder a este insulto con palabras que causen daño. Es más, la persona que ha sido atacada por las palabras negativas busca, de alguna manera, causar más daño del que ha recibido. Si una persona nos llama, por ejemplo “ladrón”, le vamos a responder con otro insulto más fuerte, llamándolo quizás “bandido”. También existe la situación en la que hablando de una manera muy suave, uno está buscando hacerle daño a otra persona.

“No tiendas una emboscada”.

12. Esta frase se refiere a que uno no debe aferrarse a sus rencores y resentimientos esperando el momento adecuado para exigir venganza. Al creer haber sido atacado, uno espera el momento adecuado para vengarse de este daño que se le ha infligido. Esta actitud es totalmente errónea y tiene que ser abandonada.

“No ataques el punto débil”.

13. Si alguna vez uno descubre que una persona ha tenido la culpa de algo, uno no debe de ninguna manera hablar de la culpabilidad de la persona delante de otros. Esto le podría causar mucho daño. Esta frase también se refiere a no recitar mantras perniciosos en lugares donde residan seres no humanos. En vez de dañarlos, se debe meditar sobre el amor y la compasión.

“No pongas la carga de un dzo en la de una vaca”.

14. Al experimentar alguna dificultad o problema, de ninguna manera se debe traspasar esta dificultad a otra persona. Si nos han encargado un trabajo que tenemos que hacer, no debemos traspasarlo a otros para librarnos de él; debemos, en cambio, efectuarlo nosotros mismos.

“No inviertas el orden”.

15. El adiestramiento mental tiene como principal objetivo reducir la actitud egocéntrica, por lo cual no se debe cultivar esta técnica con propósitos mundanos como ser famoso o ser halagado por los demás, puesto que esto además, aumentaría el egocentrismo.

“No confíes en que serás el más rápido”.

16. Cuando algo tiene que ser compartido entre uno y los demás, no trates, a través de engaños, de obtener lo mejor ni lo más grande.

“No confundas tomando al demonio por dios”.

17. El adiestramiento mental es para acabar con el egocentrismo, por ende hay que tener cuidado y evitar que la práctica misma se convierta en el demonio mismo que lo alimenta. El camión de bomberos puede apagar las llamas muy rápidamente, pero esto sería inútil si el agua estuviese caliente.

“No busques la felicidad en el sufrimiento de los otros”.

18. Nunca debemos desear el sufrimiento del otro como medio para alcanzar la felicidad. Por ejemplo, no se debe ansiar la muerte de un padrino con el objetivo de heredar algo de él. Tampoco debemos regocijarnos en la infelicidad del otro, aunque sea este un enemigo. Finalmente, tampoco debemos pensar únicamente en nuestra felicidad pensando que poco importa que los otros sufran, mientras nosotros estemos felices.

7. Las 22 instrucciones sobre el entrenamiento mental

1. “Practica todos los yogas en uno solo”.

Al unificar todos los yogas en uno solo, uno está haciendo de la meditación del intercambio de uno con otros, el corazón de su práctica. Al realizar una acción cualquiera, uno debe basar su acción virtuosa en el intercambio de sí mismo con los demás. Este yoga contiene en sí, todos los puntos del adiestramiento mental y mejora las acciones del cuerpo, habla y mente, desarrollando así, los aspectos del método y la visión.

Uno se motiva así:

“Toda acción que lleve a cabo será por el bienestar de los demás, poco importa qué tipo de acción sea: comer, beber, utilizar objetos, etc. Haré que mis acciones sean la causa de la iluminación”.

Nagarjuna, en su *Carta a un amigo*, menciona:

“Al ver este alimento como medicina
haré uso de él sin apego ni aversión.

No es por arrogancia, engreimiento u orgullo;
se trata de mantener al cuerpo sano y vivo”.

2. “Practica todos los antídotos a través de uno solo”.

Independientemente de la condición que uno encuentre —sea esta buena o mala—, independientemente de cuál de los tres venenos surja, es necesario abordar estas situaciones con este entrenamiento mental ya que es suficiente para todo.

3. “Hay dos acciones a realizar: una al comienzo y otra al final”.

La motivación pura es la acción que debe llevarse a cabo al comienzo, y la dedicación es aquella que debe realizarse al final. Estos dos aspectos son los más importantes dentro de cualquier acción efectuada.

4. “Cual sea que se presente primero, sé paciente”.

Al experimentar el resultado de una acción buena o mala, ambas deben ser tomadas como condiciones para el adiestramiento de la mente. Tanto las experiencias malas como las buenas pueden ser muy peligrosas para la práctica del *Dharma*. Por ejemplo, si por un lado uno tiene mucho éxito y dinero, uno puede olvidarse de practicar el *Dharma*. Por otro lado, una persona con pocos medios y grandes dificultades puede también olvidarse de practicar el *Dharma* a causa de tanto sufrimiento. Estas son las dos razones principales que hacen que la gente abandone su práctica, por ello es muy importante transformar estas

situaciones en condiciones para la iluminación, y así jamás abandonar la práctica del intercambio de uno por otros.

5. “Protege los dos, al costo de tu vida”.

Los dos preceptos son las instrucciones y los votos sobre el adiestramiento mental, los cuales jamás deben ser abandonados.

6. “Entrénate en las tres dificultades”.

- Identifica las aflicciones mentales.
- Aplica el antídoto a las aflicciones.
- Corta el continuo de las aflicciones.

Estos tres puntos esenciales son vistos como la parte más difícil y laboriosa en la práctica del *Dharma*.

7. “Acumula las tres causas principales”.

Las tres condiciones principales para la práctica del *Dharma* son:

- Un maestro puro.
- Una mente flexible que analiza y discrimina.
- Alimento y cobijo.

Si una de estas condiciones no se encuentra presente, entonces se debe orar para poder encontrarla.

8. “Medita en los tres factores sin degenerarlos”.

- Fe y respeto por un maestro Mahayana.
- Generar entusiasmo por la práctica del adiestramiento mental.
- No olvidar las instrucciones sobre el adiestramiento mental a través de la atención plena y la introspección.

9. “Nunca te separes de las tres virtudes”.

Nunca uno debe separarse de las tres raíces de virtud que son: las acciones virtuosas del cuerpo, del habla y de la mente. Al poseer en el presente, este cuerpo humano con libertades y dones, debe ser utilizado para realizar acciones virtuosas del cuerpo como hacer prosternaciones, ofrecer mandalas, y demás; y para acciones virtuosas del habla tales como recitaciones de mantras; y para acciones virtuosas de la mente a través de meditaciones sobre el amor, la compasión, la bodhicitta y la visión correcta del vacío.

La postura física cuando uno medita debe ser estática. Esto ayuda a profundizar la meditación y a hacer la mente más virtuosa.

10. “Practica siempre con imparcialidad”.

Uno debe entrenar la mente de manera imparcial con respecto a su objeto, sea este un enemigo, un amigo o un desconocido.

11. “Valora el entrenamiento vasto y también el profundo”.

Es necesario entrenar la mente de manera profunda y completa sobre cada objeto, sea este un enemigo o un amigo.

12. “Medita siempre en lo identificado específicamente”.

Hay tres objetos que necesitan ser tomados como los objetos principales de la práctica:

- El enemigo – la paciencia por el enemigo, que es difícil de cultivar.
- El maestro – el objeto más cercano del campo del potencial positivo.
- Los padres – el campo de la bondad.

La paciencia para con el enemigo, la fe en el maestro y el reconocimiento de la bondad de los padres son muy difíciles de generar, mas necesitan ser tomadas en cuenta y requieren de una atención particular.

13. “No dependas de otros factores”.

Las condiciones externas no deben influenciar nuestra práctica, esta debe llevarse a cabo independientemente de lo que pase, sea bueno o malo.

Algunas personas pretenden ser buenos practicantes de *Dharma* mientras las condiciones son buenas, pero apenas las circunstancias cambian y se vuelven malas, la actitud de estas personas es tan o más mala que la de una persona que no practica el adiestramiento mental. Esta situación no es buena porque, justamente, cuando las circunstancias son difíciles es el momento de poner a prueba el efecto del adiestramiento mental que uno ha estado practicando. Frente a condiciones de vida negativas, la mente, después de tanta práctica, debería mantenerse impertérrita.

14. “Hazla tu práctica principal, ahora”.

Ahora se refiere a esta vida, mientras tengamos un cuerpo humano tan precioso. Es ahora que debemos practicar lo más importante antes de perder la oportunidad. A pesar de que nuestra situación actual sea difícil o complicada, tenemos la oportunidad de meditar sobre la *bodhicitta*, dando un sentido muy vasto a nuestra existencia y a la de los demás. Si sólo practicamos pensando en esta vida, el propósito es reducido, pero si practicamos pensando en nuestra futura iluminación, entonces el propósito es grande. Por eso, siempre se debe practicar a través de la meditación sobre la *bodhicitta*, método muy poderoso.

15. “Evita la pérdida”.

Esta instrucción se refiere a los cinco puntos siguientes:

a) Evitar la paciencia equivocada: La práctica de la paciencia está relacionada con la práctica del *Dharma* y no se refiere a las acciones mundanas. Al practicar la paciencia en relación a cosas mundanas, uno estaría enfocando equivocadamente la paciencia. Una práctica correcta de la paciencia sería en relación a nuestra meditación y a las dificultades que encontramos durante ella. Este aspecto es sumamente importante.

b) Un gusto erróneo: Es necesario evitar el gusto erróneo sobre las experiencias que tenemos; y más bien es importante aspirar a la buena experiencias interiores, que proviene de los pasos de escuchar, contemplar y meditar. El camino deseable e inequívoco viene a través de las experiencias interiores y el bienestar que aporta la práctica del *Dharma*.

Por otro lado, si uno desarrolla un gusto por las acciones mundanas como los negocios o la guerra y la mente se pierde en la experiencia de estas acciones, entonces esto sería un ejemplo del gusto equivocado por las acciones incorrectas.

Además, si uno está constantemente preocupándose por la vida de las estrellas de cine o por cualquier otro tipo de tema mundano, entonces estaría desarrollando el gusto erróneo. En efecto, hay muchos temas que a uno le pueden interesar y por los cuales desarrolla un gusto. Luego, al manifestar interés, hablará constantemente de ellos y desarrollará un hábito y gusto equivocados. También, hay personas que obtienen cierto placer al dañar a otras. Pero, todos estos ejemplos son gustos equivocados. Lo que tenemos que desarrollar es ese bienestar interior que proviene de la escucha, la contemplación y la meditación.

c) La compasión errónea: El objeto principal de la compasión son los seres humanos que han cometido acciones negativas muy fuertes, puesto que son ellos quienes padecerán los resultados nefastos de sus actos. Si, en cambio, uno desarrolla compasión por una persona que practica intensamente el *Dharma* a través de la escucha, la contemplación y la meditación, y que por esa razón es pobre, no tiene ropa buena y tiene una vida llena de dificultades, estaríamos desarrollando una compasión errónea. Un ejemplo de esto proviene de la vida de Milarepa, que un día estando sentado al lado del camino se le acercaron cinco mujeres muy bien vestidas que se burlaron de él y se comportaron con mucha arrogancia. Una de las mujeres incluso rezó para no renacer como él en su próxima vida. Milarepa respondió diciéndole que no tenía que preocuparse, puesto que jamás renacería como él, rezase lo que rezase. En el momento en que todo esto pasó, Milarepa ya era un ser iluminado que no necesitaba viajar a pie, puesto que podía volar y poseía todas las cualidades de la mente iluminada. Por esa razón, no había posibilidad alguna para que la mujer pudiese renacer como él. El ver a una persona pobre con compasión meramente por su apariencia exterior es un tipo de compasión errónea.

En el Tíbet hay un lugar llamado Lachi en donde uno puede ver las huellas que Milarepa dejó cuando se alzó por los aires.

d) Aspiración errónea: La aspiración principal es aquella que apunta a la iluminación. Todo lo demás que tenga como objetivo la felicidad y el éxito mundano debe ser abandonado.

e) El regocijo erróneo: El regocijo correcto se trata de estar feliz ante las acciones virtuosas de los demás y de uno mismo. De lo contrario, si uno se regocija en las acciones negativas entonces se trata de un regocijo errado. Al llevar a cabo acciones virtuosas y pensar en todo lo positivo que se ha realizado, se estaría incrementando el potencial positivo. Es de hecho muy importante regocijarse en las acciones positivas que hemos llevado a cabo, pensando de la siguiente manera: “He hecho esta acción positiva y esto es muy bueno”. Cuando nos regocijamos en las acciones positivas de los demás, también se trata de un regocijo correcto. Pero, si al ver a otros cometer acciones negativas pensamos que están bien, estaríamos cultivado un regocijo errado.

16. “Evita la interrupción”.

Es muy importante practicar el *Dharma* de una manera muy cautelosa y lenta, pero sobre todo constante. Asimismo, se debe tener una mente abierta y una visión a largo plazo. Por ejemplo: si al meditar, uno termina la sesión mientras la meditación aún es buena y al día siguiente la retoma y sigue practicando, esto traerá buenos resultados. Practicar un poco cada día es mejor que practicar mucho un día y al día siguiente nada.

En la historia de la liebre y la tortuga, no se debe tomar el rol de la liebre. La historia cuenta que la liebre, al haber tomado mucha ventaja sobre la tortuga, se echó a tomar una siesta pensando que le ganaría a la tortuga de todas maneras. La tortuga, a pesar de ser lenta, iba muy firme hacia la meta; y como la liebre se había quedado dormida, la tortuga pudo ganar la carrera. Es exactamente así que uno no debe practicar.

17. “Entrénate firmemente”.

Al practicar el adiestramiento mental, uno debe poseer una determinación muy profunda y no abandonar la práctica apenas surjan dificultades.

18. “Libérate a través de la investigación y el análisis”.

La investigación y el análisis son los aspectos que deben ser trabajados para liberar la mente, siendo el análisis más sutil que la investigación.

La investigación debe mostrarnos lo que es útil para nosotros. Por ejemplo, si analizamos la aflicción de la aversión, podemos ver todas las desventajas que ella conlleva y así se la puede rechazar completamente. De hecho, la investigación tiene una función decisiva ya que, a través del reconocimiento de la rea-

lidad, surge una decisión; y gracias a aquello, la mente puede cambiar.

19. “No seas jactancioso”.

Cuando uno practica el adiestramiento mental no debe de ninguna manera jactarse de ello pensando que uno está trabajando para el beneficio los demás.

20. “No seas temperamental”.

En situaciones en las cuales la ira puede surgir con facilidad, es importante mantener la calma. Por ejemplo, cuando uno es acusado erróneamente por algo que no ha hecho, debe guardar su temperamento y no reaccionar inmediatamente con ira.

Geshe Langri Tangpa estuvo una vez en una situación en la que una mujer le presentó a su hijo diciendo que era de él. Cuando se lo presentó en medio de una enseñanza delante de todo el mundo, diciendo : “Aquí está tu hijo”, Geshe-la no reaccionó con ira. Al contrario, tomó con calma al niño en sus brazos y se lo pasó a su ayudante. Después de la clase, el niño fue devuelto a la madre.

21. “Sé perseverante”.

Uno no debe dejarse influenciar fácilmente, como cuando alguien se siente muy bien al ser halagado, o mal cuando las circunstancias no van como uno estaba esperando. Una persona así, apenas es criticada, se puede enfadar o deprimir con mucha facilidad. Esta actitud debe ser abandonada y debe buscarse la estabilidad interna.

22. “No esperes gratitud”.

Uno no debe esperar fama y renombre como resultado de sus acciones virtuosas. Al llevar a cabo una acción —sea esta pequeña o significativa— para el beneficio de los demás, no se debe esperar ningún tipo de gratitud a cambio. Mucha gente espera que le den las gracias o ser elogiadas por haber realizado tal acción, pero esta actitud debe ser abandonada.

Colofón

El linaje de estas instrucciones fue transmitido por Serlingpa. Especialmente durante el tiempo de las cinco degeneraciones, lleno de problemas y condiciones adversas, se pueden usar estas circunstancias para transformarlas y usarlas en el camino a la liberación.

“A través de la maduración del karma purificado con anterioridad,
y gracias a mis múltiples aspiraciones,
deshecho el sufrimiento y las instrucciones erróneas
y acepto las instrucciones que subyugan el aferramiento al yo.
Si muriese ahora, no tendría ningún tipo de remordimiento”.

Esto fue dicho por Geshe Chekawa, un yogi con muchas realizaciones que, gracias a sus aspiraciones interiores, y porque no prestaba atención al sufrimiento y no se dejaba impresionar por este, recibió las instrucciones para dominar el aferramiento al yo. Por lo tanto, pudo morir sin remordimiento alguno.

Yo mismo he recibido dos veces el linaje de estas instrucciones directamente de su Santidad el Dalai Lama, así como he recibido la transmisión del texto de la parte de Ratö Kyongla Rinpoche. Por ello, es seguro que en los dos últimos días ustedes también han recibido una bendición. Por motivos de tiempo, no hemos podido tratar en más detalle los diferentes aspectos. Hay muchos comentarios sobre esta práctica para aquellos que estén interesados, pero lo más importante es poner en práctica estas enseñanzas.

Dedicación

Podemos dedicar el potencial positivo que hemos creado en los dos últimos días para la felicidad de todos los seres sintientes. Que el amor y la compasión se generen inmediatamente en las mentes de los seres sintientes y que sus estados negativos de la mente desaparezcan para poder alcanzar la felicidad.

En estos días, la presencia de Su Santidad el Dalai Lama es esencial para la difusión del *Dharma*, por ello dedicamos nuestros méritos para que se beneficie de una larga vida llena de salud.

También dedicamos nuestros méritos acumulados para el Tíbet. En estos días, la situación del Tíbet es difícil y delicada; han habido de hecho, muchas inmolaciones estos últimos años. Las personas que se inmolan buscan manifestar su falta de libertad y la represión en la que viven.

Oremos, también, para que las relaciones entre los tibetanos y los chinos mejoren, y para que el gobierno chino cambie su política. Nuestra resistencia no es contra los chinos como pueblo, sino contra la política del gobierno chino. Oremos para que el gobierno cambie sus políticas, para que el pueblo tibetano pueda vivir en independencia y libertad, pueda practicar su religión y vivir sin represión.

Bibliografía

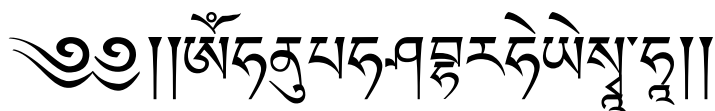
Geshe Chekawa, *Adiestramiento Mental Mahayana en Siete Puntos*, traducido por Ven. Fedor Stracke directamente del tibetano al inglés confiando en *La Liberación en la Palma de tu Mano* por Kyabje Pabonka Rinpoche, y por Aimée Kradolfer desde inglés al español.

Bodhisattva Shantideva, *Introducción a las Acciones de un Bodhisattva*, traducido por Ven. Fedor Stracke directamente del tibetano al inglés, y los versos citados por Aimée Kradolfer del inglés al español.

Nagarjuna, el *Precioso Ornamento del Madhyamaka*; los versos citados traducidos por Ven. Fedor Stracke directamente del tibetano al inglés, y por Aimée Kradolfer del inglés al español.

Maestro Chandrakirti, *Introducción a la Vía Media*, traducido por Ven. Fedor Stracke directamente del tibetano al inglés, y los versos citados por Aimée Kradolfer del inglés al español.

Panchen Losang Chokyi Gyaltsen, el *Lama Chöpa*; los versos citados traducidos por Ven. Fedor Stracke directamente del tibetano al inglés, y por Aimée Kradolfer del inglés al español.



Om Hanu Pahasha Bhara He Ye Svaha

Al ver y recitar este este mantra, 100.000 eones de obstrucciones y karma negativos son purificados, tal como dice el sutra *Phagpa chulung rôlpai do*.