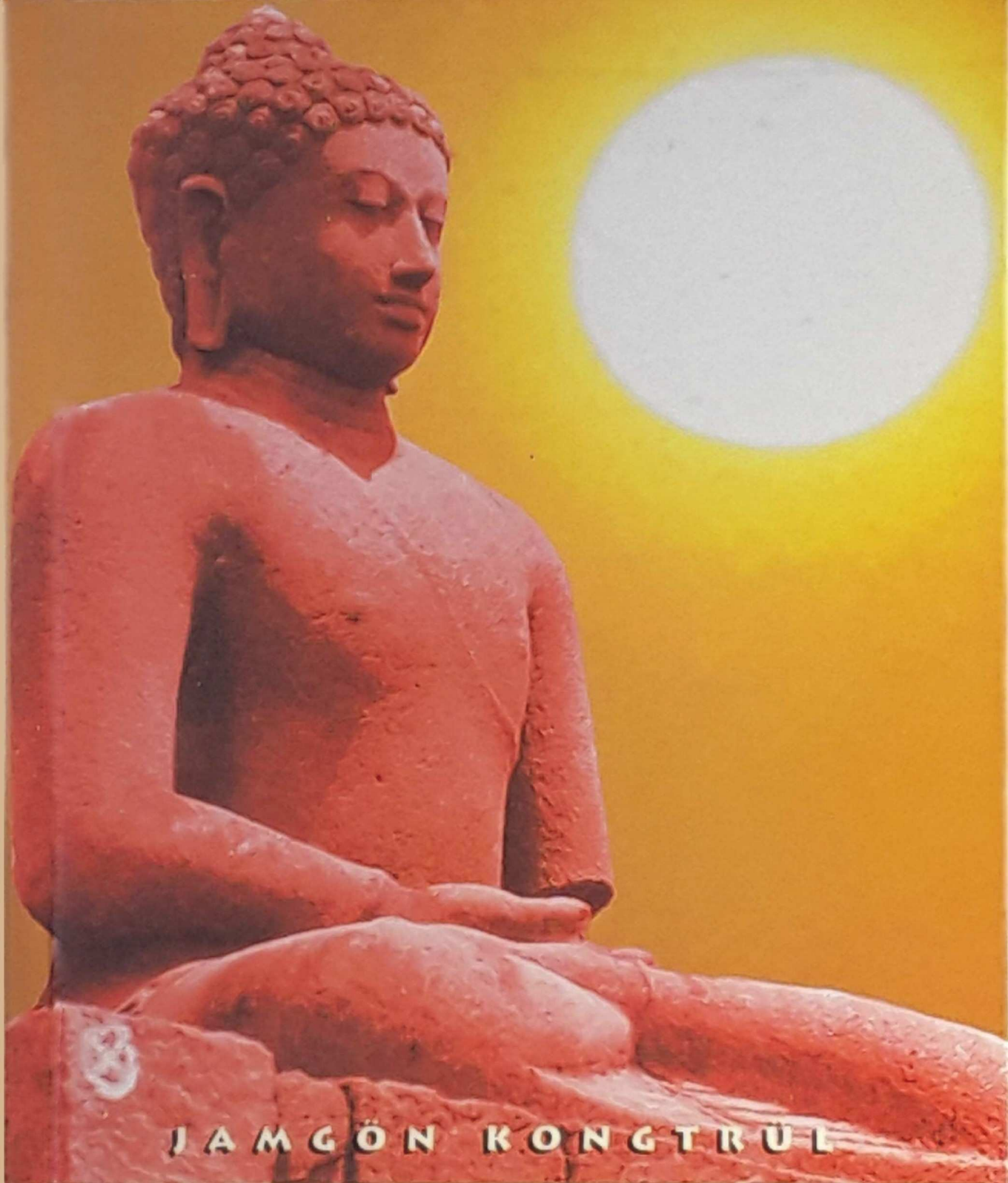




JAMGÖN KONGTRÜL

LA GRAN VÍA
DEL DESPERTAR

LA GRAN VÍA
DEL
DESPERTAR

LOS SIETE PUNTOS DEL
ADIESTRAMIENTO DE LA MENTE

LA GRAN VÍA DEL DESPERTAR

INTRODUCCIÓN
FÁCILMENTE COMPRENSIBLE
PARA TODO EL MUNDO

COMENTARIO DE LAS
ENSEÑANZAS MAHAYANA:

LOS SIETE PUNTOS DEL
ADIESTRAMIENTO DE LA MENTE

POR

JAMGÖN KONGTRÜL LODRÖ THAYE

TRADUCCIÓN: FRANCESC GUTIERREZ



L A L U Z D E L A S A B I D U R Í A

Título original: *The great path of awakening*, de Jamgön Kongtrül Rinpoche
Publicado por convenio con SHAMBHALA PUBLICATIONS, INC y K. T. C.
TRADUCCIÓN DEL INGLÉS Francesc Gutiérrez
Revisión: A. Herrero y lama Konchök Tendsin

La practice de l'entrainement de l'esprit en sept points © 1997 EDIT. DZAMBHALA
TRADUCCIÓN DEL FRANCÉS LUIS MARTINAZ OTERO

Fotos de Borobudur, Markus Khun ©
Ilustraciones cortesía de: *Atisha* de Padmakara, *Lodrö Thaye* de Theseus Verlag
Dibujos: cortesía de Gérard Muget y Robert Beer

Diseño: A. Herrero

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del COPYRIGHT:

De la edición original:

The great path of awakening © SHAMBHALA PUBLICATIONS, INC.

La practice de l'entrainement de l'esprit en sept points © EDIT. DZAMBHALA

De la presente edición en lengua castellana:

© *La gran Vía del despertar* 1997 EDITORIAL **imagina**®

© *La práctica del adiestramiento de la mente* 1997 EDITORIAL **imagina**®

EDITORIAL **imagina**®

Apartado 1813, 20080 SAN SEBASTIÁN

Tel/Fax 943-472116

E. mail: imagina@correo.net

[www. arrakis®—imagina](http://www.arrakis®—imagina)

Primera edición: julio 1997

Depósito legal; S.S. 370 / 97

I.S.B.N.: 84 921163 7-4

Impreso por ITXAKOPEXA, S.A. - Zarautz (Gipuzkoa)

ÍNDICE

CARTA DEL III JAMGÖN KONGTRÜL 9

PRÓLOGO 10

INTRODUCCIÓN DEL TRADUCTOR 15

LA GRAN VÍA DEL DESPERTAR 21

I. LA FUENTE DE SU TRANSMISIÓN 22

II. LA INDISPENSABILIDAD DE TAL ADIESTRAMIENTO 24

III. LAS INSTRUCCIONES ESENCIALES:

A. LA EXPLICACIÓN PROPIAMENTE DICHA DE LAS ENSEÑANZAS DE ESTA TRADICIÓN 26

B. LAS INSTRUCCIONES ADICIONALES QUE PROCEDEN DEL LINAJE DE TRANSMISIÓN 68

NOTAS 77

APÉNDICE

TEXTO RAÍZ DE LOS SIETE PUNTOS DEL ADIESTRAMIENTO DE LA MENTE:

TRADUCCIÓN DE KEN McLEOD 105

TRADUCCIÓN DEL COMITÉ NALANDA 115

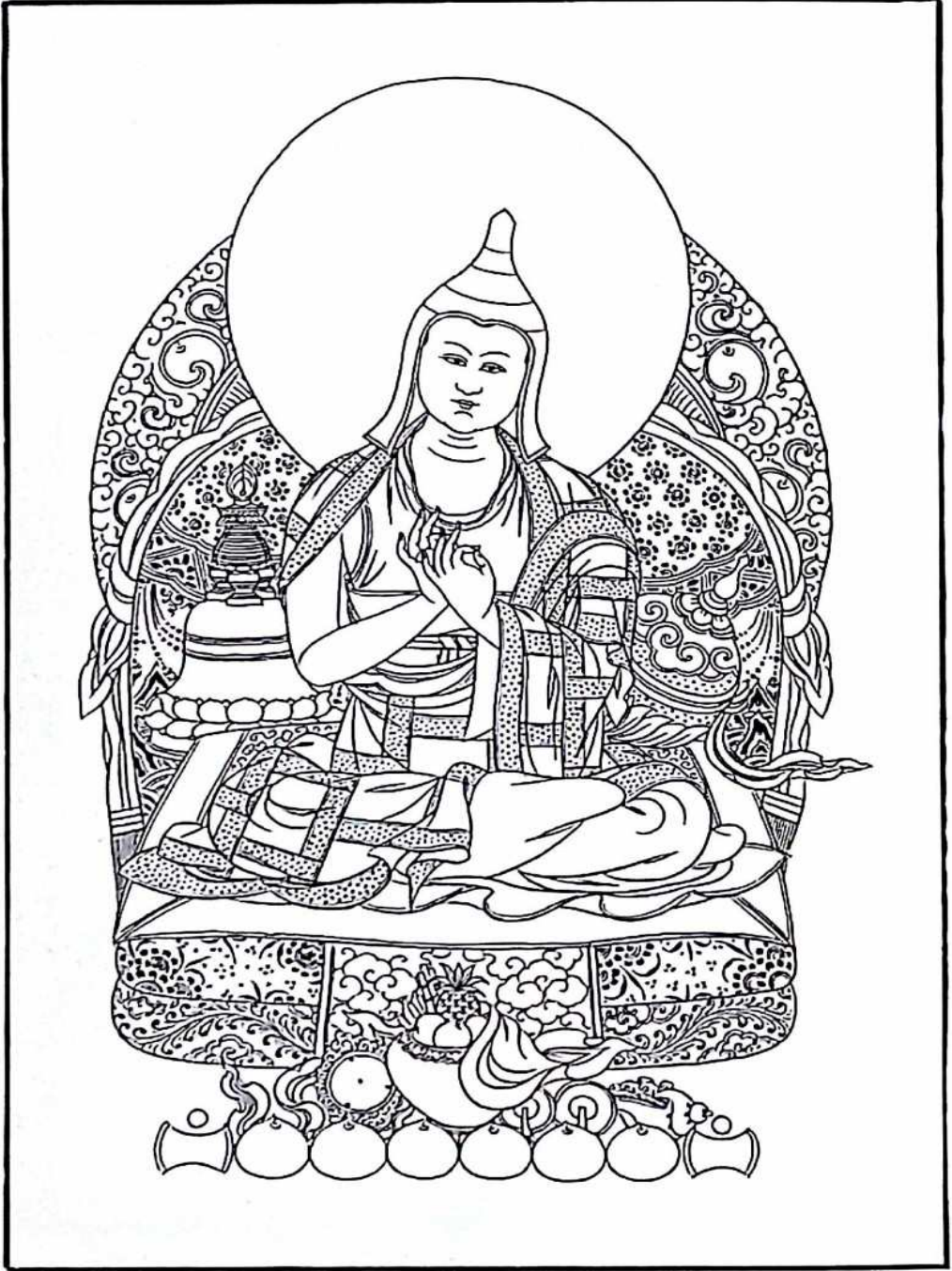
PLEGARIA DE LAS SIETE RAMAS 120

ALIVIO DE LA FE 121

A ORILLAS DEL OCÉANO DE LA BODICHITA 125

CONSEJOS DE LAMA GENDUN RINPOCHE 131

LA PRÁCTICA DEL ADIESTRAMIENTO DE LA MENTE POR S.S. SHAMARPA 133



ATISHA DIPANKARA SRI JÑANA



JAMGÖN KONGTRÜL LODRÖ THAYE

His Eminence
JAMGON KONGTRUL RINPOCHE



Lineage Holder of
H. H. THE GYALWA KARMAPA

Dear Dharma friends,

The essence of all the teachings of the Buddha is to tame the mind which means that without taming the mind liberation will not be attained.

Generally in buddhism, in order to experience inner development, it is very important to generate the altruistic mind of bodhicitta, of compassion and loving-kindness. Without bodhicitta there is no way for the buddha qualities to grow and also there is no way to manifest buddha activities.

Because of that, the practice of the bodhisattvas path is a very essential practice in buddhism in general, and particularly in the Dagpo Kagyu lineage, which was established by Gampopa. In this lineage he integrated the Kadampa tradition of taming body, speech and mind through the practice of the bodhisattvas actions and discipline in the Mahamudra practice which basically is to look directly into the true nature of the mind. Thus he combined these two lineages with each other, which therefore is known as the incomparable Dagpo Kagyu lineage.

Although there are so many practices to train on the bodhisattvas path, one of the most important and most practical can be found in the teachings of Atisha. This method is "The Seven Points of Mind Training" on which Jamgon Kongtrul Lodrö Thaye has written a commentary which has been translated into many languages.

I am very happy to know it has been translated into Spanish and I pray that through this book many sentient beings will open their heart and discover their qualities.

Sincerely,

H.E. Jamgon Kongtrul Rinpoche



CARTA A LA EDICIÓN ESPAÑOLA

del III. Jamgön Kongtrül Rinpoche

Estimados amigos del Dharma:

La esencia de todas las enseñanzas de Buda es el adiestramiento de la mente, lo cual implica que sin adiestrar la mente no podrá alcanzarse la liberación. En el Budismo en general, es muy importante el generar la mente altruista de la Bodichita, del amor y la compasión, para poder experimentar el desarrollo interno. Sin Bodichita no hay manera de que crezcan nuestras cualidades de Buda ni es tampoco posible manifestar la actividad de un Buda.

Es por esto que la práctica del camino de los Bodhisattvas es una práctica esencial en el Budismo en general, y en el linaje Dakpo Kagyu en particular. Este linaje fue establecido por Gampopa, quién integró en él dos tradiciones: la tradición Kadampa del adiestramiento del cuerpo, palabra y mente mediante la conducta y disciplina de los Bodhisattvas, y la práctica de Mahamudra, práctica que consiste básicamente en mirar directamente a la verdadera naturaleza de la mente. Al ser combinación de estos dos profundos linajes, se le conoce como el incomparable linaje Dakpo Kagyu.

Aunque hay gran cantidad de prácticas para adiestrarse en el camino de los Bodhisattvas, una de las más importantes y más eficaces se encuentra en las enseñanzas de Atisha. Este método es Los Siete Puntos del adiestramiento de la mente, acerca del cual Jamgön Kongtrül Lodrö Thaye ha escrito un comentario que ha sido traducido a numerosas lenguas.

Me hace muy feliz el saber que ha sido traducido al español, y rezo para que por medio de este libro muchos seres sensibles puedan abrir sus corazones y descubrir sus cualidades.

Sinceramente

Jamgön Kongtrül



III. JAMGÖN KONGTRÜL EN BOROBUDUR, INDONESIA

PRÓLOGO A LA EDICIÓN ESPAÑOLA

En agosto de 1988, el III. Jamgön Kongtrül, acompañado por un grupo de discípulos occidentales, peregrinó a Borobudur, Indonesia —lugar sagrado por ser allí dónde se preservaron y desarrollaron estas enseñanzas Mahayana— para rendir homenaje a los maestros del método del adiestramiento mental, Serlingpa y Atisha, gracias a los cuales llegaron estas enseñanzas al Tíbet. Jamgön Kongtrül hizo así explícita la profunda veneración y devoción que los lamas Tibetanos han profesado durante siglos hacia estos maestros. Él mismo manifestaba constantemente, de palabra y con su ejemplo, la importancia de la Bodichita. La presente edición, dedicada a estos maestros del pasado y presente, ha sido ilustrada con fotografías de la Gran Estupa de Borobudur realizadas por Markus Khun.



S.E. KALU RINPOCHE — S.S. XVI KARMAPA — S.E. JAMGÖN KONGTRÜL

También queremos rendir homenaje a la memoria de S.S. el XVI Karmapa, pionero en la expansión del Dharma a Occidente, así como a S.E. Kalu Rinpoche, emanación de Lodrö Thaye, quien —al igual que Jamgön Kongtrül— visitó nuestro país en varias ocasiones e introdujo a muchas personas a estas enseñanzas.

En la edición española de este libro se han incluido tres nuevos textos: la plegaria *A orillas del océano de la Bodichita*, de Lodrö Thaye; una breve instrucción del lama Gendun Rinpoche; y una enseñanza de S.S. Shamar Rinpoche, resumen conciso de la esencia del adiestramiento mental, con el fin de que contribuya a comprender mejor su puesta en práctica.

En la traducción del texto nos hemos apoyado en algunas ocasiones en la traducción alemana realizada por lamas alemanes en retiro. Agradecemos al lama Konchök Tendsin, del centro de retiros Kundröl Ling, Francia, la revisión final de la traducción.

PREFACIO EDICIÓN AMERICANA

Han transcurrido ya más de diez años desde que el centro de Kalu Rinpoche de Vancouver, Canadá, publicó la primera traducción de este texto. Durante todo este tiempo, el Budismo se ha desarrollado considerablemente en Occidente, y muchas personas han tenido acceso ya a las enseñanzas del adiestramiento de la mente y ha tenido la oportunidad de practicarlas. Pese a las muchas deficiencias de mi traducción original, la obra de Jamgön Kongtrül ha sido foco de interés y de estudio para muchos estudiantes del Dharma. Han aparecido también otras obras sobre este mismo tema, por ejemplo *Advice from a Spiritual Friend de Geshe Rabten*.

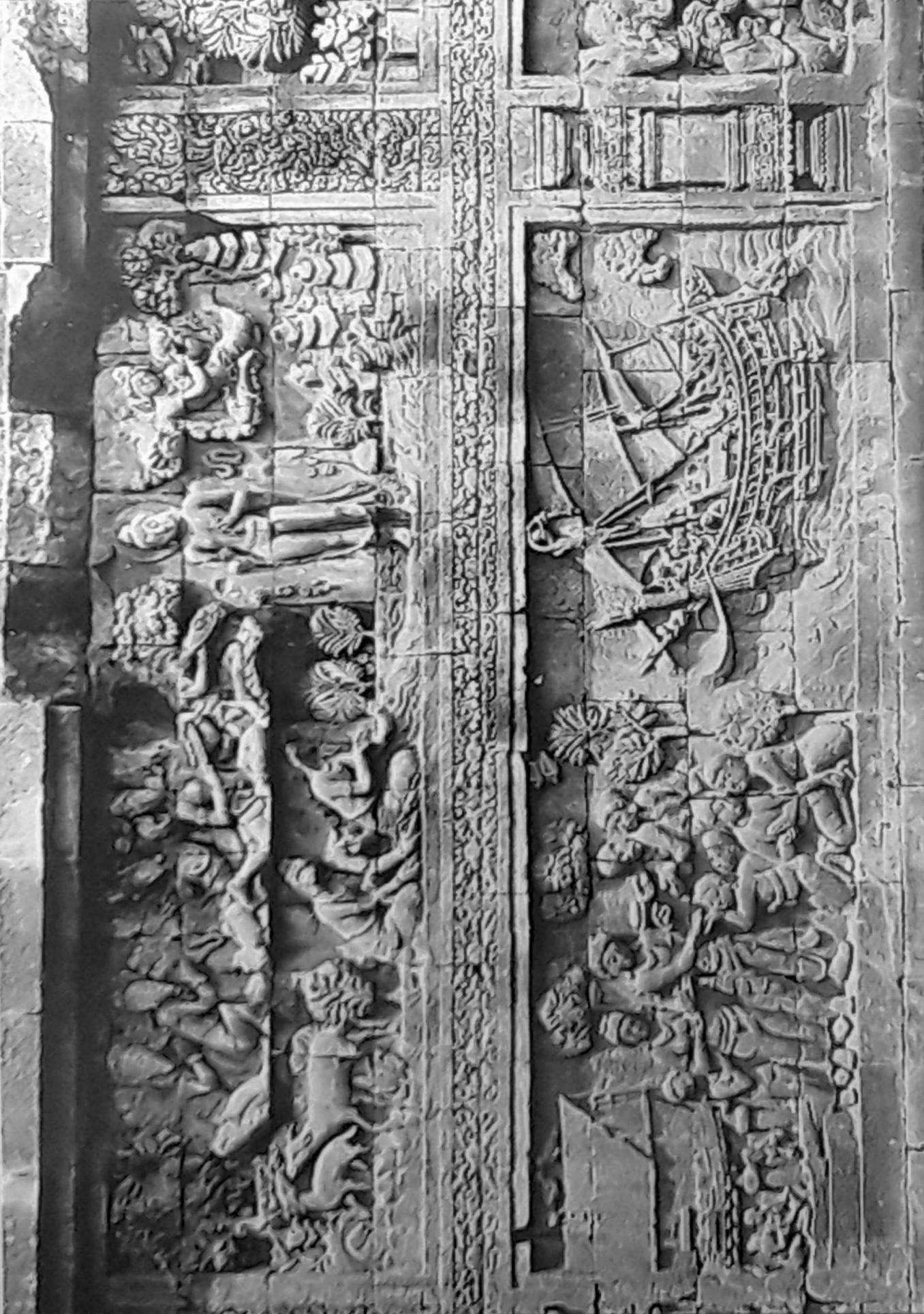
En 1979, se me propuso presentar una traducción francesa del texto inglés. Entonces yo era ya bien consciente de las numerosas correcciones y cambios que debían hacerse, y aproveché la oportunidad para revisar la traducción original y aumentar el número de notas y su extensión. Aquella nueva traducción la publicó más tarde en Francia Kagyu Ling, con el título de *L'alchimie de la souffrance*. Por aquel entonces, ciertas circunstancias me impidieron preparar un manuscrito inglés correcto que pudiese publicarse. Pero ahora, gracias en gran medida a la amabilidad de Rick Rova y Sue Forster, se ha visto terminada esta versión, esencialmente nueva. Para esta traducción, se ha dispuesto de numerosas fuentes a las que antes no se podía acceder. Particularmente, el Vidyadhara Chögyam Trungpa Rinpoche ha dado extensas enseñanzas sobre este tema, y sus comentarios y explicaciones han resultado en extremo provechosas.

Algunos de los cambios merecen explicarse. El título inglés original era *The Direct Path to Enlightenment* (El Camino Directo a la Iluminación), Trungpa Rinpoche advirtió que traducirlo así resultaba un tanto engañoso, puesto que el título Tibetano, más que un atajo, indicaba un camino de la mayor importancia o una vía principal. El título de esta nueva edición —al menos eso es lo que esperamos—refleja con más precisión esta idea. Además, en la

anterior edición, Los Siete Puntos se atribuían originalmente a Atisha. Es posible que la totalidad o alguna de las partes del texto compuesto por Chekawa viniesen en última instancia de Atisha. No obstante, apenas hay pruebas directas que justifiquen tal atribución, y sí hay, en cambio, algunas pruebas que sugieren que fue más bien Chekawa quien lo compuso si atendemos, por ejemplo, al dialecto en que está escrito. Lo que sí resulta claro, de todos modos, es la importancia que Atisha concedió a este método, así como la extraordinaria fuerza y autoridad con que transmitió estas enseñanzas.

Con respecto a la traducción en sí, más que tratar de efectuar una mera transposición del Tibetano, nuestros esfuerzos se han centrado en traducir el texto a un inglés natural. No poco de la última parte del libro (los puntos seis y siete) están escritos en un dialecto Tibetano. Quiero mostrar mi agradecimiento a Cyrus Stearns — que ha trabajado con Dezhung Rinpoche— por el gran provecho que he sacado de su investigación en este tipo de frases. Dado que están escritas en Tibetano idiomático, he tratado de traducirlas también en inglés idiomático. También la traducción realizada por Trungpa Rinpoche ha sido de gran ayuda y el lector la encontrará en el Apéndice para que pueda compararlas. Finalmente, me gustaría agradecer a Jane Gray, Tom Quinn, Eric Lawton y otros, su ayuda en la redacción y la corrección del texto.

Ken Mcleod, Los Angeles, 1987

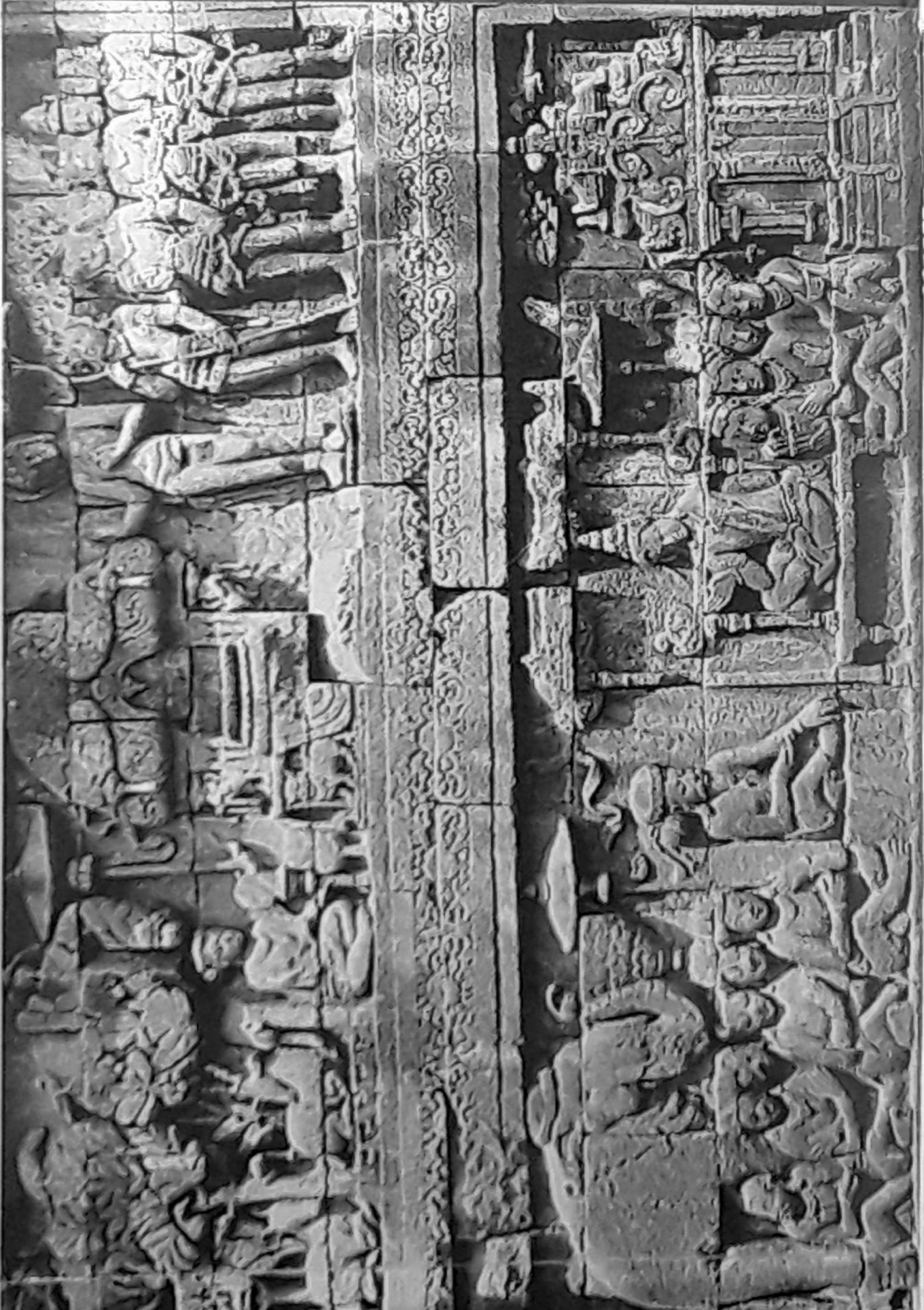


INTRODUCCIÓN DEL TRADUCTOR

En el siglo XI, el Budismo se estableció de nuevo en el Tíbet después de que el rey Langdarma ¹ hubiera intentado eliminarlo. Floreció entonces una época ‘de interés intensísimo por las enseñanzas de Buda. Numerosos Tibetanos emprendieron el largo y azaroso viaje hacia la India para estudiar allí con maestros Budistas, y los reyes y gobernantes Tibetanos invitaron a maestros Indios a que acudiesen al Tíbet. Entre aquellos invitados se encontraba Atisha ², uno de los principales maestros de su tiempo. Rinchen Zangpo, conocido como el Gran Traductor, le había insistido repetidamente que se trasladara al Tíbet, tanto por su propia iniciativa como en representación de los reyes del Tíbet occidental. Finalmente, en el año 1042, Atisha aceptó la invitación.

Una vez en el Tíbet, Atisha se dedicó a establecer la perspectiva adecuada y la comprensión correcta de la practica espiritual, y ello mediante la enseñanza de una síntesis de los tres linajes del Budismo Indio: el linaje de la Filosofía Profunda, que tenía su origen en el propio Buda Shakyamuni y que enseñó Nagarjuna ³ por inspiración del Bodhisattva Manjugosha⁴; el linaje de la Actividad Extensa que procedía del Buda Shakyamuni y que Asanga ⁵ enseñó por inspiración de Maitreya ⁶; y el linaje de la Bendición y la práctica del Buda Vajradhara ⁷, transmitido por Tilopa ⁸. En la presentación que del Budismo realizó Atisha, desempeñaban papeles particularmente cruciales los conceptos del refugio ⁹ y de la Bodichita ¹⁰. Su insistencia en el refugio como base de toda practica del Dharma le hizo ganarse el epíteto de el Sabio del refugio.

Años antes había tenido Atisha numerosos sueños y visiones que le señalaban constantemente la necesidad de la Bodichita para poder alcanzar la Budeidad, Atisha, en consecuencia, se vio llevado a embarcarse en un largo viaje marítimo que le condujo a Indonesia para encontrarse allí con Serlingpa ¹¹, de quien recibió



las enseñanzas del adiestramiento de la mente de la tradición Mahayana. En este sistema, la manera en que el sujeto experimenta las situaciones de la vida cotidiana se ve transformada en la manera en que un Bodhisattva experimentaría estas mismas situaciones. El propio Serlingpa compuso textos sobre este método, uno de los cuales se incluye en la obra aquí traducida. Atisha transmitió aquellas enseñanzas a su discípulo más íntimo, Drom-tön Rinpoche ¹², quien más tarde fundaría el linaje Kadampa ¹³. La transmisión de estas enseñanzas, al comienzo, se efectuó de manera restringida, y su difusión únicamente se hizo general con el maestro Kadampa Chekawa Yeshe Dorje (1102-1176) ¹⁴. Las enseñanzas, en cierto modo, las había encontrado Chekawa por casualidad. Durante una visita que efectuaba a un amigo, vio un libro abierto sobre una cama y alcanzó a leer estas líneas:

Entrega toda victoria a los demás,
Toma la derrota sobre ti mismo.

Intrigado por aquella idea, que tan poco familiar le resultaba, preguntó quién era el autor y se enteró de que las líneas que acababa de leer pertenecían a los *Ocho Versos del adiestramiento de la mente* ¹⁵, obra de Langri-Tangpa (1054-1123). Si bien, por aquel entonces, Langri-Tangpa había muerto ya, Chekawa consiguió encontrar a Sharawa, otro maestro Kadampa que había recibido también aquella transmisión. Durante doce años, Chekawa estudió y practicó el adiestramiento de la mente y resumió las enseñanzas en *Los Siete Puntos del adiestramiento de la mente*. En fechas posteriores, aquellas enseñanzas se difundieron ampliamente, y numerosos maestros recibieron la inspiración o la petición insistente de sus discípulos de escribir más sobre el tema.

Uno de aquellos maestros fue Jamgön Kongtrül Lodrö Thaye (1813-1899). Era una de las cabezas principales de la renovación religiosa que durante el siglo XIX se llevó a cabo en el Tíbet oriental, y probablemente aprovechó gustoso la oportunidad de escribir sobre una enseñanza tan bien considerada que, por aquel entonces, habían asimilado ya todas las escuelas Budistas del Tíbet.



Kongtrül nació y se crió en la tradición Bön ¹⁶, de la que su padre era sacerdote y, cuando Kongtrül era todavía un muchacho, había adquirido ya un profundo conocimiento de aquella religión. Huyendo de los disturbios políticos que conmovían su país natal, sin haber cumplido todavía los veinte años, Kongtrül consiguió llegar al monasterio Kagyupa ¹⁷ de Palpung, en el Tíbet oriental. Su extraordinaria capacidad de comprensión atrajo la atención de Situ Pema Nyinje, el principal maestro Kagyupa del monasterio. Bajo su tutela, Kongtrül progresó con rapidez, tanto espiritual como intelectualmente, hasta convertirse en un maestro notable cuando contaba alrededor de veinticinco años. Su posterior influencia en el Budismo sería enorme.

El texto aquí traducido procede del *gDams.ngag.mdsod*, una colección de enseñanzas, compilada por Kongtrül, que presenta las prácticas principales de cada una de las escuelas del Budismo Tibetano. Esta colección es una de las cinco obras maestras que produjo Kongtrül. Las obras, conocidas como *Los Cinco Tesoros*, engloban todo el conocimiento Tibetano y constituyen una de las mayores contribuciones del renacimiento religioso del Tíbet oriental, el movimiento Rimé.

Este movimiento lo iniciaron numerosos maestros del siglo XIX: Kongtrül, Khyentse Wangpo, Dza Patrul, Chokgyur Lingpa y otros. Entre los numerosos objetivos que perseguían aquellos maestros, los tres más importantes eran la preservación de las enseñanzas poco comunes, deshacer los prejuicios sectarios y devolver el énfasis a la práctica del Dharma y a su aplicación en la vida cotidiana.

La transmisión de métodos de práctica poco comunes y semi desconocidos es particularmente vulnerable a las interrupciones. Puesto que, una vez roto un linaje de transmisión, ya no puede restaurarse, una de las preocupaciones de aquellos maestros fue recoger las técnicas de meditación poco difundidas y realmente efectivas que se encontrasen en peligro de desaparición. Tal propósito se consiguió principalmente con las masivas colecciones que Kongtrül y Khyentse realizaron de técnicas contemplativas y de las iniciaciones que se les asocian.

Si bien es cierto que Kongtrül y otros deseaban que no se fomentase el sectarismo rígido, ellos mismos no alentaban intención alguna de crear una nueva escuela ni un nuevo linaje. La intención del Rimé consistía en una práctica basada en los linajes o enseñanzas que parecían más convenientes para un individuo, y ello acompañado de una apreciación de la calidad y la validez de todas las tradiciones Budistas.

El tercer objetivo, y acaso el más importante, era volver a hacer hincapié en la aplicación del Dharma a la vida cotidiana. Aquellos maestros pensaban que no podía dejarse que el Dharma se petrificara hasta convertirse en una mera rutina de enseñanzas o salmodias, en un sistema de respuestas y prácticas ya fijadas, sino que debía conducir al individuo a emplear su inteligencia y su compasión en todos los aspectos de su vida.

Y este es exactamente el tema del que tratan *Los Siete Puntos del adiestramiento de la mente*. A la mayoría nos resulta difícil utilizar la verdadera inteligencia y la verdadera compasión en todas las circunstancias. Nuestros propios intereses, los objetivos que para nosotros mismos nos fijamos, obnubilan y condicionan constantemente nuestra percepción de los acontecimientos que nos

rodean y las maneras en que a ellos respondemos. Cuando nuestro apego al yo es fuerte, no lo rendimos fácilmente ni de buen grado, y nuestros intentos de usar la compasión y la inteligencia resultan torpes y producen en nosotros sentimientos de pesar o de culpa. En cambio, si comprendemos que el ego es un impostor, que el yo al que nos aferramos no es nada en realidad, y nos familiarizamos con el hábito de desprendernos de nuestros propios intereses en una situación determinada, nos hacemos más capaces de someter el ego, igual que somos capaces de desprendernos sin pesar de un viejo jersey que nunca nos ha ido bien. Esta comprensión y esta familiarización se desarrollan en la meditación sentada que utiliza las técnicas de que trata este libro.

La meditación sentada es esencial, pues es el único método por el que puede desarrollarse tal manera de enfocar el mundo. Con todo, si nuestros actos de cada día no reflejan nuestra práctica, nuestra meditación no es efectiva: es decir, no sólo deberíamos ir volviéndonos más tolerantes, menos arrogantes, más abiertos y sensibles, sino que también deberíamos sentirnos auténticamente en paz con nosotros mismos, naturalmente felices y animados incluso en situaciones difíciles, y nuestras propias acciones no deberían sernos causa de pesar ni de vergüenza. Por consiguiente, gran parte del libro consiste en normas para afrontar las situaciones corrientes de la vida.

La práctica continua de la meditación y la atención a la conducta diaria corren parejas; más que dos actividades que no guarden relación entre sí, se trata de dos aspectos de la práctica. Quienes hayan llevado a cabo un buen adiestramiento en esta técnica, siempre que, por ejemplo, se encuentren con alguien que es presa de la aflicción o del sufrimiento, imaginarán de manera espontánea que ellos mismos toman sobre sí el sufrimiento de esa otra persona. Cuando cultivemos ambos aspectos (la práctica continua de la meditación y la atención a la conducta diaria), los hábitos de apegarse al ego se derrumbarán, y surgirán sin duda la inteligencia y la compasión verdaderas, la realización del no-yo y la compasión ilimitada.

LA GRAN VÍA DEL DESPERTAR

Guru Buda Bodhisattva Bhyonama ¹⁸

Con fe indivisa, impongo sobre mi cabeza

el pie de loto del sabio perfecto,

Quien por vez primera puso en movimiento la rueda del amor

Y triunfó completamente en los dos propósitos ¹⁹.

Me inclino ante los célebres hijos del victorioso,

ante Manjushri, Avalokiteshvara, y los demás ²⁰

Que se pusieron en camino en el bajel de la compasión intrépida

Y ahora liberan a los seres del océano del sufrimiento.

El amigo espiritual insuperable revela el noble camino

de la compasión y la vacuidad.

El es el guía de todos los victoriosos.

Me postro a los pies de mi guru.

Voy a explicar aquí el camino único por el

que el Victorioso y sus hijos han transitado.

Como es fácil de entender, no está corrompido.

Como es fácil de practicar, se entra en él con entusiasmo.

Como es profundo, siguiéndolo se alcanza la Budeidad.

Al presentar un comentario de *Los Siete Puntos del adiestramiento de la mente*, que son instrucciones esenciales particularmente excelentes para cultivar la Bodichita, voy a tratar tres asuntos:

I. LA FUENTE DE SU TRANSMISIÓN

II. LA INDISPENSABILIDAD DE TAL ADIESTRAMIENTO

III. LAS INSTRUCCIONES PROPIAMENTE DICHAS

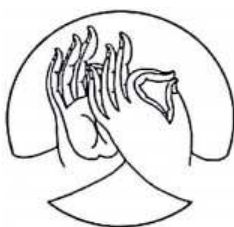
1. LA FUENTE DE LA TRANSMISIÓN

EL GRANDE Y GLORIOSO SEÑOR ATISHA, estudió durante muy extensos períodos con tres grandes maestros: Dharmakirti ²¹, un maestro de la Bodichita que había recibido aquella transmisión oral de estas Instrucciones Esenciales procedentes del Sapiientísimo y de sus hijos; guru Dharmarakshita ²², que realizó la vacuidad confiando en el amor y la compasión y en un acto de generosidad dio realmente parte de su propia carne; y Yogui Maitreya ²³, que podía tomar realmente sobre sí los sufrimientos de los demás. Con enorme diligencia, Atisha completó sus estudios, y su mente se llenó de Bodichita. Vino al Tíbet como Señor del Dharma. Aunque era conocedor de innumerables enseñanzas que pudiera haber transmitido, prefirió exponer únicamente los métodos que aquí trataremos. De los innumerables estudiantes de las tres clases ²⁴ a los que condujo hacia la iluminación y la Libertad, sus tres discípulos principales fueron Ku-tön Tsön-dru, Ngo Lek-pe Sherab y Drom-tön Gyal- we Jung-ne ²⁵. De Drom-tön Rinpoche se creía que era Avalokiteshvara, la encarnación de la compasión consciente. Tres tradiciones de enseñanza se originaron en él y sus tres discípulos principales, emanaciones de los señores de las tres familias de Budas²⁶: los Seis Textos Canónicos, las Instrucciones Clave y las Instrucciones Esenciales ²⁷.

Estas enseñanzas se transmitieron a través de una sucesión de grandes maestros espirituales. La tradición de exposición de los Seis Textos Canónicos de los Kadampas recayó en los Gelugpas ²⁸; la presentación de las Instrucciones Clave sobre las Cuatro Nobles Verdades ²⁹ recayó en los Dakpo kagyu ³⁰; y ambas escuelas conservaron las enseñanzas de las Instrucciones Esenciales sobre las Dieciséis Esencias, La célebre tradición Kadampa detenta las enseñanzas de los Siete Dharmas y deidades: Las cuatro deidades que adornan el cuerpo ³¹; los tres recipientes que adornan la palabra³² y las tres disciplinas que adornan la mente ³³. Si bien esta valiosísima tradición contiene innumerables instrucciones clara y

firmemente arraigadas en la tradición de los Sutras, existen sin embargo ciertas conexiones con la tradición de los Tantras mostrando todas ellas en definitiva el camino de la unión inseparable de la compasión y la vacuidad.

Puesto que la especialización de estas enseñanzas se encuentra principalmente en el área de la Bodichita relativa, la mayor parte de las personalidades notables que han detentado su transmisión han ofrecido cualificados textos en los que no sólo presentaban instrucciones para ponerse en el lugar de los demás, sino que también daban fe del éxito que con éstas habían logrado ellos mismos. De entre las numerosas y variadas tradiciones de comentarios sobre esta técnica de *Los Siete Puntos*, aquí explicados, pertenecen a la tradición de las instrucciones espirituales de Chekawa Yeshe Dorje.



II. LA INDISPENSABILIDAD DEL ADIESTRAMIENTO DE LA MENTE

NO CONSIDERES TAN SIQUIERA LA EFÍMERA FELICIDAD que resulta del nacimiento en los reinos superiores ³⁵ de los dioses y de los hombres. Si bien la iluminación de los Shravakas y Pratyekabuddhas ³⁶ es algo que puede obtenerse, eso ni es un nirvana absoluto ni es ir un más allá de la miseria ³⁷. En consecuencia, debemos esforzarnos únicamente por alcanzar el estado de la completa y perfecta Budeidad ³⁸. Tan sólo los métodos basados en las siguientes dos formas de meditación, sirven para lograr dicha realización: la Bodichita relativa, que consiste en ejercitar la mente en la práctica del amor y de la compasión, y la Bodichita absoluta, que consiste en permanecer en un estado de ecuánime serenidad, dejando que la mente repose sobre sí misma, libre de toda elaboración conceptual. Dice Nagarjuna:

Si yo y el resto de la humanidad
aspiramos a alcanzar el despertar insuperable,
la base para ello será una Bodichita
tan estable como el Rey de las Montañas ³⁹:
la compasión, que todo lo alcanza,
y la sabiduría prístina, que no depende de la dualidad.

Por otra parte, sean cuales fueren las acumulaciones de mérito y sabiduría que podamos haber alcanzado, la raíz del desarrollo espiritual en el Mahayana ⁴⁰, las seis perfecciones, el nirvana no permanente ⁴¹ y todo lo demás, es simplemente el despertar de la Bodichita. Esta surge sobre la base del amor y la compasión. Incluso si se alcanzase la completa Budeidad, no hay nada más que hacer sino trabajar por el bien de los demás con compasión incondicional. La Bodichita absoluta no surgirá inmediatamente en el transcurso de la experiencia de los principiantes, pero sí lo hará sin lugar a

dudas la Bodichita relativa si se ejercitan en ello. Al desarrollo de la Bodichita relativa seguirá con naturalidad el desarrollo de la Bodichita absoluta.

Por estos motivos y por muchos otros semejantes debemos meditar al principio con gran energía acerca de la Bodichita relativa, si aspiramos a conseguir algún resultado significativo en relación a a Bodichita. Para los que busquen las instrucciones al respecto, el método básico del adiestramiento es según dice Shantideva ⁴²:

Aquel que desee un pronto refugio
para sí mismo y para todos los demás
debiera aplicar este sagrado misterio,
el ponerse en el lugar de los demás.

Por consiguiente, lo único que se explicará a continuación es el método de meditación de ponerse en el lugar de los demás. Todos los demás métodos de adiestramiento de la mente son meras elaboraciones de este mismo tema.



III. LAS INSTRUCCIONES ESENCIALES

La tercera sección se subdivide en dos secciones:

- A. LA EXPLICACIÓN PROPIAMENTE DICHA DE LAS ENSEÑANZAS
DE ESTA TRADICIÓN ...pag. 26
- B. LAS INSTRUCCIONES ADICIONALES QUE PROCEDEN DEL
LINAJE DE TRANSMISIÓN ...pag. 68

A. EXPLICACIÓN DE LOS SIETE PUNTOS DEL ADIESTRAMIENTO DE LA MENTE

Los siete puntos son:

- UNO. LOS PRELIMINARES, QUE SON EL FUNDAMENTO DEL DHARMA.
- DOS. LA PRACTICA EN SÍ, EJERCITARSE EN LA BODICHITA.
- TRES. LA TRANSFORMACIÓN DE LAS CONDICIONES ADVERSAS EN EL
CAMINO DEL DESPERTAR.
- CUATRO. LA APLICACIÓN DE LA PRACTICA A LO LARGO DE TODA
NUESTRA VIDA.
- CINCO. EL GRADO DE DESTREZA EN EL ADIESTRAMIENTO DE LA MENTE.
- SEIS. LOS COMPROMISOS DEL ADIESTRAMIENTO DE LA MENTE.
- SIETE. DIRECTRICES PARA EL ADIESTRAMIENTO DE LA MENTE.

UNO. LOS PRELIMINARES, QUE SON EL FUNDAMENTO DEL DHARMA.

Por lo que se refiere al primer punto, el texto raíz dice:

Primero, adiéstrate en los preliminares.

Este punto se subdivide en dos apartados: el preliminar a una sesión de meditación y las instrucciones preliminares.

PRELIMINAR A UNA SESIÓN DE MEDITACIÓN

Primero: visualiza al comienzo de cada sesión de meditación a tu guru raíz ⁴³. Está sentado en un asiento de loto y luna ⁴⁴ sobre tu cabeza. Su cuerpo irradia y su rostro expresa felicidad y sonríe, mientras mira a todos los seres con compasión incondicional. En él están presentes todos los gurus raíz y lamas del linaje ⁴⁵.

Con intenso respeto y profunda devoción, recita si lo deseas la plegaria al linaje ⁴⁶ y, especialmente, la siguiente plegaria, cien o mil veces:

A ti, lama perfecto, precioso amigo,
tú que has realizado toda virtud,
ruego me bendigas.
Por favor, otórgame tu bendición para que surjan
en el flujo de mi ser la bondad amorosa, la más alta
compasión y la Bodichita.

Visualiza luego que tu guru desciende a través de la abertura de Brahma ⁴⁷ y se asienta en tu corazón, en un pabellón de luz, que se asemeja a una concha abierta. Este ejercicio de profunda veneración e intensa devoción se conoce como guru yoga ⁴⁸ y significa la unificación con el espíritu del lama. Es importante el empezar así cada sesión de meditación.

INSTRUCCIONES PRELIMINARES

Segundo: las Instrucciones preliminares se refieren a las cuatro contemplaciones fundamentales:

1. *La dificultad de obtener una existencia libre y favorecida;*
2. *La muerte y la impermanencia;*
3. *La consideración de los defectos del samsara* ⁴⁹;
4. *La acción como semilla y resultado.*

Si no las conocieras, encontrarás explicaciones detalladas en los textos del camino gradual ⁵⁰. Necesitas ejercitarte mucho en estas contemplaciones, de manera que lleguen a ser consustanciales con tu propia forma de pensar. He aquí una presentación concisa de los puntos básicos, para aquellos que pudieran necesitarla:

1. Para obtener el marco necesario para la práctica del Dharma, es decir, para obtener esta preciosa existencia humana que, si es libre y bien dotada ⁵¹, ofrece excelentes oportunidades, es imprescindible el practicar las virtudes excelentes, dado que éstas son semillas kármicas. Como solo un muy pequeño número de seres sensibles practican a fondo la virtud, la consecuencia es que el obtener una existencia libre y favorecida es algo raro de lograr. Cuando consideramos el enorme número de otras clases de seres sensibles, como por ejemplo los animales, resulta evidente que la posibilidad de tener una existencia humana es muy remota. Por consiguiente, deberías ante todo ejercitarte en el Dharma con todas tus capacidades, para que esta existencia humana ahora obtenida no se desperdicie.

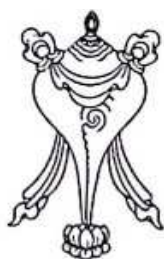
2. Además, puesto que la vida es incierta y son numerosas las causas de la muerte, y ni siquiera podemos estar seguros de que la muerte no nos alcanzará hoy mismo, debemos ejercitarnos en el Dharma desde este mismo instante. En el momento de la muerte, excepto las acciones virtuosas y no virtuosas, nada nos acompañará:

ni las riquezas o alimentos, ni las posesiones o las tierras, el cuerpo o la consideración social. Puesto que estas cosas nos son menos útiles que una paja, no hay la más mínima necesidad de esforzarse por conseguirlas.

3. Después de la muerte, el poder del karma ⁵² nos obliga a experimentar el renacimiento en una de las seis clases de seres ⁵³. Sea la que sea, no habrá sino sufrimiento, no habrá siquiera una brizna de felicidad.

4. Puesto que la felicidad y el sufrimiento aparecen a partir de las acciones virtuosas y de las acciones no virtuosas, no se debería hacer nada malo, ni siquiera aunque en ello nos fuese la vida. Uno debería actuar con gran diligencia solo de manera virtuosa.

Ejercítate con diligencia en esta manera de pensar. Al final de cada período de meditación, realiza la plegaría de las siete ramas ⁵⁴ tantas veces como puedas. Luego, en los períodos que siguen a la meditación, pon en práctica los puntos en los que has estado reflexionando. Estas instrucciones se aplican a todas las formas de preparación preliminar y de práctica.



DOS. LA PRACTICA PRINCIPAL: EJERCITARSE EN LA BODICHITA.

El segundo punto explica la práctica por excelencia, que se divide en dos secciones: la meditación asociada acerca de la Bodichita absoluta y la meditación principal acerca de la Bodichita relativa.

BODICHITA ABSOLUTA

La primera sección se divide a su vez en dos apartados: la instrucción para una sesión de meditación y las instrucciones para el tiempo que sigue a la meditación.

MEDITACIÓN

Con respecto a la primera cuestión, después de la práctica del guru yoga antes descrita, deberías sentarte con el cuerpo derecho y, a medida que el aire entra y sale con la respiración, contar sin distraerte veintiuna respiraciones. Haz esto una y otra vez. Este ejercicio te convertirá en un receptáculo apto para la práctica de la meditación.

Practica a continuación el ejercicio de adiestramiento propiamente dicho:

Considera todos los fenómenos como si fuesen sueños.

Los fenómenos percibidos —es decir, el mundo y quienes en él habitan— son objetos a los cuales tratamos de asimos mediante nuestros sentidos. Sin embargo estas apariencias son solo manifestaciones de nuestra mente confusa. En última instancia, no son realmente existentes ⁵⁵ de un modo concreto sino que son tan ilusorias como las apariencias en un sueño. Reflexiona en el contenido de estas líneas tan a fondo, que adquieras cierto hábito de contemplar el mundo fenoménico de este modo.

Si te preguntas después si la mente en sí misma ⁵⁶ es real, entonces:

**Examina la naturaleza de
la conciencia no nacida.**

Cuando contemplas directamente a la mente misma, no percibes color, figura o forma alguna. Dado que la mente carece de origen, no ha llegado nunca a existir en modo alguno. No está situada, en este momento, en lugar alguno, ni dentro ni fuera del cuerpo. Por último, la mente no es un objeto que vaya a algún lugar o que cese de existir. Examinando la mente, investigándola, deberías alcanzar una comprensión precisa y cierta de la naturaleza de esa conciencia que no tiene ni origen, ni localización, ni fin.

Puede que entonces surjan en ti pensamientos acerca de los propios remedios —contra la tendencia a asirse a la existencia—. Tal vez pienses por ejemplo: “Tanto la mente como el cuerpo no son más que vacío” o bien “Nada es provechoso ni dañino en la vacuidad”. Si esto sucediese, piensa así:

**Incluso el remedio mismo es liberado,
deja que se disuelva por sí mismo en sí mismo.**

Cuando observas con detenimiento al remedio mismo, y consideras tus reflexiones acerca de la ausencia de una existencia verdadera, descubres que no hay nada a lo cual pueda referirse tu mente, y los pensamientos se disuelven completamente por sí mismos de manera natural. Relájate en ese estado.

Estas líneas presentan las instrucciones clave acerca de como se lleva a cabo, desde el punto de vista de la meditación analítica, la indagación del significado del concepto de existencia.

**Descansa en la naturaleza de todas las cosas,
la base que todo lo sustenta.**

Esta instrucción presenta el método concreto para conducir la mente a la quietud. Una vez abandonada toda implicación con la actividad de los siete grupos de conciencia ⁵⁷, sigue no obstante

estando presente la naturaleza de todos los fenómenos, el estado natural, el cual es la base sobre la cual se sustentan todas las cosas ⁵⁸, Se define este estado bajo el concepto de noble naturaleza de Buda. Deja ir y descansa, libre del menor pensamiento acerca de una naturaleza que exista de algún modo concreto, sin asirte mentalmente a nada en absoluto, en un estado que se distingue por la claridad no discursiva y la simplicidad pura.

En suma, en la medida de lo posible, no sigas corriente alguna de pensamientos, antes bien descansa ecuánime en un estado en el que la mente misma se mantiene clara y libre de distracciones. Esto es lo que significa la instrucción de meditación para conducir la mente a la quietud. Concluye después la sesión de práctica con la plegaria de las Siete ramas, como has hecho anteriormente.

POST-MEDITACIÓN

La instrucción para la práctica después de la meditación es:

**En el tiempo después de la meditación,
sé un hijo de la ilusión.**

Después de la meditación, sea cual fuere la forma de actividad que emprendas, no permitas que la experiencia de ecuánime serenidad se disipe. Alienta de continuo en ti la conciencia de saber que todos los fenómenos —tú mismo, los demás, lo animado o lo inanimado— aparecen pesar de no ser nada en sí mismos, no son sino apariencias ⁵⁹. Sé como un hijo de la ilusión ⁶⁰.

BODICHITA RELATIVA

Segundo: la meditación acerca de la Bodichita relativa se explica en tres partes: instrucciones acerca de la preparación, acerca de la práctica en sí, y acerca de la práctica que sigue a la meditación.

PREPARACIÓN

Lleva a cabo en primer lugar la práctica preliminar del guru yoga como se ha descrito más arriba. A continuación, medita en el amor

y la compasión. Ambos constituyen la base para ejercitar el tomar sobre sí y dar. Comienza imaginando que tu propia madre ⁶¹ se encuentra presente ante ti. Piensa cuidadosamente en ella y reflexiona del siguiente modo acerca de la compasión:

Esta persona, mi madre, ha cuidado de mí con gran esfuerzo desde el momento mismo en que me concibió en su seno. Gracias a que ella soportó todos los rigores de la enfermedad, el frío, el hambre y tantas otras cosas, gracias a que me alimentó, me vistió y limpió mi suciedad, y gracias a que ella me enseñó el bien y me alejó del mal he encontrado las enseñanzas de Buda y me encuentro ahora practicando el Dharma. ¡Qué inconcebible bondad! Y no sólo en esta vida, sino que en innumerables existencias ella ha venido haciendo exactamente lo mismo. Y mientras ella se esforzaba por mi bienestar, ha permanecido a su vez en el samsara y padecido todo tipo de sufrimientos.

Cuando esta consideración no sólo haya hecho aflorar en tus labios palabras de agradecimiento sino que haya despertado e instalado en tu corazón una verdadera compasión, ejércitate entonces en extenderla paso a paso:

Desde tiempo sin comienzo, cada ser sensible ha sido una madre para mí, exactamente del mismo modo que lo es mi madre actual. Todos y cada uno de ellos me han ayudado.

Con este tipo de reflexión, medita primero en aquellos hacia los que te resulte fácil generar compasión: los amigos, tu cónyuge, familiares y compañeros, y en aquellos que viven bajo condiciones desfavorables en las que el sufrimiento es intenso, los pobres y los desvalidos, y en los que, a pesar de ser felices en esta vida, son tan malvados que experimentarán los reinos infernales tan pronto como fallezcan.

Una vez hayas desarrollado así la compasión hacia estos seres, medita en los objetos más difíciles: los enemigos, personas que te hallan dañado, demonios y otros seres. Medita luego en todos los seres sensibles, pensando de este modo:

Todos estos seres, mis padres, no sólo experimentan todo tipo sufrimiento y frustración indeseables, sino que además son portadores de poderosas semillas que fructificarán en sufrimientos futuros. ¡Cuan lamentable situación! ¿Qué hacer ante esto? Para devolverles su inmensa bondad, lo mínimo que puedo hacer es ayudarles, eliminando todo lo que cause su aflicción y procurando su bienestar y felicidad.

Ejercítate de este modo hasta que el sentimiento de compasión sea insoportablemente intenso.

MEDITACIÓN

En segundo lugar,

**Ejercítate en tomar y dar alternativamente.
Enlaza ambos con la respiración.**

Mientras piensas:

Todos estos seres, mis padres, hacia los que dirijo mi compasión, resultan heridos directamente por el sufrimiento e indirectamente por la fuente del sufrimiento. Por eso tomaré sobre mí todas las distintas clases de sufrimiento que hayan de padecer todavía mis madres en el transcurso de su existencia, y la fuente del sufrimiento, todas las emociones y acciones perturbadoras⁶².

Medita en que toda esa negatividad viene hacia ti y simultáneamente genera un intenso sentimiento de alegría.

Mientras piensas:

Sin pesar, envío toda mi actividad virtuosa y mi felicidad del pasado, del presente, y del futuro, mi riqueza y mi cuerpo a todos los seres sensibles, mis padres.

Medita en como cada individuo recibe toda esa felicidad y se origina en cada uno un intenso sentimiento de alegría al recibirlo.

Para hacer más claro ese intercambio imaginado, combínalo con la respiración:

Al inspirar imagina que un alquitrán negro que contiene todo el sufrimiento, todas las oscuridades y el mal de todos los seres sensibles penetra en ti a través de las fosas nasales y se absorbe en tu corazón. Piensa que todos los seres sensibles resultan liberados para siempre de toda miseria y de todo mal.

Al espirar imagina que toda tu felicidad y virtud salen de tus fosas nasales como chorros de rayos de luz de luna que son absorbidos por cada uno de los seres sensibles. Con inmensa alegría, piensa que todos ellos alcanzan inmediatamente la Budeidad.

Para ejercitar la mente, haz que esta práctica del tomar y dar con ayuda de la respiración se convierta en la práctica propiamente dicha durante la sesión de meditación. Posteriormente, permanece alerta para mantener siempre la práctica y continúa ejercitándote en ella. Shantideva, que ha descrito extensamente esta práctica, dice:

Si no intercambio totalmente
mi felicidad por el pesar de los demás,
la Budeidad no se alcanzará.
No hay dicha en el samsara.

POST-MEDITACIÓN

En tercer lugar, para aplicar esto a la práctica después de la meditación:

**Tres objetos, tres venenos,
tres semillas de virtud.**

Los tres venenos surgen continuamente en relación con tres objetos:

El apego compulsivo surge con respecto a objetos que son placenteros o útiles.

La aversión surge con respecto a objetos que son desagradables o dañinos.

La estupidez o indiferencia surgen con respecto a todos los demás objetos.

Reconoce estos venenos tan pronto como surjan. Entonces cuando, por ejemplo, surja el apego, piensa:

Pueda cada brizna de apego de cada ser sensible estar contenida en este apego mío. Puedan todos los seres sensibles ser portadores de la semilla de la virtud de estar libres del apego. Pueda este apego mío contener en si mismo todas sus emociones perturbadoras, y puedan ellos estar libres de tales emociones hasta que alcancen la Budeidad.

Con la aversión y otras emociones se trabaja en la práctica procediendo con ellas del mismo modo. Los tres venenos se convierten así en tres ilimitadas semillas de virtud.

**Utiliza las máximas para ejercitarte
en todas las formas de actividad.**

Repite todo el tiempo estas máximas u otras apropiadas, y cultiva con diligencia las actitudes correspondientes.

Dice Shantideva:

Mientras su maldad madura en mí,
pueda madurar en ellos toda mi virtud.

Dice una instrucción oral de la tradición Kadampa:

Ofrezco todo mérito y toda victoria a los señores, todos los seres sensibles.

Tomo para mí toda pérdida y derrota.

Dicen las enseñanzas de Gyal-se Togme ⁶³:

Mientras todo el sufrimiento y el mal
de todos los seres sensibles madura en mí,
pueda madurar en ellos toda mi felicidad y virtud.

Inicia la secuencia del intercambio contigo.

Para ser capaz de tomar sobre ti el sufrimiento de los demás, comienza la secuencia del intercambio contigo mismo. En este mismo instante, toma mentalmente todo el sufrimiento que madurará en ti en el futuro. Cuando lo hayas disipado todo, toma sobre ti el sufrimiento de los demás.



TRES. LA TRANSFORMACIÓN DE LAS CONDICIONES ADVERSAS EN EL CAMINO DEL DESPERTAR.

El tercer punto se refiere a cómo llevar la practica a la vida cotidiana ⁶⁴.

**Cuando el mal reine en el mundo y sus habitantes,
transforma las condiciones adversas
en el camino del despertar.**

Cuando tu mundo se encuentre lleno del dolor y el sufrimiento que son los frutos del mal —cuando la prosperidad y la riqueza estén disminuyendo, gente problemática cree dificultades, y otras cosas similares—, debes entonces convertir las condiciones adversas en las que tú mismo te encuentres en el camino del despertar. Existen tres maneras de llevar a cabo esta transformación: la Bodichita relativa, la Bodichita absoluta, y las prácticas especiales.

BODICHITA RELATIVA

La primera forma:

Dirige hacia uno todo reproche.

Tanto si te encuentras físicamente enfermo como si estás psíquicamente perturbado, o eres injuriado por los demás, o te encuentras sumido en las preocupaciones causadas por los enemigos y las disputas, en resumen, sean cuales fueren las molestias, grandes o pequeñas, que aparecen en tu vida o en tus asuntos, no eches a otros la culpa de ello. No pienses que tal o cual haya sido la causa de tal o cual problema. Más bien deberías considerar:

Esta mente se aferra a un yo donde no hay tal yo. Desde tiempos sin comienzo hasta este mismo instante, este yo ha perpetrado todo tipo de acciones no virtuosas arrastrado por sus propios antojos mientras vagaba en el

samsara. Todos los sufrimientos que ahora experimento son el resultado de aquellas acciones. Nadie más debe ser culpado, tan solo mi actitud egocéntrica es la culpable. Voy a hacer todo cuanto esté a mi alcance para someterla.

Con habilidad y determinación, dirige todo Dharma contra esta egodependencia originada por tu fijación egocéntrica. Como dice Shantideva en su Bodhicaryavatara (Acceso al Camino del Despertar):

¡Cuánto dolor existe en el mundo,
cuánto temor y sufrimiento existen!
Si todo eso surge de la egodependencia,
¿Qué no me hará a mí ese gran demonio?

Y también

Durante cientos de vidas en el samsara
ú has sido la causa de mis desgracias.
¡Reúno ahora todos mis rencores
y voy a destruirte, mente egoísta!

Sé agradecido con todos.

Ejercítate mediante las siguientes reflexiones en el tomar y dar:

Todos los métodos para alcanzar la Budeidad se fundamentan en los seres sensibles. Por consiguiente, para el individuo que desea el despertar, los seres sensibles son tan dignos de gratitud como los Budas. Y todos y cada uno de los seres sensibles son dignos de mi gratitud por el hecho de que no hay ninguno entre ellos que no haya sido alguna vez mi madre o mi padre. Y de todos ellos, aquellos que me hieren son especialmente dignos de mi gratitud por el hecho de ser mis compañeros y colaboradores en cosechar las acumulaciones de mérito y de sabiduría prístina y en eliminar los oscurecimientos de las emociones perturbadoras y del conocimiento conceptual.

Nunca te muestres airado, ni siquiera con un perro o con un insecto. Esfuérzate por prestar toda la ayuda real que puedas. Si no puedes resultar de ayuda, piensa entonces así y di estas palabras:

¡Ojalá este ser sensible (o perturbador) se vea rápidamente libre del dolor y pueda disfrutar de la felicidad! ¡Ojalá llegue a alcanzar la Budeidad!

Estimula la Bodichita:

Desde este mismo momento, todos los actos virtuosos que realice serán para su beneficio.

Cuando un dios o un demonio ⁶⁵ te causen dificultades, piensa así:

Estos problemas me sobrevienen ahora porque, desde un tiempo sin comienzo, he actuado injustamente con él. Ahora, en recompensa, le entregaré mi carne y mi sangre.

Imagínate que aquél que te crea dificultades se encuentra presente ante ti y entrégale mentalmente tu cuerpo mientras dices:

Deleítate aquí con mi carne, mi sangre
y con todo cuanto quieras.

Medita con la completa convicción en que éste ser perturbador disfruta de tu carne y de tu sangre y se ve colmado de pura felicidad, y haz que surjan en tu mente las dos clases de Bodichita.

O bien:

Por haber dejado debilitarse mi atención y otros remedios, he dejado desarrollarse en mi las emociones perturbadoras sin darme cuenta. Puesto que este perturbador (dios o demonio) me lo ha hecho advertir en este momento, él es ciertamente una expresión de mi guru o de un Buda. Le estoy enormemente agradecido por haberme estimulado a ejercitarme en la Bodichita.

O cuando aparezcan la enfermedad y el sufrimiento, piensa con total sinceridad:

Si esto no hubiese sucedido, habría continuado distraído por las ocupaciones materialistas y abandonado así el cuidado por seguir el camino. Dado que esto ha centrado nuevamente mi atención en el Dharma, lo que ha sucedido es la actividad del guru o de las Tres Joyas, y estoy sumamente agradecido por ello.

En resumen: todo aquel que piensa o actúa movido por el interés de alcanzar su propio bienestar es una persona mundana; todo aquel que piensa y actúa por el interés de conseguir el bienestar de los demás es una persona del Dharma. Langri-tangpa dijo:

Os comunico una verdad tan profunda, como no hay ninguna otra. ¡Prestad atención! Todas las faltas son nuestras. Todas las buenas cualidades son de nuestros señores, los seres sensibles. Esto es de lo que se trata: entrega a los demás el mérito y la victoria, toma sobre ti mismo la pérdida y la derrota. Fuera de esto, no hay nada que entender.

BODICHITA ABSOLUTA

La segunda forma:

**Para reconocer la confusión como los
cuatro kayas, es insuperable la
protección de la vacuidad.**

Todas las apariencias en general, y las condiciones adversas en particular, no son diferentes de la aflicción y el apuro que experimentas cuando sueñas que ardes en una hoguera o que te arrastra una riada. Las confusas apariencias de la mente aparecen revestidas de una realidad que no poseen. Esta rigurosamente establecido que, si bien estas apariencias surgen, no hay en ellas siquiera un ápice de existencia verdadera ⁶⁶. Cuando permaneces en un estado en el que las apariencias simplemente surgen pero no te aferras a ellas, el aspecto Dharmakaya es que son vacías por naturaleza, el aspecto Nirmanakaya es que se manifiestan con

claridad, el aspecto Sambhogakaya es que esa vacuidad y esa claridad aparecen simultáneamente, y el aspecto Svabhavikakaya es que ambas forman una unidad inseparable ⁶⁷. Esta instrucción clave que indica que se debe permanecer en ecuánime serenidad sin aferrarse al origen, a la situación ni a la cesación, abre las puertas a la visión de las cuatro kayas. La armadura de la visión, el círculo protector de la vacuidad y la instrucción suprema disipan toda confusión.

PRÁCTICAS ESPECIALES

La tercera forma:

Las cuatro aplicaciones son el mejor método.

Las cuatro aplicaciones son:

1. la acumulación de mérito,
2. la confesión de las malas acciones,
3. la presentación de la torma ⁶⁸ a los dioses y los demonios,
4. el ofrecimiento de la torma a las dakinis y los protectores ⁶⁹.

De entre todos los métodos para utilizar como camino las condiciones adversas, estos son los mejores.

ACUMULACIÓN DE MÉRITO

En primer lugar, debes considerar:

Deseo ser feliz, pero todo cuanto experimento no es sino sufrimiento y frustración. Este hecho me recuerda la importancia de dejar de cometer malas acciones, ya que son las semillas del sufrimiento. En su lugar quiero acumular mérito, que es la semilla del bienestar y de la felicidad.

Así lo haré.

Por consiguiente, reúne tanto mérito como puedas con lo mejor de tus capacidades, mediante actividades físicas, verbales y mentales como los ofrendas a tu guru y a las Tres Joyas, el servicio a la Sangha, ofrenda de la torma a los espíritus locales, ofrecer velas, confeccionar tsa tsa (pequeños relicarios) de arcilla, postrarte,

describir circunambulaciones, tomar refugio, hacer que despierte en ti la Bodichita, y, en particular, recitar la plegaria de las Siete Ramas y ofrecer mandalas ⁷⁰. Ruega para poner fin a la esperanza y el temor ⁷¹:

Si estar enfermo es mejor para mí,
pido la bendición de la enfermedad.
Si recuperarme es mejor para mí,
pido la bendición de la recuperación.
Si morir es mejor para mí,
pido la bendición de la muerte.

CONFESIÓN DE LAS ACCIONES NEGATIVAS

En segundo lugar, con idénticas consideraciones que en la anterior sección, practica las cuatro fuerzas debidamente:

1. La fuerza de la contrición es arrepentirse de las acciones negativas que hayas cometido.
2. La fuerza de la renuncia a las faltas, es la resolución de no volver a repetir tales acciones, aunque en ello nos vaya la vida.
3. La fuerza de la confianza es el tomar refugio en las Tres Joyas y el despertar la Bodichita.
4. La fuerza del pleno compromiso con los remedios es el empleo de las plegarias que ponen fin a la esperanza y el temor, y la práctica de seis clases de remedios: a) meditación en la vacuidad, b) repetición de los mantras y dharanis ⁷², c) la confección de imágenes, d) la recitación de la plegaria de las Siete ramas y la ofrenda de mandalas, e) la recitación de Sutras y f) la repetición de mantras especiales de purificación.

PRESENTACIÓN DE LA TORMA A LOS DIOS Y DEMONIOS

En tercer lugar, ofrece la torma a los perturbadores y encamínalos a la actividad iluminada:

Es muy amable por vuestra parte que me acoséis como respuesta a cuanto yo os he hecho en el pasado y así hacerme pagar las deudas contraídas. Os pido que me destruyáis ahora. Os pido que todos los sufrimientos,

todo lo desagradable, la pobreza, la ruina, la miseria y la enfermedad que los seres sensibles experimentan los hagáis madurar ahora en mí. Liberad de todo el sufrimiento a los seres sensibles.

Si no eres capaz de hacerlo, ofrece la torma y ordénalos:

Cuando medito en el amor, la compasión, y el tomar y dar, hago todo cuanto puedo por ayudarlos tanto ahora como en el futuro. Por lo tanto no obstruyáis mi práctica del Dharma.

OFRENDA DE TORMA A LAS DAKINIS Y LOS PROTECTORES

En cuarto lugar, ofrece la torma a los protectores y encamínalos para que actúen aplacando las condiciones perturbadoras y establezcan las propicias para la práctica del Dharma. Utiliza, en particular, las oraciones que se han mencionado antes para poner fin a la esperanza y el temor.

**Si deseas transformar las condiciones inesperadas
en el camino, vincula de inmediato todo lo que
salga a tu encuentro con la meditación.**

Cuando, de manera inesperada, surgen enfermedades, demonios, interrupciones o emociones perturbadoras, o si ves alguna otra persona que se encuentra afligida por alguna situación desagradable, piensa:

Voy a practicar ahora mismo
el tomar y dar.

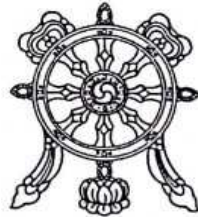
En todos tus pensamientos y acciones virtuosos, piensa así:

Puedan todos los seres sensibles llegar a desarrollar por sí mismos una actividad dhármica mucho más vasta que la mía.

Haz lo mismo cuando seas feliz y te encuentres a gusto. Si tienes algún mal pensamiento o te ves forzado a cometer alguna forma de actividad negativa, piensa así:

Que todos los malos pensamientos y las malas acciones de todos los seres sensibles se encuentren reunidos en este acto.

En resumen, mantén la motivación de ayudar a los demás: comas, duermas, camines o estés sentado. Tan pronto como te encuentres frente a una situación, tanto si es buena como si es mala, aplica inmediatamente esta práctica de adiestramiento de la mente.



CUATRO. LA APLICACIÓN DE LA PRACTICA A LO LARGO DE TODA NUESTRA VIDA.

El cuarto punto, enseñar un resumen de la práctica para toda nuestra vida, tiene dos secciones: qué hacer durante nuestra vida y qué hacer al morir.

QUÉ HACER DURANTE NUESTRA VIDA

Por lo que se refiere al primer párrafo, es:

El resumen de las instrucciones esenciales: ejercítate en las cinco fuerzas.

Las cinco fuerzas son el resumen de los puntos cruciales de la práctica y contienen en una sola frase, numerosas y profundas instrucciones clave para la práctica del sagrado Dharma.

La primera es la fuerza del ímpetu. Esto significa el dar un fuerte impulso a la mente pensando así:

Desde este mismo momento hasta la iluminación o, por lo menos, desde este mismo momento hasta que muera, y especialmente durante el próximo año y el próximo mes, y sin duda alguna desde hoy hasta mañana, nunca se ausentarán de mi mente los dos aspectos de la Bodichita.

La segunda es la fuerza de la familiaridad. Sea cual fuera la ocupación o actividad en la que te encuentres inmerso, tanto si es virtuosa como si es no virtuosa o es neutra, permanece siempre atento y consciente e intenta, una y otra vez, preservar la conciencia de los dos aspectos de la Bodichita. En una palabra, el estudiar y el practicar la Bodichita debe ser tu actividad virtuosa principal.

La tercera es la fuerza de las semillas virtuosas. Concentra siempre toda tu energía, tanto la física como la verbal y la mental, en la actividad virtuosa. Nunca te des por satisfecho con los esfuerzos realizados para desarrollar y reforzar la Bodichita.

La cuarta es la fuerza del rechazo. Siempre que surja un pensamiento egocéntrico, abandónalo completamente pensando así:

Desde un tiempo sin comienzo me has hecho vagar en el samsara y experimentar las distintas clases de sufrimiento. Además, todo el sufrimiento y el mal que me sobrevienen en esta vida los provocas tú. No hay felicidad en tú compañía, por eso voy a hacer todo cuanto pueda para dominarte y destruirte.

La quinta fuerza es la aspiración. Al final de toda actividad virtuosa, suplica sinceramente y dedica toda virtud a estos objetivos:

Pueda yo, por mi mismo, guiar a la Budeidad a todos los seres sensibles. Y en particular, que desde este mismo momento hasta que alcance la iluminación no olvide nunca los dos aspectos de la preciosísima Bodichita, ni siquiera cuando me encuentre soñando. Que los dos aspectos de la Bodichita crezcan cada vez más y con mayor fuerza. Sean cuales fueren las condiciones adversas en las que me encuentre, pueda utilizarlas como ayudas para desarrollar la Bodichita.

QUÉ HACER AL MORIR

En segundo lugar, ¿Cuáles son las instrucciones para el momento de la muerte en esta tradición de enseñanzas?

**Las instrucciones Mahayana sobre
cómo morir son las cinco fuerzas.
Es importante el modo en que actúas.**

Cuando una persona que se ha ejercitado en esta enseñanza se ve aquejada por una enfermedad terminal, debe practicar las cinco fuerzas.

En primer lugar, la fuerza de las semillas virtuosas significa deshacerse de todas las posesiones sin rastro alguno de apego, de aferramiento, o de preocupación. En general, pueden ofrecerse al propio guru o a las Tres Joyas. En particular uno puede darlas allí donde piense que serán de más ayuda.

La fuerza de la aspiración significa convertir la iluminación en el único centro de aspiración mediante la práctica, si es posible, de la plegaria de las Siete ramas, o bien, en caso de que esto no sea posible, reza así:

Que por el poder de todas las semillas virtuosas que haya acumulado en los tres tiempos, no pueda olvidar jamás la preciosísima Bodichita, sino ejercitarla y reforzarla en todas las experiencias futuras que tenga en la existencia. Que encuentre los gurus puros que revelan esta enseñanza. Ruego que estas aspiraciones se cumplan por la bendición de mis gurus y las Tres Joyas.

La fuerza del repudio, es pensar:

Esta egodependencia me ha traído desgracias durante incontables existencias y ahora experimento además el sufrimiento de la muerte. En última instancia, nada hay que muera, puesto que ni el yo ni la mente tienen verdadera existencia. Haré todo cuanto debo hacer para destruirte, egodependencia, que constantemente piensas de esta forma: Estoy enfermo, me muero.

La fuerza del ímpetu es pensar:

Nunca estaré sin las dos clases de la preciosa Bodichita, ni al morir, ni en el estado intermedio, ni en ninguna existencia futura.

La fuerza de la familiaridad es el mantener una clara conciencia de las dos Bodichitas que se han practicado previamente.

Si bien el punto más importante es practicar estas cinco fuerzas con total atención, las acciones que acompañan esta práctica también son importantes. Físicamente, debemos sentarnos en la postura de Los Siete Puntos ⁷³, o bien —si no somos capaces de hacerlo—, acostarnos sobre el costado derecho, con la mejilla apoyada sobre la mano derecha, mientras tapamos la fosa nasal derecha con el dedo meñique.

Mientras respiramos a través de la fosa izquierda, debemos empezar meditando en el amor y la compasión, y ejercitamos luego en dar y tomar, en conjunción con el ir y venir de la respiración.

Luego, sin asirnos mentalmente a cosa alguna, debemos permanecer con espíritu ecuánime y sereno, en un estado en el que uno sabe que el nacimiento y la muerte, el samsara y el nirvana, y así sucesivamente, no son más que proyecciones de la mente, y que la mente misma no existe tampoco como algo concreto.

Permanecemos en este estado y seguimos respirando tanto como podamos.

Existen numerosas y muy reputadas instrucciones acerca de como morir, pero se dice que ninguna de ellas es tan maravillosa como esta.

Una instrucción para morir que emplea un ungüento es, por ejemplo, la que dice así: Aplica en la coronilla un ungüento compuesto de miel silvestre, cenizas de conchas intactas quemadas y limaduras de hierro de un imán.



QUINTO. EL GRADO DE DESTREZA EN EL ADIESTRAMIENTO DE LA MENTE.

El quinto punto muestra el criterio para valorar el grado de destreza logrado durante el adiestramiento de la mente.

Todo Dharma tiene un único propósito.

Puesto que el propósito de todos los Dharmas, tanto del Mahayana como del Hinayana, es únicamente el llegar a erradicar la fijación egocéntrica, a medida que practicas el Dharma o que te ejercitas en el adiestramiento de la mente, la egodependencia debería decrecer paulatinamente. Si tus esfuerzos en el Dharma no contrarrestan tu fijación egoica, tu práctica carece de sentido. Puesto que es este el único criterio para determinar si la práctica del Dharma es efectiva o no, se dice que es la norma mediante la cual se mide al practicante del Dharma.

De los dos testigos, confía en el principal.

El que otras personas te vean como una persona practicante del Dharma, es el testimonio del testigo exterior. Pero la gente no sabe por lo general lo que tu mente oculta, y probablemente se alegren ante el mero hecho de advertir ciertas mejoras en tu conducta externa. Un signo interno de destreza en el adiestramiento de la mente es el no sentir vergüenza ni embarazo alguno debido a tu estado mental. Por consiguiente, no te preocupe al juicio de los demás, antes bien confía principalmente en el testimonio de la mente misma.

Apóyate siempre en una disposición de ánimo alegre.

Cuando estés libre de todo temor y desesperación por más adversidades o sufrimientos que encuentres, cuando tomes la

dificultad como ayuda en el adiestra miento de la mente y tengas siempre la ayuda de una mente contenta, habrás adquirido entonces la destreza en el adiestramiento de la mente. Cuando lleguen las circunstancias adversas, medita con alegría y, además, aprende a tomar sobre ti toda la adversidad que los otros experimentan.

**Logras la maestría si eres capaz
de practicar aun estando distraído.**

Un jinete hábil no se cae del caballo, ni siquiera cuando está distraído. Del mismo modo, si eres capaz de transformar las condiciones adversas que surgen repentinamente en ayudas para el adiestramiento de la mente, incluso sin necesidad de dirigir expresamente tu atención a ello, puede decirse que has alcanzado la maestría en el adiestramiento de la mente. Las dos Bodichitas surgen claramente y sin esfuerzo no importa con quien o con que te encuentres: enemigos, amigos, perturbadores, felicidad o sufrimiento.

Estas cuatro instrucciones describen los signos mediante los cuales puedes ver si tu adiestramiento en la Bodichita ha sido eficaz y has avanzado en tu proceso de realización. Esto no significa que ya no debas ejercitarte más. Hasta alcanzar la Budeidad, debes ejercitarte constantemente en fortalecer la Bodichita.



SEXTO. LOS COMPROMISOS DEL ADIESTRAMIENTO DE LA MENTE

El sexto punto se refiere a los compromisos relacionados con el adiestramiento de la mente.

Observa siempre los tres principios.

El primero de los tres principios es no transgredir nunca los compromisos que hayas tomado en relación con el adiestramiento de la mente. Trata de evitar toda falta o flaqueza en el cumplimiento de cualquier voto que hayas tomado. Esto incluye hasta el menor de los preceptos de los tres tipos de votos conforme a las Tres ordenaciones: los votos de liberación individual en el Hinayana, los votos de Bodhisattva en el Mahayana o los compromisos del Vajrayana ⁷⁴.

El segundo principio es no actuar de manera indebida, es decir, abstenerse de los actos escandalosos ⁷⁵ tales como destruir santuarios, capillas y relicarios, causar molestias a los espíritus de la naturaleza en los árboles u otras plantas, contaminar ríos o comentes de agua, andar con leprosos y pordioseros, y otros modos de conducta que pudieras adoptar con la intención de que los demás piensen que tú ya estás libre de la fijación egoica. En vez de todo eso, trata simplemente de que tu manera de vivir y practicar sean completamente puras e intachables.

El tercer principio es el evitar ser parcial. Por ejemplo, aun siendo paciente con los problemas que te cause la gente, acaso no lo seas tanto con los provocados por los dioses o demonios, o acaso ocurra todo lo contrario. O quizás seas capaz de afrontar este tipo de situaciones, pero te muestres impaciente ante sufrimientos tales como la enfermedad. Puede sino que te muestres paciente ante todo tipo de situaciones difíciles, pero que abandones tu práctica del Dharma cuando te sientes feliz y cómodo. El sentido de este

compromiso es evitar todo partidismo y parcialidad en el adiestramiento de la mente, de modo que practica siempre así.

**Cambia tu actitud, pero
no dejes de ser natural.**

Para cambiar e invertir tu anterior actitud de preocuparte solo por tu propio bienestar sin importarte el bienestar ajeno, considera importante únicamente el bienestar de los demás. Ya que todo adiestramiento de la mente debe llevarse a cabo con poco estrépito pero con mucha efectividad, permanece tan natural como puedas, procurando actuar de forma semejante a las costumbres y conducta de tus amigos y compañeros y del Dharma. Trabaja para ir madurando tus propias experiencias sin llamar la atención hacia tus esfuerzos.

No hables de puntos débiles.

No entres en discusiones acerca de temas desagradables, tales como las faltas de otras personas en asuntos mundanos (por ejemplo sus incapacidades físicas o mentales) o sus faltas en cuestiones espirituales (por ejemplo la violación de una ordenación). Habla animada y amistosamente de temas agradables, empleando un tono amable.

No pienses en los asuntos de los demás.

No pienses en los asuntos de otras personas: de manera general no pienses en los defectos de ningún ser sensible; y especialmente, no pienses en los defectos de nadie que haya iniciado la práctica del Dharma. En vez de eso piensa:

El hecho de haber visto este defecto se debe a la impureza de mi propio modo de ver. Esta persona no tiene tal defecto. Soy como aquellos que ven defectos en el mismo Buda, el Iluminado.

Por lo tanto, pon fin a esta actitud defectuosa de tu propia mente.

Ocúpate primero de las emociones conflictivas más fuertes.

Examina tu personalidad para determinar así qué emociones perturbadoras son las más fuertes. Concentra primero en ellas toda la practica del Dharma para someterlas y disiparlas.

Abandona toda esperanza de obtener resultados.

Abandona la esperanza de someter a los dioses y a los demonios por medio del ejercicio del adiestramiento de la mente, o la esperanza de que los demás lleguen a considerarte como a una buena persona al ver que tratas de ayudar a quien te haya dañado. Estas actitudes son hipócritas. En una palabra, abandona toda esperanza respecto al logro de cualquier beneficio personal, tales como el deseo de fama, de respeto, de felicidad y de comodidad en esta vida, la felicidad que experimentarás en vidas futuras —sea en el reino humano, sea en el divino—, o la obtención del nirvana solo para ti mismo.

Abandona el alimento venenoso.

Puesto que todos los pensamientos y acciones virtuosos motivados por el apego a realidades concretas o a actitudes egocéntricas son como un alimento venenoso, abandónalos. Aprende, en vez de apegarte, a conocer la naturaleza ilusoria de las apariencias.

No seas consistente.

Una persona muy consistente en sus asuntos no olvidar nunca quién en alguna ocasión le hubiera causado disgustos, sin importarle donde se encuentre ni cuánto tiempo haya transcurrido. Cuando alguien te molesta o te haga enfadar, quizás no puedas desprenderte de tu resentimiento. Atájalo y deshazte de el. Como respuesta a quienes provoquen tu enfado, adopta una actitud positiva hacia ellos y actúa en consecuencia.

No hagas comentarios hirientes.

No debes disfrutar denigrando a los demás. Y especialmente cuando otra persona diga de ti algo malo, no reacciones hablando maliciosamente de él a los demás. Esfuérzate siempre, aunque hayas sido perjudicado, en elogiar las buenas cualidades de los demás sin criticar nadie.

No esperes la revancha.

Cuando alguien te ha causado dificultades, tenemos la tendencia a fijarlo en la memoria y no olvidarlo nunca por más años que pasen. Y en cuanto existe una oportunidad de hacer que aquella persona pague lo que hizo con nosotros, le tendemos una trampa para tomarnos la revancha. Abandona esta actitud y, como respuesta ante las situaciones difíciles, estate siempre dispuesto a ayudar. Por lo que se refiere al tipo de dificultades que ocasionan los demonios, no te obsesiones con el problema, sino que dedícate exclusivamente a desarrollar el amor y la compasión.

No dañes a nadie.

No hables de manera que pueda resultar hiriente a otros, con observaciones mordaces que pongan de relieve sus defectos. Tampoco emplees mantras que pudieran debilitar la fuerza vital de seres no humanos.

**No cargues sobre un pony
el fardo de un caballo.**

El dar a otros el trabajo desagradable que es responsabilidad tuya o recurrir al engaño para dejar que otros resuelvan los problemas que a ti te conciernen, es como cargar sobre un pony el fardo de un caballo ⁷⁶. No hagas eso.

No te propongas ganar.

En una carrera de caballos, el objetivo es ser más rápido que los otros. Entre las gentes del Dharma existe a menudo la esperanza de

recibir más atención o ser considerado mejor que los otros, y se maquinan pequeñas estratagemas para adquirir posesiones. Abandona todo eso. No te preocupes lo más mínimo de si vas o no a conseguir reconocimiento o prestigio alguno.

No recaigas en prácticas mágicas.

Si por el momento aceptas un revés, porque alientas pensamientos secretos de conseguir en el futuro algún provecho personal, o si practicas el adiestramiento de la mente con expectativas de poder curar enfermedades y trastornos psíquicos y defenderte de situaciones adversas, entonces tu práctica es errónea. Eres como alguien que se sirviera de prácticas mágicas. No actúes de ese modo. Tanto si te sobreviene la felicidad como si lo hace el pesar, medita sin arrogancia, duda, temor ni esperanza. Dijo Gyal-se Tokme:

El adiestramiento de la mente, llevado a cabo con este tipo de actitud, debería considerarse un método para ayudar a los demonios y favorecer los conflictos. El practicar el adiestramiento de la mente de este modo, no es distinto de hacer el mal. La práctica del Dharma debe contrarrestar las distracciones del pensamiento discursivo y las emociones perturbadoras.

Con la ayuda de este ejemplo, considera el tema de la práctica errónea del Dharma. Los puntos de vista erróneos son aquellos que se basan en el eternalismo o en el nihilismo; la meditación errónea es aquella que se aferra a algún estado sublime; la conducta errónea es aquella que no es conforme a las tres ordenaciones. El Dharma erróneo engloba todo aquello que sea contradictorio con la ética o la visión enseñadas con autoridad en el sagrado Dharma, independientemente de quién proceda, si de ti o de otro, si del mejor o del peor. El Dharma erróneo te impulsará al samsara y a los reinos inferiores. Es como tomar una medicina equivocada para combatir una enfermedad o como infligir medidas disciplinarias desproporcionadas.

Hay personas que califican de Dharma erróneo a algunas obras compuestas y reveladas como Tesoros ocultos ⁷⁷, sin haber antes

examinado las palabras o los pensamientos de uno sólo de sus capítulos para comprobar su autenticidad o falsedad. Parece ser que estas personas emiten sus pronunciamientos a partir de algún apego a sus propios sistemas, o como consecuencia de diferencias personales. Se dice que sólo un Buda es capaz de evaluar el valor de una persona. Por eso, aunque no te guste una persona que haya alcanzado un punto de vista y una ética correctos, la antipatía que por él sientas no hará que su Dharma sea erróneo. Por ejemplo, un mercader puede vender oro o puede vender oropel, pero eso no lo convierte en mejor ni peor mercader. Buda decía una y otra vez:

*No confiéis en los hombres,
confiad en el Dharma.*

He hecho aquí esta digresión porque es de la mayor importancia para comprender este punto.

No hagas de un dios un demonio.

Si, cuando meditas en el adiestramiento de la mente, tu personalidad se llena de orgullo y arrogancia, es como si hicieras de un dios un demonio; el Dharma ha dejado de ser Dharma. Cuanto más medites en el adiestramiento de la mente y apliques el Dharma, tanto más flexible debería hacerse tu personalidad. Sé para todos los seres su más humilde servidor.

No busques el dolor como componente de la felicidad.

No pienses de este modo: “Si este patrón —o alguna otra persona —, enfermara y muriera, yo recibiría abundantes medios de subsistencia y dinero” ⁷⁸; ni tampoco: “Si ese monje, o ese compañero del Dharma, muriesen, tal vez obtendría yo sus imágenes y sus libros”; ni tampoco: “Si mis colegas muriesen, tal vez todo el mérito recaería sobre mí sólo”; ni tampoco: “Sería maravilloso si todos mis enemigos muriesen”.

En una palabra, refrena en ti toda esperanza de que a los demás les sobrevengan desgracias como una manera de aumentar tu propio bienestar y felicidad.

SÉPTIMO. DIRECTRICES PARA EL ADIESTRAMIENTO DE LA MENTE.

El séptimo punto presenta las directrices para el adiestramiento de la mente.

**Toda meditación activa se realiza
con una sola intención.**

Prosigue la práctica en la vida tener siempre la intención de ayudar a los demás, no importa lo que hagas, comiendo, vistiéndote, durmiendo, caminando o estando sentado.

**Todo lo falso se corrige a
través de un solo remedio**

Las opiniones erróneas son corregidas mediante un análisis correcto. Si en el transcurso de tu meditación en el adiestramiento de la mente, se desarrollan condiciones adversas, alguien te critica o te insulta, o te incordian los demonios, los malos espíritus, los enemigos y las disputas, o se hacen más fuertes las emociones perturbadoras, o no sientes deseo de meditar, piensa de este modo:

En la totalidad del universo, existen innumerables seres sensibles que sufren problemas similares al mío; a todos ellos dirijo mi compasión,

y también:

Ojalá todas las circunstancias y sufrimientos no deseados de todos los seres sensibles estén reunidos aquí en esta indeseable circunstancia,

y utiliza así como único remedio, el cambiarte a ti mismo por los demás.

**Al principio y al final,
dos cosas hay que hacer.**

Al comenzar el día, tan pronto como te despiertes por la mañana, genera con gran vigor este impulso:

Hoy voy a preservar en mí las dos Bodichitas.

Durante el día, mantenías mediante una atención constante. Al final, cuando vayas a acostarte por la noche, examina tus pensamientos y acciones del día. Si observaras alguna transgresión de la Bodichita, enumera los casos y reconócelos, haciendo el firme propósito de que esto no volverá a ocurrirte en el futuro. Si no detectaras transgresiones, alégrate y ruega para que tanto tú como todos los demás seres seáis en el futuro capaces de comprometeros con la Bodichita de una manera todavía más efectiva. Practica regularmente estas dos actividades. Procede del mismo modo en el caso de cualquier transgresión o violación de los votos o los preceptos de la ordenación.

Acontezcan una u otra, se paciente.

Si caes en un estado de absoluta indigencia y sufres enormemente, considéralos resultado de tu karma anterior. Sin resentimiento ni amargura, toma sobre tí los sufrimientos y el mal de los demás y ejercítate mucho en eliminar las consecuencias de las malas acciones y los oscurecimientos mentales. Si te encuentras sumamente feliz y satisfecho, rodeado de grandes riquezas y de sirvientes, no sucumbas a la despreocupación ni a la indiferencia. Emplea la riqueza para proyectos virtuosos, usa constructivamente tu poder, y ruega para que todos los seres sensibles disfruten de la misma comodidad y felicidad. En una palabra, ocurra lo que ocurra, acontezcan dicha o desgracia, sé paciente.

**Observa dos principios,
aun a riesgo de tu vida.**

Toda la felicidad presente y futura proviene de la observancia cuidadosa de los dos principios: los preceptos generales del Dharma

contenidos en los votos de las tres ordenaciones y los preceptos especiales del adiestramiento de la mente con sus correspondientes compromisos. Observa por lo tanto ambos conjuntos de preceptos aun a riesgo de tu vida. Es más, haz lo que haz, no los observes motivado por la preocupación e interés en tu propio bienestar, sino sólo con la intención de ayudar a los demás.

Aprende los tres puntos difíciles.

Al principio resulta difícil el reconocer las emociones perturbadoras. Después resulta difícil vencerlas. Al final resulta difícil extirparlas definitivamente. Por ello debes ejercitarte en estas tres cosas. Primero, en reconocer a las emociones perturbadoras en cuanto surjan como aquello que son. Luego, en interrumpir su desarrollo tomando medidas correctivas. Finalmente adoptar la firme determinación de que tales perturbaciones no volverán a surgir nunca más.

Reúne las tres condiciones esenciales.

Las tres condiciones esenciales para ejercitarse en el Dharma son: un buen guru, una práctica del Dharma correcta llevada a cabo con una mente flexible y manejable, y las condiciones adecuadas para la práctica del Dharma (alimento, vestido,...) Si dispones de las tres, regocíjate de ello y ruega para que también a todos los demás seres sensibles les resulten accesibles. Si no dispones de todas ellas, medita en la compasión hacia los demás y toma sobre tí las carencias que todos los seres sensibles padecen respecto a estas condiciones esenciales. Ruega para que tú y todos los demás podáis siempre disponer de ellas.

No permitas que tres cosas se debiliten.

Aprende a no dejar que estas tres cosas se debiliten: la fe y el respeto para con tu guru no deben debilitarse, pues todas las excelentes cualidades del Dharma Mahayana dependen de él. El entusiasmo por la meditación en el adiestramiento de la mente no debe debilitarse, puesto que el adiestramiento de la mente es la

esencia misma del Mahayana. La observancia de los preceptos de las tres ordenaciones no debe tampoco debilitarse.

Haz que las tres sean inseparables.

Haz que las tres facultades —cuerpo, palabra y mente— permanezcan siempre inseparables de las acciones meritorias y virtuosas, y abstente del mal.

Ejercítate en todas las áreas sin parcialidad, Una maestría profunda y vasta es lo esencial.

El adiestramiento de la mente debería abarcar del mismo modo y de manera imparcial, sean buenos o malos, sin restricción alguna, a todos los objetos que puedan aparecer en nuestra experiencia: otros seres sensibles, los cuatro elementos o seres no humanos. El mero hablar acerca del adiestramiento de la mente es inútil. Lo esencial es el ejercitar a fondo nuestras capacidades hasta lograr una maestría profunda y vasta.

Medita constantemente en lo que más te altere.

Aplica tu destreza al meditar en que envías hacia todas las personas que te causen dificultades en el adiestramiento de la mente, un profundo amor y compasión: enemigos agresivos, obstáculos perturbadores, particularmente aquellos que actúan con pertinacia y responden a tu ayuda ocasionándote problemas, personas que rivalizan contigo, amigos ocasionales, personas que resultan perturbadoras aunque no tengan mala intención, o aquellos con quienes sencillamente no te llevas bien. Evita especialmente todo aquello que pueda ocasionar problemas a personas con las que mantienes una relación estrecha, por ejemplo a tu guru o a tus padres.

No dependas de las condiciones externas.

No tengas en cuenta las condiciones propicias ni las adversas, la buena salud ni la mala, la riqueza ni la pobreza, la buena reputación ni la mala, las dificultades ni la ausencia de dificultades. Si las condiciones propicias surgen, adiestra la mente en ese instante. Si

las condiciones propicias no se encuentran de tu parte, lo que debes hacer es cultivar inmediatamente las dos Bodichitas. En una palabra, no estés preocupado por tu situación ni por otros factores; que nunca cese tu práctica del adiestramiento de la mente.

Ejercítate sin demora en los puntos importantes.

Desde un tiempo sin principio, has tomado cuerpo en innumerables formas, y en ninguna de ellas has hecho nada significativo. Un cúmulo de coincidencias de condiciones propicias como el que ahora tienes en esta vida no volverás a disfrutarlo en el futuro. Ahora que has obtenido una existencia humana y que has encontrado el Dharma puro, deberías poner en práctica los puntos más importantes para realizar objetivos de significado permanente: los objetivos para las vidas futuras son más importantes que los objetivos de esta vida; para el futuro, la liberación es más importante que el samsara. El bienestar de los demás es más importante que el tuyo. Entre practicar el Dharma y enseñarlo, practicarlo es lo más importante. El adiestrarse en la Bodichita es más importante que otras prácticas. La meditación intensiva en las instrucciones de tu gurú es más importante que la meditación analítica basada en los textos. Sentarte en tu cojín y ejercitarte es más importante que otras formas de actividad.

No cometas equivocaciones.

Evita las seis equivocaciones:

Soportar pacientemente los sufrimientos que conlleva el someter enemigos, proteger amigos, y trabajar para enriquecerse y no resistir pacientemente las dificultades de la práctica del Dharma es equivocar la paciencia.

Querer riqueza, felicidad y comodidad en esta vida y no sentir inclinación por practicar a fondo el Dharma es equivocar la inclinación.

Complacerse en el gusto por la riqueza y las posesiones y no complacerse en el gusto por escuchar el Dharma y reflexionar y meditar en él es equivocar la complacencia.

Tener compasión por una persona que soporta dificultades para poder practicar el Dharma y no tener compasión por aquellos que hacen el mal es equivocar la compasión.

Hacer que aquellas personas que están a tu cuidado se introduzcan en asuntos que tan sólo mejorarán su posición en esta vida y no tratar que lo hagan en el Dharma es equivocar el cuidado.

Alegrarte de las desdichas de otras personas y de los sufrimientos de tus enemigos y no alegrarte de la virtud y la dicha en el nirvana o el samsara es equivocar la alegría.

Evita por completo estas seis equivocaciones.

No fluctúes.

Una persona que a veces practica y a veces no practica no ha desarrollado una comprensión clara del Dharma. No albergues en tu mente un montón de proyectos, sino que practica resueltamente el adiestramiento de la mente con toda tu mente y corazón.

Ejercítate con todo tu ser.

No te permitas distracción alguna. Adiestra tu mente y permanece completamente inmerso en esta única preocupación.

Alcanza la libertad a través del examen y la investigación.

Para alcanzar la liberación de las emociones perturbadoras y de la fijación egoica, debes examinar e investigar constantemente y de manera muy precisa el estado de tu mente en el transcurso de tus experiencias. Por consiguiente, vuelve tu atención hacia un objeto que origine en tí emociones perturbadoras. Examina cuidadosamente si las emociones perturbadoras surgen o no. En cuando te apercibas de su presencia, tómalas como objeto de tu meditación y aplica enérgicamente los remedios. Luego, observa con atención la fijación egoica para descubrir su naturaleza y

actividad. Si al observar no ves nada, examina meticulosamente lo que sucede dirigiendo de nuevo tu atención hacia un objeto que origine en tí apego o aversión. Si constatas entonces la presencia de pensamientos egocéntricos, atájalos inmediatamente con el remedio de cambiarte a tí mismo por los demás.

No hagas alardes.

No hagas grandes y ostentosos alardes mientras eres amable con otras personas, porque en lo único que estás trabajando al practicar el Dharma es en el considerar a los demás como más importantes que uno mismo. Puesto que todo el tiempo y esfuerzo que dedicas a ser bien educado, ser ético y practicar el Dharma te benefician a tí, no hay motivo para que pavonearse de ello ante los demás. No te jactes ni vanaglories. En los consejos de Ra-treng ⁷⁹, se dice: “No esperes mucho de la gente; ruega a tu yidam ⁸⁰.”

No seas presa de la irritación.

No albergues celos ni envidia hacia los demás. Si otros te desprecian en público o te causan problemas, no reacciones ni dejes que tu mente y tus sentimientos se vean perturbados por ello. Potowa ⁸¹ dice:

Como hasta ahora todos nosotros, pese a ser practicantes del Dharma, no hemos utilizado el Dharma como remedio contra la fijación egocéntrica, somos más sensibles que una herida recién curada y más irritables que Tsang-tsen ⁸². Este no es un Dharma eficiente. El Dharma verdadero, cuando se practica correctamente, debe ser un remedio eficaz contra la fijación egoica.

No seas caprichoso.

No alteres el ánimo de tus compañeros mostrando tu gusto o disgusto ante cualquier nimiedad.

No esperes agradecimientos.

No esperes que otras personas expresen su gratitud con palabras de agradecimiento hacia tu práctica del Dharma, tu disposición a ayudar a los demás o tus acciones virtuosas. Abandona cualquier expectativa de fama o de prestigio.

Todas estas instrucciones son medios de ayuda que refuerzan el adiestramiento de la mente y previenen contra su debilitamiento. En resumen, Gyal-se Rinpoche⁸³ dice:

Debemos ejercitarnos incesantemente a lo largo de toda nuestra vida en las dos clases de Bodichita, tanto durante las sesiones de meditación como en el tiempo fuera de las sesiones de meditación, hasta adquirir la plena seguridad y estabilidad de la maestría.

Esfuézate por seguir estas instrucciones.



VERSOS FINALES

Estas instrucciones son la quintaesencia del elixir que transforma las cinco clases de degeneración en el camino del despertar. Son una transmisión del noble Serlingpa.

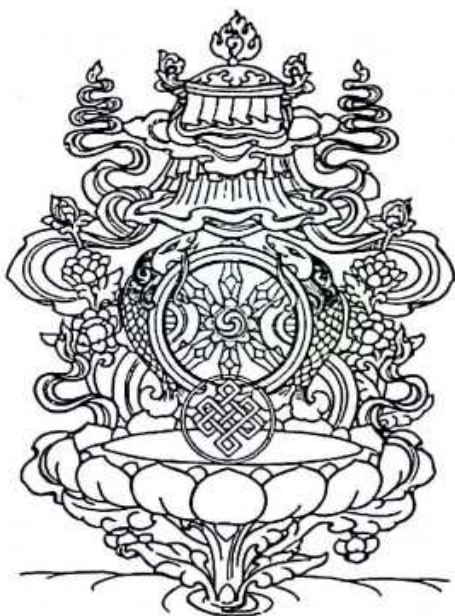
Como las cinco formas de decadencia —de los tiempos, los seres sensibles, la vida, las emociones y los puntos de vista— avanzan constantemente, las situaciones felices y propicias para el Dharma son cada vez más escasas, y proliferan las condiciones perjudiciales y adversas. Puede que los remedios de otras enseñanzas pueden resultar poco efectivos, pero aquel que practique el adiestramiento de la mente, verá como su actividad virtuosa aumenta en la misma medida en que proliferen las condiciones adversas, al igual que un fuego se hace cada vez más grande cuanta más leña haya apilada encima. Esta enseñanza tiene una característica especial de la que otras enseñanzas carecen: transforma todas las emociones perturbadoras y las condiciones adversas en el camino del despertar. Estas instrucciones son como la quintaesencia de un elixir que enriquecerá el transcurso de toda experiencia y resultará de gran ayuda para todos, sean cuales fueren sus capacidades. Estas profundas enseñanzas son la transmisión de Serlingpa, el más bondadoso de los tres gurus principales de Atisha.

**El despertar de la energía kármica del adiestramiento anterior hizo surgir en mí un intenso anhelo espiritual.
Por ello ignoré el sufrimiento y la crítica y busqué la
instrucción para someter la fijación egocéntrica.
Ahora, cuando muera, nada tendré que lamentar.**

Cuando despertó la energía kármica de las existencias anteriores del gran maestro espiritual Chekawa, su único interés fue esta enseñanza. Pasando grandes dificultades, buscó y recibió la raíz de

todo Dharma, las instrucciones claves para someter la fijación egoica, instrucción que recibió del gran linaje padre-a-hijo de Atisha. Cuando se hubo adiestrado bien en estos métodos, amó a los demás más que a sí mismo, y no se preocupó ya nunca más por sus propios deseos. Puesto que había realizado el propósito por el que había entrado en el Dharma y adquirido así una seguridad plena, ya nada tenía que lamentar.

Los dos últimos versos citados son los comentarios finales de Chekawa, el autor de esta tradición de enseñanza.



B. INSTRUCCIONES ADICIONALES PROCEDENTES DEL LINAJE DE TRANSMISIÓN

La segunda sección es una selección de instrucciones suplementarias procedentes del linaje de transmisión. Esta profunda enseñanza acerca del adiestramiento de la mente resulta de gran ayuda si te encuentras solo. El adiestramiento de la mente es capaz, por sí mismo, de introducir y transformar en práctica del Dharma toda felicidad y todo sufrimiento. A esto hay que añadir el que el Dharma profundo remueve el karma maligno y por eso tu mente también se altera: así cuando te encuentras activo, quieres detenerte; cuando estás inactivo, quieres entrar de nuevo en acción. Cuando surjan este tipo de problemas, medita de este modo:

Cuando me encuentro en este de estado de ánimo,
mi cojín de meditación es, con mucho, el mejor lugar donde
puedo estar.

El estado mental en el que me encuentro es excelente.

Además, el soportar ahora esta dificultad, me prevendrá de
renacer en los reinos infernales.

¡Qué maravilla!

No padeceré nunca el tormento del fuego

¡Qué maravilla!

Y también:

Debo además pensar con temor y espanto
 en las consecuencias de mis acciones
 y desarrollar hacia ellas un saludable sentido de vergüenza,
 aceptar un modesto sustento y soportar privaciones,
 vestir sencillamente y aceptar una posición humilde,
 aplicar los remedios y no hacer caso
 ni de la felicidad ni del sufrimiento.

Conforme a estas enseñanzas procedentes de *Las Etapas del despertar del Guerrero* ⁸⁴, el ser crítico para con uno mismo es aquí lo esencial:

Cuando estás enfermo, la enfermedad misma es tu sanadora. De modo que, cuando te encuentres sumido en la agitación, pensando que tus médicos, tus enfermeras, tus familiares u otras personas deberían esforzarse más por curarte, piensa así:

Ningún otro es culpable de esta enfermedad; el único responsable es mi egodependencia.

Si las medicinas y los cuidados resultan ser finalmente eficaces, el pensar por ello que antes no te aplicaron el tratamiento correcto es una actitud errónea. Piensa más bien:

Nadie se encuentra libre de este tipo de aflicciones.
 ¡Egodependencia, por fin has conseguido lo que querías!
 ¡Date ya por satisfecha!

Además de esto, aprende a tomar sobre tí la enfermedad y las preocupaciones que afligen a los demás seres sensibles.



ENSEÑANZAS DEL NOBLE SERLINGPA

He aquí algunas enseñanzas del noble Serlingpa ⁸⁵:

LOS CUATRO REMEDIOS ESCLARECEDORES

Aquieta todos los pensamientos.

Todos los remedios son armas con las que luchar.

Concentra todos los planes en uno solo.

Todos los caminos tienen una única meta.

Estas cuatro enseñanzas son remedios esclarecedores.

Las necesitarás para someter lo incivilizado.

**En esta época degenerada son necesarias para hacer frente
a las malas compañías y a las prácticas erróneas.**

Tan pronto como surjan los pensamientos, somételos a aquíéталos mediante el adiestramiento de la mente o el reconocimiento de su vacuidad. Los remedios no son meditaciones para emplearlas tan

sólo cuando a uno le parezca bien. Tan pronto como surjan emociones perturbadoras, salta sobre ellas, rodéalas, aíslalas y aplástalas ⁸⁶. No te hagas muchos planes para ahora o para más tarde. Concéntrate únicamente en aquello que ayuda a tu mente y en hacer lo más que puedas por aniquilar tu egodependencia. Puesto que el liberarse de la fijación egocéntrica significa alcanzar la Budeidad, esta única meta es ya suficiente. No hay ninguna necesidad de enumerar los distintos niveles del camino. Estas cuatro enseñanzas resumen todos los remedios concernientes al camino del despertar.

LAS CUATRO INSTRUCCIONES PARA COMBATIR LAS EMOCIONES PERTURBADORAS

**Las condiciones adversas son amigos espirituales.
Los demonios y los diablos son emanaciones de los
victoriosos.**

**La enfermedad es la escoba que barre el mal y los
oscurecimientos.**

El sufrimiento es la danza de lo que es-así.

**Estas cuatro enseñanzas valen para las emociones
verdaderamente perjudiciales.**

Las necesitarás para someter lo salvaje.

**En esta época degenerada, son necesarias para hacer
frente a las malas compañías y a las prácticas
erróneas.**

No tienes por qué apartarte de las condiciones adversas, puesto que desempeñan la función de un amigo espiritual. Utilizando las condiciones adversas, puedes cosechar las acumulaciones, eliminar los oscurecimientos mentales, acordarte del Dharma y beneficiarte de tu comprensión de las enseñanzas. No hay ninguna necesidad de asustarse de las visiones y las alucinaciones vinculadas a los dioses o los demonios, ni tampoco de las molestias que producen los diablos.

Puesto que ayudan a aumentar tu fe y tu virtud, son emanaciones de tu guru o de los Budas. Puesto que cuando practicas correctamente el sagrado Dharma se remueve el karma maligno acumulado en vidas anteriores, una y otra vez se manifiestan diversas enfermedades físicas. Cuando esto suceda ejércitate en permanecer lleno de alegría mientras estás enfermo, pues los Sutras dicen repetidamente que incluso el más ligero dolor de cabeza, por no hablar de las enfermedades graves, es como una escoba que barre el polvo. La enfermedad elimina todo el mal y la confusión acumulados desde un tiempo sin comienzo. Cuando te sobrevenga el sufrimiento, observa directa y atentamente lo que realmente es en sí mismo, y reconocerás como surge en cuanto que vacuidad. Por más sufrimiento que padezcas, el sufrimiento es tan sólo la danza de la asidad, de la vacuidad, por lo tanto no te deprimas. Bueno es que sucedan todas estas cosas, puesto que pueden utilizarse como ayudas para poner en práctica el Dharma. La clave está en no eludir el aplicar estas cuatro instrucciones para combatir las emociones realmente perjudiciales. Pónlas en práctica.

LAS CUATRO INSTRUCCIONES QUE CORRIGEN Y ENDEREZAN

Hay un poderoso yugo para la felicidad.

Hay un gran alivio para el sufrimiento.

Lo no deseado es el primer deseo.

Los peores portentos son aceptados gozosamente.

Estas cuatro enseñanzas corrigen y enderezan otros remedios.

Las necesitarás para someter lo salvaje.

En esta época degenerada son necesarias para hacer frente a las malas compañías y a las prácticas erróneas.

Cuando física y mentalmente te encuentras feliz y satisfecho, surgirán deseos de hacer cosas que no tienen relación con el Dharma. Si observas directa y atentamente lo que realmente es en sí

misma esa sensación de felicidad, descubrirás que no hay en ella nada sustancial, y reconocerás como surge en cuanto que vacuidad. Utiliza para tu práctica este tipo de situaciones entregando a todos los seres sensibles esa mera apariencia de felicidad. El no sucumbir a esa apariencia de felicidad y permanecer en el estado natural es lo que se llama El yugo de la felicidad. Cuando te encuentres sumido en el sufrimiento, no desesperes. Si observas con precisión lo que la sensación del sufrimiento es en sí, reconocerás que carece de una esencia permanente e independiente y al ser vacuidad, se disuelve por sí misma y desaparece. Luego toma sobre tí, además de esta apariencia de sufrimiento propio, el sufrimiento y la desdicha de todos los seres sensibles y permanece en el estado natural. Esta práctica es lo que se llama El gran alivio extraído del sufrimiento mismo. Cuando te acontece todo aquello que no quieres o que no desees, considera que todo ello es una inestimable ayuda para destruir tu fijación egocéntrica, tu egodependencia. Siendo ese en realidad, tu principal deseo, tu máximo interés, deja que tu mente repose llena de contento mientras piensas:

Egodependencia, eso es lo que tú querías.

¡Ojalá esto te destruya por completo!

Cuando se manifiestan negros presagios o sufres alucinaciones, te haces mil preguntas acerca de lo que sucede y como deberías actuar. En tales casos, piensa así:

Esto tenía que pasar.

Bueno es que haya sucedido ahora.

¡Ojalá se abatan sobre mi egodependencia
todos estos negros portentos!

Deja mientras tanto reposar tu mente, sin autocompasión ni reserva mental alguna, con inexorable resolución.

Estas cuatro enseñanzas que corrigen y enderezan son especialmente útiles para aquellas situaciones a las que otros remedios no pueden hacer frente.

DOS INSTRUCCIONES QUE RESUMEN TODOS LOS REMEDIOS

**El ego es la raíz de los defectos.
Esta es la enseñanza que lo extirpa.
Los demás seres son la fuente de las cualidades
excelentes.
Esta es la enseñanza para aceptarlos completamente.
Estas dos enseñanzas resumen los remedios.
Las necesitarás para someter lo salvaje.
En esta época degenerada, son necesarias
para hacer frente a las malas compañías
y a las prácticas erróneas.**

Dicho brevemente, puesto que el fundamento del adiestramiento de la mente se encuentra contenido en estos dos principios — abandonar la preocupación por el propio bienestar y dedicarse totalmente a la consecución del bienestar de los demás—, estas dos enseñanzas son epítome de la totalidad del camino. Por eso haz de ellas el fundamento de tu práctica.

INSTRUCCIÓN EN LA ESENCIA DE LA BODICHITA ABSOLUTA.

**Corrige el error y vuelve la mirada justo hacia tu interior.
Relájate por completo y permanece confortablemente
quieto.
Si no los asimos, se disuelven por sí solos.**

Si sigues cualquier corriente de pensamientos o emociones — sean groseros o sutiles— y dejas que tu mente vague hacia el exterior, surgirá entonces el error, tus esfuerzos irán por sendero equivocado y no te distingues de como actúa una persona corriente. Vuelve la atención hacia tu interior y observa atentamente tu propia mente. Descubrirás que cuando la miras, no hay nada que ver.

Relájate completamente sin querer aprehender nada, deja que todo sea tal cual es y permanece en ese estado de vacuidad, Poco importa cuántos pensamientos o emociones haya, cuando al no asirnos a ellos nada los sujeta, libres, se desvanecen por sí solos y se muestran como la acumulación de la sabiduría prístina. Esta instrucción es la esencia de la meditación en la Bodichita absoluta.

CONCLUSIÓN

Esta tradición de *Los Siete Puntos* incluye todos los puntos esenciales de la práctica de las demás tradiciones de comentarios que han transmitido instrucciones para la práctica del adiestramiento de la mente que, por tradición oral, procede de Atisha. De los numerosos autores de comentarios, breves o detallados, he recibido precisamente esta interpretación de los comentarios escritos del nobilísimo Gyal-se Rinpoche Tokme y del noble y venerado Kunga Nyingpo ⁸⁷. Todas las enseñanzas que dieron estos venerables maestros se han recogido y destilado aquí en un solo elixir, que he presentado con la intención principal de que puedan comprenderlas fácilmente los principiantes. Así pues, esta obra global y clarificadora se ha compuesto únicamente con la noble intención de ayudar a los demás.

La condensación del camino de los Sutras y los Tantras,
esta preciosa esencia del sagrado Dharma,
de abismal profundidad y sin embargo fácil de practicar,
surge maravillosamente de estas instrucciones.
Si difícil es escuchar una enseñanza profunda como esta,
aún lo es más el aplicarla tras haberla escuchado.
Obrar conforme a ella nos hace ricos en méritos,

pero esto es, en los tiempos que corren,
 algo tan raro como encontrar oro por el suelo.
 Hablar mucho es fatigoso,
 pero el deseo puro de ayudar a los demás,
 me ha hecho escribir este texto.
 Que por este mérito puedan todos los seres
 alcanzar la maestría en las dos Bodichitas.

Ante las insistentes peticiones, durante años, de mi discípulo karma Tu-tob, quien está bien versado en los cinco campos de conocimiento, y ante las más recientes peticiones de la encarnación Karma Tabke Namrol, que con honesta determinación ha acometido la empresa de mantenerse íntimamente unido a la Bodichita, así como por el lama Karma Nge-don y otros que se hacen dignos de aprecio por su adhesión a la práctica, y para acceder a los insistentes megos de aquellos que desean aclarar su práctica, yo, Lodrö Thaye, súbdito de Karmapa y de Situ, he compuesto esta obra en el centro de retiro del Parque de la Luz Clara de la Gran Beatitud y de la Bondad Total, en el Monasterio de Palpung. Que un número infinito de seres puedan beneficiarse de ella.

¡Mangalam!
¡Que la virtud crezca poderosa!



NOTAS

1. Langdarma (803-842). El Budismo se estableció por primera vez en el Tíbet durante el siglo VII, gracias al rey Song-tsen-gampo. Durante su reinado, Tumi Sambhota dotó de alfabeto la lengua Tibetana y empezaron a traducirse textos del Sánscrito al Tibetano. Durante el reinado del siguiente rey, Tri-song De-Tsen, se invitaron al Tíbet maestros Indios como Santarakshita, Padmasambhava y Vimalakirti. Se introdujo la regla monástica, se construyeron monasterios, y los trabajos de traducción continuaron a gran escala. Durante los dos reinados que siguieron al de Song-tsen-gampo, el Budismo siguió floreciendo, pero cuando en el año 836 subió al trono Langdarma, este rey instigó una implacable supresión del Budismo, cerró monasterios, llevó a cabo una verdadera matanza de monjes, incendió bibliotecas y destruyó tumbas de santos, relicarios y todo tipo de objetos religiosos. Si bien su reinado terminó con su propio asesinato, fue una época terriblemente amenazadora para el Budismo Tibetano, que estuvo a punto de desaparecer. El reinado de Langdarma señala la división entre las dos escuelas de traducción, la antigua y la nueva: la escuela antigua proseguía la traducción del Budismo que se había introducido en el Tíbet y que sobrevivió a la persecución. La escuela nueva se basaba en las tradiciones que se llevaron al Tíbet después del reinado de Langdarma. A Rinchen Zangpo se lo suele considerar el primero de la nueva generación de traductores.

2. Atisha (982-1054). Cuando Atisha tenía cinco años, mantenía una estrecha relación con Tara Verde, deidad que encarna la actividad de la compasión despierta. Con algo más de veinte años, era ya maestro experto en las enseñanzas esotéricas del Budismo y profundo erudito cuya destreza en el debate era muy apreciada en las controversias con representantes de otras religiones indias. Tanto Tara, en sus visiones, como sus propios compañeros le instaron con insistencia a hacerse monje para ayudar más efectivamente a los seres. Finalmente, accedió a sus ruegos y se hizo

famoso por la pureza de su observancia de la regla monástica. Fue uno de los principales maestros de Vikramashila, una de las universidades mayores y más famosas de la India Budista. También lo llamaron el Detentor de la Sede de Bodhgaya, el lugar donde se produjo el despertar del Buda Shakyamuni, en reconocimiento a su magisterio y su sabiduría.

El desarrollo espiritual de Atisha guarda estrecha relación con las numerosas visiones que tuvo de Tara Verde. Fue ella la que le instó a buscar las enseñanzas sobre la Bodichita. Además de esto, Atisha tuvo repetidamente otras experiencias visionarias que indicaban la importancia del asunto. Una vez que se encontraba en Bodhgaya, dos de las muchas estatuas que decoraban el templo principal se pusieron a hablar. Una de ellas preguntó: “¿Qué enseñanza es la más importante para alcanzar la Budeidad?”. La otra respondió: “La enseñanza más importante es la Bodichita”.

El resultado final fue que Atisha emprendió un viaje hacia Indonesia para estudiar con Dharmakirti, nombre religioso de Serlingpa, cuya comprensión de la Bodichita y de los modos de desarrollarla eran universalmente respetados. Años más tarde, Atisha cometió una falta grave al permitir que un practicante avanzado de las enseñanzas esotéricas fuese expulsado de un templo por conducta aparentemente inapropiada. Cuando Atisha consultó con Tara al respecto, ella le aconsejó enseñar el Dharma en el Tíbet para eliminar los residuos kármicos de aquella acción. Así pues, no sin desgana, Atisha aceptó finalmente las invitaciones de Rinchen Zangpo.

Atisha pasó en el Tíbet los doce últimos años de su vida, enseñando parte de su inmenso conocimiento de la filosofía y la práctica del Budismo, ayudando a traductores como Rinchen Zangpo en su trabajo de verter fielmente al Tibetano los textos Sánscritos, además de guiar a sus discípulos en la práctica espiritual.

3. Nagarjuna: maestro Indio que vivió hacia el primer siglo de nuestra era, fue uno de los mayores dialécticos que haya conocido el mundo; sus trabajos establecieron de manera definitiva la Vía del Medio (Madhyamika) entre los dos extremos dualistas del origen y la cesación, nihilismo y eternalismo, ir y venir, monismo y pluralismo. Enseñó en la famosa universidad monástica de Nalanda

y sus exposiciones sobre la vacuidad y otros temas de la filosofía Budista siguen utilizándose todavía hoy como textos de referencia y siguen siendo una autoridad para la comprensión intelectual y la práctica contemplativa.

El nombre Nagarjuna significa aquel que tiene poder sobre las nagas, y las nagas son una forma de serpientes. El epíteto Nagarjuna se refiere al hecho de que recuperó las enseñanzas de Buda sobre la Perfección de la sabiduría, obteniéndolas del rey naga que las había guardado hasta entonces. Los comentarios de Nagarjuna sobre estas profundas enseñanzas condujeron a la formación de la tradición de la Filosofía Profunda que establece la comprensión intelectual de la vacuidad como fundamento para la contemplación.

4. Manjugosha o Manjushri: el Bodhisattva (véase nota 10) de la inteligencia despierta. En sus representaciones más frecuentes, suele sostener en una mano la espada flamígera de la compasión que corta el apego a la dualidad, mientras que en la otra mano sostiene un volumen de La Perfección de la sabiduría que lo había impresionado de manera absoluta y definitiva.

5. Asanga: maestro Indio del siglo III a quien se considera el fundador de la tradición de la Actividad Extensa. Esta tradición hace hincapié en la primacía de la experiencia y la comprensión de la falsa dualidad de la existencia subjetiva y objetiva.

Asanga es particularmente conocido por su relación con el Bodhisattva Maitreya (véase nota 6). Tras pasar doce años en una cueva meditando y orando para poder encontrar a Maitreya, Asanga desistió de su empeño y abandonó la cueva. Entonces se encontró con un peno viejo cubierto de úlceras que estaban llenas de gusanos; aquella visión despertó en él tanta compasión que trató de mitigar el sufrimiento del perro quitándole los gusanos, y ello no con el dedo, por miedo a matarlos, sino con la lengua. Cuando sacó la lengua y cerró los ojos ante aquella visión repugnante, el perro desapareció y Asanga se encontró lamiendo el suelo. Al abrir los ojos, Maitreya se encontraba de pie ante él. Maitreya le explicó que sólo la opacidad mental del propio Asanga le había impedido encontrarlo. Aquel acto compasivo había eliminado los últimos oscurecimientos, y ahora Asanga podría ver a Maitreya. Maitreya

llevó entonces a Asanga a la esfera ele Tushita, donde le transmitió las enseñanzas Mahayana que conocemos como Las Cinco Enseñanzas de Maitreya.

6. Maitreya, el Buda futuro. Antes de descender de los Campos de Tushita para aparecer en el mundo, el Buda Shakyamuni dejó a Maitreya como regente. El nombre Maitreya significa El que posee la Bondad. Se lo suele representar sentado sobre un trono y enseñando el Dharma.

7. Vajradhara, el Detentor del vajra: es la expresión del despertar pleno en la tradición tántrica del Budismo (véase nota 34). El vajra es el arma de Indra, el equivalente Indio de Zeus. Está hecho de material indestructible y puede destruir cualquier otro objeto sin resultar afectado. En este sentido, es símbolo de la capacidad espiritual de cada ser sensible, capacidad a la que en nada afectan todas las realidades relativas de la existencia y que es indestructible y tiene el poder de destruir todas las ilusiones que crean el sufrimiento y la miseria. Vajradhara es aquel que detenta el pleno poder de la espiritualidad, el despertar a la Budeidad. Iconográficamente, a Vajradhara se lo describe como una figura de color azul (el azul representa el cielo, la naturaleza inmutable de aquello que es primordial y supremo) que sostiene un vajra y una Campana, que simbolizan la inteligencia y la destreza respectivamente: la inteligencia del discernimiento que reconoce la ausencia de una existencia inherente en todos los fenómenos y en el mismo sujeto, su vacuidad e identidad con la naturaleza última; la destreza en el cultivo de las actitudes altruistas del amor y la compasión.

8. Tilopa (988-1069) fue un maestro Indio que recibió la inspiración directa del Buda Vajradhara. En el Linaje de la Bendición y la práctica, se hace especial hincapié en la función del guru (véase nota 43), en la inspiración y la bendición que el guru transmite y en la práctica misma por parte del discípulo.

9. Refugio. En el Budismo, la existencia ordinaria se considera cargada de sufrimiento, temor, miseria y dolor, y el impulso espiritual inicial se expresa mediante la frase buscar refugio. El refugio, por consiguiente, implica abandonar el vasallaje que los

criterios corrientes rinden a lo que carece de sentido. En ese estado del ponerlo todo en cuestión, de indagación, consideramos la posibilidad del despertar y nos inspiramos en el hecho de la iluminación del Buda Shakyamuni. ‘Tomar refugio’ significa orientarse a la consecución de la iluminación tomando para ello refugio en el Buda. Además, tomamos refugio en el Dharma, las enseñanzas y experiencias del despertar, y en la Sangha, los maestros y otros practicantes que nos proporcionan guía y ayuda en este camino. Estos tres — el Buda, el Dharma, y la Sangha— se conocen como las Tres Joyas. Desde el punto de vista del Budismo, sólo es posible poner fin al sufrimiento y a la frustración si despertamos a la verdadera comprensión de uno mismo y del mundo tal como son, pero el camino que conduce a esa comprensión interna requiere la guía experta de alguien que ya conozca el camino.

10. Bodichita (Sánscrito, la c se pronuncia como la ch española). Este término expresa la esencia de las enseñanzas Mahayánicas. Entendida en el sentido convencional, designa no sólo la aspiración de lograr la Budeidad (véase nota 38) para poder ayudar a los demás seres, sino también el compromiso con la disciplina mediante la cual puede realizarse el despertar. En su sentido más elevado, expresa la comprensión directa de la naturaleza de la realidad. En pocas palabras, la Bodichita es la intención incondicional de ayudar a que todos los seres sensibles se liberen del sufrimiento. Es el abandono completo de cualquier pretensión personal, tanto en el campo de las relaciones con los demás como en lo que se refiere a los propios puntos de vista acerca de la naturaleza de las cosas. Comienza con el desarrollo del amor y la compasión por los demás y desemboca en la total resolución de ayudarlos en todo cuanto se pueda.

Cuando este objetivo compasivo básico se une al conocimiento directo, libre de toda elaboración conceptual, de la naturaleza de nuestra experiencia, se convierte uno en Bodhisattva. El término Tibetano para designarlo se puede traducir por ‘guerrero que despierta’: que despierta, puesto que el proceso de purificación y crecimiento que va a culminar en la Budeidad se ha puesto ya en marcha; guerrero porque a causa de su coraje vence todos los obstáculos y las dificultades que se encuentran en este camino.

11. Serlingpa. Este maestro Budista, que vivió en Indonesia, detentó el linaje de transmisión de los métodos especiales para cultivar la Bodichita, conocidos como adiestramiento de la mente. De los ciento cincuenta gurus que tuvo Atisha, sólo él lo instruyó en este tema.

12. Drom-tön Rinpoche (1005-1064), fue el heredero espiritual de Atisha. Recibió todas las enseñanzas de Atisha y, posteriormente, fundó la escuela Budista Kadampa. Pese a ser laico, fundó el monasterio de Ra-treng en 1056.

13. Linaje Kadampa: Una de las primeras escuelas de la Nueva Traducción. Esta tradición hace hincapié en la estricta observancia de la regla monástica, el dominio de la lógica y la erudición, y en la diligencia en el ejercicio de las prácticas virtuosas básicas como fundamento para el desarrollo espiritual. Esta tradición no sólo dio la formación inicial a maestros como Gampopa (heredero espiritual de Milarepa y detentor del linaje de la tradición Kagyu), Kunga Gyaltsen (uno de los fundadores de la escuela Sakya) y Tsongkapa (fundador de la tradición Gaden o Gelug), sino que además introdujo el Lam-rim, o camino gradual, como forma de estudio y de práctica. En este enfoque, el estudiante es conducido a través de una serie de temas que van desde la motivación inicial del propio interés por la liberación hasta el desarrollo de un interés plenamente altruista por ayudar a los demás. Este enfoque lo utilizaron posteriormente en el Tíbet todas las escuelas.

14. Chekawa. Este maestro Kadampa se hizo monje a la edad de veintiún años, y se aprendió de memoria los cien volúmenes de las enseñanzas de Buda. Chekawa formuló las enseñanzas de Atisha sobre el adiestramiento de la mente en su obra Los Siete Puntos del adiestramiento de la mente.

15. Se puede encontrar una traducción de estos versos en joyas de la sublime Vía (edit. Imagina).

16. Bön. Esta religión, generalmente considerada anterior al Budismo en el Tíbet, se vio muy influida por el avance del Budismo. En su forma actual, se parece en muchos aspectos al Budismo Tibetano, si bien tiene su propia formulación y su propia iconografía.

17. Kagyupa. Este término, que significa literalmente ‘La transmisión de las enseñanzas’, se refiere a las escuelas Kagyupa establecidas en el Tíbet por Marpa el Traductor, su discípulo Milarepa, y el discípulo de éste, Gampopa (véase nota 30).

18. Es una fórmula tradicional que puede encontrarse al comienzo de muchos textos. La frase Sánscrita significa: Rindo homenaje a los gurus, los Budas y los Bodhisattvas.

19. Los dos propósitos: el propósito para uno mismo es liberarse del sufrimiento y de la confusión. Se realiza a través de la comprensión de la vacuidad o Bodichita absoluta (véanse las notas 55-58). El segundo propósito es ayudar a que los demás se liberen, y se realiza a través de la compasión o Bodichita relativa.

20. Kongtrül alude aquí a un grupo de ocho Bodhisattvas cuyos nombres son Manjushri, Avalokiteshvara, Vajrapani, Kshitigarbha, Vishkambi, Akashagarbha y Samantabhadra.

21. Dharmakirti: el nombre religioso de Serlingpa (véase nota 11).

22. Dharmarakshita. Inicialmente era seguidor de las enseñanzas Shravaka de la liberación individual (véanse notas 36 y 24), pero Dharmarakshita se vio movido a compasión cuando uno de sus compañeros cayó gravemente enfermo. El médico que lo atendía dijo que sólo la carne de una persona viva podría curar la enfermedad, pero que no podría hacerse nada, puesto que resultaría imposible obtenerla. Dharmarakshita ofreció su propia carne y se cortó un pedazo de muslo. Como carecía de experiencia en la comprensión de la vacuidad, sufrió intensamente; sin embargo, su compasión permaneció incólume, y no lamentó su acción. El enfermo comió la carne y pronto se sintió mejor. Dharmarakshita, al oírlo, dijo que eso era estupendo y que ahora podría morir en paz. No podía descansar a causa del dolor, y no logró dormir hasta que casi amanecía. Soñó que un personaje blanco le decía: “Si deseas alcanzar la iluminación, debes hacer cosas difíciles como esta — muy bien”. El personaje del sueño tomó entonces saliva de su boca y se la frotó en la herida. Esta desapareció sin dejar huella. Cuando Dharmarakshita despertó, encontró que su muslo estaba completamente curado, tal como había soñado. Entonces surgió en

él una profunda experiencia de la vacuidad y una comprensión clara de la misma, lo que hizo que en adelante siguiera la vía Mahayana.

23. Yogui Maitreya. En cierta ocasión, cuando este maestro Indio se encontraba dando enseñanzas, un mirón arrojó una piedra a un perro para alejarlo. Maitreya lanzó un aullido de dolor y cayó de su asiento. Puesto que el perro no manifestó ninguna señal de dolor, todos pensaron que simplemente había querido llamar la atención sobre algo, pero cuando mostró a los asistentes la contusión en la espalda, que correspondía exactamente con el punto donde la piedra había alcanzado al perro, comprendieron que había tomado realmente sobre sí el dolor del perro.

24. Las tres clases de discípulos: se trata de una distinción basada en las distintas motivaciones. La primera clase está motivada por el deseo de alcanzar una forma de existencia que sea mejor; la segunda está motivada por el deseo de liberarse del sufrimiento de la existencia basada en el ego; la tercera está motivada por el deseo de liberar del sufrimiento a todos los seres.

25. Los nombres, en transcripción romanizada, son:
Khu.ston.brtson.'grus.gyung.drung, rNgog.legs.pa'i.shes.rab, y 'Brom.ston.rgyal.wai.byung.gnas.

26. Si bien la Budeidad (o el despertar pleno) es indiferenciado, la expresión de esta experiencia en la actividad varía de una persona a otra. Las tres familias presentan distintos modos en los que la iluminación puede expresarse, a través de la forma, el habla o la mente. El Buda Shakyamuni y el Bodhisattva Manjushri encarnan la manifestación formal o corpórea del despertar, el Buda Amitabha y Avalokiteshvara el habla, y Akshobya y Vajrapani la mente. Los tres Budas son las cabezas de las familias, mientras que los tres Bodhisattvas son los señores. Los tres discípulos de Drom-tön a quienes se consideró emanaciones de estos tres Bodhisattvas son Potowa, Chen-ngawa y Puchungwa.

27. Los Seis Textos Canónicos (gzhung.drug) de los Kadampa son: *skyes.rabs,ched.du,brjod.pa'i.tshoms, byang.chub.spyod.-'jug, bslab.pa.kun.las.bstus.pa, byang.chub.sems.pai.sa, y nyan.tbos.-pa'i.sa*. Estos textos presentan las vidas anteriores del Buda

Shakyamuni, enseñanzas básicas sobre la impermanencia, el sufrimiento y la ausencia de ego, el desarrollo de la Bodichita, reglas de conducta y las descripciones de los niveles del desarrollo espiritual para los Shravakas y los Bodhisattvas.

Las Instrucciones Clave sobre las Cuatro Nobles Verdades (bden.- bzhii.gdams.-ngang) son métodos de contemplación basados en los Sutras (véase nota 34). Incluyen temas como la valiosísima existencia humana, la muerte y la impermanencia, la acción y el resultado, la naturaleza de la existencia cíclica, el amor, la compasión, la Bodichita, el adiestramiento de la mente y las seis perfecciones. Las Instrucciones Esenciales (thig.le.bcu.drug.-gi.man.ngang.) se basan en los Tantras (véase nota 34) y tratan de los métodos empleados para transformar nuestra propia experiencia del mundo.

28. Gelugpa (dge.lugs.pa): una de las cuatro escuelas principales de la tradición Tibetana. Hace hincapié en la disciplina monástica y en un profundo fundamento en el conocimiento de la lógica y las escrituras como base para la practica contemplativa. Tiene su origen en la fundación del monasterio Gaden en el año 1409 por el gran erudito y maestro espiritual Je Tsongkapa (1337-1419). La vida de Tsongkapa es una inspiradora epopeya de incansable determinación y perseverancia por penetrar las más profundas enseñanzas Budistas y de completa y amplia erudición, que todavía hoy sigue siendo de máxima autoridad.

29. Las Cuatro Nobles Verdades: son la formulación original de las enseñanzas de Shakyamuni. La primera verdad es la verdad del sufrimiento: el sufrimiento es un elemento de nuestra experiencia al que no podemos escapar. La segunda es la verdad del origen: las emociones perturbadoras que nublan y confunden la mente son el origen del sufrimiento y de la frustración. La tercera es la verdad de la cesación: las causas del sufrimiento tal como lo conocemos pueden eliminarse. La cuarta es la verdad del camino: El noble camino Octuple resume la manera de vivir para eliminar las fuentes del sufrimiento.

30. Dakpo Kagyu: Es el nombre colectivo de un grupo de linajes de transmisión, cuyo origen común es Gampopa o Dakpo Lharje. Gampopa (1079-1153) estudió primero medicina y ejerció de

médico. Cuando su mujer murió en una epidemia poco después del matrimonio, perdió todo interés en los modos de vida convencionales. Se hizo monje y estudió la tradición Kadampa con varios maestros eminentes, en especial Jayulwa y varios discípulos de Drom-tön Rinpoche. Únicamente alcanzó la comprensión directa del Dharma cuando estudió con Milarepa, el célebre poeta contemplativo Kagyu. Gampopa combinó el enfoque del camino gradual de los Kadampas con las enseñanzas del Mahamudra de los Kagyupas, haciendo que estos dos ríos de enseñanzas confluyesen en uno solo. Cuatro de los discípulos de Gampopa fundaron sendas transmisiones de las enseñanzas Mahamudra: Karma Kagyu, Tsalpa Kagyu, Baram Kagyu, y Phagmo Kagyu. Posteriormente, la línea Phagmo Kagyu originó ocho linajes más de transmisión. Todos ellos comprenden el linaje Dakpo Kagyu.

31. Las cuatro deidades son Buda Shakyamuni, Avalokiteshvara, Tara Verde, y Achala.

32. Las tres canastas o recipientes son las tres colecciones mayores de escrituras: el Vinaya, o regla monástica; los Sutras, que explican las Cuatro Nobles Verdades; y las enseñanzas Abhidharma que describen al individuo y el mundo en el que vive.

33. Las tres disciplinas son: moral y ética, estabilidad contemplativa, e inteligencia y sabiduría.

34. Las enseñanzas del Mahayana, o gran vehículo (véase nota 40), se dividen en dos grupos, los Sutras y los Tantras. La tradición de la práctica basada en los Sutras consiste en cultivar cualidades cuyo fruto será la experiencia del despertar: el amor, la compasión, así como la Bodichita, la comprensión directa de la vacuidad, las Seis Perfecciones (generosidad, moralidad, paciencia, diligencia, contemplación estable y sabiduría), y los cuatro modos de atraer los seres (proporcionar lo que se necesita, hablar agradablemente, observar las costumbres sociales y emprender actividades con sentido). En la tradición Tantra, la práctica consiste en identificarse con el resultado, es decir, una expresión de la iluminación, denominado un yidam. Mediante la identificación de la propia mente con el yidam, se llega a experimentar el mundo y a uno mismo como expresiones de la iluminación.

35. Los tres estados de la existencia samsárica, en los que se experimenta cierta felicidad: la esfera humana, la esfera de los asuras o antidioses y la esfera de los dioses. (Ver las notas 49 y 53).

36. Los Shravakas y los Pratyekabuddhas. Estas dos clases de logro espiritual resultan de la práctica basada en el interés por uno mismo. Los Shravakas escuchan el Dharma y lo practican para alcanzar su propia liberación del sufrimiento y de la frustración. Su práctica, basada en una gran renunciación, consiste en observar la regla monástica y desarrollar cierta calma meditativa a través de la cual comprenden profundamente la falta de realidad de la noción del yo individual. Con esa comprensión, están por encima de las emociones perturbadoras y libres del samsara. Los Pratyekabuddhas son parecidos, pero su realización es más profunda, puesto que incluye la comprensión de que el sujeto y el objeto no son entidades independientes. En ambos casos, de todos modos, se detienen antes de alcanzar la Budeidad plena (véase nota 38); han alcanzado tan sólo un estado de reposo con respecto al mundo del sufrimiento. Con el correr del tiempo, responderán a la aspiración del pleno despertar para el beneficio de los demás y se introducirán en la senda del Mahayana.

37. El nirvana, el más allá de la miseria, denota siempre liberación respecto de la existencia samsárica. De todos modos, a veces se refiere a las consecuciones de los Shravakas y de los Pratyekabuddhas, que no realizan el despertar pleno (véanse notas 38 y 44).

38. La Budeidad, el despertar pleno, se define como la extirpación completa de los dos velos u oscurecimientos: el oscurecimiento de las emociones perturbadoras y el oscurecimiento del conocimiento conceptual. En comparación, los Shravakas y los Pratyekabuddhas han eliminado únicamente el oscurecimiento de las emociones perturbadoras, pero las semillas de las emociones permanecen, y también el segundo de los oscurecimientos. En la tradición Mahayana, se considera que la Budeidad es el fin de un proceso de despertar provocado por la acumulación de méritos y la conciencia prístina. El mérito alude a lo saludable de nuestros actos, de nuestras palabras y de nuestros pensamientos. Mediante una

actitud compasiva para con los demás, desarrollamos la cordialidad, la franqueza y la amabilidad. En ese marco puede desarrollarse la comprensión de cómo somos nosotros y cómo es el mundo. Este tipo de comprensión no es conceptual, es inmediata y directa y constituye el surgimiento de la conciencia prístina.

Cuando hemos desarrollado este tipo de comprensión, tiene lugar un despertar que está libre de los límites del conocimiento conceptual, más allá de toda descripción, inefable, y que, sin embargo, abarca todas las cosas y todo significado. A este estado se le llama el Dharmakaya de Buda. De esta comprensión y mediante la fuerza del mérito acumulado, surge la comunicación de la riqueza de la iluminación —el Sambhogakaya de Buda—, y la manifestación visible de la iluminación en el mundo —el Nirmanakaya de Buda— (véase nota 67).

39. El Rey de las Montañas se refiere al monte Meru, el centro del mundo según la cosmología tradicional Budista. El monte Meru suele identificarse con el monte Kailash, gran montaña del Tíbet Occidental.

40. Mahayana: el Gran Vehículo. Aunque al comienzo se busca la comprensión espiritual para el bien de uno mismo, a medida que nuestra experiencia de la práctica se hace más madura, sobreviene un cambio de parecer que nos lleva a la motivación de alcanzar el despertar pleno para ayudar a los demás, es decir, la Bodichita (véase nota 10). La presencia de la Bodichita como motivación es la característica del Mahayana, que se conoce como el Gran Vehículo porque conduce a la libertad a todos los seres, en contraste con el Hinayana, o Vehículo Menor, el cual se basa en la idea de alcanzar la libertad sólo para sí mismo. De todos modos no hay que creer que cuando la literatura Mahayana habla de Hinayana se esté refiriendo al Budismo del sur de Tailandia, Birmania y Sri Lanka.

41. Nirvana no permanente: es un sinónimo del despertar pleno o Budeidad, Buda —a causa de su realización de la vacuidad— no permanece en la existencia samsárica, y —a causa de su compasión e interés por los demás— no permanece en la paz del logro de los Shravakas y los Pratyekabuddhas.

42. Shantideva (685-763). Este maestro Indio era adepto a la tradición de la Filosofía profunda (véase nota 3) y se lo conoce sobre todo como autor del Bodhicharyavatara (Entrada en el camino del despertar). Este texto es un largo poema sobre la Bodichita, sobre qué es ésta y cómo puede desarrollarse. Antes de que Shantideva compusiera este texto, sus compañeros monjes lo consideraban una especie de tonto gandul que no hacía sino comer y dormir. Un día, los monjes decidieron divertirse un poco en una celebración anual que había patrocinado uno de los benefactores del monasterio, y le pidieron a Shantideva que tomase la palabra y pronunciase un discurso sobre el Dharma. Shantideva aceptó y, una vez tomado asiento, preguntó a los asistentes si deseaban escuchar algo con lo que ya estuviesen familiarizados o bien preferían una exposición original. Entre carcajadas, los monjes le pidieron una exposición original, y su respuesta fue el Acceso al camino del despertar. Cuando empezaba el capítulo noveno, que trata de la Bodichita absoluta, empezó a levantarse de su asiento y dio el resto del discurso desde lo alto de las nubes,

43. Guru raíz. En la tradición del Budismo Vajrayana, o tántrico, se concede la mayor importancia a la relación entre el maestro y el discípulo. El maestro Vajrayana es la fuente o raíz de inspiración para la práctica espiritual y la fuente de la enseñanza y el adiestramiento en esa práctica. Más específicamente, el guru raíz es aquel que confiere la capacidad de practicar la meditación Vajrayana mediante la capacitación, mediante la maduración de la experiencia del estudiante de modo que pueda seguir esa práctica de manera fructífera. El guru transmite también las escrituras y las explicaciones relacionadas con una práctica determinada, proporcionando así al estudiante bases razonadas para la meditación, así como las instrucciones mismas para la práctica por medio de la cual el discípulo es capaz de despertar.

44. Asiento de loto y luna: una flor de loto abierta en la que descansa el disco liso de la luna llena. El loto es expresión de la pureza sin mancha que aparece en medio del lodo del samsara. La luna representa la refrescante calma de la compasión tras el fuego

ardiente del sufrimiento, imagen derivada de los calurosos días y las frescas noches de las llanuras del norte de la India.

45. Gurus raíz y lamas del linaje (véase nota 43). Los gurus del linaje son los maestros que han llevado el linaje de transmisión de la enseñanza desde su origen (Buda Shakyamuni o Buda Vajradhara) hasta el momento actual. El linaje de transmisión es importante; el origen de las enseñanzas, así como su efectividad viene asegurado por los maestros del linaje, quienes las han utilizado y practicado ellos mismos. Así pues, los discípulos tienen motivos para confiar en que los ayudarán a aplicar de manera efectiva las enseñanzas.

46. La plegaria al linaje que escribió Kongtrül para acompañar a este comentario puede encontrarla el lector en el apéndice. Kalu Rinpoche la ha prolongado para incluir a los detentores del linaje a partir de Jamgön Kongtrül.

47. La abertura de Brahma: la cúspide de la cabeza, a una distancia de un ancho de ocho dedos más atrás de la línea donde termina la frente, donde coinciden los huesos que forman el cráneo.

48. Guru yoga. El término yoga significa en este contexto ‘unión’, unión con la mente del propio guru.

49. Samsara: es el ciclo de la existencia, así llamado a causa de la naturaleza de la existencia basada en el ego, que se perpetúa por sí misma. La falta de conciencia de nuestra propia naturaleza conduce a la aparición del ego. Las energías básicas de la mente resultan así corrompidas y se convierten en fuente de confusión y de trastorno emocional. Las acciones basadas en esa confusión conducen a una mayor sensación de alienación y sufrimiento, y la configuración y estructuración de los patrones del ego se ven así reforzados. La antítesis del samsara es el nirvana, el fin de esa falta de conciencia, lo que significa lo mismo que la liberación de ese ciclo sin fin y sin sentido.

50. Los textos del camino gradual: (véase nota 13). A esta clase de textos pertenece, por ejemplo, *The Jewel Ornament of Liberation* de sGam.po.pa, traducido por H.V. Günther (Boston: Shambhala Publications, 1986).

51. Libre y bien dotada, Libre se refiere a la liberación respecto de las ocho formas de existencia en las que la práctica espiritual es virtualmente imposible: como ser del infierno, como preta o como animal, en cada uno de cuyos estados las limitaciones impuestas por la confusión y el dolor excluyen toda preocupación espiritual; como dioses, en cuyo caso se está continuamente distraído por los placeres sensuales; en una época en la que no ha aparecido ningún Buda o en una sociedad incivilizada (es decir, sin Dharma); y como persona con incapacidad mental o física o que no acepta la validez del Dharma. *Bien dotada* se refiere a las condiciones que se necesitan para practicar. Cinco de las condiciones se derivan de uno mismo: ser humano, haber nacido en una zona en la que sea accesible el Dharma, estar en uso de todas sus facultades, no verse arrastrado por la corriente del propio mal karma, y tener fe en el Dharma. Las otras cinco condiciones se derivan de los demás: tiene que haber aparecido un Buda, tiene que haber enseñado el Dharma, el Dharma debe haber permanecido, tiene que haber mucha gente que siga el Dharma y tiene que haber gente que sostenga y mantenga la práctica del Dharma.

52. Karma significa ‘acción’, y en la enseñanza Budista cada acto (físico, verbal, o mental) es una semilla que se convierte en ciertos patrones o formas de pensamiento y de experiencia. Por consiguiente, las propias acciones determinan y condicionan nuestra manera de ver y de experimentar el mundo. Tradicionalmente, se dice:

Para ver lo que has hecho, mira tu cuerpo.

Para ver lo qué serás mira tus actos.

53. Seis clases de seres: descripción tradicional de las posibilidades de existencia en el samsara. Las seis clases son las siguientes.

1. SERES DEL INFIERNO, cuya existencia está dominada por un sufrimiento intenso. En su violento entorno se dan condiciones extremas de frío y calor, reflejo de la agresión, que es la causa de ese tipo de existencia.
2. LOS PRETAS O FANTASMAS, cuya existencia está dominada por el deseo, particularmente de alimento y de agua. Su ámbito

estéril y sin vida es reflejo de la avidez, que es la que produce este tipo de existencia.

3. LOS ANIMALES, cuya existencia está dominada por el temor de los animales de rapiña y los depredadores, y que está indefectiblemente sujeta a su entorno. Este tipo de existencia lo producen la estupidez y la insensibilidad.

4. LOS HUMANOS, cuya experiencia consiste en nacimiento, enfermedad, vejez y muerte, así como ansiedad y actividad incesante. El apego básico que produce este tipo de existencia se pone de manifiesto en el esfuerzo constante por mantener o mejorar nuestras circunstancias inmediatas.

5. LOS ASURAS O SEMIDIOSES, cuya existencia está dominada por la rivalidad inútil y dolorosa con los dioses, que son más poderosos, es un reflejo de la envidia básica, que es la que crea esta existencia.

6. LOS DIOSES, cuya existencia relativamente dichosa en los paraísos celestiales concluye sumida en el temor y el horror ante la visión de lo que será su siguiente existencia. El orgullo y la arrogancia son las causas de esta forma de existencia.

Las seis clases de seres se dividen en dos grupos: los reinos más altos, que son los de los dioses, los asuras, y los humanos; y los reinos más bajos, que son los de los animales, los pretas y los seres del infierno.

54. La plegaria de las Siete Ramas: una forma tradicional de la práctica Mahayana. Rendir homenaje contrarresta el orgullo; presentar ofrendas contrarresta la avidez; reconocer y confesar las malas acciones contrarresta la agresión; regocijarse por el bien que los demás han llevado a cabo contrarresta la envidia; solicitar enseñanza espiritual contrarresta la estupidez; pedir a los Budas y maestros que permanezcan presentes en el mundo contrarresta el punto de vista de la permanencia; y dedicar la virtud al bien de los demás conduce a la obtención del despertar pleno. El lector encontrará en el apéndice un ejemplo de esta forma de práctica.

55. Existencia real. La mayoría de las personas consideran a los objetos de la percepción como entidades reales, permanentes e

independientes, dotados de una existencia intrínseca o esencia. Exponer, mediante el análisis lógico lo inadecuado de este tipo de percepción es relativamente sencillo. Sin embargo, incluso tras haber alcanzado un reconocimiento intelectual del hecho de que los objetos de percepción no son entidades indivisibles sino que dependen de otros factores para su aparición y que no son permanentes, sigue uno sintiendo que esa silla que hay en el rincón es un objeto sólido y real que existe independientemente de uno mismo o de otros factores. En esta primera instrucción, se nos anima a contrarrestar esta sensación y, en su lugar, cultivar un poco la sensación de la naturaleza ilusoria de la existencia, una sensación en la que los objetos de percepción simplemente aparezcan, vacíos de toda clase de existencia inherente, exactamente igual que las imágenes que aparecen en los sueños.

56. La mente en sí misma. La aplicación de las instrucciones previas conduce necesariamente a la comprensión de que los fenómenos son apariencias que surgen en la mente. La pregunta natural es: “¿Cuál es la naturaleza de la mente?” La mente, en el pensamiento Budista, no denota ninguna idea de yo ni de ninguna entidad metafísica omnipresente, sino que se refiere simplemente a conocer, a ser consciente. En la siguiente instrucción, esta función de conocer se ve sujeta aun examen cuidadoso para determinar si existe realmente o no. En la posterior instrucción, la atención se dirige al propio acto de meditación. De este modo, se llega al reconocimiento de la mente misma, término que se refiere a la naturaleza de la mente, que es al mismo tiempo vacía, luminosa e incesante.

57. Siete grupos de conciencia. En la filosofía Budista, se considera que la mente es un complejo compuesto de ocho clases de conciencia. Las primeras cinco son las conciencias asociadas con cada uno de los cinco sentidos: vista, oído, sabor, olfato y tacto. El sexto es la conciencia del pensamiento y de la actividad mental. El séptimo es la conciencia del ‘yo’. Se la califica de conciencia de la mente emocional puesto que el sentimiento del yo tiene cierto aroma emocional, y conduce directamente a la aparición de estados emocionales perturbadores. La octava conciencia es denominada ‘La

base de todas las cosas', el *alayavijñana*, y se refiere a un tipo de conciencia que precede al ego en el sentido de que, aunque existen las predisposiciones al samsara, no se encuentra presente de manera explícita el sentido del yo. Siempre que estén presentes los hábitos de la fijación egoica, las siete conciencias se desarrollan a partir del alayavijñana.

58. La base de todas las cosas, el alaya. Este término se emplea referido a la octava conciencia (véase nota 57), pero aquí se refiere a la mente tal cual es en sí misma cuando no están presentes ni la confusión ni las fantasiosas construcciones del samsara. Cuando llega a detenerse este proceso del samsara y no se sigue reforzando dichas tendencias samsáricas, subsiste no obstante la conciencia como base de todas las cosas (*alayavijñana*) y se conoce la mente tal cual es, la base de todas las cosas (*alaya*). En otras ediciones de *Los Siete Puntos del adiestramiento de la mente*, esta línea se lee así:

*Permanece en la esencia del camino,
la base de todas las cosas.*

Las instrucciones previas han puesto de relieve una forma de análisis que nos conduce a la comprensión de la naturaleza de la mente. Para cultivar esta apreciación hasta el punto de que los factores perturbadores y oscurecedores de los hábitos basados en el ego remitan y la mente en sí misma sea evidente en su presencia vacía pero luminosa, debemos desarrollar y reforzar la capacidad de dejar que la mente permanezca en un estado claro y no discursivo, libre de fijaciones, adherencias, dependencias y de elaboraciones conceptuales. Tal estado, cuando se realiza adecuadamente, constituye la base de todas las cosas, *alaya*. Cuando se da cierta falta o debilitamiento de esta conciencia clara y luminosa, se desarrollan todas las otras elaboraciones de la conciencia y la noción de la existencia basada en el ego que es su fundamento. Confundida la conciencia por la distinción dualista sujeto-objeto cae en la identificación con una supuesta existencia separada que no es más que el resultado de la actividad de los previos patrones egocéntricos y de la noción de la existencia basada en el ego. Pero esta base también es el potencial para alcanzar la Budeidad. La naturaleza de

Buda brillara sin esfuerzo como lo hace el sol una vez se han dispersado las nubes de la confusión.

Estas cuatro instrucciones presentan toda la filosofía de las enseñanzas de Maitreya a Asanga, Como dicen las enseñanzas de Maitreya:

Después de darse cuenta de que no existe sino la mente.

Viene la comprensión de que también la mente, en sí misma, no es nada.

Los sabios ven que estas dos comprensiones no son cosas.

Y entonces, sin asirse siquiera a este conocimiento, reposan en el reino de la totalidad.

Estas cuatro líneas corresponden a las cuatro instrucciones para la meditación que da el texto. Kongtrül hace en sus escritos filosóficos un sucinto comentario sobre estas líneas:

Desde un tiempo sin comienzo, la mente, debido a los velos producidos por las impurezas incidentales de la falta de conciencia, se manifiesta bajo distintas apariencias que, si no se investigan ni examinan, son como las desconcertantes apariciones de los sueños. Cuando examinamos estas apariencias, vemos que no tienen existencia en cuanto que cosas, y que son simplemente lo que son: vacías. Por consiguiente, todas las apariencias son meras creaciones de la mente. En consecuencia, el modo de ser de lo relativamente Real es que las apariencias, que parecen sujetas a surgir externamente, no tienen naturaleza inherente y son como el reflejo de la luna en las aguas.

Tampoco la mente que capta se encuentra situada en lugar alguno, ni externa ni internamente, ni existe de manera concreta y substancial, con color o forma. De la continuidad de la fijación egocéntrica, que toma aquello que no existe (es decir, un yo) por algo que existe, vienen las ocho conciencias, que son vacías desde el comienzo, como las flores del cielo.

Sin embargo, aquello que simplemente es, la conciencia prístina o sabiduría primordial, que está vacía de fijaciones y adherencias, está presente en todos los seres, desde los Budas hasta los seres sensibles; es la potencia para la Budeidad, y es, por naturaleza, totalmente clara y luminosa, no habiendo sido jamás mancillada por

la más mínima impureza. Ese es el modo de ser de la Realidad última.

Cuando estos dos modos de ser son debidamente reconocidos, debe uno permanecer en ese estado de reconocimiento. Ese es el significado de *Las Cinco Enseñanzas de Maitreya*.

59. La idea es aquí que, aunque hay un experimentar el mundo, cuando se analiza ese experimentar para determinar qué es, nada puede encontrarse que de hecho exista (Véanse los comentarios de Kongtrül en la nota 58).

60. La traducción ‘hijo de la ilusión’ se debe a Trungpa Rinpoche. Otros maestros traducen estas líneas como ‘sé un brujo’. Un brujo sabe que las ilusiones que crea con encantamientos o con sortilegios son ilusión. Del mismo modo debería uno saber que las vivencias que surgen en la vida son simplemente apariencias que surgen en la mente y que no tienen existencia sustancial.

61. El procedimiento para desarrollar la Bodichita consiste en una serie de contemplaciones, que pueden variar de orden y de tema según la tradición. De todos modos, el tema que más generalmente se emplea como base para comenzar a experimentar la cordialidad y el aprecio sinceros es el de los cuidados y la ayuda que hemos recibido de nuestros padres.

La amabilidad de la propia madre, y en qué medida cuidó de su hijo durante el embarazo, el paño y la infancia se ve oscurecida en algunas personas por hechos sucedidos posteriormente en el hogar y en la vida familiar, y ello hasta el punto de que la contemplación en los propios padres como ejemplo de amabilidad resulta al principio difícil o poco práctico. En tales casos, sería más fructífero comenzar la serie de meditaciones meditando en un amigo íntimo, un maestro o alguna otra persona cuya ayuda y amabilidad apreciamos especialmente.

Alternativamente, uno puede descubrir que el hecho de imaginar que nunca hemos tenido madre provocará una apreciación distinta de nuestra relación con ella.

En cualquier caso, puesto que sentar las bases para experimentar cierta cordialidad hacia todos los seres sensibles es algo esencial para la práctica fructífera de tomar sobre sí y dar, vale la pena

explorar todos los aspectos de estas contemplaciones para descubrir qué métodos podemos emplear de manera más efectiva.

62. La fuente del sufrimiento: los estados emocionales de la mente y las acciones que ellos provocan. El término Tibetano que corresponde a emoción incluye la idea de perturbación y torpeza, implicando así que las emociones nublan y confunden la mente. Por consiguiente, las acciones que se originan en tales sentimientos suelen avenirse mal con la situación y crear más problemas. Las formas mentales establecidas al pensar y actuar de este modo crean la posibilidad de que haya más confusión y más perturbación y por ello más sufrimiento.

63. Gyal-se Tokme (1295-1369): fue un maestro Kadampa célebre por su práctica de la Bodichita. Es probable que fuese el primero en escribir un comentario sobre *Los Siete Puntos*, y todas las obras posteriores se refieren a él.

64. Llevar la practica a la vida cotidiana. La expresión Tibetana significa literalmente: ‘llevar (nuestra práctica) al camino (espiritual)’ en otras palabras, hacer *efectiva* nuestra práctica—. Los criterios de efectividad en el adiestramiento Budista no consisten meramente en el hecho de que uno pueda sentarse bien en la meditación, ni en que pueda centrar bien la mente, sino en que la comprensión que hacemos surgir por medio de la meditación impregne profundamente nuestra vida y nuestras relaciones con los demás, en que esté presente en la actividad diaria y en que quede reflejada en nuestra conducta.

65. Dios o demonio. En el transcurso del despertar a la naturaleza del mundo, hay un aumento natural de la propia sensibilidad y de la propia percepción de las numerosas influencias que forman y determinan nuestra personalidad y nuestro entorno. Estas influencias pueden percibirse como si fuesen una presencia intangible o una sensación relacionada con cierto lugar, o como perturbaciones físicas o mentales, como imágenes y formas encontradas en los sueños, o cuando estamos durmiéndonos, o en la vida real. Tales experiencias pueden ser celestiales (gratas y placenteras) o demoníacas (horrorosas y aterradoras). La manera de tratar estas perturbaciones es aceptar la situación tal cual es y

utilizarla, independientemente de su tinte positivo o negativo, como estímulo para mantener el estado de alerta y como oportunidad para manifestar compasión.

66. Remitimos al lector a la anterior discusión sobre la Bodichita absoluta. El punto de vista es aquí que todo aquello con lo que tenemos que enfrentarnos es nuestra propia experiencia del mundo, y que el mundo es más un mundo de experiencia que una entidad externa que exista independientemente de nosotros. Así pues, el cómo percibimos determina que experimentamos. Tendemos a percibir el mundo como si éste fuese real, independiente, etc., pero este punto de vista no se puede mantener a la luz del análisis. Llegamos a la conclusión de que toda nuestra experiencia es sólo eso: la aparición de experiencias, fijas y sólidas las unas, como nuestra percepción del mundo, fugaces e intangibles las otras, como nuestros pensamientos y nuestras ideas.

67. Los cuatro kayas. La Budeidad se describe con arreglo a los cuatro kayas (literalmente cuerpos) o cuatro aspectos del ser. El primero es el Dharmakaya, el 'ser como verdad'. Es como el espacio, sin comienzo ni fin, simplicidad total, está más allá de toda determinación lógica, libre de todas las limitaciones y oscurecimientos. El segundo es el Sambhogakaya, o el 'ser como plenitud de cualidades'. Su ámbito es la esfera pura del bienestar natural. Surge en múltiples formas como expresión de la compasión y transmite el despertar como conciencia transcendente a los más altos Bodhisattvas. El tercero es el Nirmanakaya, o 'ser como expresión'. Su ámbito es el mundo de la experiencia de los seres sensibles y revela el despertar en muy diferentes modos que impulsan a los seres a buscar la liberación respecto de la existencia orientada al ego. El cuarto es el Svabhavikakaya o el 'ser tal cual es'. Más que un cuarto kaya como tal, es un modo de expresar la inseparabilidad de los tres anteriores. Si bien estos cuatro aspectos del ser sólo se realizan en su totalidad cuando se ha eliminado toda falta de conciencia y todo oscurecimiento, se encuentran en realidad presentes en toda experiencia. Kongtrül señala en su comentario estos aspectos de la experiencia que corresponden a los cuatro kayas.

68. Torma: es un tipo de ofrenda cuyo significado se explica diciendo que es la ofrenda que tiene poder y capacidad. Poder se refiere aquí al poder de vencer el efecto embrutecedor del ego, mientras que la capacidad es la de vencer las cuatro obsesiones (obsesión con las emociones, con la muerte, con la distracción y con la existencia física).

Al ofrecer torma a los dioses y los demonios, el oferente agradece esas fuerzas e influencias en la propia existencia y se las congracia. En la ofrenda de torma a las dakinis y protectores (véase nota 69), el oferente fomenta la presencia de la actividad despierta en su propia existencia.

Una ceremonia típica de este tipo de ofrenda incluirá una consagración de la torma física (que suele ser una torta o un pastel cuya forma y cuya decoración varían según el objeto particular de la ceremonia) para apreciar la riqueza y las posibilidades de la existencia y su presentación a aquellos a los que va destinada. Estas prácticas funcionan simultáneamente en distintos niveles, como puede verse por el siguiente extracto de una colección de oraciones de la tradición Karma Kagyu:

*En el cuenco formado por el universo de los sistemas de mundos,
descansa la torma de los cuatro elementos (tierra, agua, fuego y aire).
La ofrezco a los cuatro reyes guardianes y a la multitud de dioses coléricos.
Bendecidme con la plena realización de la tarea que para mí os ha sido encomendada.
En el cuenco formado por mi propia piel, descansa la torma de mi cuerpo, mi sangre y mis huesos.
La ofrezco a la inmensa hueste de protectores del Dharma.
Bendecidme con una vida que brille como el sol y la luna.
En el cuenco formado por las distintas apariencias que surgen en la mente,
descansa la torma de la atención constante y la consciencia.
La ofrezco al omnipenetrante Dharmakaya.
Bendíceme con las cinco sabidurías prístinas.*

69. Dakinis y protectores: expresiones de la actividad despierta. Las primeras son figuras femeninas que encarnan la compasión y la vacuidad y que, en particular, representan el juego de la mente en su aspecto travieso, en el espacio de la simplicidad total. De ahí el nombre de dakini, que significa aquella que viaja por el cielo. Los protectores suelen ser expresiones coléricas de los Bodhisattvas que han decidido ayudar a los practicantes eliminando las fuerzas perjudiciales mediante las cuatro clases de actividad: pacificación, enriquecimiento, atracción y destrucción.

70. Mandala. En este contexto, *mandala* se refiere a la práctica de ofrecer todo el universo con toda su riqueza y su belleza al propio guru, a los Budas, etc. En esta práctica, se disponen granos de arroz —según una forma derivada de la cosmología tradicional Budista— sobre un disco de cobre o de plata.

71. La esperanza puede entenderse como el intento, por parte del ego, de establecer sus propias prioridades, mientras que el temor es la reacción del ego ante las amenazas a su supervivencia. Ambas formas siguen surgiendo hasta que desaparece por completo la egodependencia.

72. Mantras y dharanis: fórmulas para la recitación asociadas particularmente con determinados Budas, Bodhisattvas y otras divinidades. Una dharani es en esencia una oración muy concisa que favorece el recuerdo de la Bodichita y protege contra el descuidarla. Los mantras protegen la mente frente a las actitudes no dhármicas.

73. La postura de los Siete Puntos. Las piernas se cruzan en la posición del vajra; la mano derecha se coloca sobre la izquierda y ambas descansan, con los pulgares tocándose a la altura del ombligo; la espalda se mantiene derecha; los labios y los dientes permanecen cerrados, pero no apretados, y la lengua se coloca contra el paladar; los brazos están doblados y ligeramente separados del cuerpo; la barbilla esta hundida hacia el cuello; y los ojos descansan, sin forzarse, en un punto situado a una distancia equivalente al ancho de ocho dedos frente a la nariz.

74. Tres ordenaciones. Estos tres niveles de ordenación corresponden a los tres enfoques de la práctica: Hinayana,

Mahayana y Vajrayana, En el primero se hace hincapié en la moderación, en la no agresión y en una manera de vivir simple y honrada que no perjudique a los demás. La ordenación de la liberación individual atañe principalmente a la conducta física y verbal. Hay distintas clases de ordenación en este nivel, desde el monje o la monja plenamente ordenados hasta el laico que tal vez observa sólo un voto. De todos modos, la esencia de la ordenación la encontramos en los cuatro votos: no matar, no robar, no mentir y no mantener relaciones sexuales impropias. En el Mahayana, el hincapié se pone en la compasión y la Bodichita. La ordenación correspondiente, el voto del Bodhisattva, se centra en las relaciones de uno mismo con los demás; es decir, nuestra aspiración a la Budeidad para ayudar a todos los seres. Esta ordenación es más bien un voto de conciencia y se viola incluso con la decisión de no ayudar nunca a cierta persona o incluso sintiendo una sensación de desespero o de inutilidad respecto a nuestra intención de ayudar a los demás por medio de alcanzar la Budeidad. En el nivel del Vajrayana, nos identificamos directamente con la mente despierta. Esta forma de práctica requiere la visión pura del mundo y el compromiso de mantener esa visión.

75. Las clases de acciones que Kongtrül cita aquí resultaban escandalosas en la sociedad Tibetana. Golpear o acuchillar árboles, por ejemplo, hubiera indicado un desprecio total para con las deidades locales que residen en bosques y arboledas. Contaminar masas de agua orinando en ellas indicaría un desprecio parecido para con los nagas. En la sociedad Occidental, esta especie de exhibicionismo se manifestaría en forma de una vestimenta excesivamente original o una falta descarada de educación o de higiene personal.

76. El texto Tibetano habla de un dzo y un buey; el dzo es un cruce entre un yak y una vaca y puede cargar mucho más peso que un buey.

77. Enseñanzas reveladas o enseñanzas tesoro, llamadas termas en Tibetano. A lo largo de la historia del Budismo, ciertos maestros han revelado nuevas formulaciones de las enseñanzas y las distintas técnicas de práctica de Buda. En el Tíbet, este tipo de obras reveladas se denominaban ‘Tesoros’ escondidos por guru Padmasambhava para beneficio de las generaciones futuras.

78. Los monjes, cuando llevan a cabo ceremonias para la curación de enfermos o dirigen funerales, pueden recibir presentes y donativos considerables.

79. Ra-treng (Rwa.sgreng): es el monasterio que Drom-tön Rinpoche fundó en el año 1056.

80. La palabra *yidam* significa aquello a lo que la mente está ligada. Generalmente, se trata de un término Vajrayana para designar una expresión de la mente iluminada que se emplea en la meditación (véase la nota 34). Aquí, de todos modos, el consejo significa invocar la compasión y la comprensión que se desarrollan mediante el adiestramiento mental.

81. Potowa: discípulo de Drom-tön Rinpoche y detentor del linaje Kadampa.

82. Tsang-tsen es el nombre de una deidad protectora asociada a la tradición Ñingma. Se la considera extremadamente susceptible y fácilmente irritable.

83. Gyal-se Rinpoche: Gyal-se Tokme. Véase nota 63.

84. Los Grados del Guerrero que Despierta: serie de textos cortos sobre el adiestramiento de la mente que se encuentran en Blo.sbyong.brgya.rtsa (Las Cien Enseñanzas sobre el Adiestramiento de la mente), compilación realizada por dKon.mchog.-rgyal.mtsan que se publicó en Dharamsala, en la India.

85. Estas enseñanzas se las enseñó Serlingpa a Atisha antes de que éste iniciase su viaje al Tíbet.

86. Pese al lenguaje metafórico, estos métodos no proponen la supresión de las emociones. El uso adecuado de estas técnicas no tiene como resultado los peligrosos efectos de la mera supresión de las emociones. Para entender cómo practicarlas adecuadamente se necesita la guía de un maestro calificado.

87. Kunga Nyingpo. Este gran erudito y contemplativo, más conocido como Taranatha, vivió a finales del siglo XVI y fue el último detentor del linaje Jonangpa.



APÉNDICE

TEXTO RAÍZ DE LOS SIETE PUNTOS

TRADUCCIÓN DE KEN MC LEOD 105

TRADUCCIÓN DEL COMITÉ NALANDA 115

PLEGARIA DE LAS SIETE RAMAS 120

EL ALIVIO DE LA FE 121

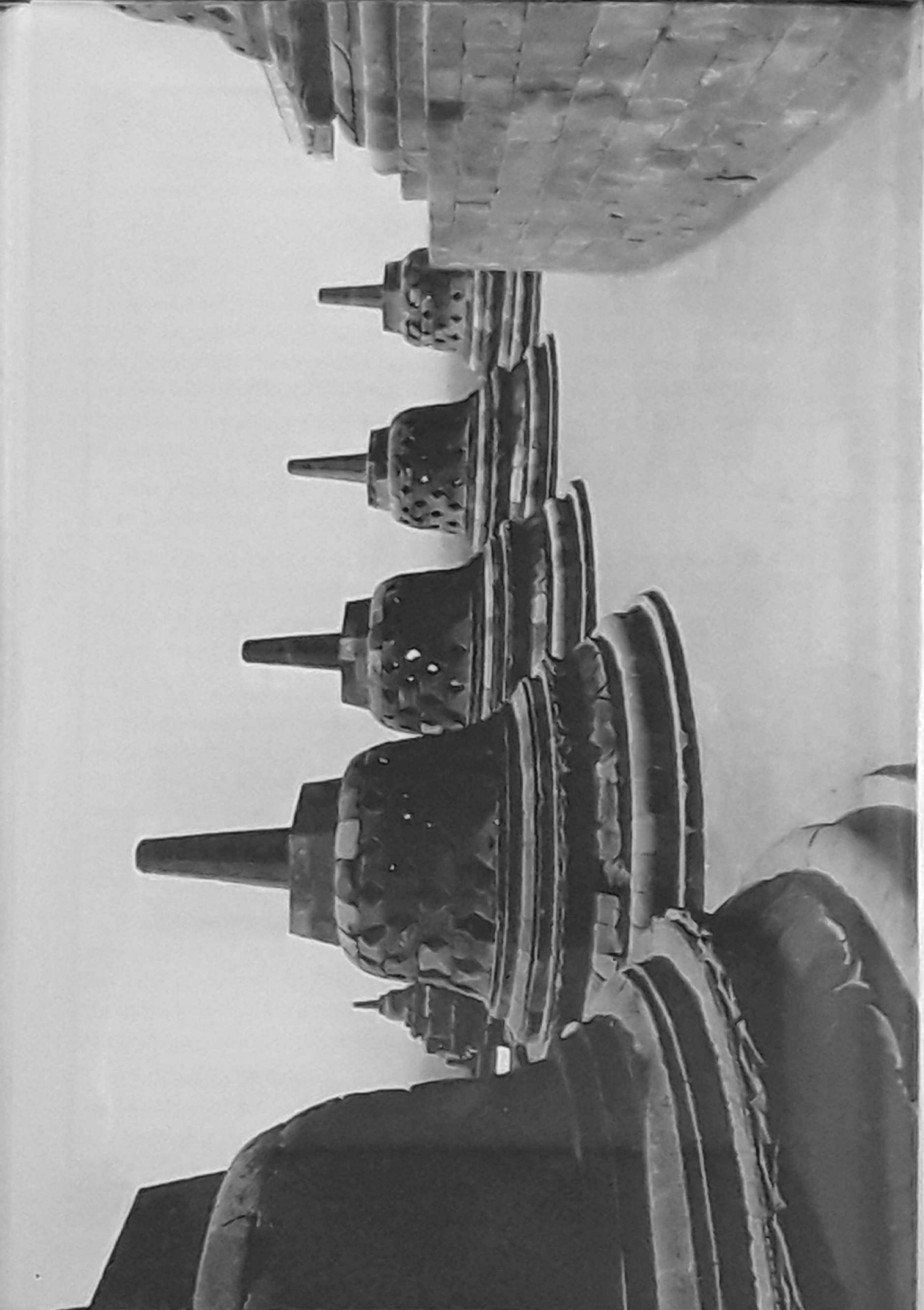
A ORILLAS DEL OCÉANO DE LA BODICHITA 125

CONSEJOS DE LAMA GENDUN RINPOCHE 131

LA PRACTICA DEL ADIESTRAMIENTO MENTAL

POR S.S. SHAMAR RINPOCHE 133





TEXTO RAÍZ DE LOS SIETE PUNTOS DEL ADIESTRAMIENTO DE LA MENTE

UNO. LOS PRELIMINARES, EL FUNDAMENTO DEL DHARMA

Primero, adiéstrate en los preliminares.

DOS. LA PRÁCTICA ESENCIAL, EJERCITARSE EN LA BODICHITA

BODICHITA ABSOLUTA

Considera todos los fenómenos como si fuesen sueños.

Examina la naturaleza de la conciencia no nacida.

**Incluso el remedio mismo es liberado, deja que se disuelva por
sí mismo de manera natural.**

**Descansa en la naturaleza de todas las cosas, la base que todo
lo sustenta.**

**En el tiempo fuera de la meditación, considérate como si fueras
hijo de la ilusión.**

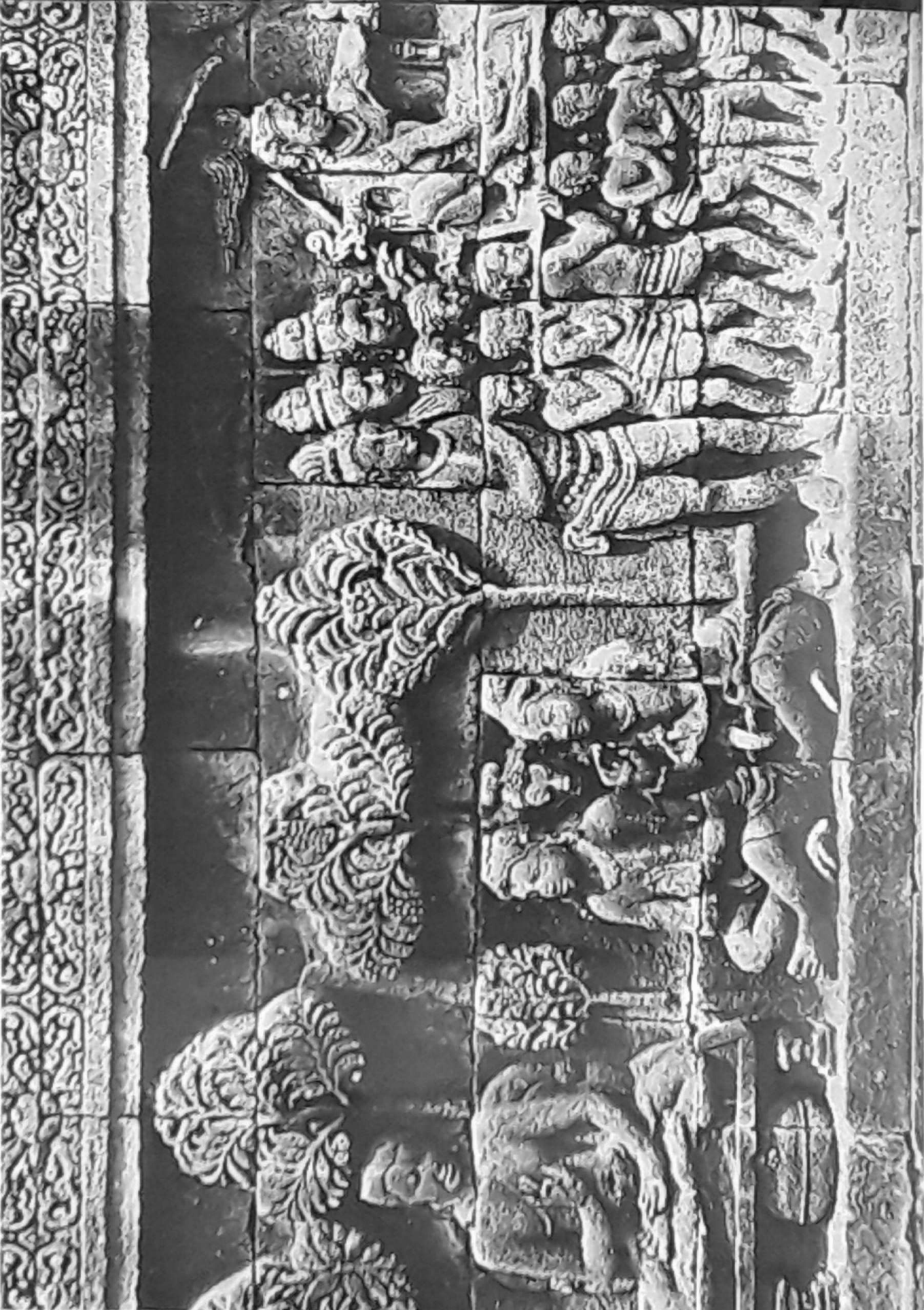
BODICHITA RELATIVA

**Ejercítate en tomar y dar alternativamente. Enlaza ambos con la
respiración.**

Tres objetos, tres venenos, tres semillas de virtud.

**Utiliza las máximas para ejercitarte en todas las formas de
actividad.**

Inicia contigo mismo la serie de intercambios.



**TRES. LA TRANSFORMACIÓN DE LAS CONDICIONES
ADVERSAS EN EL CAMINO DEL DESPERTAR**

**Cuando el mal reine en el mundo y sus habitantes,
transforma las condiciones adversas en el camino del
despertar.**

BODICHITA RELATIVA

**Dirige hacia uno solo todo reproche.
Sé agradecido con todos.**

BODICHITA ABSOLUTA

**Para reconocer la confusión como los cuatro kayas, es
insuperable la protección de la vacuidad.**

PRACTICAS ESPECIALES

**Las cuatro aplicaciones son el mejor método.
Si deseas transformar las condiciones inesperadas en el camino,
vincula de inmediato todo lo que salga a tu encuentro con la
meditación.**

**CUATRO. LA APLICACIÓN DE LA PRÁCTICA
A LO LARGO DE TODA NUESTRA VIDA**

QUÉ HACER DURANTE NUESTRA VIDA

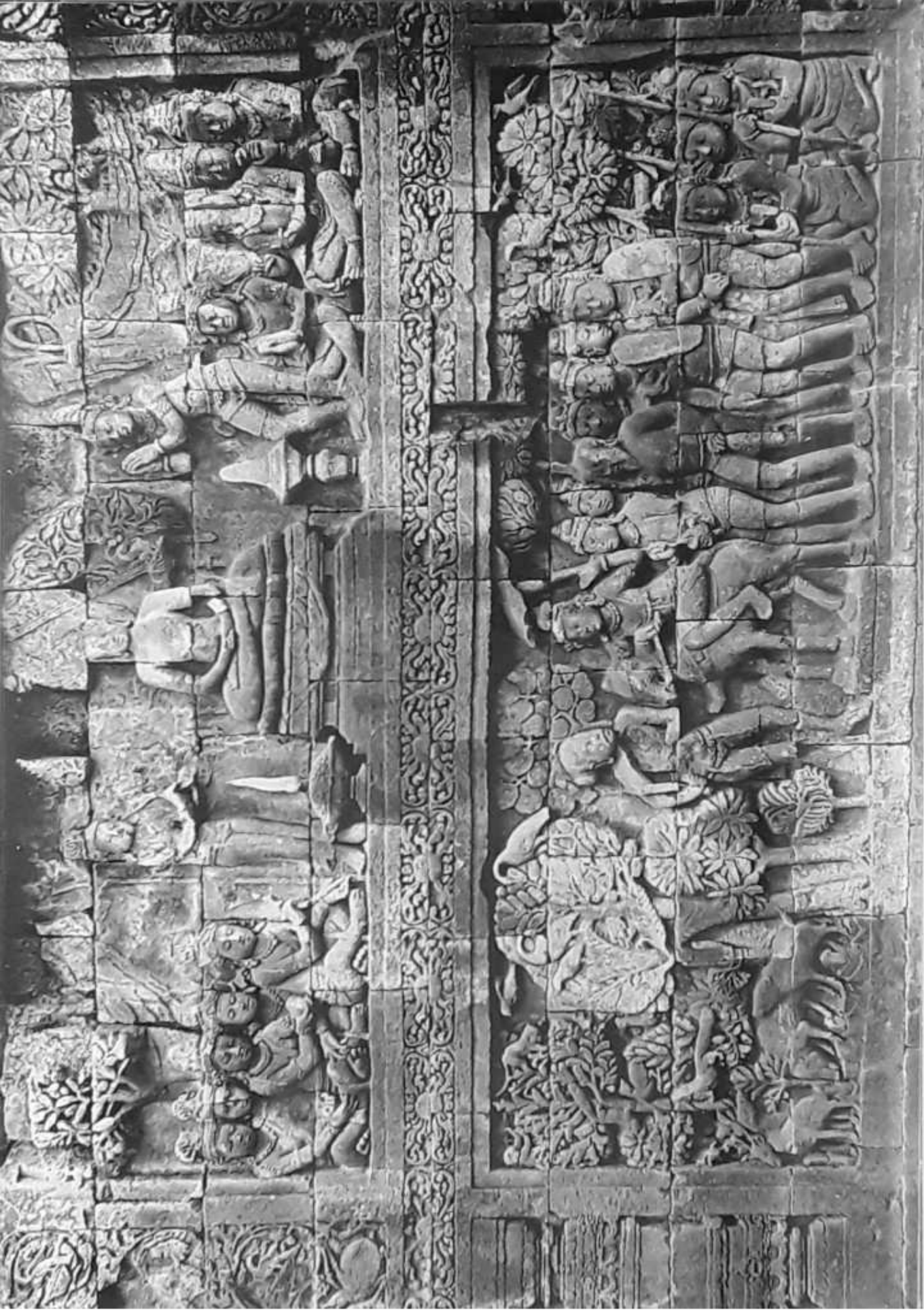
**El resumen de las instrucciones esenciales: ejercítate en las cinco
fuerzas.**

QUÉ HACER AL MORIR

**Las instrucciones Mahayana sobre cómo morir son las cinco
fuerzas. Es importante el modo en que actúas.**

CINCO. EL GRADO DE DESTREZA EN EL ADIESTRAMIENTO

**Todo Dharma sirve para un único propósito.
De los dos testigos, confía en el principal.
Apóyate siempre en una disposición de ánimo alegre.
Logras la maestría si eres capaz de practicar aun estando
distráído.**

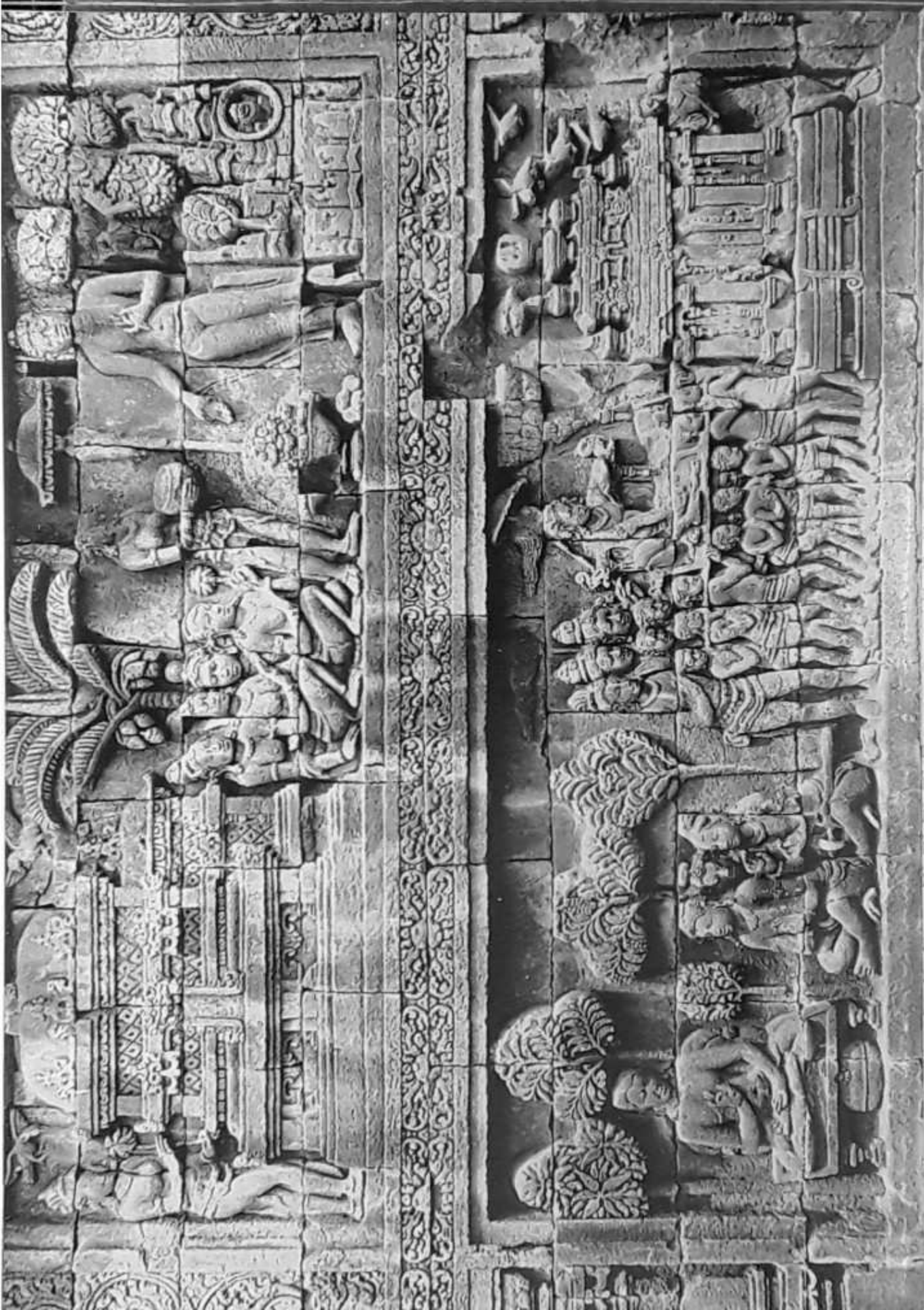


SEIS. LOS COMPROMISOS DEL ADIESTRAMIENTO DE LA MENTE

Observa siempre los tres principios.
Cambia tu actitud, pero no dejes de ser natural.
No hables de los puntos flacos.
No pienses en los asuntos de los demás.
Ocúpate primero de las emociones conflictivas más fuertes.
Abandona toda esperanza de obtener resultados.
Abandona el alimento venenoso.
No te fíes de la consistencia.
No devuelvas los comentarios hirientes.
No esperes la revancha.
No dañes a nadie.
No cargues sobre un pony el fardo de un caballo.
No te propongas ganar.
No recaigas en practicas mágicas.
No hagas de un dios un demonio.
No hagas del dolor ajeno un fundamento de tu felicidad.

SIETE. DIRECTRICES PARA EL ADIESTRAMIENTO DE LA MENTE

Toda meditación activa se realiza con una sola intención.
Todo lo falso se corrige a través de un solo remedio.
Al principio y al final, dos cosas hay que hacer.
Acontezcan una u otra, sé paciente.
Observa los dos principios, aun a riesgo de tu vida.
Aprende los tres puntos difíciles.
Reúne las tres condiciones esenciales.
No permitas que tres cosas se debiliten.
Haz que las tres sean inseparables.
Ejercítate en todas las áreas sin parcialidad. Una maestría profunda y vasta es lo esencial.
Medita constantemente en lo que más te altere.
No dependas de las condiciones externas.
Ejercítate sin demora en los puntos importantes.
No cometes equivocaciones.
No fluctúes.



**Ejercítate con todo tu ser.
Alcanza la libertad a través del examen y la investigación.
No hagas alardes.
No seas presa de la irritación.
No seas caprichoso.
No esperes agradecimientos.**

VERSOS FINALES

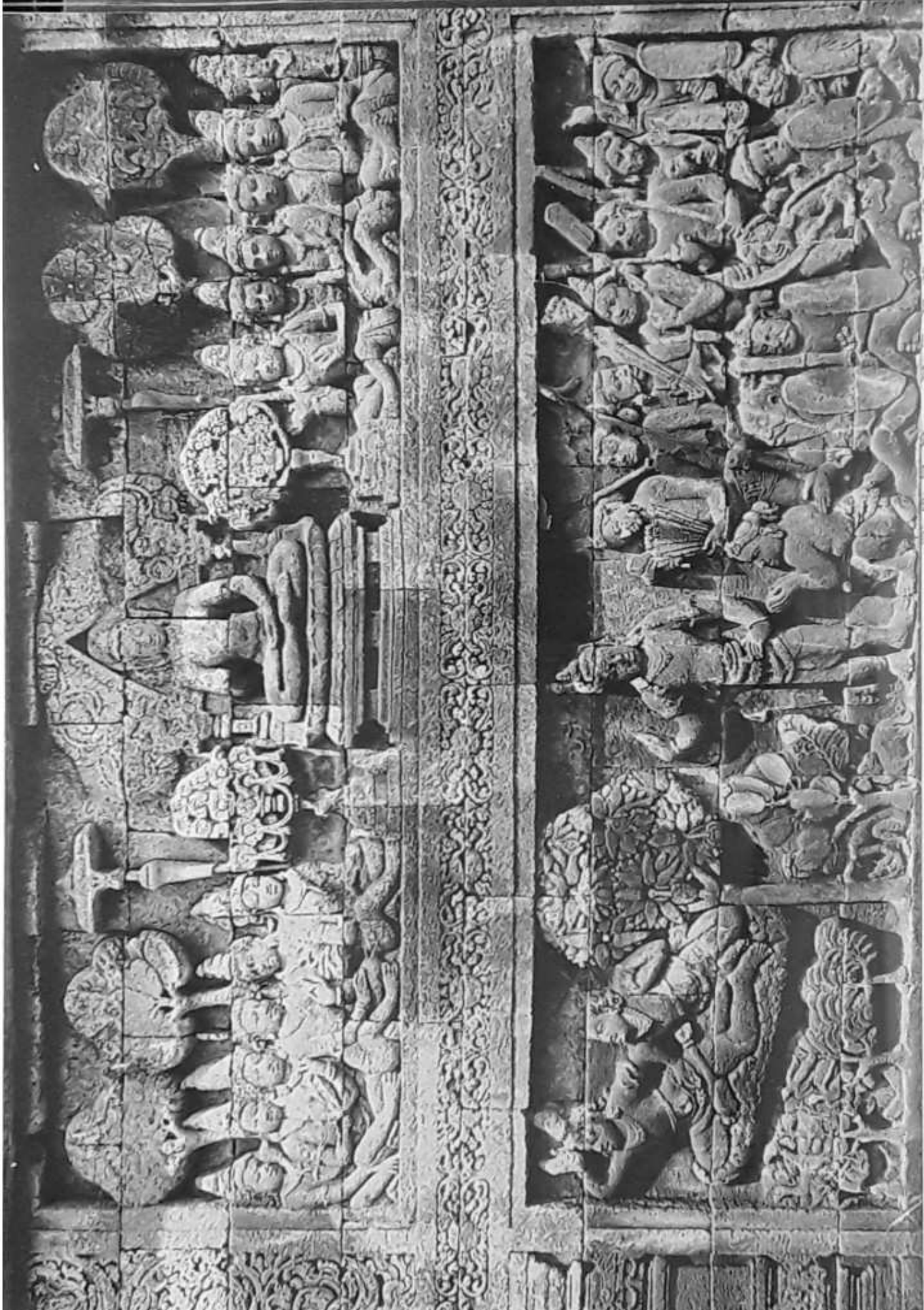
Estas instrucciones son la quintaesencia de un elixir que transforma las cinco clases de degeneración en el camino del despertar. Son una transmisión del noble Serlingpa. El despertar de la energía kármica del adiestramiento anterior hizo surgir en mí un intenso anhelo espiritual. Por ello ignoré el sufrimiento y la crítica y busqué la instrucción para someter la fijación egocéntrica. Ahora, aun cuando muera, nada tendré que lamentar.

INSTRUCCIONES ADICIONALES DEL LINAJE DE TRANSMISIÓN: ENSEÑANZAS DEL NOBLE SERLINGPA

**Aquieta todos los pensamientos.
Todos los remedios son armas con las que luchar.
Concentra todos los planes en uno solo.
Todos los caminos tienen una única meta.
Estas cuatro enseñanzas son remedios esclarecedores.**

**Las condiciones adversas son amigos espirituales.
Los demonios y los diablos son emanaciones de los victoriosos.
La enfermedad es la escoba que barre el mal y los
 oscurecimientos.
El sufrimiento es la danza de lo que es-así.
Estas cuatro enseñanzas valen para las emociones
 verdaderamente perjudiciales.**

**Hay un poderoso yugo para la felicidad.
Hay un gran alivio para el sufrimiento.**



**Lo no deseado es el primer deseo.
Los peores portentos son aceptados gozosamente.
Estas cuatro enseñanzas corrigen y enderezan otros
remedios.**

**El ego es la raíz de los defectos.
Esta es la enseñanza que lo extirpa.
Los demás seres son la fuente de las cualidades excelentes.
Esta es la enseñanza para aceptarlos completamente.**

**Estas dos enseñanzas resumen los remedios.
Corrige el error y vuelve la mirada justo a tu interior.
Relájate por completo y permanece confortablemente quieto.
Si no los asimos, se disuelven por sí solos.**





TEXTO RAÍZ DE LOS SIETE PUNTOS DEL ADIESTRAMIENTO DE LA MENTE

UNO: LOS PRELIMINARES, QUE SON EL FUNDAMENTO
PARA LA PRACTICA DEL DHARMA

**Me postro ante el Gran Compasivo.
Primero, adiéstrate en los preliminares.**

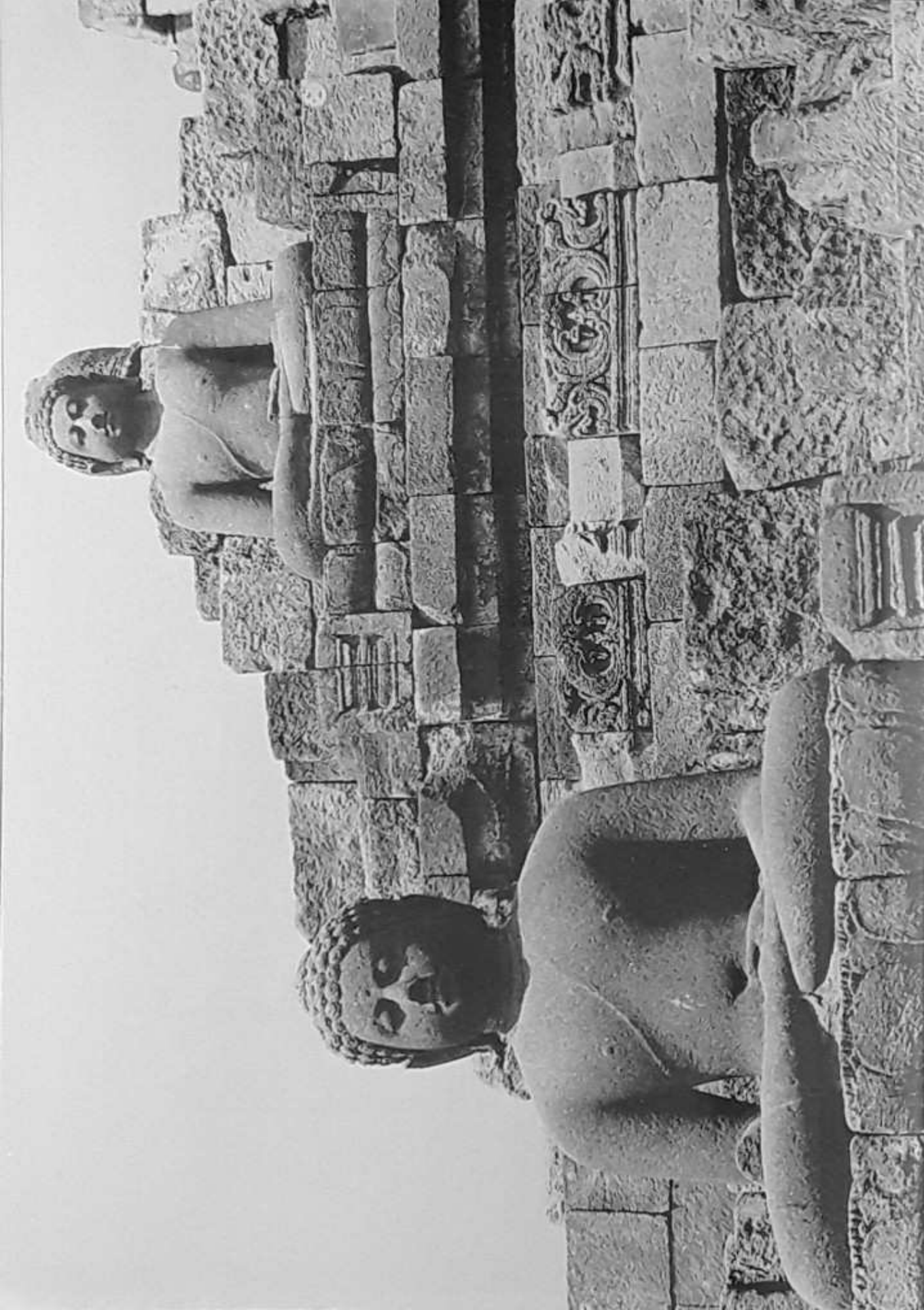
DOS: LA PRACTICA PRINCIPAL, EJERCITARSE EN LA BODICHITA

BODICHITA ABSOLUTA.

**Considera los Dharmas como si fuesen sueños.
Examina la naturaleza de la conciencia no nacida.
Deja que incluso los antídotos se liberen por sí mismos.
Reposa en la naturaleza del alaya, la esencia.
En la experiencia que sigue a la meditación, uno debe ser
un hijo de la ilusión.**

BODICHITA RELATIVA

**Debe practicarse el tomar y el dar alternativamente.
Ambos deben cabalgar sobre la respiración.
Tres objetos, tres venenos y tres semillas de virtud.
Ejercítate usando los lemas en todas las actividades.
Inicia contigo mismo la serie de dar y tomar sobre sí.**



**TRES: LA TRANSFORMACIÓN DE LAS MALAS CIRCUNSTANCIAS
EN EL CAMINO DE LA ILUMINACIÓN**

**Cuando el mundo se encuentre lleno de mal, transforma en el
camino de bodhi todos los contratiempos.
Encauza hacia ti mismo todo reproche.
Contempla la gran bondad de cada uno.
El ver la confusión como los cuatro kayas es la insuperable
protección de la shunyata.
Cuatro prácticas son el mejor de los métodos.
Para convertir las circunstancias inesperadas en el camino,
debes asociar inmediatamente todo acontecimiento
repentino con la meditación.**

**CUATRO: LA UTILIZACIÓN DE LA PRÁCTICA
A LO LARGO DE TODA NUESTRA VIDA**

**Las instrucciones esenciales condensadas, son las cinco fuerzas:
practícalas.
La instrucción Mahayana para la expulsión de la conciencia
en el momento de la muerte es las cinco fuerzas:
es importante como te conduces.**

CINCO: EVALUACIÓN DEL ADIESTRAMIENTO DE LA MENTE

**Todo Dharma coincide en un punto.
De los dos testigos, atente al principal.
Sírrete constantemente de una mente contenta.
Si puedes practicar incluso estando distraído, estás bien
adiestrado.**

SEIS: DISCIPLINAS DEL ADIESTRAMIENTO DE LA MENTE

**Atente siempre a los tres principios básicos.
Una vez cambiada tu actitud, permanece así.
No hables de imperfecciones.
No juzgues a los demás.
Trabaja primero en los defectos más grandes.
Abandona toda esperanza de gratificación.**

Abandona el alimento venenoso.
No te fíes tanto.
No hables mal de los demás.
No prepares emboscadas.
No lles las cosas a extremos lamentables.
No transfieras sobre una ternera la carga de un buey.
No trates de ser el más rápido.
No actúes con dobles intenciones.
No hagas, de dioses, demonios.
No busques el dolor ajeno como parte de tu felicidad.

SIETE: DIRECTRICES PARA EL ADIESTRAMIENTO MENTAL

Todas las actividades se deben realizar con una única intención.
Corrige todos los errores con una sola intención.
Dos actividades: una al principio, la otra al final.
Aparezcan una o la otra, sé paciente.
Observa los dos, aun a riesgo de tu vida.
Ejercítate en las tres dificultades.
Haz tuyas las tres causas principales.
Cuida que ninguna de las tres decline.
Debes mantener las tres inseparabilidades.
Ejercítate en todas las áreas sin parcialidad. Es crucial el incluir a todos y cada uno, de forma meticulosa, en nuestra práctica.
Medita siempre en todo lo que provoque tu resentimiento.
No debes dejarte arrastrar por las circunstancias externas.
En este momento crucial, practica el punto más importante.
No cometas errores de interpretación.
No vaciles.
Ejercítate de todo corazón.
Debes liberarte mediante el examen y el análisis.
No te revuelques en la autocompasión.
No seas envidioso.
No seas frívolo.
No esperes aplausos.

VERSOS FINALES

**Cuando acontecen las cinco edades oscuras,
Esta es la vía para transformarlas en el camino de bodhi.
Esta es la esencia de la amrita de las instrucciones orales,
Que fueron transmitidas de la tradición del sabio de
Suvarnadvipa.**

**Habiendo despertado el karma del adiestramiento anterior
y sintiéndome urgido por mi intensa dedicación,
No hice caso del infortunio y la calumnia
y recibí instrucción oral sobre cómo dominar la fijación en
el ego.
Ahora, incluso en el momento de la muerte, nada tendré
que lamentar.**

*Por el Comité Nalanda de Traducción, dirigido por
el Vidyadhara, venerable Chögyam Trungpa Rinpoche.*



PLEGARIA A LAS SIETE RAMAS

Con fe total me inclino
Ante todos los Victoriosos y sus hijos
Que residen en las diez direcciones y en los tres tiempos.
Ofrezco flores, incienso, luz,
Perfume, alimento, música y muchas otras cosas
Tanto sustancialmente como en imaginación;
Pido a la noble Asamblea que los acepte.
Confieso todas las malas acciones que, influido por los venenos,
he cometido desde tiempos sin principio hasta ahora:
Las cinco que maduran inmediatamente,
Las diez acciones no virtuosas y otras muchas.
Me regocijo por el mérito de toda virtud
Que los Shravakas, los Pratyekabuddhas,
Los Bodhisattvas y la gente corriente
Acumulan a lo largo de los tres tiempos.
Ruego que se haga girar la rueda del Dharma,
Las enseñanzas del Mahayana y del Hinayana,
En caminos accesibles para las distintas actitudes
Y motivaciones presentes en los seres sensibles.
Pido a los Budas que no pasen al nirvana,
Sino que, con gran compasión y
Hasta que el samsara quede completamente vacío,
Cuiden de todos los seres sensibles
Que se ahogan en este océano de aflicción.
Que todo mérito que yo pueda haber acumulado
Se convierta en semilla del despertar de todos los seres.
Que, sin tardanza, me convierta en
Espléndido guía para los seres sensibles.

EL ALIVIO DE LA FE

SÚPLICA AL LINAJE DEL ADIESTRAMIENTO DE LA MENTE

Esta plegaria la compuso Jamgön Kongtrül Lodro Thaye para incluirla junto al comentario escrito que trata del adiestramiento de la mente. Los añadidos al linaje los hizo Kalu Rinpoche.

Todos los linajes de la transmisión del adiestramiento de la mente comparten el origen en el Buda Shakyamuni, mientras que los maestros Indios incluyen a Atísha y los primeros maestros Kadampas. Durante los siglos XI y XII, comienzan a aparecer distintas líneas de tradición. Kongtrül sigue el linaje Kadampa de Tokme Zangpo, que escribió el primer comentario sobre los Siete Puntos de Chekawa. Por aquella época había numerosos sistemas de adiestramiento de la mente. Shakya Chokden, maestro de la tradición Sakya, recibió de Shon-nu Lodru alrededor de sesenta enseñanzas distintas. Con Kunga Chokdrup, esta línea de transmisión entra en la escuela Jonangpa y continúa como parte de la transmisión Shangpa a partir de la época de Taranatha. La transmisión Shangpa, a su vez, la transmitieron maestros de varias escuelas: Tsewang Norbu, maestro Ñingma; Trin-le Shingta, maestro Kagyu Drukpa; Situ Tenpa Nyinje, de la tradición Karma Kagyu, y otros. Kongtrül (Lodro Thaye) recibió estas enseñanzas de Shenpen Ozer, uno de los detentores del linaje Shangpa, aunque indudablemente las recibió también de otros maestros. A partir de Kongtrül, la línea de transmisión —tal como la ha aumentado Kalu Rinpoche— prosigue con los detentores de la tradición karma Kagyu y el linaje Shangpa en el Tíbet oriental.

Glorioso guru raíz, oh preciosísimo,
 Sentado sobre mi cabeza en un asiento de loto y luna,
 Te ruego que, con tu infinita bondad, cuides de mí.
 Otórgame las Perfecciones de la forma , la palabra y la mente
 iluminadas.

Ruego a Shakyamuni y a Maitreya, su regente,
 Al noble Asanga y al sabio Vasubandhu,
 A los dos Senas y a Gunamitra, así como a Simhabhadra.
 Concededme la bendición del completo desarrollo del amor,
 compasión y Bodichita,
 Y la capacidad de desprender y disipar ¹.

Ruego a Gang-pel, y a los dos Kusalis, el mayor y el menor,
 A Dharmakirti y a Atisha,
 A Drom-tön, Potowa y Sharawa,
 Y al contemplativo Chekawa.

Concededme la bendición del pleno desarrollo del amor, la
 compasión y la Bodichita,
 Y la capacidad de desprender y disipar.

Ruego a Chilbupa y al guru Özer,
 A Lha-ding, Jang-chub Bum, y Kun-gyaltsen,
 A Yonten-pal y al gran pandit Dewa-pal,
 Y a Shon-nu, que proclamaron las cuatro enseñanzas.
 Concededme la bendición del pleno desarrollo del amor, la
 compasión y la Bodichita,
 Y la capacidad de desprender y disipar.

Ruego al Bodhisattva Sonam Trakpa,
 A Tok-me Zangpo, Yonten Lodru, y Shon-nu Lodru,
 Al gran pandit Shakya Chokden,
 Y a Kunga Chokdrup y Jetsun Drolkchok.
 Concededme la bendición del pleno desarrollo del amor, la
 compasión y la Bodichita,
 Y la capacidad de desprender y disipar.

Ruego a Lung-rik Gyatso y al omnisciente Taranatha,
 A los dos regentes, Rinchen Gyatso y Yeshe Gyatso,
 Al contemplativo Yonten Gon, a Gonpo Paljor,

Gonpo Trakpa y Gonpo Namgyal
 Concededme la bendición del pleno desarrollo del amor, la
 compasión y la Bodichita,
 Y la capacidad de desprender y disipar.
 Ruego a Tsewang Norbu y a Trin-le Shingta,
 A Situ Tenpa Nyinje y al Siddha Lodru,
 A Karma Lhatong, Shenpen Ozer y Lodrö Thaye.
 Concededme la bendición del pleno desarrollo del amor, la
 compasión y la Bodichita,
 Y la capacidad de desprender y disipar.
 Ruego a Kachab Dorge y Shiwa Nyingpo,
 A Padma Wangchuk y Khyentse Ozer,
 A Norbu Dondrub, cuya experiencia y comprensión eran
 completos,
 Y a todos los Gurus raíz y Gurus de linaje.
 Concededme la bendición del pleno desarrollo del amor, la
 compasión y la Bodichita,
 Y la capacidad de desprender y disipar.
 En tu forma se encuentra unida la compasión de Buda y sus
 hijos.
 Tú eres el incomparable Señor del Dharma, y toda relación
 contigo llena de significado.
 Tú, mi guru raíz, encarnas el aliento vital de este linaje.
 Os suplico desde lo más profundo de mi corazón,
 Concededme la bendición del pleno desarrollo del amor, la
 compasión y la Bodichita,
 Y la capacidad de desprender y disipar.
 La revulsión y el renunciar constituyen la base.
 La Bodichita pura suprema, en sus dos aspectos,
 Es el secreto para no apartarse nunca de la vía Mahayana.
 Otórgame tu bendición para que la Bodichita pueda surgir en
 mí,
 Permanecer estable, y crecer en vigor.
 Cuando se ha abandonado la confusión por las ocho
 preocupaciones ²,

Se ha cortado por completo la egodependencia,
 Y se ha desarrollado profundamente el verdadero interés por los
 demás,
 Cualquier cosa que surja puede experimentarse como ayuda en el
 camino del despertar.
 Otórgame tu bendición para que el adiestramiento de la mente
 pueda completarse.
 Con la comprensión directa de que lo absoluto no tiene origen,
 ni duración, ni cesación, de que es vacuidad,
 No obstante lo que se manifiesta en cada instante surge de la
 dependencia y la coincidencia como un encantamiento,
 Ojalá alcance a reconocerlo realmente y trabajar naturalmente
 para el bienestar de incontables seres,
 Mientras exista el samsara.

NOTAS:

1. *Desprender y disipar*. Kongtrül explica en sus escritos el desprenderse como el abandono de la fijación egoica, y disipar como el disipar todas las emociones perturbadoras,
2. *Las ocho preocupaciones (ocho dharmas mundanos)* son: ganancia y pérdida, felicidad y sufrimiento, fama y oscuridad, alabanza y censura.

A ORILLAS DEL OCÉANO DE LA BODICHITA.

OH NOBLE, PODEROSO Y SUPREMO AVALOKITESHVARA, y a todos los Budas y Bodhisattvas, otorgadnos vuestra bendición para que, con el amanecer de la verdad en la mente de todos los seres, ilimitados como el espacio, se despierte en todos nosotros la suprema Bodichita.

DOMINADOS POR LA IRA, los seres sensibles padecen intolerables tormentos en infiernos fríos y calientes. ¡Ojalá puedan tanto la causa de su aflicción como su consecuencia disolverse en mí! A los seres, ilimitados como el espacio, ofrezco mi ánimo lleno de amor y compasión y las raíces de la virtud libre de ira. Y una vez vacíos los *reinos de la ira*, los infiernos, que todos ellos puedan alcanzar la suprema sabiduría semejante al espejo, oh Avalokiteshvara de la familia vajra!

DOMINADOS POR EL DESEO Y LA AVIDEZ, los seres sensibles experimentan el hambre y la sed de los fantasmas hambrientos. ¡Ojalá puedan tanto la causa de su aflicción como su consecuencia disolverse en mí! A los seres, ilimitados como el espacio, ofrezco mi ánimo lleno de renunciación y las raíces de la virtud sin deseo. Y una vez vacíos los *reinos de la avidez, el reino de los pretas*, ¡Que todos ellos puedan alcanzar la suprema sabiduría discriminativa, oh Avalokiteshvara de la familia Padma!

REGIDOS POR UNA CONDUCTA IGNORANTE, los animales estúpidos e insensibles experimentan constantemente el temor. ¡Ojalá puedan tanto la causa de su aflicción como su consecuencia disolverse en mí! A los seres, ilimitados como el espacio, ofrezco la inteligencia que haya desarrollado y adiestrado y las raíces de la virtud libre de ignorancia. Y una vez vacíos los *reinos de la ignorancia, el reino animal*, ¡Que todos ellos puedan alcanzar la suprema sabiduría del Dharmadhatu, oh Avalokiteshvara de la familia Tathagata!

AGITADOS POR LOS CELOS Y LAS RIVALIDADES, los seres sensibles experimentan las disputas de los semidioses. ¡Ojalá puedan tanto la causa de su aflicción como su consecuencia disolverse en mí! A los seres, ilimitados como el espacio, ofrezco el espíritu de mis tres puertas colmado de paciencia y las raíces de la virtud sin envidia. Y una vez vacíos *los reinos de la rivalidad y las disputas, el reino de los semidioses*, ¡Que todos ellos puedan alcanzar la suprema sabiduría que todo lo logra, oh Avalokiteshvara de la familia Karma!

DOMINADOS POR EL ORGULLO Y LA ARROGANCIA, los dioses experimentan el terror de la derrota y la caída. ¡Ojalá puedan tanto la causa de su aflicción como su consecuencia disolverse en mí! A los seres, ilimitados como el espacio, ofrezco mi diligencia y las raíces de la virtud sin orgullo. Y una vez vacíos *los reinos de la derrota y la caída, el reino de los dioses*, ¡Que todos ellos puedan alcanzar la suprema sabiduría de la ecuanimidad, oh Avalokiteshvara de la familia Ratna!

DESDE TIEMPOS SIN PRINCIPIO, DEBIDO A LOS VELOS DEL KARMA, los seres se ven atrapados en el ciclo de nacimiento, vejez, enfermedad y muerte. ¡Ojalá puedan tanto la causa de su aflicción como su consecuencia disolverse en mí! A los seres, ilimitados como el espacio, ofrezco las raíces de la virtud acumulada desde tiempos sin principio por los tres, mi cuerpo, palabra y mente. Y una vez vacíos *los reinos de la extrema ocupación e insatisfacción del reino humano*, ¡Que todos ellos puedan alcanzar la suprema sabiduría espontánea, oh Avalokiteshvara del immaculado Dharmakaya!

¡OJALÁ TODOS LOS VOTOS de liberación individual, votos de Bodhisattva, votos del Mantrayana que hayan sido dañados, rotos, incumplidos o violados puedan disolverse en mí! A los seres, ilimitados como el espacio, ofrezco la virtud de observar mis tres votos. Y una vez restablecida de forma pura la observancia de los tres votos, sin que surja ni la menor mácula de incumplimiento, ¡Que todos ellos puedan alcanzar la mente vajra de las familias unidas de los Budas!

¡OJALA PUEDAN DISOLVERSE EN MÍ todos los karmas oscuros y de corta vida acumulados en los seres por haber quitado la vida, destruido o dañado a los tres soportes! A los seres, ilimitados como el espacio, ofrezco las raíces de la virtud de salvar la vida y construir los tres soportes, haciendo imágenes de Buda, publicando Sutras y Tantras, construyendo estupas y monasterios, etc.. Sin que llegue a sonar la hora de la muerte definitiva, ¡Que todos ellos puedan alcanzar la infinita vida del vajra de Amitayus!

¡OJALA PUEDAN DISOLVERSE EN MÍ todas las enfermedades de los seres, los trastornos de los aires, la bilis, las flemas, los componentes, etc.! A los seres, ilimitados como el espacio, ofrezco las raíces de la virtud de abandonar el destruir y aniquilar, y el proporcionar medicinas y otros remedios. Una vez erradicada la enfermedad de los tres venenos, ¡Que todos los seres puedan alcanzar el cuerpo luminoso de lapislázuli, el Buda de la medicina!

¡OJALÁ PUEDAN DISOLVERSE EN MÍ el hambre, la sed, la pobreza y la miseria de todos los seres, consecuencia del haber robado, quitado y cogido lo que no les ha sido dado! A los seres, ilimitados como el espacio, ofrezco las raíces de la virtud de todo mérito originado en el transmitir el Dharma o el dar todo tipo de riquezas. ¡Puedan todos los seres alcanzar, espontáneamente y sin esfuerzo, todos sus deseos, y conocer la dicha en los inagotables tesoros del espacio!

COMO CONSECUENCIA del haber actuado siempre de forma no virtuosa, los seres se ven empujados a renacer en los reinos impuros. ¡Ojalá puedan disolverse en mí todos los velos kármicos acumulados en los seres! A los seres, ilimitados como el espacio, ofrezco las raíces de la virtud de la mente de Bodichita de la que se originan las diez virtudes. ¡Puedan todos los seres renacer en las tierras puras, la fuente de toda auténtica alegría y dicha!

¡OJALÁ PUEDAN DISOLVERSE EN MÍ todos los velos kármicos acumulados en los seres como consecuencia del haber cultivado tan sólo puntos de vista erróneos, molestando a los raros y sublimes! A los seres, ilimitados como el espacio, ofrezco las raíces de la virtud de la mente de las tres formas de fe. ¡Puedan todos los seres, alcanzada la convicción en la ineluctable ley del karma de la acción y el resultado, abandonar el error y actuar de manera virtuosa!

COMO CONSECUENCIA de cultivar tan sólo la fijación egocéntrica, los seres ven aparentes enemigos externos cuando en realidad, sin excepción alguna, solo hay uno. ¡Ojalá puedan disolverse en mí el deseo y la ira que agitan a los seres! A los seres, ilimitados como el espacio, ofrezco las raíces de la virtud de las cuatro contemplaciones ilimitadas. ¡Pueda la mente de todos los seres estar dotada de la bondad amorosa, la compasión, la dicha y la ecuanimidad!

¡OJALÁ PUEDA DISOLVERSE EN MÍ la fuente de todo sufrimiento, la mente que se aferra a las ilusiones como si fueran reales! A los seres, ilimitados como el espacio, ofrezco las raíces de la virtud del comprender la ausencia de ego, la vacuidad. ¡Puedan todos los seres, mediante el surgir de la vacuidad en la comente de su ser, alcanzar el nivel supremo de la completa Budeidad!

TOMO SOBRE MI FIJACIÓN EGOCÉNTRICA cualquier forma de sufrimiento que, originado por el cambio y transitoriedad de la existencia, afecte a los seres. Así pues, tomo sobre mí los dieciséis temores: el encontrarse con lo no deseado y el separarse de todo lo querido —comida, riquezas, lugares, amigos, etc.—; el verse forzado, para proteger nuestros bienes, a someter a enemigos, proteger a amigos, negocios, propiedades etc.; y también todos los obstáculos inesperados, peligros, accidentes, etc., que surgen porque los seres buscan algo que no tiene verdadera existencia, el placer y poder humanos, las diversiones, la fama y el prestigio. A los seres, ilimitados como el espacio, ofrezco las raíces de toda virtud verdadera brotada en los tres tiempos, y con ella la fuente

inagotable y sin interrupción de la vida del cuerpo, de la energía, del poder y de la influencia. ¡Puedan todos los seres hacer suya la conducta iluminada y estar dotados de la dicha y la felicidad auténticas!

¡QUE POR LA GRAN COMPASIÓN de los nobles y supremos, todos los seres logren erradicar completamente los velos oscurecedores acumulados desde un tiempo sin principio! A los seres, ilimitados como el espacio, ofrezco las raíces de toda virtud por mi acumuladas: en la actividad de explicar el Dharma e inspirar a otros a practicar la virtud; por haber aceptado todo lo que se me ha ofrecido, devoción, alimentos, carne, leche y riquezas; por el abandonar lo que debía ser abandonado y también por el preservar mi mente de la difamación, la pérdida de la fe, los puntos de vista erróneos, el robar, el destruir, el golpear, el gritar, los pensamientos malévolos, todo lo que tenga resultados kármicos negativos.

¡QUE TODO AQUEL QUE VEA mi cuerpo, oiga mi nombre, piense en mis cualidades o defectos, o incluso los tocados por mi soplo o los que pisen mis huellas, llegue a erradicar completamente los velos oscurecedores acumulados desde tiempo sin principio! ¡Puedan todos los seres ser conducidos a las tierras puras del Dewachen!

¡OJALÁ LLEGUE A SER CAPAZ, por la fuerza de mi aspiración aquí formulada, de procurar tan solo bienestar a los seres, sin importar la magnitud de las faltas producidas con mi cuerpo y las acciones de mis cuatro puertas!

¡QUE TODOS LOS SERES, humanos y no humanos, que mentalmente o de hecho hayan herido mi cuerpo o dañado su vitalidad sean, por la fuerza de mi aspiración aquí formulada, los primeros en alcanzar la Budeidad! ¡Que ni el más insignificante de mis actos sea, por la fuerza de mi aspiración aquí formulada, una causa de resultados negativos para mí o los demás!

ESTA FIJACIÓN EGOCÉNTRICA que engaña a todos es como la imagen ilusoria del reflejo de la luna en el agua y, si lo analizamos correctamente, vemos como en realidad no existe. Yo mismo y todos los seres ilimitados como el espacio, demonios obstructores, seres no humanos, etc., todos sin excepción somos indiferenciados de la vacuidad. No obstante, el aferrarse al concepto de la vacuidad es también una ilusión.

DESDE UN PUNTO DE VISTA RELATIVO, no hay ningún ser que no haya sido nuestro padre o madre en las innumerables existencias y no hay mayor bondad en el mundo que la de nuestros padres. Es una ilusión perniciosa el albergar pensamientos dañinos entre una madre y su hijo. En su lugar, recordando con imparcialidad la bondad de todos mis padres y madres, los seres sensibles, ofrezco beneficios y victorias a los demás, tomando sobre mí mismo pérdidas y derrotas.

¡QUE POR EL PODER Y LA FUERZA DE MI ASPIRACIÓN y pensamientos excelentes aquí formulados, puedan todos los seres, ilimitados como el espacio, habiendo purificado todos los velos, habiendo completado todas las acumulaciones, habiendo realizado la esencia de la preciosa y suprema Bodichita que es vacuidad y compasión, avanzar sin error por el sendero de los victoriosos e incluso renacer de manera feliz y alcanzar rápidamente el estado de la omnisciente Budeidad!

Plegaría del corazón compuesta por Jamgön Kongtrül Lodrö Thaye, movido por la aspiración a introducir el adiestramiento de la mente en el camino, en el solitario retiro de montaña.

¡Que la virtud crezca poderosa!

¡Mangalam!



CONSEJOS DE LAMA GENDUN RINPOCHE

Al prefacio a la edición americana de Ken McLeod habría que añadir que la práctica de los *Siete Puntos del adiestramiento mental* también ha despertado un gran interés en el continente europeo, y que es practicada aquí por numerosas personas. Las preguntas que se plantean respecto a la práctica se refieren con frecuencia al ejercicio central, el de cambiarse uno mismo por los demás, lo que se hace con la ayuda del ‘dar y tomar sobre sí’, uno de los métodos especialmente eficaces para desarrollar la Bodichita. Algunos se cuestionan si éste ejercicio puede hacer algo para combatir y aportar alivio al inmenso e interminable dolor que experimentan los seres en nuestro mundo. Estas y similares preguntas son contestadas por el lama Gendun Rinpoche (biografía en *Las emociones*, ed. Imagina) de la siguiente manera:

“No se trata de un intercambio en un sentido material. La Bodichita significa aquí, dicho brevemente, el que las pérdidas y las derrotas se deben tomar sobre uno mismo, y que la felicidad y el éxito se dejan para los demás. Nuestra actitud mental es sin embargo justo la contraria: desde tiempo inmemorial estamos acostumbrados a apegarnos a todo lo que es bueno, bonito y deseable, mientras que las pérdidas, la culpa y las derrotas o bien se ceden a los demás, o se proyectan sobre ellos. Esta tendencia fundamental es la que hay que invertir. Tenemos que adiestrar nuestra mente y cambiar su dirección: dar todo lo bueno a los demás, tomar para uno mismo todo lo desagradable. Esto es lo se entiende por ‘cambiarse uno mismo por los demás’; el sentido profundo de este camino es la transformación de nuestra actitud habitual, el considerarnos a nosotros mismos como más importantes que los demás.

Cuando se ejercita la propia mente de esta forma, se llega de manera natural a un punto en el que el propio ‘yo’ y ‘los otros’ son iguales, ya que todo sucede en la mente.”

Para poner en práctica las enseñanzas contenidas en este libro es indudablemente de un valor inestimable el recibir instrucciones más precisas de un maestro cualificado.

A fin de facilitar un poco más la comprensión de esta práctica, incluimos a continuación una explicación de la misma dada por Shamar Rinpoche —regente principal del linaje Karma Kagyu— en Dakpo Kagyu Ling, sede del Gyalwa Karmapa en Europa. Esperamos sirva para comprender el inmenso valor espiritual de esta enseñanza universal en su uso y aplicación inmediata y dilecta en las variadas oportunidades que nos depara la vida cotidiana. Prueba de ello lo es el que el mismo traductor americano de esta obra, Ken McLeod, dirige una organización de ayuda a enfermos y moribundos, prestándoles tanto ayuda práctica como instrucciones para la meditación. El programa de ejercicios que utilizan —tanto los enfermos como sus cuidadores— se basa en estas enseñanzas.

LA PRACTICA DEL ADIESTRAMIENTO MENTAL

por S.S. Shamar Rinpoche



En la tradición Mahayana *Los Siete Puntos del adiestramiento de la mente* están en el corazón de la enseñanza de los Sutras y de los Tantras: constituyen los medios hábiles a poner en práctica. Sea cual sea nuestra práctica, este adiestramiento de la mente consiste en consejos que permiten profundizar cada vez más en ella. Bien sea que meditemos según la tradición *Mahamudra* o la de *Dzogchen*, o sobre yidams tales como Dorje Palmo o Korlo Demchok (en realidad cualquier práctica tántrica, sea cual fuere el Tantra de que se trate: Caryayoga, Kriyayoga o Anuttarayoga), nuestra práctica no tendrá significado sin el adiestramiento de la mente. Este adiestramiento es esencial para la práctica tántrica, pues asegura la desaparición de obstáculos a lo largo del camino.

¿Cuáles son los Siete Puntos?

UNO. LOS PRELIMINARES

Significa reflexionar en los cuatro pensamientos que orientan el espíritu hacia el despertar.

DOS. EL ADIESTRAMIENTO EN LAS DOS BODICHITAS

Las dos Bodichitas son la absoluta y la relativa. Representan la unión de la sabiduría con los medios hábiles.

BODICHITA ABSOLUTA

Se debe meditar para desarrollarla. En sí misma, la meditación comporta tres fases: la introducción, el corazón de la práctica y la post-meditación.

INTRODUCCIÓN

En primer lugar, piensa que verdaderamente te encuentras en presencia de tu lama o en la de tu deidad de meditación. Si estás en un templo, frente a ti habrá estatuas de Budas sobre el altar. Imagina que todos los Budas y los Bodhisattvas se te aparecen, y ofréceles una plegaria de la torma. Tras ello endereza el cuerpo y adopta la postura de meditación de los Siete Puntos. Deja que tu mente se pose sobre el movimiento de la respiración durante veintiún respiraciones completas, para calmarla y para estabilizarla.

EL CORAZÓN DE LA PRACTICA

Piensa que todos los acontecimientos así como los movimientos de la mente son ilusorios, de la naturaleza del sueño e irreales. Cuando dormimos, por ejemplo, nuestro sueño nos parece real siendo, en cambio, totalmente irreal (si hubiera sido real, realmente lo soñado habría ocurrido). Del mismo modo acontece todo en nuestro mundo y los seres que lo pueblan, en todos sus aspectos, en la manifestación ilusoria del espíritu. Mientras está presente la ilusión, es real, siendo sin embargo irreal en esencia, al igual que el sueño. Considera así a todos los fenómenos, como siendo una fantasmagoría ilusoria, sin significación, parecidos al sueño. Deja, durante un momento, que tu espíritu repose sobre esta perspectiva.

Puede suceder que te preguntes: ¿La mente en sí misma es real, o no lo es? Tu propia experiencia será quien te ayude a descubrir la respuesta. Es necesario que medites acerca de la naturaleza del espíritu y cuestionarte: ¿Cuál es su color?, ¿Cuál su forma?, ¿De dónde viene?, ¿Qué finalidad persigue?, ¿Es interior o exterior al cuerpo?, ¿Qué sucede cuando se experimenta calor o frío?, etc. Reflexiona en este sentido. Puede que llegues a la conclusión de que la mente desafía toda determinación y conceptualización: ésta es la esencia misma del espíritu y debe meditarse sobre ello.

En cuanto surge un pensamiento míralo directamente con gran atención y precisión y pregúntate: ¿Cuál es su naturaleza verdadera? Y descansa en la comprensión de que no es nada por sí mismo. Se dice que todos los pensamientos permanecen en el alaya.

El alaya es el espíritu no-consciente. El pensador es el mental confuso, el que corre tras sonidos, formas, olores, gustos y sensaciones. La naturaleza de la mente se revela cuando se permanece en un estado ecuánime y sereno en el que ya nada se busca. Por ejemplo, cuando estamos atareados, la mente se adhiere a una corriente de pensamientos, preguntándose: ¿Qué haré hoy para comer?, ¿Dónde voy a ir? etc. Cuando el espíritu no persigue tales pensamientos, entonces es el alaya. El corazón de la práctica en la Bodichita absoluta consiste en mantenerse en esta forma de meditación tanto tiempo como sea posible. De hecho es una meditación parecida a la de la vía Mahamudra.

POST-MEDITACIÓN

En la vida cotidiana, ejercítate en reconocer a todos los fenómenos como ilusorios e irreales.

BODICHITA RELATIVA

El adiestramiento en este aspecto de la Bodichita consiste en practicar Tong-Len (tomar sobre sí y dar). Se trata de una práctica muy importante, que permite purificar nuestros oscurecimientos y profundizar nuestra capacidad de absorción meditativa. Debemos acostumbrarnos a practicar el intercambio de sí mismo con los demás, de modo que cortemos enteramente y de raíz el fundamento del ego. En primer lugar se reflexiona sobre los defectos de la fijación egocéntrica: debido a esta actitud egoísta surgen las cinco emociones perturbadoras. A partir del momento en el que hay un yo, nos ponemos a amar y a detestar: nos aficionamos a lo que amamos y rechazamos lo que no amamos. Esta interacción dualista es el corazón de todos nuestros problemas, y seguirá generándolos si no erradicamos la raíz del ego.

La etapa siguiente consiste en ejercitarse en practicar la compasión hacia los demás, y podemos empezar tomándonos a nosotros mismos como sujeto de reflexión. ¿Qué sentimos cuando tenemos calor, frío, hambre, sed o cuando estamos enfermos? Es el mismo sufrimiento que el que experimentan todos los seres

sensibles. Cuando desarrollemos la compasión, hagamos que ésta se dirija también hacia los animales, no sólo hacia los hombres. Los animales, en efecto, sufren mucho más que los seres humanos, principalmente a causa de sus propias limitaciones e incapacidades. Algunos sufrimientos provienen directamente del hombre: los peces están perfectamente felices en el agua sin dañar al hombre de ningún modo; sin embargo, por deporte, el hombre los pesca con su anzuelo y los deja morir sobre la arena. ¿Qué sentiríamos nosotros si nos hicieran lo mismo? Si alguien muere de hambre y necesita un pescado para alimentarse, habrá una razón para su acción: continuará siendo negativa, pero será excusable. Recientemente fui a descansar a orillas del mar. Todo el mundo iba muy bien vestido y estaba bien lejos de morirse de hambre: para ellos, era pura diversión atrapar los peces con su anzuelo, echarlos sobre la arena y pisotearlos hasta su muerte.

Pensemos por ejemplo en las langostas, cómo las sumergen vivas en agua hirviendo en los restaurantes. ¿Qué sentiríamos si fuésemos una langosta? Por medio de estas reflexiones podremos desarrollar la compasión. También es compasión la pena que experimentamos al recordar las víctimas de las dos guerras mundiales, pero igualmente debemos extenderla a los animales. Se los mata día y noche. De modo que una compasión exclusivamente dirigida hacia los hombres no es compasión verdadera, sino una forma de apego.

¿Sobre qué deberemos reflexionar cuando practicamos el tomar sobre sí mismo y dar? Deberíamos plantearnos la cuestión de qué pasaría si personalmente experimentáramos todo el sufrimiento de todos los seres sensibles. Debe practicarse esta reflexión con una disposición de ánimo distendida y sin cometer el error de pensar: ¡Oh, quizás voy a experimentar efectivamente todo ese sufrimiento! y, con ello, dejarse ganar por la ansiedad. No es necesario requerir el sufrimiento, basta con reflexionar en él; de este modo mejorara nuestra actitud. De momento, nuestras mentes son obtusas y están confusas, y somos presa del orgullo. Este debe ser dominado, y la mejor manera de conseguirlo es pensando en el sufrimiento de los demás.

También el sufrimiento emocional forma parte de la experiencia de todos los seres vivos. En la actualidad, son innumerables los que padecen trastornos mentales debidos a la actividad de las emociones: orgullo, cólera, celos, deseo e ignorancia. Por otro lado las emociones condicionan el mundo que experimentamos: ¿De qué manera? El mundo en el que vivimos no es sino la apariencia ilusoria de nuestro espíritu confuso, y esta manifestación ilusoria se produce por nuestro karma. ¿Cómo se crea el karma?; por el movimiento de las emociones en el espíritu. Cuando se desarrolla la Bodichita, se crea una manifestación ilusoria, que es positiva. Si se está en los infiernos, por ejemplo, se puede despertar de este estado y nacer entre los hombres. Todos los seres humanos conocen las emociones del orgullo, deseo, cólera, etc, y al través de ellas acumulan un ilimitado karma negativo. Por tanto, el ser sensible sometido a estas emociones deberá experimentar en el futuro una condición negativa, forma bajo la cual se manifestará la maduración de sus actos. Por tanto es necesario y urgente desarrollar la compasión hacia todos los seres.

El infierno no es un lugar físico, sino uno de los ámbitos de experiencia posible. La palabra Tibetana para infierno significa simplemente sufrimiento: el infierno es un ámbito en que se padecen múltiples formas de sufrimiento. Los demás ámbitos manifestados son lugares donde alternan dicha y sufrimiento, por ejemplo el nuestro. También existen ámbitos que no conocen más que la dicha: son el producto de seres con karma completamente positivo. No pienses que estos mundos puros, como Dewachen, el reino puro de Amithaba, son imaginarios comparados con nuestro mundo real: son lo mismo.

De este modo, practicar el tomar sobre sí y dar es pensar en todo el sufrimiento padecido por todas las formas de los seres vivos. Para familiarizarte con esta práctica de la compasión puedes emplear otro método: puedes concentrarte sobre la respiración. Ello tiene dos ventajas: va a mejorar tu práctica de la calma de la mente y va a acrecentar tu compasión. Para ello, siéntate en la misma postura que antes y deja que tu atención descanse sobre la respiración. Cuando expiras, piensa que estás dando tu felicidad a todos los seres

sensibles y que les impregna completamente. Cuando inspiras, toma sobre ti su sufrimiento. Haz esto tanto tiempo como puedas.

Si al pensar de este modo en el sufrimiento de los demás experimentes sufrimiento mental, utiliza la práctica de la Bodichita absoluta que ya has aprendido antes: mira directamente a esta idea de que el sufrimiento de los demás te penetra, y date cuenta que este pensamiento no tiene una existencia real. Accedes de este modo a la meditación en la Bodichita absoluta. Desarrollar alternativamente la Bodichita absoluta y la relativa trae consigo venturas sin límite.

Este es el corazón de la práctica. Luego, en nuestra actividad cotidiana, tenemos que recordar esto: Puedan todos los seres vivos verse libres de todas las emociones perturbadoras bajo todas sus formas: pueda madurar en mí y no sobre ellos el sufrimiento fruto de la actividad basada sobre tales emociones.

TRES. TRANSFORMAR TODAS LAS CIRCUNSTANCIAS ADVERSAS EN EL CAMINO DEL DESPERTAR.

Consiste en ser conscientes de qué es el karma, la ley de causa-efecto (Bodichita relativa), y en utilizar esos obstáculos como objeto de meditación, tal como lo has hecho con los pensamientos del espíritu (Bodichita absoluta); de este modo puedes transformar todas las circunstancias negativas en algo positivo.

Engendra la Bodichita relativa cuando encuentres dificultades. En primer lugar reconoce que éstas no ocurren por culpa de otro, sino que son creadas por tu propio ego. Si no tienes apego alguno al ego, ninguna dificultad podrá tener malos resultados para ti. Si aparecen problemas físicos como enfermedades o si alguien intenta dañarte, reconoce que todo ello ha sido creado por tu propio karma y, dejándolo alcanzar su madurez durante esta vida, no tendrás que experimentar más tarde un fruto kármico mayor. Al apoyarse sobre una sólida práctica de la Bodichita, esta transformación permite que se agote todo el karma negativo al soportar pacientemente durante esta vida pequeños sinsabores. Un Arhat, por ejemplo, justo antes de alcanzar la iluminación a menudo padece dolores de cabeza o de estómago. Efectivamente, el poder de su meditación transforma el

mal fruto de su anterior karma negativo en pequeñas molestias que le ponen fin.

Si practicas tomar sobre sí y dar cada vez que tienes dificultades, pensando que los sufrimientos de los demás se disuelven en tus propias experiencias, esta actividad basada en una buena intención de ser de ayuda, realmente puede purificarlas. Este tipo de motivación puede crear una energía que es más grande incluso que la del Arhat.

La transformación basada sobre la Bodichita absoluta supone utilizar la realización que hayas obtenido, aplicándola a tus dificultades. Cada vez que aparezcan condiciones adversas, intenta reconocer que éstas no están relacionadas con el sufrimiento y los pensamientos que en ti se engendran. Intenta darte cuenta que la esencia de la sensación del sufrimiento (que es vacuidad) es completamente independiente de las condiciones adversas.

Otro método específico para transformar todas las condiciones adversas en camino del despertar, comporta cuatro etapas:

1. Cada vez que te confrontas con dificultades, percátate que son producidas por el karma negativo anteriormente creado, lo que te estimulará a acumular mayor karma positivo.

2. El experimentar sufrimiento te hace reconocer la necesidad perentoria de purificar tu karma negativo; en caso contrario, habrá más en el futuro. La vida humana es más preciosa que las otras formas de vida, de modo que cuando encuentres dificultades incluso en esta buena vida, esto significa que todavía tendrás que padecer más en el futuro si tus acciones negativas no son purificadas ahora. Debes hacer prácticas de purificación como Dorje Sempa.

3. Eleva una ferviente súplica a todos los Budas para recibir sus bendiciones y ser capaz de hacer madurar todo el karma negativo de todos los seres sensibles.

4. Practica cada día con la súplica de aspiración: "Pueda venir a mí todo el sufrimiento de los seres sensibles". No dudes en cargar con el sufrimiento de los demás. Acostúmbrate a esto.

CUATRO. LA PRACTICA CONDENSADA DEL ADIESTRAMIENTO DE LA MENTE EN LAS CINCO FUERZAS.

1. Haz el firme propósito de mantenerte unido a la Bodichita hasta el despertar definitivo.
2. En toda ocasión, adiéstrate en la Bodichita.
3. Puesto que el mayor obstáculo para la Bodichita es el apego egocéntrico, desde el mismo instante que lo descubras, reconócelo y combátelo hasta su destrucción.
4. Ruega para que logres el desarrollo de la Bodichita, piensa y medita constantemente en el sufrimiento de los demás para desarrollar la compasión: de este modo la compasión aparecerá automáticamente.
5. Neutraliza la influencia del ego y desarrolla la Bodichita.

CINCO. EL GRADO DE DESTREZA EN EL ADIESTRAMIENTO DE LA MENTE.

En tu actividad cotidiana estate atento a los inconvenientes del sometimiento a los dictados del ego, y a la necesidad de practicar la compasión hacia todos los seres sensibles. Cuando medites, examina de qué modo surgen en tu mente los esquemas del pensamiento emocional, míralos directamente, reconoce su ausencia de esencia y disuélvelos en la sabiduría.

Usa alternativamente estos dos métodos como medios hábiles y propios de la sabiduría. Conocerás por ti mismo tu grado de destreza en el adiestramiento de la mente. Examinándote, dirás: “Sí, constato un poco de orgullo”. Por ejemplo, si alguien te dice algo desagradable, y no te encolerizas; o si te elogian, y no sientes vanidad: ello es signo de una buena práctica del adiestramiento de la mente. Continúa hasta que lo consigas. ¿Cuáles son las ventajas de un buen dominio del adiestramiento de la mente? Cada vez que surjan las emociones podrás domarlas y dejarlas ir, de este modo no caerás en la existencia cíclica y llegarás a ser libre. No serás víctima nunca más de las imperfecciones del samsara o de las emociones

negativas, nunca más estarás limitado por los obstáculos que te impiden progresar hacia el despertar.

Cuando una serpiente se hace un nudo, se desenreda hábilmente por sí misma. Del mismo modo, cuando surja una emoción sabrás al momento que puedes librarte de ella por sí misma. Entonces el espíritu es verdaderamente feliz, pues ni los inconvenientes que proceden de las emociones perturbadoras ni el sufrimiento que causan podrán ya jamás dañarlo. Cuando se manifiesta naturalmente esta capacidad, es signo de haber conseguido el adiestramiento de la mente: el espíritu continuamente esta en paz, en calma y feliz. No es un estado producido por algo, sino una dicha natural y espontánea que no conoce sufrimiento alguno. Tal es la verdadera destreza en el adiestramiento de la mente.

SEIS. COMPROMISOS DEL ADIESTRAMIENTO DE LA MENTE.

El compromiso representa todo aquello en que has de ejercitarte en la vida cotidiana hasta que tu personalidad esté impregnada completamente de la Bodichita. En general, significa transformar tus aspiraciones. En el momento en que aspiremos a algo fundamentalmente negativo, debemos exhortarnos: “Tengo que mejorarme”. Cuando se opera esta transformación, podremos tratar con el sufrimiento de los demás. Una vez que el espíritu esté firmemente establecido en la práctica, no es necesario el comprobarlo: las acciones de nuestro cuerpo y nuestra palabra poco a poco llegan a ser benéficas para los demás. No os valoréis en exceso, no hagáis exhibiciones, abandonad toda esperanza de que los demás os reconozcan.

No critiques las faltas ajenas ignorando las tuyas.

Examina tu propio espíritu.

Utiliza la emoción más fuerte como material para el adiestramiento del espíritu.

No practiques el adiestramiento de la mente para llegar a ser un Bodhisattva famoso, Siddha o Buda. Tal motivación es impura.

Cuando te hieran, no tengas resentimiento.

No utilices medios maliciosos para sacar ventaja de los demás.
 Por ejemplo, si un grupo posee bienes no utilices
 estratagemas para apropiártelos.

Tales son algunos de los compromisos del adiestramiento de la mente. Observarlos no es lo mismo que observar una ley. Más bien habría que decir que el ir contra ellos es ir contra el sentido mismo de la práctica del adiestramiento de la mente: la práctica se vería mancillada. La esencia de cada compromiso es la de ser una ayuda para desarrollar al máximo, sin desvío ni transgresión, el adiestramiento de la mente.

Es fácil darse cuenta uno mismo de ello. Se ha dicho, por ejemplo: *‘no practiques el adiestramiento de la mente para tu propio beneficio o para ganar el respeto ajeno’*. ¿Se iría contra el verdadero sentido de la práctica del adiestramiento de la mente si se obrara de este modo? Sí, por supuesto. El evitarlo se desprende del compromiso.

SIETE. DIRECTRICES PARA EL ADIESTRAMIENTO DE LA MENTE

Se debe reflexionar sobre la importancia del procurar beneficiar a los demás y desarrollar una motivación altruista que brote espontáneamente.

Todos los problemas que padecen todos los seres sensibles en el universo, los han creados ellos mismos. Son el resultado de su fijación egocéntrica y de sus emociones perturbadoras. Desarrolla la compasión hacia todos seres.

Sé siempre consciente de que todos los placeres sensoriales y el confort material son ilusorios y de la naturaleza de los sueños, desnudos de significado auténtico e impermanentes. Date cuenta que apegarse a ellos, por poco que sea, es nefasto.

Cualesquiera que sean las ideas o emociones negativas que aparezcan en tu espíritu, comienza por ser consciente de ellas desde el momento en que surjan y después sé capaz de abandonarlas. Por último, neutralízalas si aparecen de nuevo.

Gozad de la necesidad de adiestraros en la virtud, sed felices en practicar acciones virtuosas y de la necesidad de crear las condiciones que favorecen el cumplimiento de las acciones virtuosas. Ya sabes ahora cómo utilizar esta preciosa existencia humana, por tanto no pienses nunca más que la vida carece de sentido.

En breve:

Alegrarse cada vez que sucede algo beneficioso para los demás y procurar que ocurra, y entristecerse con lo que les hiere y evitarlo, he aquí el fundamento de la práctica del adiestramiento de la mente.

Estas explicaciones son un resumen condensado de la práctica del adiestramiento de la mente. Existen comentarios más elaborados, pero aquí está la esencia. El que obtengas o no el fruto, no depende de una explicación más detallada, sino de la práctica que hagas de ella.

NOTA 1: S.S. SHAMAR RINPOCHE

El Shamarpa es la emanación de la mente del Buda Amithaba. El primer Shamar Rinpoche, Trakpe Senge (1283-1349). fue el discípulo principal del tercer Karmapa, Ranjung Dorje. Su segunda encarnación, Kacho Wangpo, recibió la corona roja por el cuarto Karmapa, Rolpe Dorje, y subsecuentemente reconoció y fue el guru del quinto Karmapa, Dechin Shengpa. De este modo, los Shamarpas han sido los discípulos y también gurus raíces de varios sucesivos Karmapas. El presente Shamar Rinpoche nació en 1952, en Derge, Tíbet. A los seis años fue reconocido como la encarnación del nuevo Shamarpa y llevado a su monasterio de Yang Chen, sede de los Shamarpas en Tíbet. Abandonó Tíbet a la edad de nueve años, junto con el Karmapa, hacia Sikkím, donde estudió bajo su guía y dirección. En la actualidad lleva a cabo proyectos del Karmapa, tales como dirigir el Instituto Budista Internacional Karmapa, KIBI, en Delhi, India.



PUEDAN TODOS LOS SERES
POSEER LA FELICIDAD Y LAS CAUSAS DE LA FELICIDAD.

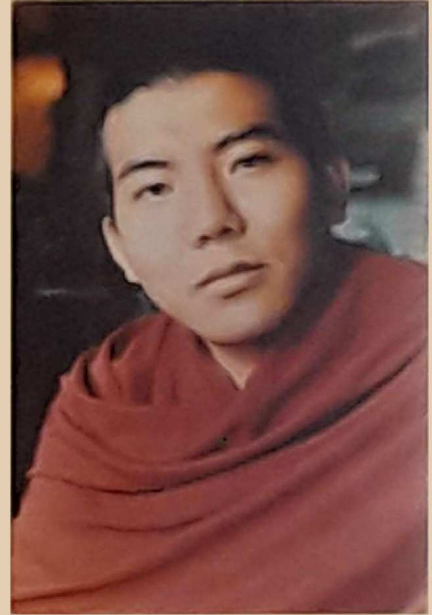
PUEDAN TODOS LOS SERES
LIBERARSE DEL SUFRIMIENTO Y DE SUS CAUSAS.

PUEDAN TODOS LOS SERES
NO SEPARARSE NUNCA DE LA FELICIDAD LIBRE DE DOLOR.

PUEDAN TODOS LOS SERES
PERMANECER EN LA ECUANIMIDAD, LIBRES DE LA ATRACCIÓN Y LA REPULSIÓN.



Jamgön Kongtrül Lodrö Thaye (1813-1899), - fue un prodigioso erudito y cabeza del movimiento ecuménico rimé. Se le conoce como el “Leonardo del Tíbet”, por sus significativas aportaciones a la filosofía, la educación, la medicina y la política Tibetanas.



La esencia de todas las enseñanzas de Buda es el adiestramiento de la mente, lo cual implica que sin adiestrar la mente no podrá alcanzarse la liberación. En el Budismo en general, es muy importante el generar la mente altruista de la Bodichita, del amor y la compasión, para poder experimentar el desarrollo interno. Sin Bodichita no hay manera de que crezcan nuestras cualidades de Buda ni es tampoco posible manifestar la actividad de un Buda.

Es por esto que la práctica del camino de los Bodhisattvas es una práctica esencial en el Budismo. Aunque hay gran cantidad de prácticas para adiestrarse en el camino de los Bodhisattvas, una de las más importantes y más eficaces se encuentra en las enseñanzas de Atisha. Este método es **Los Siete Puntos del adiestramiento de la mente**, acerca del cual Jamgön Kongtrül Lodrö Thaye ha escrito un comentario que ha sido traducido a numerosas lenguas.

Me hace muy feliz el saber que ha sido traducido al español, y rezo para que por medio de este libro muchos seres sensibles puedan abrir sus corazones y descubrir sus cualidades.

III Jamgön Kongtrül



www.arrakis.es@-imagina

I.S.B.N. 84-921163-7-4



9 788492 116379