

A black and white portrait of an elderly Buddhist monk, Khenpo Appey Yönten Zangpo. He is bald with some white hair on the sides, has a serene expression, and is wearing traditional Buddhist robes. The background is slightly blurred, showing what appears to be a window or a doorway. The entire image is framed by a double-line gold border.

Cultivar un Corazón de Sabiduría:

**Instrucciones Orales
Sobre el Entrenamiento Mental
en Siete Puntos**

Khenpo Appey Yönten Zangpo

CULTIVAR UN CORAZÓN DE SABIDURÍA:

INSTRUCCIONES ORALES SOBRE EL ENTRENAMIENTO MENTAL EN SIETE PUNTOS

•
POR

KHENPO APPEY YÖNTEN ZANGPO RINPOCHÉ

•
CAPÍTULO VIII DE "PALABRAS DE UN SABIO BONDADOSO"
~ENSEÑANZAS RECOPILADAS DE KENCHEN APPEY RINPOCHÉ~

•
TRADUCIDA DEL TIBETANO AL INGLÉS POR CHRISTIAN BERNERT

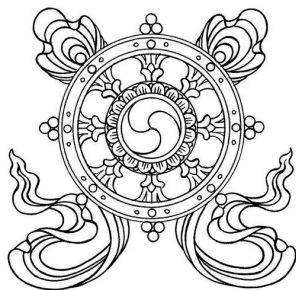


EXTRAÍDA DESDE: [HTTPS://CHODUNGKARMO.ORG/](https://chodungkarmo.org/)

*Para su Traducción del inglés al castellano por Kunga Samten.
Primavera del 2021 - Verano del 2022.*

CULTIVAR UN CORAZÓN DE SABIDURÍA:

INSTRUCCIONES ORALES SOBRE EL ENTRENAMIENTO MENTAL EN SIETE PUNTOS



INTRODUCCIÓN

La tradición Mahayana comprende tres clases de enseñanzas: los sutras, los comentarios de las escrituras y las instrucciones medulares. Esta enseñanza pertenece a la clase de las instrucciones medulares.

En general, las etapas del camino Mahayana pueden explicarse según las escrituras o según las instrucciones medulares. De nuevo, esta enseñanza los presenta de acuerdo a las explicaciones que se encuentran en las instrucciones medulares. La expresión *etapas del camino* hace referencia a las etapas o la secuencia de la práctica del camino Mahayana.

En el Tíbet, las enseñanzas del entrenamiento mental más reconocidas son las instrucciones de *Separación de los Cuatro Apegos*(1), y el *Entrenamiento Mental en Siete Puntos*, que se originó con Jowo Jé Palden Atiśa. Él recibió las instrucciones sobre el entrenamiento mental de uno de sus setenta y dos maestros, a saber, el maestro Serlingpa. Estas enseñanzas son de dos tipos: las enseñanzas principales, afines al tronco del cuerpo, y las enseñanzas complementarias, afines a sus miembros. Estas enseñanzas son el tronco principal de las enseñanzas sobre el entrenamiento mental. Las palabras originales de estas enseñanzas fueron pronunciadas primero por Atiśa y luego agrupadas en siete puntos o secciones(2).

PRELIMINARES

La primera sección se refiere a las preliminares, las enseñanzas que son el soporte o el fundamento de todo el camino. Esto se expresa en la siguiente línea:

Primero, entrena en las preliminares.

Primero aquí indica la necesidad del entrenamiento en las preliminares desde el comienzo mismo del cultivo de la bodhicitta. Las preliminares son las cuatro reflexiones que cambian la mente para contrarrestar nuestras actitudes ordinarias. Debemos reflexionar profundamente sobre:

- 1) la preciosa vida humana dotada de las libertades y las condiciones favorables tan difíciles de conseguir,
- 2) la muerte y la impermanencia,
- 3) el karma — causa y resultado, y
- 4) los defectos del samsara.

Para la práctica de del camino Mahayana, es necesario en primer lugar que surja la actitud de renuncia(3). Para ello, las enseñanzas dicen que hay que reflexionar profundamente sobre estos cuatro pensamientos, es decir, los defectos del samsara y demás.

El plural en el término *preliminares* parece hacer referencia al hecho de que hay que seguir entrenando para generar la aspiración al supremo despertar o budeidad. Una vez que se ha generado la renuncia al reflexionar profundamente sobre los defectos del samsara, se debe generar la aspiración por el supremo despertar, tomar los votos del bodhisattva, y demás.

LA PRÁCTICA PRINCIPAL: EL CULTIVO DE LA BODHICITTA

Bodhicitta Absoluta

La segunda sección se refiere a la práctica propiamente dicha, el cultivo de la bodhicitta. Esta sección tiene dos partes: el cultivo de la bodhicitta absoluta y el cultivo de la bodhicitta relativa. El cultivo de la bodhicitta absoluta, a su vez, tiene dos divisiones: el entrenamiento en el equilibrio meditativo, y el entrenamiento entre sesiones llamado logro subsecuente.

En primer lugar, como preliminar para el entrenamiento en el equilibrio meditativo, dice:

Para tus pensamientos, cuenta la respiración.

El término *pensamientos* hace referencia aquí al pensamiento discursivo burdo. Como método para hacer disminuir este pensamiento, se nos aconseja contar la respiración. El ciclo de exhalación, inhalación y descanso de la respiración se cuenta como un ciclo. Este ciclo debe contarse unas veintiún veces. De esta manera el pensamiento discursivo burdo se calmará. Este método se menciona en numerosos manuales de práctica del vehículo del mantra, y Kamalaśīla también menciona repetidamente la gran importancia de la respiración en su *Etapas de la Meditación (Bhāvanākrama)*(4).

La práctica concreta:

Considera todos los fenómenos como un sueño.

Analiza la naturaleza fundamental de la lucidez no-nacida.

Incluso el propio antídoto se desvanece en su propia base.

La esencia del camino es colocar la mente en el ālaya.

Considera todos los fenómenos como un sueño.

Todos los fenómenos que aparecen como externos no están separados de la mente. Debemos pensar que son apariencias de la mente, similares a un sueño. Los sueños son sólo apariencias mentales que no están separadas de la mente. Similarmente, los fenómenos que aparecen como externos, como las formas, los sonidos, los olores, los sabores y los objetos táctiles, no están separados de la mente. Si se reflexiona así, los objetos que aparezcan se verán como no-existentes. ¿Cómo, entonces, existe la mente?

El texto nos aconseja

Analiza la naturaleza fundamental de la lucidez no-nacida.

Como esta mente desde el principio no ha nacido, es no-nacida. Al ser no-nacida, no cesa ni mora en ninguna parte. Tal lucidez o mente no-nacida, no-cesante, es la vacuidad. Esto, se indica, es lo que hay que analizar. Al analizar de esta manera, la naturaleza fundamental de la mente no se establece como verdaderamente existente. Por lo tanto, se ve que la mente aprehensora tampoco se encuentra como verdaderamente existente.

¿A qué hace referencia este análisis? En general, cuando se cultiva la visión en el contexto del Vehículo Pāramitā, es necesario hacer uso del análisis conceptual. Al analizar la naturaleza de las cosas utilizando los razonamientos del Madhyamaka, se llega a la comprensión de la naturaleza fundamental de todos los fenómenos. Este entendimiento se denomina *visión*. Llegar a conocer esta visión es el método del vehículo Pāramitā para cultivar lo no-artificial. Así pues, el análisis es definitivamente necesario en este contexto.

Sin embargo, como hay diferentes métodos para cultivar la visión en el contexto del Vehículo del Mantra Secreto, no podemos decir

que el uso del análisis conceptual sea siempre necesario. Según la tradición Gelugpa, es necesario analizar por medio del razonamiento lógico incluso en el contexto del Mantra Secreto. Otras tradiciones, sin embargo, afirman que hay diferentes métodos para llegar a la visión del Mantra Secreto, y que, por lo tanto, el análisis no siempre es necesario. Por otro lado, desde el punto de vista del Vehículo Pāramitā, es definitivamente necesario analizar por medio del razonamiento lógico.

Habiendo obtenido la convicción en la visión a través del análisis, la mente se cultiva de tal manera que sin establecer un objeto de ninguna forma, no se aferra a nada en absoluto. Esto es lo mismo que decir que la mente descansa de forma no-artificial. Por lo tanto, el texto dice: *Analiza la naturaleza fundamental de la lucidez no-nacida.*

La siguiente línea dice:

Incluso el propio antídoto se desvanece en su propia base.

El antídoto al que se hace referencia aquí es el pensamiento de que "La naturaleza fundamental de todos los fenómenos es la vacuidad". Se denomina antídoto porque es, de hecho, el antídoto contra la aprehensión a un yo, una aprehensión que debe ser abandonada. Este antídoto en sí mismo mora en la vacuidad(5), a la que, por tanto, se le da el nombre de *base*. Incluso el conocimiento supremo, por ejemplo, el cual analiza la naturaleza fundamental del pensamiento "Es vacuidad", necesita desvanecerse en la vacuidad, el estado libre de toda proliferación conceptual. ¿Cómo debe cultivarse esta visión?

La esencia del camino es colocar (la mente) en el ālaya.

Esencia significa aquí la condición o naturaleza real(6). Por lo tanto, el ālaya debe entenderse como la mera claridad o el aspecto luminoso de la mente.

En general, se habla de dos aspectos: la mente y los factores mentales. La mente tiene muchos modos de aprehensión. En particular, la mente principal, la cual aprehende la entidad o los aspectos generales de los objetos, es de varios tipos(7). A partir de esto, tenemos que identificar el ālaya como el mero aspecto luminoso de la mente. El ālaya es el aspecto luminoso de la mente que está a punto de alcanzar un objeto(8), y la esencia de este ālaya está más allá de toda proliferación conceptual. Es en este estado en el que la mente debe colocarse. En este sentido, la manera de cultivar la visión es la misma para las tradiciones Sakya, Kagyü y Nyingma.

Sin adherirse a ninguno de los cuatro puntos de vista extremos con respecto a los objetos aprehendidos(9), y sin aferrarse en modo alguno a la mente que aprehende esos objetos, debes descansar en el estado natural y auto-establecido, sin ajustar ni alterar, sin rechazar ni aprobar.

Esto completa la explicación del entrenamiento en las sesiones de meditación.

Después de la meditación sobre la bodhicitta absoluta, la práctica entre sesiones consiste en tratar a quienquiera que aparezca en la mente, es decir, a uno mismo, a los demás, a todo el mundo, como personas ilusorias. El texto dice:

Entre sesiones, trata a todo el mundo como una persona ilusoria.

Esto significa que debes tratar a quienquiera que aparezca en tu mente, a ti mismo, a otros, a todo el mundo, como una persona ilusoria, lo que significa una persona que ha sido creada mágicamente — con apariencia, pero que no es real. Llevar a cabo la

práctica de esta manera, ciertamente traerá consigo una mejora de tu realización obtenida en el equilibrio meditativo.

Bodhichitta Relativa

El cultivo de la bodhichitta relativa tiene tres divisiones: la preparación, la práctica propiamente dicha y las actividades entre sesiones. Con respecto a la preparación, el texto raíz dice:

Primero, cultiva bien la bondad amorosa (y la compasión).

El cultivo de la bondad amorosa y la compasión son los primeros pasos en el cultivo de la bodhichitta. Según la tradición Kadampa, el camino Mahayana se cultiva por medio de siete pasos que están en una relación causal(10).

1 - En primer lugar, debemos reflexionar sobre el hecho de que todos los seres han sido nuestra madre.

2 - Esto nos lleva a reconocer que todos ellos han sido muy amables con nosotros. Deberíamos pensar que como ellos han sido nuestras madres, no hay forma de devolverles toda su bondad.

3 - Pero como aún es necesario devolvérsela, debemos cultivar repetidamente este deseo de retribuirles su bondad.

4 - Entonces, cultivamos la bondad amorosa. Esto significa desear que todos los seres tengan felicidad y las causas de la felicidad. Es el deseo de que puedan obtener la felicidad temporal de los planos superiores de existencia y finalmente el estado de budeidad. Porque el deseo de obtener el estado de budeidad es el punto más importante aquí, éste debe ser cultivado una y otra vez. Esto puede

hacerse también con el soporte de recitaciones. Uno debe cultivar este pensamiento en todo momento y tanto como sea posible, por ejemplo, pensando "Que puedan todos los seres alcanzar la budeidad", o "Debo llevar a todos los seres al estado de la budeidad". Esto se denomina bondad amorosa.

5 - Compasión significa desear que todos los seres estén libres del sufrimiento y de las causas del sufrimiento. Debemos cultivar los pensamientos como "¡Liberaré a todos los seres del samsara! ¡Liberar a todos los seres del samsara! ¡Que puedan ser liberados! Que puedan liberarse de las no-virtudes, que son las causas del sufrimiento". A cultivar tales pensamientos una y otra vez se llama la práctica de la compasión.

Para el cultivo de la bondad amorosa y la compasión es necesario haber cultivado bien la renuncia. Por lo tanto, se dice que primero hay que entrenarse en las preliminares, reflexionando profundamente sobre los defectos del samsara y demás. Si uno no comprende bien los defectos del samsara la bondad amorosa y la compasión genuinas no nacerán, y sin ellas no hay forma de lograr la bodhicitta (11).

Por lo tanto, entendiendo que todas las etapas precedentes son cruciales, debemos cultivarlas bien. Nunca se debe abandonar la bondad amorosa y la compasión. Si los que han hecho los votos del bodhisattva los abandonan, ellos rompen sus compromisos.

En cuanto a la práctica principal, el texto dice

Entrena alternando enviar y tomar.

En algunas enseñanzas de entrenamiento mental, Jowo Jé Palden Atísa enseñó las prácticas de igualar e intercambiarse uno mismo por los demás (12). En las instrucciones medulares que se han

transmitido desde Serlingpa, por otro lado, se enseña que solo se debe cultivar el intercambio de uno mismo por los demás. Según Serlingpa, se debe enseñar a practicar el intercambio de uno mismo por los demás desde el principio, y no la práctica de igualar a uno mismo y los demás.

En la práctica del intercambio, *enviar* significa que uno entrega todo, el propio cuerpo, junto con sus posesiones y las virtudes acumuladas en los tres tiempos, con el deseo de que esto traiga consigo las condiciones propicias para que todos los seres sintientes obtengan la budeidad. Al *tomar*, uno toma sobre sí el sufrimiento y las causas del sufrimiento de todos los seres sintientes, deseando que de esta manera todos los seres puedan liberarse del sufrimiento y del origen del sufrimiento. Así, se entrena alternando ambos, lo que significa que se practica el envío y la toma por turnos.

Deja que ambos monten el viento.

Ocasionalmente, *deja que ambos monten el viento*. Esto significa que debemos cultivar el envío y la toma montándolos en el caballo del viento, que es la respiración. Mientras inspiras por la nariz, piensa que absorbes en tu corazón las acciones negativas y el sufrimiento de todos los seres en forma de humo negro. Mientras exhalas por la nariz, piensa que toda tu felicidad y virtudes toman la forma de una luz blanca que llega a todos los seres, y que esto provoca todas las condiciones necesarias para que ellos alcancen la iluminación.

Para el tiempo entre sesiones, se nos dice:

Tres objetos, tres venenos, tres raíces de virtud.

Para recordarlo, entrena en todas las circunstancias usando versos.

Para la secuencia de tomar, empieza por ti mismo.

Tres objetos, tres venenos, tres raíces de virtud.

Tres objetos hace referencia a objetos atractivos, no atractivos y neutros. Los tres venenos, los cuales son las aflicciones mentales, surgen en dependencia de estos tres tipos de objetos. Además, el texto explica que debemos transformar estas tres aflicciones mentales venenosas en tres raíces de la virtud al apoyarnos en los tres objetos.

Cuando, por ejemplo, el deseo y el apego se generan en relación con un objeto atractivo, debemos integrar este deseo y apego al camino pensando "Hay un número inconcebible de seres afligidos por el deseo tal como yo. Por lo tanto, que pueda su deseo madurar en mí. Que puedan todos poseer la raíz de virtud que consiste en la ausencia de deseo". De la misma manera, piensa "Que puedan todos los seres poseer la raíz de virtud que es la ausencia de odio", y "Que puedan todos poseer la raíz de virtud que es la ausencia de ilusión".

Al cambiar nuestra actitud de esta manera, transformamos los tres venenos en tres raíces de virtud. Para ello se nos aconseja aceptar las aflicciones de los demás además de las nuestras. En el vehículo de las perfecciones hay muchos medios para desechar las aflicciones cuando ya están en un estado activo. Está, por ejemplo, el método para superar las aflicciones cultivando la visión, y el método que se deshace de ellas mediante el entrenamiento mental. Así, cuando el odio está activo y no puedes superarlo por otros medios, debes cultivar este entrenamiento mental y pensar "Que pueda el odio de todos los seres madurar sobre mí, y que puedan ellos poseer la raíz de virtud que es la ausencia de odio".

Para recordarlo, entrena en todas las circunstancias usando versos.

Para recordar la bodhicitta, se aconseja entrenar en todas las circunstancias mediante palabras o versos. Este es un punto muy importante. También se debe hacer esto cuando se cultiva una práctica de deidad pronunciando palabras como "El ojo central es negro en el centro y blanquecino en los bordes", y demás. Si uno se entrena de manera similar por medio de palabras en este contexto, el entrenamiento mental se verá muy beneficiado.

Hay una historia de un practicante budista que vivía en el sur de la India y que cultivaba la visión de las cuatro nobles verdades mediante frases. Esto significa que debemos meditar en las cuatro nobles verdades mientras pronunciamos palabras como "La noble verdad del sufrimiento, la noble verdad del origen", y demás. Similarmente, también es muy beneficioso entrenar por medio de versos en el contexto del entrenamiento mental.

"Que pueda el sufrimiento de los seres sintientes madurar sobre mí,

Y por mi felicidad, que puedan ellos llegar a ser felices."

Esta es la oración de aspiración de Nāgārjuna de su Guirnalda de Joyas (*Ratnāvalī*). Como los beneficios de recitar sólo este verso aunque sea una vez son inconcebibles, debemos practicar la recitación de los cuatro inconmensurables (13). Y si podemos, también deberíamos meditar en ellos de esta manera. Si no podemos llevar a cabo nuestra práctica de esta manera, podemos recordarla pronunciando versos como:

"Que puedan todos los seres tener felicidad y las causas de la felicidad."

También hay una historia de un maestro Kadampa del pasado quien contempló la impermanencia de esa manera. Al reflexionar

sobre el hecho de que el momento de su muerte era incierto, pensó que las actividades realizadas con el único propósito de esta vida eran inútiles. Tomando su mālā (14) repitió la palabra "inútil" muchas veces.

Para la secuencia de tomar, empieza por ti mismo.

Esto hace referencia a la práctica de tomar de la práctica de "enviar y tomar" llamada *tonglen* en tibetano. Hay que empezar la secuencia de tomar la negatividad y el sufrimiento con uno mismo. Cuando se produce la enfermedad y el sufrimiento, por ejemplo, uno empieza por tomar sobre sí el propio sufrimiento futuro pensando "Que pueda tomar en este sufrimiento que estoy experimentando ahora mismo, todos los numerosos sufrimientos que me han de sobrevenir en el futuro, hasta que alcance la budeidad, tales como los futuros nacimientos como habitante de un reino infernal y las causas que he acumulado para tales nacimientos".

Cuando eres capaz de practicar de esta manera, entonces entrenas tu mente para tomar sobre ti el sufrimiento y el origen del sufrimiento de los demás. Se dice que uno podrá entrenarse bien en los dos tipos de bodhichitta si practica de esta manera.

Hasta ahora, se ha explicado la práctica principal del entrenamiento mental. Esta es la práctica más elevada del Mahayana. Se dice que no hay práctica superior a ésta. Jowo Jé Atiśa lo enseñó en detalle conforme a *El Camino del Bodhisattva (Bodhicaryāvatāra)* de Śāntideva. Él dijo que para la práctica del camino del bodhisattva el entrenamiento mental es indispensable. Para todos los practicantes, ésta es la práctica más elevada. Esto completa la explicación de los dos primeros puntos: los preliminares y la práctica principal.

A continuación sigue la explicación de los cinco puntos complementarios, empezando por la transformación de la adversidad en el camino del despertar.

TRANSFORMANDO LAS CIRCUNSTANCIAS ADVERSAS EN EL CAMINO DEL DESPERTAR

Cuando el mundo y los seres están llenos de negatividad, transforma la adversidad en el camino del despertar.

Esto es el resultado de hechos negativos acumulados en el pasado. Por lo tanto, las circunstancias adversas mencionadas en los versos raíz, que consisten en un ambiente y seres completamente degenerados, son condiciones adversas para la práctica del Dharma. En lugar de dejar que se conviertan en condiciones desfavorables, debemos transformarlas en el camino del despertar.

Ahora bien, ¿qué método deberías utilizar para convertir en el camino las condiciones desfavorables, como el daño que te infligen el entorno exterior y los seres? Puedes practicar mediante el cultivo de la bodhicitta relativa o de la bodhicitta definitiva, o puedes convertir tales circunstancias en el camino por medio de prácticas particulares.

- a - Transformar la adversidad mediante la bodhicitta relativa

Conduce toda culpa hacia una.

No debemos buscar muchas cosas a las que culpar de todos los problemas a los que nos enfrentamos. De hecho, deberíamos buscar sólo una. ¿Y cuál podría ser? Es nuestra autoestima. Cualquiera que sea el sufrimiento que experimentemos, ya sea inducido por las condiciones externas de nuestro entorno o debido a alguna enfermedad, el no es causado por otros. Todos estos problemas surgen debido a nuestro egoísmo.

Como dice la *Introducción al Camino Medio* (*Madhyamakāvatāra* 6,120ab):

Todas las aflicciones, todas las faltas sin excepción
surgen de la visión de la colección perecedera.(15)
Habiendo comprendido esto [...]

Todas las aflicciones, todos los problemas o sufrimientos surgen de la visión de la colección perecedera, de la aprehensión al yo. Siendo así, uno debe asumir toda la culpa sobre sí mismo en la medida de lo posible.

El Camino del Bodhisattva (*Bodhicaryāvatāra* 8.134) dice:

Por mucho daño que exista en el mundo,
independientemente del mucho miedo y sufrimiento que
pueda haber,
si todo viene de aferrarse a un yo,
¿de qué me sirve este gran demonio?

En la *Explicación de los Medios de Cognición Válida* (*Pramānavārttika* 2.219 de Dharmakīrti) leemos:

Cuando existe [el concepto de] un yo, [todo lo demás es]
percibido como otro.
Debido a los aspectos de yo y otro, [surgen] el aferramiento y
el odio
y debido a estar profundamente enredado en estos dos,
tienen lugar los múltiples defectos [de la existencia].

En consecuencia, asume toda la culpa sobre ti mismo. Podemos pensar que son otras personas las que causan las cosas malas que nos suceden. Este es el defecto de aferrarse a un yo. Toma al Buda, por ejemplo. Incluso si alguien le infligiera millones de sufrimientos,

el Buda no podría ser dañado ni en lo más mínimo por ellos. Esto se debe al poder de no aferrarse a un yo. Por lo tanto, debemos abandonar esta tendencia a aferrarnos a un yo tanto como podamos.

Contempla la gran bondad de todos.

Esta línea nos habla de la necesidad de cultivar la visión de que todos los seres han sido muy amables con nosotros. No hay un solo ser que no haya sido nuestro padre o madre. Por lo tanto, simplemente no hay forma de que podamos devolverles toda su amabilidad. Y con respecto a nuestro objetivo de lograr finalmente el estado de budeidad, no hay forma de alcanzar este estado sin depender de los seres sintientes. Así, todo el bienestar y la felicidad se producen en dependencia de los seres sintientes. Por lo tanto, debemos cultivar una gran gratitud hacia todos ellos.

En realidad, ante todo es necesario comprender lo que significa el aferramiento al yo en este contexto. El aferramiento al yo es el acto de valorarse a sí mismo, lo que significa que uno hace de sí mismo algo de gran importancia. Aferrarse al yo significa, por ejemplo, pensar "Soy yo quien debe ganar", "Yo debo lograr lo más alto" o "Yo debo obtener lo mejor". Todas las faltas provienen de esta actitud. Si pensamos en ello, todas las aflicciones y todas las acciones insanas que hemos acumulado provienen de este aferramiento al yo. Debemos entender este punto.

- b - Transformar la adversidad mediante la bodhicitta absoluta

Al meditar en las apariencias que surgen de la confusión como los cuatro kāyas (16) se obtiene la suprema protección de la vacuidad.

Si consideras que las circunstancias adversas y los obstáculos que surgen del aferramiento a lo que aparece a una mente confusa son los cuatro kāyas, estarás protegido por la vacuidad. Se dice que es la forma suprema de protección, la mejor protección para resguardarse de los obstáculos.

En general, muchos tipos de apariencias surgen de la confusión. En particular, debemos considerar aquellas que aparecen como obstáculos en nuestro camino. Ver la vacuidad significa aquí que uno ve la naturaleza esencial de los cuatro kāyas. Debemos considerar el no surgimiento como el dharmakāya, el no cese como el sambhogakāya, el no permanecer como el nirmānakāya, y la inseparabilidad de estos tres aspectos como el svabhāvikakāya (17). Debemos considerar la naturaleza esencial de las desgracias como idéntica a la naturaleza esencial de los cuatro kāyas. Esto significa que uno debe colocar la mente en el estado de vacuidad.

Cuando dice que debemos meditar en las apariencias de confusión como si fueran los cuatro kāyas, quiere decir que ellas tienen la naturaleza de los cuatro kāyas, no de los cuatro buddhakāyas propiamente dichos. Sin embargo, esto no es lo que se pretende aquí.

En resumen, la meditación sobre la vacuidad es un excelente medio para protegerse de los obstáculos. Independientemente de las circunstancias desfavorables que puedan surgir uno debería reflexionar sobre el hecho de que [en esencia, ellas no son otra cosa que] vacuidad. La naturaleza esencial de la vacuidad es siempre la misma — el Buda no puede mejorarla y los seres no pueden estropearla.

Además, se dice que si reflexionas sobre el hecho de que las apariencias en sí mismas son mente, esos obstáculos no te perjudicarán.

- c - Convertir las circunstancias adversas en el camino mediante prácticas específicas

El método supremo consiste en cuatro prácticas.

Cuando uno practica el Dharma, está obligado a enfrentarse a muchas circunstancias desfavorables. La manera de tratar con ellas es la práctica de *disipar los obstáculos*, la cual incluye cuatro prácticas: (1) reunir las acumulaciones, (2) revelar las propias negatividades, (3) dar *tormas* a los seres dañinos y (4) ofrecer tormas a los protectores del Dharma.

Dar tormas a los seres dañinos significa aquí que uno ofrece tormas cuando está afligido por una enfermedad o dañado por espíritus malignos, y demás. Los practicantes experimentados del entrenamiento mental están agradecidos a los que hacen daño. Diciendo: "¡Muchas gracias por ayudarme a dominar mi aferramiento al yo! Sigán haciéndolo lo más posible", y le ofrecen la torma. Si no puedes practicar de esta manera, debes ofrecer las tormas pronunciando estas palabras "Ahora, no creen obstáculos para mi práctica del Dharma. Satisfáganse con esta torma y váyanse".

Y finalmente, debes ofrecer tormas a los protectores del Dharma mientras los instas a continuar con sus actividades.

Esas prácticas se denominan *el método supremo, que consiste de cuatro prácticas*.

Aplicar la práctica a lo inesperado tanto como sea posible.

Aplicar la práctica a lo inesperado significa que debemos practicar con cualquier cosa que ocurra repentinamente. Cuando sucede algo malo, por ejemplo, entrénate para llevar el sufrimiento de todos los seres por encima del tuyo mediante esta desgracia. Del mismo

modo, cuando ocurra algo bueno que te haga feliz, úsalo como apoyo para tu práctica y cultiva el pensamiento "Que puedan todos los seres ser felices".

LA PRÁCTICA DE UNA VIDA CONDENSADA

Aplicar los cinco poderes es, en resumen, el corazón de estas instrucciones medulares.

La esencia de las instrucciones medulares de la práctica mahayana se subsume en cinco poderes:

1 - El poder de la *impulsión*. Este es el pensamiento "A partir de hoy, hasta que alcance la iluminación, cultivaré la bodhicitta, la mente de la iluminación". Los Kadampas solían decir: "En el futuro debo hacer el bien, debo hacerlo bien". Este es el tipo de firme resolución que debemos tomar. Esto se llama el poder de impulsión.

2 - El poder de la *familiarización continua*. Esto significa familiarizarse continuamente con este entrenamiento mental.

3 - El poder de las *semillas blancas*. Este poder es el esfuerzo de uno al hacer ofrendas, acumular méritos, y demás, y formular la intención de tener éxito en el propio entrenamiento mental, como "¡Que pueda tener éxito en este entrenamiento mental!".

4 - El poder del *rechazo*. Considera todos los problemas que causa el egocentrismo. Él causa que continuemos en el ciclo del samsara desde el tiempo sin principio, y en esta vida es el egocentrismo lo que nos impide practicar el Dharma. E incluso si practicamos, es nuevamente nuestro egocentrismo el que lleva a fallas en nuestra práctica del Dharma y causa obstáculos. Por lo tanto, podemos considerar que el egocentrismo es el mayor de todos los enemigos. Cuando caemos bajo la influencia del egocentrismo debemos tomar la firme resolución de no entregarnos

a él, tal como se dice en el *Camino del Bodhisattva* (*Bodhicaryāvatāra* 4.44):

Incluso si me amenazan con decapitarme,
no me entregaré a las aflicciones.

5 - El poder de la *aspiración*.

Estas cinco, por tanto, deberían ser nuestra práctica principal.
Para la práctica en el momento de la muerte el texto dice:

*Las instrucciones Mahayana para la transferencia son
precisamente esos cinco poderes.
Tu conducta es esencial.*

Existen numerosas instrucciones para el phowa, la transferencia de la conciencia en el momento de la muerte. En este contexto, hablamos de las instrucciones para la transferencia según la Tradición Pāramitā del Mahayana. Se recomienda practicar según estas instrucciones, ya que es muy beneficioso morir mientras se recuerda al Buda. La frase *tu conducta es esencial* significa que la postura de uno en el momento de la muerte es un factor crucial. Es mejor si uno puede sentarse erguido, con las piernas completamente cruzadas y adoptar la llamada postura de los siete puntos de Vairocana. Si esto no es posible, también es bueno morir acostado en la postura reclinada del Buda (18).

EVALUAR EL PROPIO ENTRENAMIENTO MENTAL

Subsume el propósito de todo el Dharma en uno.

Toma al principal de los dos testigos.

Confía continuamente solamente en una mente feliz.

Si uno es capaz de hacerlo incluso estando distraído, uno está entrenado.

Subsume el propósito de todo el Dharma en uno.

Todo el Dharma hace referencia aquí a las enseñanzas del Buda sobre los vehículos grande y menor. *Subsumir su propósito en uno solo* significa que todas ellas sirven al mismo propósito: el único propósito de todas las enseñanzas es someter el aferramiento al yo.

El Buda enseñó dos tipos de enseñanzas, las de los vehículos grande y menor. Las enseñanzas impartidas con el fin de dominar el egoísmo se denominan el Dharma del Hinayana o Vehículo Menor, y las que se imparten para desarrollar la actitud de apreciar a los demás se denominan el Dharma del Mahayana o Gran Vehículo. Para nosotros las enseñanzas de ambos, del menor y gran vehículo, sirven al único propósito de domar el egoísmo. Esto es lo que significa *subsume el propósito de todo el Dharma en uno*.

Ahora bien, ¿cómo se evalúa si realmente se están poniendo en práctica las enseñanzas? Si el egoísmo de uno disminuye, eso significa que el Dharma se ha puesto en práctica. Si no disminuye, sino que aumenta el egoísmo de uno, el Dharma se ha vuelto inútil. Si los eruditos, por ejemplo, generan orgullo pensando "¡soy un instruido! cometen un error fundamental del Dharma. Si los practicantes piensan "Soy un gran meditador, no hay meditadores más grandes que yo", ellos pierden todo el sentido del Dharma.

Toma al principal de los dos testigos.

Hay dos tipos de testigos de nuestra práctica del Dharma: otras personas y la propia mente. Ahora bien, aunque los demás pueden efectivamente funcionar como testigos, el principal testigo es la propia mente, ya que los demás no pueden evaluar la calidad de la práctica del Dharma. Ella no puede ser evaluada solamente sobre la base del comportamiento físico y la forma de hablar, sino que tiene que ser evaluada principalmente por la propia mente. Esto es mencionado en varios tratados. Si pensamos: "Incluso si muriera ahora y renaciera en el reino infernal, hice todo lo que tenía que hacer, no me queda nada por hacer", significa que tenemos confianza en nosotros mismos sobre nuestra práctica. Ésta es la señal de que uno se ha convertido en un buen y auténtico practicante.

Confía continuamente solamente en una mente feliz.

Debemos esforzarnos siempre por mantener nuestra mente en calma y no permitir nunca que nos desestabilicemos. Sean cuales sean las circunstancias adversas con las que nos encontremos, debemos mantener siempre nuestra mente en calma, recordándonos que los métodos del entrenamiento mental aún nos permiten practicar. El mayor adversario del Dharma Mahayana es el odio. El odio surge originalmente de estar irritado por alguna razón, posiblemente insignificante. Por lo tanto, si uno quiere detener la ira, debe poner fin a este estado mental irritado desde el principio.

En el *Camino del Bodhisattva* (6.9) leemos:

Pase lo que pase, nunca dejaré que se perturbe mi alegre estado de ánimo.

El dicho Kadampa lo expresa así:

No hay nada de erróneo en decir: "Este Gueshe tiene una enfermedad".

Sin embargo, si se dijera: "La mente de este Gueshe no está tranquila", eso es un signo de su falta de práctica.

Por lo tanto, es muy importante mantener la mente en calma. Si puedes mantener tu paz mental en todas las circunstancias, tanto si estás bien como si sufres, si te elogian o te desprecian, eso demuestra que tu entrenamiento mental ha sido efectivo.

Si uno es capaz de hacerlo incluso estando distraído, uno está entrenado.

Una indicación del éxito de tu entrenamiento es tu capacidad para detener las aflicciones mediante el entrenamiento mental, incluso cuando no estás aplicando intencionadamente la atención plena y la conciencia, cuando no estás reflexionando sobre el Dharma, y no estás siendo especialmente cuidadoso.

LOS COMPROMISOS DEL ENTRENAMIENTO MENTAL

Entrena constantemente en tres principios básicos.

Esto significa que hay que entrenarse en los tres puntos siguientes:

1 - No vayas en contra de las promesas de tu entrenamiento mental.

Deberías cumplir lo que has prometido. En las enseñanzas orales de muchos maestros Kadampa encontramos este proverbio: "Un Dharma no debe desacreditar a otro". Por ejemplo, si uno se considera un erudito, puede pensar que no necesita vigilar su disciplina ni dedicarse a la práctica. Por el contrario, uno puede ser un practicante y pensar que eso justifica el no dedicarse a los estudios. Tales actitudes deben evitarse. Del mismo modo, los meditadores no deben abstenerse de la práctica de recitar oraciones, ni los que las recitan deben evitar la práctica de la meditación. Por lo tanto, si te consideras un practicante del entrenamiento mental, no debes permitir que tus compromisos degeneren.

2 - No seas imprudente en tu entrenamiento mental.

No hay que ir a lugares donde hay fantasmas ni quedarse con personas que tienen una enfermedad contagiosa pensando que uno está protegido porque es un practicante del entrenamiento mental. En general, no debemos hacer obvia nuestra práctica para que los demás piensen que somos practicantes del entrenamiento mental.

3 - No dejes que tu entrenamiento mental sea unilateral.

En lugar de desarrollar la capacidad de cultivar tu entrenamiento mental solo con ciertos objetos, incapaz de trabajar con otros, debes ser capaz de cultivarlo en todas las circunstancias. Si, por ejemplo, eres capaz de soportar el daño infligido por tus seres queridos, pero no el causado por tu enemigo, o puedes tolerar el daño causado por otros seres, pero eres incapaz de cultivar la tolerancia con respecto a la enfermedad, entonces tu la práctica es unilateral. Deberías cultivar tu práctica en todas las circunstancias tanto como sea posible.

Cambia tu actitud, pero mantente natural.

Actitud hace referencia a la percepción de uno. Lo que hay que cambiar es nuestra percepción. Nuestra conducta, en cambio, no debe cambiar, debemos seguir siendo naturales. Cuando, por ejemplo, empiezas a practicar y tu mente aún no ha mejorado realmente, no debes tratar de impresionar a los demás con tu comportamiento físico y tu discurso. Por lo tanto, debes cultivar interiormente el entrenamiento mental, pero permanecer igual en cuerpo y palabra.

No hables de miembros dañados.

Esto simplemente significa que no se debe hablar de los defectos de los demás en términos de discapacidades físicas, como cuando a alguien le falta un brazo o una pierna, ni hablar de las faltas de los demás, como su falta de disciplina, y demás.

Nunca te preocupes por las faltas de los demás.

En general, no deberíamos preocuparnos por las faltas de nadie, incluso las de los animales. En particular, no debemos preocuparnos por las faltas de aquellos que han entrado en el Dharma, y entre ellos particularmente aquellos con los que vivimos. Además, debemos pensar así: "Si veo faltas en los demás, no son más que las proyecciones de mi propia mente confusa, no son faltas de los demás. Todas las apariencias son mente".

En general, hablar de las faltas de los demás y alabarse a sí mismo es contrario tanto al tanto al Dharma como a las convenciones mundanas. Dza Patrul Rinpoché hablaba a menudo de esto. Además, el origen de la derrota de un bodhisattva (19) radica en alabarse a sí mismo y menospreciar a los demás, lo que a su vez proviene de ver las faltas en los demás. En consecuencia, no debemos mencionar las faltas de los demás. Por lo tanto, es muy importante no preocuparse ni por las faltas de los demás, ni por las propias cualidades. En resumen, preocúpate por las buenas cualidades de los demás y por tus propias faltas. Como son tus propias faltas las que debes abandonar tanto como sea posible, no debes hablar de las faltas de los demás.

Descarta primero la aflicción más fuerte.

Deberías purificar todas las aflicciones examinando tu propia mente, y deberías comenzar por la más fuerte. Al examinarte, comprueba primero cuál de las aflicciones es la más fuerte, ya sea el orgullo, la tacañería, u otras. Si no somos capaces de identificarla, debemos pedir a nuestros amigos que nos examinen y entonces empezar a purificar lo que consideren que es la aflicción más fuerte en nosotros.

Abandona todas las expectativas.

Cuando se practica el entrenamiento mental, hay que evitar toda esperanza de resultados, toda expectativa. Aquí *expectativas* hace referencia al deseo de obtener beneficios personales que uno podría lograr con la práctica del entrenamiento mental, pensamientos como "Al practicar el entrenamiento mental, se pacificarán las enfermedades y los obstáculos causados por los espíritus", o "Los demás dirán que soy un buen practicante del Dharma, y me harán ofrendas y honrarán", o "Me ayudará a evitar renacer en los reinos infernales en una vida futura", o incluso "Este es un medio para lograr la liberación". En resumen, hay que evitar cualquier esperanza de beneficios personales, todo tipo de intenciones de lograr el propio beneficio personal mediante la práctica del entrenamiento mental.

Abandona los alimentos venenosos.

Los alimentos nutren nuestro cuerpo, pero si contienen veneno nos harán daño. Del mismo modo, el cultivo de la bodhicitta es un medio para obtener la dicha de la budeidad, el cual es su resultado final. Sin embargo, si uno se aferra a las cosas como verdaderamente existentes, no podrá cruzar el océano del samsara. Es por tanto, es necesario meditar en la vacuidad, no aferrarse al cultivo de la bodhicitta como verdaderamente existente. Para la práctica del camino del Mahayana necesitamos tanto el método como la sabiduría. Las explicaciones anteriores se refieren a la parte del método y estas prácticas tienen que estar impregnadas con la visión. Todas las apariencias relativas deben estar impregnadas con la visión. Al pensar "Es vacuidad, es como una ilusión", se unen

método y sabiduría. Sin la visión de cultivar esta unión de método y sabiduría la práctica de la bodhicitta se convierte en un alimento venenoso. La comida venenosa significa aquí los cuatro apegos (20). Por lo tanto, cualquier virtud que uno acumule, debe hacerse con una mente libre de cualquiera de los cuatro apegos.

No mantengas una lealtad inapropiada.

Una persona inapropiadamente leal, por ejemplo, nunca olvidará el bien que ha recibido de los demás, pero también mantendrá grabado en su mente el daño que otros le han hecho, guardando rencor sin importar el tiempo que haya pasado. Este verso significa que no debemos guardar esos registros durante mucho tiempo.

No participes en peleas feas.

Peleas aquí son pleitos o disputas. ¿Qué son entonces las peleas feas? Cuando los demás revelan los defectos de uno, contraatacar atacando sus debilidades todo lo posible se llama revelar sus defectos o participar en peleas feas.

Uno no debería hacer eso.

No mientas en una emboscada.

Esto significa que no hay que buscar oportunidades para dañar a los demás. El siguiente ejemplo ilustra este punto. Cuando las personas son dañadas por un enemigo pero no pueden tomar represalias inmediatamente, ellos pueden esperar en una emboscada para vengarse. Del mismo modo, cuando los demás no cumplen nuestros deseos o nos dañan, podemos pensar "no puedo

responder ahora mismo, pero cuando llegue el momento de devolverle el favor, me vengaré de él".

Tales pensamientos deben ser abandonados.

Si alguien responde al bien que haces con daño, cultiva una gran compasión.

Los seres sublimes de este mundo nos aconsejan responder al daño con beneficio (21).

Por lo tanto, incluso cuando nos dañen, debemos responder ayudando a los demás de la manera que podamos.

No señales los puntos delicados.

No debemos hacer nada que hiera. No debemos decir en público algo que pueda herir a los demás, como "¡Eres un ladrón!" o "¡Tienes mala disciplina!" Proteger los sentimientos de los demás es un punto crucial en la práctica de un practicante del Dharma. Deberíamos preocuparnos tanto por todos los aspectos de nuestra conducta, incluso por la forma en que hablamos a los demás, como por la necesidad de someter las aflicciones de nuestra propia mente.

No pongas la carga de un buey sobre una vaca (22).

Este versículo dice que no se debe poner la pesada carga de un buey sobre el lomo de un animal más pequeño, como una vaca, por ejemplo. Significa que no es correcto cargar a los demás las faltas que has cometido tú. Nunca debemos acusar a los demás, diciendo "Alguien más hizo esto", si nosotros mismos hemos hecho algo malo.

En el *Camino del Bodhisattva* (8.162) leemos:

Incluso si he cometido una falta menor
La anunciaré a todos.
Y hasta las más pequeñas faltas de los demás
Las proclamaré como propias.

Independientemente de las faltas que otros hayan cometido, deberíamos declarar que nosotros mismos somos responsables de ellas. Y si no somos capaces de hacerlo, al menos deberíamos abstenernos de culpar a los demás por nuestras faltas.

No conviertas la práctica en un rito.

Hay rituales especiales, aquí llamados ritos, que se utilizan para curar enfermedades causadas por espíritus o para neutralizar una maldición. Tales rituales son beneficiosos sólo en esta vida. Este verso significa que no es apropiado practicar el entrenamiento mental como un método para meramente curar una enfermedad o para eliminar los obstáculos causados por los espíritus, los cuales afectan sólo a esta vida presente. Del mismo modo, no debemos practicar para que nos llamen buen practicante del Dharma, ni para ser aplaudido y elogiado. Tales motivos no son apropiados para el entrenamiento mental.

No pretendas ser el primero en la carrera.

Esto hace referencia a la actitud de querer ser el primero, como en una carrera de caballos, por ejemplo. Tal actitud debe ser rechazada. Por muy culto o experimentado que un practicante del Dharma pueda ser, nunca es apropiado pensar "¡Soy el más

renombrado! ¡Soy el más respetado! He recibido las mayores ofrendas y honores".

No rebajes un dios al nivel de un demonio.

Un *dios* en este caso es alguien que beneficia a los demás, y un demonio uno que inflige daño. Si un dios daña a otros, desciende al nivel de un demonio. Ahora bien, ¿qué significa eso en este contexto? El cultivo del entrenamiento mental es un antídoto contra el aferramiento al yo y las aflicciones. Siendo así, si uno practica el entrenamiento mental y luego piensa "Soy un practicante del entrenamiento mental. Realmente soy un muy buen practicante del Dharma. Otros no tienen este entrenamiento mental mío", entonces uno será orgulloso y mirará con desprecio a los demás. Esto es como bajar a un dios al nivel de un demonio, y este Dharma (el entrenamiento mental) se convierte en un no-Dharma. No deberíamos hacerlo.

Con respecto a esto, Patrul Rinpoché dijo que el orgullo es un fantasma que sigue secretamente nuestras virtudes. Habrá un aumento del orgullo con cada acto virtuoso. En este caso, dice, debemos tener cuidado de no dar lugar al orgullo. El orgullo da lugar a grandes faltas.

Como el más bajo de los sirvientes,
Me explotaré para cada tarea. (23)

Con quien sea que nos asociemos, debemos pensar "soy el peor, soy el más bajo. Soy como el más bajo de los sirvientes". En lugar de pensar "soy instruido, soy superior a ellos", deberíamos pensar "soy el más ignorante de todos". Porque el orgullo traerá consigo

muchas aflicciones, debemos pensar que somos los peores, y hacernos los más bajos de los siervos.

No busques el dolor como condición para la felicidad.

Esto significa que no debemos esperar el dolor o la miseria de los demás como medio para nuestra propia felicidad. Esto incluye la esperanza de obtener las posesiones de alguien después de su muerte, o renombre cuando muere alguna persona famosa.

Con esto concluye la explicación de los compromisos del entrenamiento mental. En este contexto, los *compromisos* están relacionados con acciones y actitudes que deben abandonarse. Los *preceptos*, en cambio, son aquellas cosas que debemos poner en práctica.

LOS PRECEPTOS DEL ENTRENAMIENTO MENTAL

Llevar a cabo todos los yogas de una sola forma.

En el contexto de la práctica del Mantra Secreto, hay muchas clases de yogas o prácticas, como el yoga del comer, el yoga del dormir, el yoga del levantarse, y demás. En el contexto del entrenamiento mental, no hay muchos tipos de prácticas. Aquí, se nos aconseja llevar a cabo todos los yogas o actividades de una manera, y esa manera es el intercambio de uno mismo por los demás. Cuando comemos una buena comida, por ejemplo, debemos pensar "Esta comida es excelente. Que puedan todos los seres disfrutar de alimentos dotados de cien sabores", y practicar el dar o enviar este alimento a los demás. Por el contrario, cuando comemos mala comida, debemos pensar: "¡Que pueda esta mala comida que estoy ingiriendo ser toda la mala comida de los demás, y que todos los demás, por lo tanto, no necesiten comer esa mala comida nunca más!, y así practicar el tomar sobre nosotros mismos. Practicando de esta manera, debemos realizar todos los yogas o actividades de una sola forma.

Llevar a cabo todas las contramedidas de una manera.

Cuando uno practica el Dharma, habrá muchos obstáculos. Los métodos utilizados para superar esos obstáculos se denominan *disipar obstáculos*. Todas las prácticas para disipar los obstáculos deben llevarse a cabo mediante un método, que es la práctica del entrenamiento mental de enviar y tomar. ¿Cómo se hace esto? Cuando estás practicando el entrenamiento mental y eres golpeado por una enfermedad, por ejemplo, puedes desanimarte con el cultivo del entrenamiento mental. En ese momento, debes concentrarte en la práctica de tomar, pensando "Hay muchos en

este mundo que tienen enfermedades similares y que están desanimados con el cultivo del entrenamiento mental. Que pueda ser capaz de tomar sobre mí todas las circunstancias adversas a la práctica del Dharma de todos esos seres, sin excepción". Este es el pensamiento que debemos generar para disipar los obstáculos. De esta manera podremos integrar las circunstancias adversas al camino.

Del mismo modo, hay muchas condiciones desfavorables para la práctica del Dharma. En cada uno de estos casos debemos hacer lo mencionado anteriormente generando el pensamiento "Que puedan todos los seres tener condiciones favorables para la práctica del Dharma". Esta es la forma en que debemos practicar.

Dos cosas a hacer: al principio y al final.

Hay que hacer dos cosas: una al levantarse por la mañana y otra antes de irse a dormir. Cuando nos levantamos por la mañana, debemos pensar "Hoy cultivaré muy bien la bodhicitta". Si generamos este pensamiento al levantarnos, habrá un gran beneficio.

Al ir a dormir debemos examinarnos a nosotros mismos, preguntándonos "¿Cómo he gastado el día". Debemos analizar si nuestras acciones estuvieron en concordancia con el cultivo de la bodhicitta, o en conflicto con ella. Si lo hicimos bien, deberíamos regocijarnos. Si cometemos faltas, debemos generar arrepentimiento y prometer no repetirlas. De este modo, debemos regocijarnos en el bien hecho y revelar las faltas que hemos cometido.

Cualquiera de las dos cosas que ocurra, sopórtala con paciencia.

El *dos* aquí hace referencia a la felicidad y a la tristeza, o a la fortuna y a la desgracia. Cualquiera de ellas que ocurra, deberíamos ser capaces de soportarlas por igual. Cuando uno se vuelve muy rico y adinerado, puede ser llevado a pensar cosas como "¡Ya no hay nadie superior a mí! Todo lo que hago es correcto". Si tales pensamientos nos llevan a despreciar a los demás, a eso se le llama *no ser capaz de soportar felicidad* (24).

Por otro lado, si tu prosperidad disminuye, puedes desanimarte, pensando "¿Cómo podría alguien tan indefenso como yo tener éxito en la práctica del Dharma". Cuando la situación se vuelve adversa a la práctica del Dharma de esta manera, te volverás *incapaz de soportar la indigencia*.

Siendo así, debemos cultivar nuestro entrenamiento mental tanto si somos afortunados y prósperos como si somos indigentes y desamparados. Cuando somos felices y afortunados, debemos pensar "Si no practico ahora que soy feliz y las condiciones materiales están presentes, ¿cuándo lo haré?" y cultivar nuestro entrenamiento mental.

E incluso cuando nos sintamos miserables, deberíamos pensar "Esta es una buena oportunidad para practicar el Dharma. Si no practico ahora, ¿cuándo lo haré?". Pensando así, debemos cultivar nuestro entrenamiento mental. De este modo, debemos convertir tanto la fortuna como el infortunio en condiciones favorables para la práctica del Dharma.

Si nos volvemos muy ricos, debemos permanecer humildes en lugar de volvernos orgullosos, e incluso si nos volvemos tan miserables como un fantasma hambriento no debemos desanimarnos. Pase lo que pase, debemos convertir todas las circunstancias en condiciones favorables para nuestro entrenamiento mental. Este método debe aplicarse en todas las circunstancias. Debemos soportar por igual la alabanza y el desprecio, la fama y la insignificancia, así como la ganancia y la

estima y la falta de ellas. De este modo, no debemos dejar que ninguna circunstancia sea desfavorable para la práctica, sino convertirlas a todas en condiciones favorables.

Guarda los dos aún a riesgo de tu vida.

Los *dos* a los que se hace referencia aquí son los entrenamientos que uno se ha comprometido a realizar, y los compromisos de entrenamiento mental explicados anteriormente. Esos dos deben ser custodiados aun a riesgo de la propia vida, lo que significa que se debe estar dispuesto a dar la vida por ellos (25).

Entrena en los tres desafíos.

Al tratar de superar las aflicciones, habrá desafíos o dificultades. Como esos desafíos estarán presentes desde el momento en que empecemos a intentar superar las aflicciones hasta el final, es necesario entrenarse en los métodos de superación de las aflicciones. ¿Cuáles son?

1 - La primera dificultad radica en el hecho de que no somos capaces de recordar los antídotos adecuados cuando las aflicciones surgen por primera vez, simplemente porque son muy fuertes. Cuando están activas en nuestra mente, podemos pensar que son la causa de que estemos mentalmente tranquilos. Cuando nos enojamos, por ejemplo, pensamos que nos contentaremos o satisfaremos hablando con dureza. Esto es contrario a lo que enseñó el Buda. Él enseñó que las aflicciones son la causa, el origen, de nuestro sufrimiento, y que el sufrimiento es precisamente su resultado. Por lo tanto, aunque pensemos que manifestar nuestras aflicciones nos conducirá a la felicidad o satisfacción, en realidad

nos estaremos involucrando en acciones que van en contra del Dharma. Por eso se dice que es un desafío hacer uso de los antidotos contra esas aflicciones en primer lugar.

2 - Mientras intentamos superar las aflicciones, es un desafío revertirlas. Incluso si recordamos los antidotos una o dos veces, es difícil revertir las aflicciones, ya que hemos estado bajo su influencia desde tiempos sin principio. Por esta razón se dice que mientras se intenta superar las aflicciones es un desafío revertirlas.

3 - Al final es un desafío romper su continuidad, o llevarlas a su fin. Aunque las aflicciones se reviertan, es difícil cortar su continuidad (es decir, volverán fácilmente). Por estas razones hablamos de tres desafíos en el abandono de las aflicciones.

Sin embargo, no hay medios para superar las aflicciones sin recurrir a sus antidotos. Por lo tanto, debemos poner mucho cuidado en esta tarea. En primer lugar, debemos recordar los antidotos para las aflicciones. Hay una gran variedad de antidotos. Es muy beneficioso para este propósito memorizar los versos de *El Camino del Bodhisattva (Bodhicaryāvatāra)*, ya que se mencionan los diversos antidotos contra el orgullo, la ira y demás, que deben aplicarse directamente en el momento, tan pronto como surgen las aflicciones. Como hay muchos tipos de ira y muchos métodos para detener los estados mentales que dan lugar a la ira, tenemos que recordar estas cosas una y otra vez. Si somos capaces de revertir ciertas aflicciones una vez, debemos prometer no volver a incurrir en ellas a partir de ese momento.

Reúne las tres causas principales.

Aunque hay muchas condiciones necesarias para las prácticas del Mahayana, todos deberíamos ser capaces de obtener las tres principales. En primer lugar, necesitamos contar con un maestro excelente: esta es una condición. Además de eso, debemos tener una fe excelente: esta es la segunda condición. Y la tercera condición es tener condiciones favorables para la práctica, como comida, dinero y un lugar para vivir. En cualquier caso, debemos tratar de obtener estas tres condiciones para practicar el Dharma. Si se obtienen, debemos regocijarnos y pensar "¡Que puedan estas condiciones ser obtenidas por otros seres también". Junto con la práctica de enviar a los demás, debemos esforzarnos por obtener estas tres condiciones favorables.

Cultiva las tres cosas que no deben deteriorarse.

1 - No debes dejar que tu fe en el maestro se deteriore.

Un tibetano se dirigió una vez a Jowo Jé Atiśa de esta manera: "Hay muchos meditadores en el Tíbet, pero no hay ninguno que haya dado a luz las cualidades de experiencia y realización. ¿Por qué?" Atiśa respondió: "Esto es cierto. Los tibetanos no alcanzarán esas cualidades. Todas las cualidades surgen en dependencia del maestro. Como los tibetanos no tienen fe en sus maestros, y mucho menos los ven como budas, esas cualidades no surgirán. Por muy buenos o malos que nuestros maestros puedan ser, en lugar de hacer distinciones, deberíamos tener fe en ellos, viéndolos como verdaderos budas". Sakya Pandita dijo que aunque los siddhas de la India mostraban exteriormente un comportamiento tosco, los que tenían fe alcanzaban la liberación, mientras que los que no tenían fe no lo hacían. Estas son palabras muy poderosas. Que uno tenga fe o no depende de uno mismo. Jetsün Doringpa cita el siguiente dicho de Drogmi Lotsawa: " Incluso si un maestro nace en el más bajo de los infiernos donde el sufrimiento es incesante, tú obtendrás las

bendiciones de un buda si tienes fe en este en este maestro, considerándolo como un buda. ¿Cómo es posible? Por el hecho de que en el reino del dharmatā (realidad última) no hay distinciones" (26).

Por lo tanto, nuestra fe en el maestro definitivamente no debe deteriorarse.

2 - No dejes que tu entusiasmo por el entrenamiento mental se deteriore.

Este verso dice que no debemos dejar que se deteriore nuestro entusiasmo por el cultivo del entrenamiento mental, el cual es el corazón del Dharma.

3 - No dejes que los compromisos que has aceptado se deterioren.

Aunque este entrenamiento mental era una de las más excelentes prácticas del Dharma disponibles en el Tíbet, algunas personas solían decir que uno no debería no practicarlo hasta haber alcanzado los bhūmis del bodhisattva. Este punto de vista fue refutado repetidamente por Sakya Pandita.

Además, se ha afirmado que el llamado intercambio de uno mismo por los demás significa en realidad que uno intercambia el aprecio por sí mismo por el aprecio por los demás, para invertir la actitud de tenerse a sí mismo como lo más querido y no preocuparse por los demás, pero que no significa que uno intercambie felicidad por sufrimiento, o virtud por negatividad. ¿Por qué? Simplemente porque uno no puede, según esta visión, cambiar su propia felicidad y virtud por el sufrimiento y las negatividades de los demás. Esto ha sido refutado en detalle en el *Suplemento de los Tres Votos* de Gorampa.

El Camino del Bodhisattva (8.131) enseña claramente el significado de esta práctica:

¿Cómo se puede alcanzar la budeidad sin cambiar la propia felicidad por el sufrimiento de los demás? E incluso en el samsara uno no encontrará la felicidad.

Si analizamos esto nosotros mismos, veremos que es necesario que haya algo que intercambiar.

El Camino del Bodhisattva (8.163ab) dice:

Ensombrece tu propio renombre, hablando de la fama de otros.

Este es el significado de cambiar felicidad por sufrimiento. Servir a los demás, en lugar de hacer que los demás nos sirvan, está incluido en el significado de *intercambio*. Asumir la responsabilidad por las faltas de los demás, en lugar de culpar a los demás por nuestros propios errores: este es el significado de intercambiarse uno mismo por los demás. Incluso si uno no puede intercambiar todo, hay muchas formas de practicar esto.

El Camino del Bodhisattva (8.165) dice:

En resumen, que cualquier daño que haya hecho a los demás para mi propio beneficio, que ese daño me ocurra para su bien.

Este es el verdadero significado del intercambio de uno mismo por los demás.

Mantener los tres no separados.

Esto significa que nuestro cuerpo, palabra y mente nunca deben estar separados de las actividades sanas.

Practica imparcialmente.

No debemos ser parciales con respecto a los objetos del entrenamiento mental que practicamos. No debemos, por ejemplo, cultivar nuestro entrenamiento hacia nuestra propia madre y similares, dejando de lado a otros seres, o únicamente con el soporte de los seres sintientes, dejando de lado los diversos elementos del mundo contenedor (27). Debemos entrenar nuestra mente con el soporte de seres y objetos inanimados por igual, sin discriminación.

Es esencial que tu entrenamiento sea perversivo y profundo en todo momento.

Perversivo significa que debemos practicar con el soporte de todos los objetos, como he mencionado anteriormente. *Profundo* significa que no debe ser mera palabrería, sino que debe llevarse a cabo con sinceridad, desde el fondo de nuestros corazones. Debemos aplicar estos métodos del entrenamiento mental en todo momento.

Practica en todo momento con casos particulares.

Esto significa que debemos practicar con el soporte de los casos particulares que hemos señalado para el entrenamiento mental. ¿Qué significa esto? El nacimiento en los reinos inferiores y la liberación son los resultados de las acciones malsanas y sanas, respectivamente, las cuales se han acumulado en relación con todos los seres con los que nos asociamos. La liberación y el renacimiento en los reinos inferiores por lo tanto, dependen principalmente de

nuestra constante asociación con los demás. Así pues, debemos cultivar nuestra práctica tratando a los demás con mucho cuidado. En *El Comentario Sobre el Gran Entrenamiento Mental* se mencionan cinco casos particulares (28).

En primer lugar, debemos tratar con mucho cuidado a quienes han sido muy amables con nosotros. En segundo lugar, debemos centrar nuestra práctica particularmente en aquellos con los que nos relacionamos constantemente. Algunas personas menosprecian a determinados lamas diciendo: "Esos lamas dicen que ciertos seres son los más importantes solo porque están muy lejos: no ayudan a los que están frente a sus propios ojos". Esto demuestra lo importante que es practicar particularmente con aquellos que están en nuestro entorno inmediato. En tercer lugar, nos centramos en los que compiten con nosotros. En cuarto lugar, practicamos con aquellos a quienes no les agradamos, sin importar cuánto bien les hayamos hecho. Y finalmente, enfocamos nuestro entrenamiento mental en aquellos a quienes no les agradamos sin importar lo que hagamos, debido a la fuerza del karma.

Estos son los cinco casos particulares con los que deberíamos entrenar.

No dependas de otras condiciones.

Para otras prácticas que hacen uso de rituales necesitamos reunir todo tipo de parafernalia (es decir, artículos y sustancias rituales) como tormas y demás. Esto no es el caso en la práctica del entrenamiento mental donde hacemos uso de cualquier cosa y de todo, buenas y malas condiciones por igual. Aparte de esto, no es necesario depender de otras cosas.

Ahora practica lo más importante.

Esto significa que nuestra prioridad debe ser la realización de lo que es sano. *Ahora* hace referencia a este momento en el que hemos obtenido una vida humana, que es tan difícil de conseguir.

El Camino del Bodhisattva (4.19) dice:

Para quien no realiza lo sano,
sino que sigue acumulando acciones malsanas,
incluso las palabras "*un buen renacimiento*" no se escucharán
durante cientos de millones de eones.

En general, todo resultado surge en dependencia de causas y condiciones particulares. El renacimiento en los reinos superiores es el resultado de las acciones sanas, las cuales son su causa. Como sólo unas pocas personas acumulan tales acciones sanas, se dice que tal renacimiento es difícil de obtener. Siendo así, este es el momento de que practiquemos bien, ahora que hemos obtenido un cuerpo humano dotado de todas las libertades necesarias y condiciones favorables, hemos conocido las enseñanzas de Buda, hemos escuchado y estudiado el sagrado Dharma, y hemos comprendido lo que hemos oído.

Lo más importante significa que debemos poner en práctica los puntos más esenciales. Al comparar el Dharma con las preocupaciones mundanas, el Dharma es más importante. Al comparar el Dharma del Mahayana o Gran Vehículo con el vehículo menor, el Dharma del Mahayana es más importante. De las numerosas prácticas del Mahayana, el entrenamiento mental es la más esencial, y comparando el entrenamiento mental que se enseña y estudia, y el entrenamiento mental que realmente se pone en práctica, este último es el más crucial. Esto es muy importante.

No te desvíes.

Hay seis tipos de factores de desvío:

1 - La *tolerancia* desviada significa que no podemos soportar las dificultades por el bien del Dharma, pero sí soportamos con paciencia las dificultades asociadas con las actividades mundanales malsanas.

2 - El *interés* desviado es la actitud de pensar en los placeres de esta vida presente en lugar de revelar las acciones negativas de uno y acumular mérito.

3 - El *deleite* desviado significa saborear las cualidades de los objetos del deseo, (29) en lugar de las cualidades del estudio, la contemplación y la meditación.

4 - La *compasión* desviada significa no tener compasión por aquellos que se dedican a actividades malsanas y que, por tanto, merecen nuestra compasión, mientras que se tiene compasión por aquellos que se enfrentan a dificultades estando comprometidos en actividades sanas.

5 - La *atención* desviada hace referencia a las personas que son independientes y libres y que deberían centrar su atención en la práctica del Dharma, pero en cambio centran su atención en los asuntos de esta vida.

6 - *Regocijo* desviado. Debemos regocijarnos cuando los demás son felices y no cuando enfrentan dificultades. Regocijarse en los problemas de los demás y estar disgustado cuando ellos están bien se llama *regocijo desviado*.

Una vez abandonados estos seis factores desviados, debemos cultivar los correspondientes correctamente dirigidos.

No seas inconsistente.

A veces podemos pensar que este entrenamiento mental es muy importante y nos precipitamos apresuradamente a la práctica. En otras ocasiones, podemos pensar que esta práctica no nos llevará muy lejos y que deberíamos practicar otra cosa. Al pensar de esta manera nuestra práctica se volverá muy inconsistente.

Entrena con determinación.

Debemos practicar libres de dudas. ¿Qué significa esto? En nuestra práctica debemos estar libres de todo tipo de dudas como "¿Es este Dharma esencial o no? ¿Puedo hacerlo realmente? ¿Debo hacerlo ahora o más tarde?". Una vez tomada una firme decisión, debemos cultivar esta práctica con determinación.

Libérate mediante la investigación y el análisis.

Entrena tu mente mediante la investigación burda y el análisis fino. Tenemos que analizarnos a nosotros mismos para saber si nuestra práctica es burda o detallada. Aplicando tanto la investigación burda como el análisis fino, tenemos que averiguar qué aflicciones están presentes en nuestra mente.

No alardees.

Esto significa que no debemos aferrarnos o alimentar la idea de que hemos sido amables con los demás. Este es un punto muy importante. Incluso si, por ejemplo, uno ha ayudado mucho a los demás, no es conveniente alimentar este pensamiento, pensando "he hecho esto y aquello". De hecho, el pensamiento "soy tan amable" no debería ni siquiera pasar por nuestra mente. Además, se

nos aconseja no alardear. Nunca debemos albergar pensamientos como "Soy culto. Soy venerable. Soy una Persona Verdaderamente Importante. Soy muy poderoso". Tales pensamientos simplemente expresan nuestra preocupación por nosotros mismos. Es más, pensar así hará que nuestro orgullo y arrogancia aumenten cuando seamos elogiados y que menospreciemos y condenemos a los demás. Pero cuando actuamos así, no tenemos motivos para alardear. Por lo tanto, no debemos hacerlo.

No seas irritable.

Esto hace referencia a nuestra estrechez de miras, a estar disgustados o incluso malhumorados. No debemos reaccionar cuando nos encontramos con situaciones desagradables, como cuando otros muestran un comportamiento físico y verbal que no aprobamos, o incluso la forma en que mantienen sus cosas.

No seas volátil.

Esto hace referencia al mal comportamiento y a la inestabilidad. No debemos ser volátiles como si estuviéramos dispuestos a pelear en cualquier momento con los demás, sean ellos nuestros amigos o no, comportándonos bien en un momento, por ejemplo, y cambiando de repente y dramáticamente al siguiente. Debemos comportarnos con cortesía y ser coherentes. No debemos irritar a nuestros amigos ni ser difíciles.

No esperes gratitud.

Podemos dedicarnos a las actividades del Dharma, podemos hacer mucho bien, podemos beneficiar a los demás y acumular karma sano, y así sucesivamente, pero no debemos esperar que los demás nos agradezcan lo que hacemos, ni que digan: "¡Esto es genial, eres muy amable!".

Cada uno de estos puntos de entrenamiento es absolutamente esencial. Son los medios excepcionales que garantizan que nuestro entrenamiento mental no se deteriore y que mejore continuamente.

Como dice Jowo Jé Atiśa en pocas palabras:

Debes desarrollar confianza en el hecho de que tu mente estará entrenada una vez que hayas cultivado bien ambos aspectos de la bodhicitta por medio de la equiparación y el intercambio de uno mismo por los demás.

Por lo tanto, esforzarse conforme a estas instrucciones es lo correcto, lo que hay que hacer.

Ahora que las cinco degeneraciones son rampantes, intégralas en el camino del despertar.

Debido a las cinco degeneraciones rampantes del tiempo, los seres, la esperanza de vida, las aflicciones y los puntos de vista, las circunstancias que conducen a la felicidad son pocas, mientras que las condiciones desfavorables son muchas. Debemos integrar esas mismas circunstancias, transformándolas en el camino del despertar, el cual otorga la felicidad última a todos los seres sintientes.

Esta esencia del elixir de las instrucciones medulares ha sido transmitida por Serlingpa.

Esta esencia del elixir de las instrucciones medulares que transforma todas las condiciones y aflicciones desfavorables en favorables para el camino del despertar, es el profundo Dharma que fue transmitido por Jowo Serlingpa a Atiśa. Serlingpa fue uno de sus tres principales maestros y el más grande en términos de amabilidad hacia él.

*Habiendo despertado los remanentes kármicos del
entrenamiento pasado,
mi inspiración aumentó hasta el punto de que,
desestimando por completo el sufrimiento y el desprecio,
busqué las instrucciones orales para dominar el aferramiento
al yo.
Si muriera en este momento, no tendría ningún
arrepentimiento.*

Habiendo despertado los remanentes del karma sano acumulado en sus vidas anteriores, el gran maestro Chékawa se inspiró mucho en este profundo Dharma que fue enseñado por Jowo Jé Atiśa. Con gran determinación, desestimando por completo los sufrimientos físicos y mentales (los que conlleva la adquisición de las enseñanzas), y el desprecio al que iba a ser objeto, fue a recibir de su maestro estas instrucciones básicas para domar el aferramiento al yo. Cortando todos los lazos con objetivos egoístas, se esforzó con devoción y persistencia en la práctica de apreciar a los demás más que a sí mismo, y por eso concluye diciendo: *Si muriera en este momento, no tendría ningún arrepentimiento.*

Es tal como dice Chékawa: los que realmente anhelan la felicidad deben abandonar las acciones insalubres y adoptar las sanas sin error. Es aconsejable que te esfuerces en esta sana actividad. Les insto a que seguir este consejo.

Dediquemos la raíz de virtud surgida del estudio de este texto al gran despertar.

¡Subham! ¡Virtud!

Estas palabras son como gotas de néctar de las instrucciones orales del océano de excelentes discursos dados por el refugio supremo, el fallecido Khenchen Appey Rinpoché, nuestro glorioso y santo gurú. El texto tibetano se ha publicado con la esperanza de que beneficie particularmente a principiantes, y ha sido distribuido como un regalo del Dharma por Khenpo Jamyang Kunga.

Traducido [al inglés] por Christian Bernert.





NOTAS:

1 - Sachen Kunga Nyingpo, una de las figuras fundadoras de la tradición Sakya, recibió estas instrucciones en visiones directamente del bodhisattva Mañjuśrī.

2 - Los siete son: 1. Preliminares; 2. La práctica principal; 3. Convertir las circunstancias negativas en el camino; 4. La práctica de una vida condensada; 5. Evaluar el propio entrenamiento mental; 6. Los compromisos del entrenamiento mental; 7. Los preceptos del entrenamiento mental.

3 - La renuncia proviene del tibetano *ngé-jung*, que se traduce literalmente como *surgimiento definitivo*. Es el estado mental positivo de anhelar la liberación del sufrimiento, resultante del desencanto con la esclavitud del samsara y su sufrimiento.

4 - En su *Bhāvanākrama* 2 y 3, Kamalaśīla menciona la importancia de una correcta respiración como un prerrequisito para la meditación en calma. Véase, por ejemplo, Dalai Lama 2003:106.

5 - Este pensamiento no habita en ningún lugar separado de la vacuidad. En otras palabras, la vacuidad es la naturaleza misma de este pensamiento también.

6 - Los términos tibetanos son *ngo bo* (esencia), *gnas lugs* (condición real) y *rang bzhin* (naturaleza).

7 - En general, se habla de seis tipos de mentes principales relacionadas con las seis facultades. Según la tradición de la escuela Cittamātra, hay ocho mentes principales, las seis anteriores más la mente afligida (*klistamanas*) y la conciencia base (*ālayavijñāna*).

8 - En otras palabras, es la claridad cognitiva de la mente que aún no aprehende ningún objeto.

9 - Los cuatro puntos de vista extremos son las formas en que la mente aprehende sus objetos, concibiéndolos ya sea como existentes, como no existentes, como ambos existentes e inexistentes, o como no siendo ni existentes ni inexistentes.

10 - Estos siete pasos engloban la práctica de todo el camino Mahayana. Ellos son: 1. ver a todos los seres como nuestra querida madre; 2. recordar su bondad; 3. el deseo de corresponder a su bondad; 4. generar un gran amor; 5. generar una gran compasión; 6. generar y practicar las dos clases de bodhicitta (aspiración y aplicación); y 7. el resultante final estado de budeidad.

11 - El cultivo de la bodhicitta es el sexto paso, la cual da lugar a la séptima y última etapa, el logro de la perfecta budeidad.

12 - Este parece haber sido el enfoque de los otros dos principales maestros de bodhicitta de Atiśa. Véase Thubten Jinpa 2006:8.

13 - Los cuatro inconmensurables son los estados ilimitados de bondad amorosa, compasión, alegría empática y ecuanimidad, expresados en estos cuatro deseos: *Que puedan todos los seres tener felicidad y las causas de la felicidad. Que puedan ellos liberarse del sufrimiento y de las causas del sufrimiento. Que puedan ellos nunca separarse de la felicidad que está libre de sufrimiento. Que puedan ellos vivir en ecuanimidad, libres de apego y aversión a todo, ya sea lejano o cercano.*

14 - Rosario budista utilizado habitualmente para contar mantras.

15 - Según el budismo, la idea de un yo es una superposición basada en la aprehensión de los cinco agregados, los cuales cambian momento a momento y, por lo tanto, se denominan "una colección perecedera". Esta visión de la colección perecedera es, por tanto, un error fundamental.

16 - El término *apariencias* hace referencia al término tibetano nang-wa (snang ba), que también se traduce como *percepción*, ya que denota lo que se aparece a la mente. Es importante entender, específicamente en el presente contexto, que todo lo que se aparece a la mente no es más que la percepción de la mente y no refleja una realidad externa y objetiva.

17 - En otras palabras, uno ve la naturaleza última de los obstáculos como una vacuidad que no surge, que no cesa y que no permanece. Esta visión es aplicable a todas las apariencias en general, y en este contexto a la experiencia de los obstáculos.

18 - La postura reclinada del Buda es la postura que adoptó cuando pasó al parinirvāna.

19 - Una transgresión del voto raíz que da lugar a la pérdida del voto.

20 - Los cuatro apegos son el apego a esta vida, el apego al renacimiento en los reinos superiores del samsara, el apego al beneficio personal y la fijación mental o aferramiento.

21 - Una cita casi idéntica aparece en el comentario de Chékawa a los *Ocho Versos Sobre el Entrenamiento Mental* de Langri Thangpa. Véase Jinpa 2006:286.

22 - El texto tibetano dice literalmente: No pongas una carga del dzo sobre un buey. Un dzo es tibetano, un cruce entre un yak y una vaca, famoso por su fuerza.

23 - Bodhicaryāvatāra (8.163)

24 - Esto significa que si alcanzas un cierto nivel de felicidad por volverte rico, no podrás seguir siendo feliz si te vuelves arrogante y empiezas a despreciar las necesidades de los demás.

25 - Esto hace referencia a la gran importancia del entrenamiento mental y la bodhicitta, cuyos efectos superan con creces los beneficios de una simple vida.

26 - Literalmente el texto dice: "Este es el surgimiento dependiente de que no haya distinciones en el reino del *dharmatā*."

27 - Por *mundo contenedor* se entiende el mundo exterior, excluyendo a los seres sintientes.

28 - Esto hace referencia a la *Explicación Pública del Entrenamiento Mental*. Véase Jinpa 2006:388.

29 - Esta expresión hace referencia a los cinco tipos de objetos percibidos a través de nuestras cinco facultades sensoriales.





Que por los méritos de las lúminosas palabras
Contenidas en esta enseñanza,
De sus traducciones, lectura y difusión,
Podamos renacer milagrosamente
De un Loto en Dewachén,
Contemplar en Glorioso rostro de Amitabha,
Y alcanzar el Fruto Despierto
De la Perfecta Iluminación.
De allí, que pueda regresar a liberar a todos los seres
Del abismal Océano del Samsara
Y ser el último en abordar la última barca
Que zarpe de las oscuras costas
De la Existencia Cíclica
Hacia la Otra Orilla, el Nirvana.

...Om Amidewa Hrih...

ॐ'अ'मि'द्'ह्रि'म्'हूँ

