

Mente Luminosa

El Camino de Buda



Kyabje Kalu Rinpoche

Prólogo de Su Santidad el Dalai Lama

Mente Luminosa

Mente Luminosa

El Camino del Buda

Kyabje Kalu Rinpoche

Una Antología de Enseñanzas Compiladas

Bajo la Dirección de Lama Denis Töndrup

Prólogo de Su Santidad el Dalai Lama



Traducido del Francés al Inglés por Maria Montenegro



Wisdom Publications • Boston

Wisdom Publications
199 Elm Street
Somerville, Massachusetts 02144

Versión original en Francés:
La Voie del Boudhha: selon la tradition Tibétaine
© Éditions du Seuil 1993

© Wisdom Publications 1997

Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de este libro puede ser reproducida de ninguna forma ni por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotografía, grabación, o por cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información o tecnologías ahora conocidas o desarrolladas posteriormente, sin permiso por escrito del editor.

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

Karma-ran-byun-khyab-phrin-las, Khenpo Kalu.

[Voie du Bouddha. French]

Luminous mind : the way of the Buddha I Kyabje Kalu Rinpoche; compiled by Denis Tondrup; translated from the French by Maria Montenegro; foreword by His Holiness the Dalai Lama.

p. cm.

ISBN 0-86171-118-1 (papel alcalino)

1. Spiritual life-Buddhism. 2. Buddhism-China-Tibet-Doctrines.

I. Tondrup, Denis II. Title.

BQ 7805.K378141996

96-24689

294.3'4-dc20

ISBN 0-86171-118-1

11 10 09 08 07

9 8 7 6 5

Trabajo artístico de la portada: Avalokiteshvara de Once Caras, con Mil Brazos; 15th c; Tíbet Occidental; Guache sobre algodón; Roben Hatfield Colección Privada de Ellsworth.

Foto de portada: cortesía de John Bigelow Taylor

Todas las imágenes de Kalu Rinpoche cortesía de Sanje Elliott

Diseñado por: L-J-Sawlit

Los libros de Wisdom Publications están impresos en papel libre de ácido y cumplen con las directrices para la permanencia y durabilidad del Comité de Directrices de Producción para la Longevidad del Libro del Consejo sobre Recursos de Bibliotecas.

Impreso en los Estados Unidos de América



Este libro fue producido con conciencia medio ambiental. Hemos elegido imprimir este título en un 50% de papel reciclado de PCW. Como resultado, hemos guardado los siguientes recursos: 23 árboles, 16 millones de BTU de energía, 2.060 libras, de gases de efecto invernadero, 8,549 galones de agua, y 1,098 libras, de residuos sólidos. Para obtener más información, visite nuestro sitio web, www.wisdompubs.org.

Contenido

[Pulsar sobre el texto para ir a la pagina elegida]

[Para volver al indice pulsar en “Contenido” al final de la pagina]

<i>Prólogo de Su Santidad el Dalai Lama</i>	XIV
<i>Nota Biográfica</i>	XVI
<i>Prefacio</i>	XIX
<i>Nota del Editor</i>	XX
<i>Agradecimientos</i>	XXII

Introducción General:

La Unidad de las Diferentes Tradiciones

1	El Espíritu de Todas las Tradiciones	2
	Comprender Nuestra Verdadera Naturaleza	2
2	La Unidad Básica de Todas las Tradiciones	4
	La Realización de la Mente Como Origen de Todas las Tradiciones	4
	La Complementariedad de las Diferentes Tradiciones	5
3	Budadharma	6
	La Ciencia Interior	6
	La Transmisión de la Palabra y la Mente	7

Primera Parte: La Mente y Sus Transformaciones

<i>Llamada al Lama de Lejos</i>	11
---------------------------------------	----

Sección Primera:

Mente, Realidad e Ilusión

1	¿Qué es la Mente?	13
	La Paradoja Fundamental	13
	En Búsqueda de la Mente	14
2	Una Mente, Dos Estados	16
	Iluminación y Ilusión	16
3	La Naturaleza de la Mente	18
	Apertura	18
	Claridad.....	20
	Sensibilidad	20
	Una Breve Meditación	21

4	Velos de la Mente	23
	El Velo de la Ignorancia	23
	El Velo de la Propensión Básica	24
	El Velo de las Pasiones	24
	El Velo del Karma	25
	Dharma: Una Práctica Reveladora	25
5	El Juego de la Ilusión	27
	Karma	27
	Samsara	28
	Karma y Libertad	28
6	Los Seis Reinos	32
	El Reino del Infierno	32
	El Reino de los Espíritus Ávidos	32
	El Reino Animal	33
	El Reino Humano	33
	El Reino de los Dioses Celosos	34
	El Reino de los Dioses	34
7	Las Dos Verdades	37
	Las Dos Verdades	37
	Karma, Interdependencia y Vacuidad	39

Sección Segunda:

Las Transformaciones de la Mente: Vidas, Muertes, Renacimientos

1	La Mente Después de la Muerte	42
	¿Una Vida o Muchas Vidas?	42
	La Muerte y la Continuidad de la Mente	43
2	Nacimiento y Muerte:	44
	¿Quién Muere? ¿Quién Nace?	44
	Los Cinco Agregados de la Individualidad	45
3	De Vida en Vida: Transiciones y el Bardo.....	47
	Bardo	47
	Los Cuatro Grandes Bardos	48
4	El Bardo del Momento de la Muerte	49
	Disolución Externa	49
	Disolución Interior	51
5	El Bardo de la Vacuidad	54
	Luces y Deidades	54

6	El Bardo del Devenir	56
	El Cuerpo y el Mundo Mental	56
	El Momento del Renacimiento	59
7	El Bardo del Nacimiento a la Muerte	60
	Gestación.....	60
	Durante la Vida	62
8	Las Ocho Consciencias y los Cinco Elementos Principales	63
	Alteración de los Elementos en la Mente y los Bardos	63
9	Los Doce Vínculos de la Originación Dependiente.....	68
10	Prácticas en el Momento de la Muerte	71
	Prácticas Liberadoras en los Diferentes Bardos	71
	Deseos Para Renacer en una Tierra Pura	73
11	La Vida Humana y Sus Problemas	76
	Los Tres Tipos de Sufrimiento	76
	Los Principales Tipos de Sufrimiento Humano	77
12	La Vida Humana: Usándola Bien	79
13	Sobre la Urgencia de Practicar	81

Segunda Parte: El Camino de la Liberación

<i>Suplica al Lama Por la Lluvia de Bendiciones</i>	<i>84</i>
---	-----------

Sección Primera:

Una Descripción General: Los Diferentes Enfoques del Dharma

1	Los Tres Giros de las Enseñanzas	87
	Los Giros y los Yanas	88
	Las Características de Cada Vehículo	89
2	Los Tres Vehículos: Complementariedad y Unidad	91
	Tres Métodos	91
	Complementaridad y Progresión	92

Sección Segunda:

El Hinayana: El Camino de la Disciplina

1	El Camino de la Disciplina	95
	La Disciplina de los Votos y la Meditación	95
2	El Refugio y las Tres Joyas	98
	Fe	98

Buda	99
Dharma	99
Sangha	99
Tomar Refugio	100
3 Karma y Disciplina Exterior	102
Karma Negativo del Cuerpo Palabra y Mente	102
Karma Positivo del Cuerpo Palabra y Mente	109
4 Los Componentes y Resultados de las Acciones	111
Diferencias Cualitativas y Cuantitativas	111
Los Componentes y Resultados	113
5 El Karma de la Meditación	115

Sección Tercera:

El Mahayana: Camino de Apertura y Compasión

Introducción: Del Hinayana al Mahayana	118
1 El Voto de Bodichita y Bodhisattva	119
Los Diferentes Aspectos de la Bodichita	119
El Voto de Bodhisattva	120
2 La Compasión	122
Tres Niveles de Compasión	122
Tonglen	123
Amor Universal	124
Las Ocho Aspiraciones De Un Gran Ser	126
3 La Vacuidad, El Corazón de la Compasión	128
De la Compasión a la Vacuidad	128
La Vacuidad: El Doble Altruismo	128
De la Vacuidad a la Compasión	129
4 Las Dos Acumulaciones	131
La Acumulación de Mérito	131
La Acumulación de Sabiduría	132
5 Las Seis Perfecciones	133
Generosidad	133
Disciplina	135
Paciencia	135
Esfuerzo	135
Meditación	136
Sabiduría Trascendente	137

6	Samatha-Vipashana	142
	Meditación	142
	Meditación Analítica y Contemplativa	142
	Samatha, Vipashana y Mahamudra	143
	La Práctica de Samatha	144
	La Práctica de la Visión	146
	El Camino de Samatha	149
	La Práctica de Vipashana	150
7	Las Etapas de Realización	154
	Los Cinco Caminos	154
8	La Iluminación y los Tres Cuerpos del Buda	157
	La Iluminación de los Budas	157
	Las Cualidades del Cuerpo, de la Palabra y de la Mente de un Buda	157
	Los Tres Cuerpos de los Budas	158

Sección Cuarta:

El Vajrayana: Camino de Transmutación

1	Camino de Transmutación	162
	La Singularidad del Vajrayana	162
	La Enseñanza Secreta	163
2	La Guía y Dirección Espiritual	167
	El Lama: El Padre-Madre Espiritual	167
	Niveles de Relación con el Guía	168
3	Transmisión y Bendición	172
	Continuidad del Linaje	172
	El Papel del Lama Raíz	173
4	Las Tres Raíces	179
	Lama	179
	Yidam	179
	Dharmapala	180
	Refugios Exteriores, Internos y Absolutos	180
5	Progresión en el Vajrayana	182
	Camino Lento, Camino Instantáneo	182
	Etapas del Progreso	182
6	Las Prácticas de los Preliminares Comunes	185
	El Precioso Renacimiento Humano	185
	La Impermanencia y la Muerte	186

	Defectos del Samsara	188
	Causalidad Kármica	190
7	Ngöndro	192
	Refugio y Prostraciones	193
	Purificación de Vajrasattva	193
	Ofrenda de Mandala	195
	Guru Yoga	195
8	Yoga de la Deidad	198
	Deidad Relativa, Deidad Última	198
	Las Dos Etapas del Yoga de la Deidad	199
9	Las Prácticas Posteriores	203
	Las Cinco Enseñanzas de Oro	203
	El Árbol de las Cinco Enseñanzas de Oro	205

Sección Quinta: Mahamudra y Dzogchen: El Camino Inmediato

1	Mahamudra y Dzogchen	210
	Mahamudra	211
	Camino del Mahamudra	211
2	Transmisión y Cualificación	213
	La Pepita de Oro	213
	Tres tipos de receptividad	214
3	Ngotro: Introducción a la Mente	217
	Ver la Mente	217
	Una Relación Personal.....	218
4	La Práctica del Mahamudra	221
	Preliminares Antes de Una Sesión	221
	La Mente de la Inmediatez	221
	Los Tres Puntos Clave	222
	Los Tres Cuerpos de la Mente	223
	Integración y Transmutación de Pensamientos y Emociones	224
5	Experiencia y Realización	226
	Reconocer, Cultivar, Estabilizar	226
	Los Cuatro Yogas	226
	Conclusión	227

Sección Sexta: La Práctica del Dharma Hoy

1	Vivir el Dharma en la Vida Diaria	230
	La Motivación Correcta	230
	Desapego	231
	Las Seis Perfecciones en la Vida Diaria	232
	Un Día de Práctica	235
2	El Estudio y Práctica del Dharma	237
	Cómo Escuchar el Dharma	237
	La Practica en la Vida Diaria	238
	En un Centro de Dharma	238
	En Retiro	238
	El Retiro de Tres años	239
	El Estudio del Idioma Tibetano	240
	Disciplina Monástica	241
	Más Allá del Apego	242
	Los Patriarcas del Linaje: Diferentes Estilos de Práctica	243
	<i>Epílogo: El Gran Barco de la Liberación</i>	<i>246</i>
	<i>Notas</i>	<i>253</i>
	<i>Glosario de Nombres Propios</i>	<i>264</i>

Prólogo

De Su Santidad el Dalai Lama

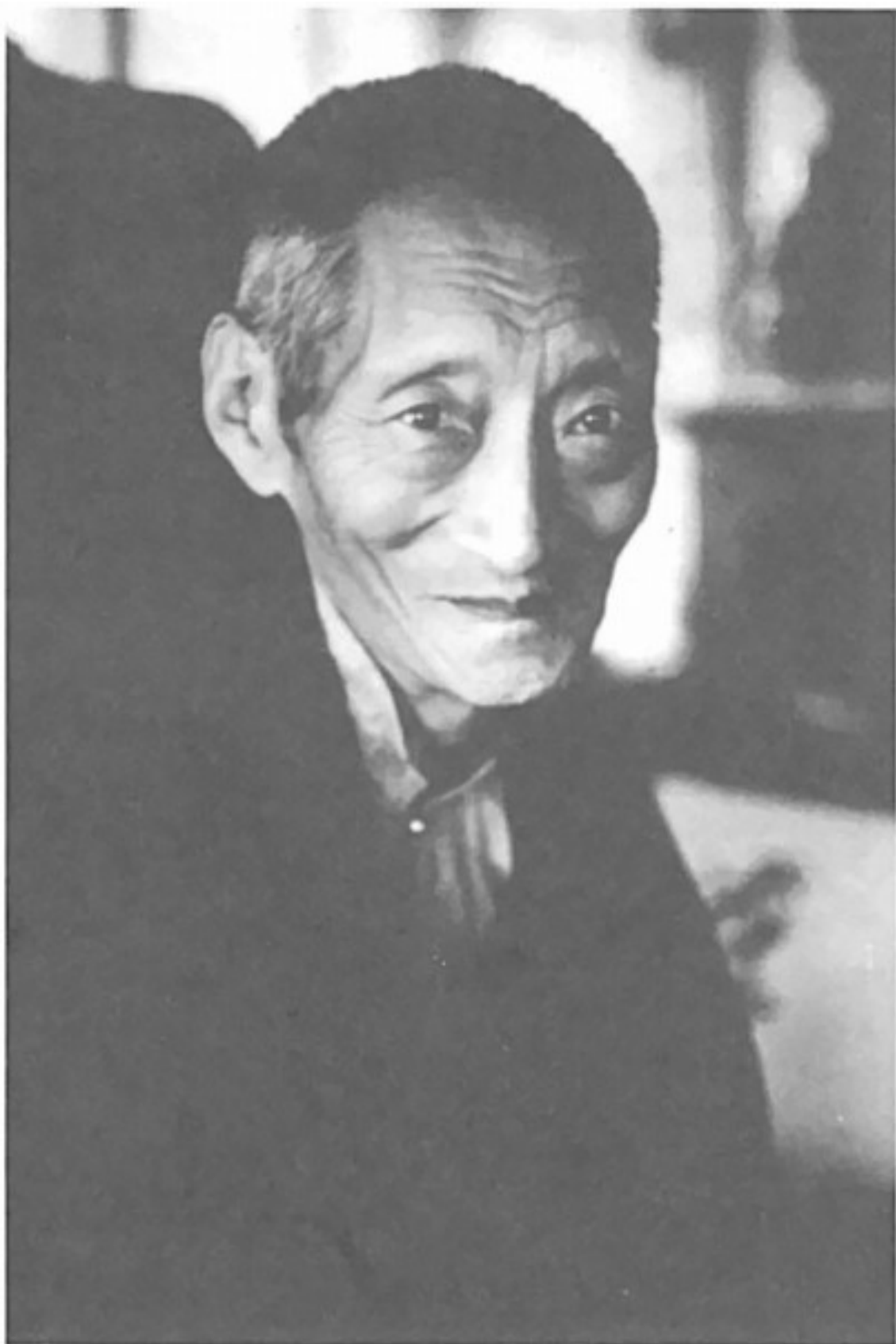
Pensando en los antepasados de la tradición Kagyu, nos acordamos de Marpa Lotsawa por las dificultades que sufrió en la obtención de las enseñanzas Budistas de la India y su erudición en traducirlas al Tibetano. Recordamos a Gampopa por consolidar la tradición y lanzar la orden monástica. Pero el gran yogui Milarepa es reconocido y admirado sobre todo por su sincera dedicación a la práctica espiritual y su santo modo de vida. Sigue siendo un ejemplo vital para todos nosotros, sin embargo, ha habido pocos como él antes o después.

En nuestro tiempo, Kalu Rinpoche tenía una sencillez similar en su determinación de practicar. Distinguido por los doce años de su juventud pasados en retiro meditativo, él dedicó el resto de su vida a guiar a otros y preservar la variedad de tradiciones Budistas. Después de la tragedia que azotó el Tíbet en los años cincuenta y la fuga de muchos Tibetanos al exilio en la India y en otros lugares, fue un faro de inspiración, no sólo para la escuela Kagyu, sino para todas las tradiciones del Budismo Tibetano que luchan por preservar su patrimonio espiritual.

En sus últimos años, su energía no disminuyó, también aceptó una serie de solicitudes para viajar al extranjero y enseñar en los países Occidentales. En consecuencia, atrajo a muchos discípulos y estableció centros de Dharma — especialmente centros de retiros donde supervisó varios retiros de tres años.

Este libro, *Mente Luminosa*, contiene una antología de instrucciones que Kalu Rinpoche dio de su propia experiencia, cubriendo toda la gama de la práctica Budista desde el análisis básico de la naturaleza de la mente hasta su refinamiento final en las enseñanzas del Mahamudra. Como dice el refrán Budista, “Confiar menos en la persona que en lo que enseña”. Este libro es un memorial apropiado de Kalu Rinpoche, que ahora ya no está entre nosotros. Si los lectores siguen la afirmación adicional: “Confiar menos en las palabras de la enseñanza que en el significado que expresan”, y realmente las ponen en práctica, su gran propósito se habrá cumplido.

A handwritten signature in black ink, likely belonging to Kalu Rinpoche, consisting of stylized, flowing characters.



Kyabje Kalu Rinpoche

Nota Biográfica

Kyabje Kalu Rinpoche (1904-1989) nació en la provincia de Kham, en el Este del Tíbet. Su nacimiento fue acompañado de signos extraordinarios que revelaron una predisposición a convertirse en un ser excepcional. De niño, mostró una naturaleza inusualmente altruista e intelectual.

Su padre, un yogui consumado y conocido médico, era un discípulo directo de los tres grandes maestros iniciadores¹ del movimiento no sectario —*Rime* en Tibetano— una corriente espiritual que floreció en el Tíbet del siglo XIX. Rime abogó por la trascendencia de la discusión intelectual volviendo a la fuente de todas las enseñanzas a través de la experiencia interna cultivada en la práctica meditativa. Entre estos tres grandes sabios, Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye (1813-1899) fue indiscutiblemente el principal arquitecto del gran resurgimiento espiritual que el movimiento Rime inspiró a lo largo de toda la tradición Tibetana. Kyabje Kalu Rinpoche fue finalmente reconocido como una de sus principales emanaciones espirituales, o *tulkus*, y se convirtió en uno de los principales herederos espirituales de Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye. Esto es lo que la vida de Kalu Rinpoche —su enfoque ecuménico y universal— llegó a ejemplificar plenamente.

A los trece años de edad, Kyabje Kalu Rinpoche fue ordenado monje en el monasterio de Pelpung, uno de los principales monasterios Kagyu del Este del Tíbet, sede de Tai Situpa. En una muy tierna edad siguió sus estudios y obtuvo el título de Doctor de las Ciencias Tradicionales².

A los dieciséis años, emprendió un retiro de lama de tres años y recibió del Lama Norbu Tondrup —un ser perfectamente realizado que se convirtió en el principal maestro espiritual de Kalu Rinpoche o lama raíz— las diferentes transmisiones de las escuelas antiguas y nuevas, particularmente las Cinco Enseñanzas de Oro del linaje Shangpa, del cual se hizo el sostenedor principal. Después de este retiro, mientras empezaba a usar sus talentos en el servicio de sus compañeros Tibetanos, continuó estudiando y practicando a los pies de muchos lamas realizados de los diferentes linajes y tradiciones Tibetanos.

A los veinticinco años, decidió dedicarse completamente a la práctica y se convirtió en un yogui errante, practicando en retiros del Himalaya como un ermitaño solitario durante doce años.

Más tarde, cuando tenía treinta y siete años, la fama de su realización le trajo el nombre de “Maestro de Meditación de Retiros de Tres Años”, o *drubpön* en Tibetano, del monasterio de Pelpung. Él se ejerció en esta capacidad durante muchos años, durante la cual reunió a un gran número de discípulos.

A los cuarenta años, Kyabje Kalu Rinpoche hizo varios viajes y peregrinaciones al Tíbet Central, lo que proporcionó la oportunidad de transmitir las Cinco Enseñanzas de Oro a muchos lamas conocidos del Tíbet Central, así como revitalizar las enseñanzas y los monasterios Jonang y las tradiciones Shangpa en otras áreas. Más tarde, llevó a cabo estas actividades en Kham en el Tíbet Oriental.

En 1955, cuando tenía cincuenta y un años, los problemas políticos debido a la invasión China de Kham le obligaron a regresar al Tíbet Central y en 1957 partió hacia Bhután, invitado a servir como abad de un gran monasterio y guía espiritual de la familia real.

En 1966, Kyabje Kalu Rinpoche se estableció en Sonada, India, donde fundó el monasterio y centros de retiro que se convirtió en su residencia principal y la sede de la tradición Shangpa-Kagyu. Fue en esta época, alrededor de 1968, cuando los primeros Occidentales —sus futuros discípulos— lo encontraron.

Como patriarca de la tradición Shangpa, se convirtió en uno de los maestros espirituales más reverenciados en todas las tradiciones Tibetanas; fue particularmente aclamado por su realización y por su enseñanza de los yogas espirituales y las prácticas últimas de Mahamudra y Dzogchen. En sus últimos años, fue invitado por Su Santidad el Karmapa, cabeza del linaje Kagyu, para enseñar a los príncipes tulku, los sostenedores de su linaje. Incitado por Su Santidad el Dalai Lama, también enseñó a varios Geshe en sus universidades monásticas y tántricas.

Alentado por el Karmapa y el Dalai Lama, partió hacia Occidente. En 1971, aceptó una invitación de los discípulos Occidentales y realizó su primer viaje a Europa y América del Norte. En respuesta al gran interés con que sus enseñanzas fueron satisfechas, fundó el primer centro de Dharma en Canadá y formó un grupo de meditación en París.

En el momento de su segundo viaje en 1974, el mismo interés provocó la creación de numerosos centros de Dharma en Europa y América, cuya responsabilidad confió a su primer grupo de discípulos lama.

Durante una tercera gira en 1976-1977, fundó el primer centro de retiro de tres años en Francia. Al mismo tiempo, trajo quince lamas para enseñar en los diferentes centros que había fundado.

Durante su gira en 1980 y 1982-1983, y en los años siguientes, Kalu Rinpoche fundó otros centros de retiro y Dharma en el Sudeste de Asia y otros países. Su actividad se había vuelto mundial.

Entre 1971 y 1989, realizó un total de aproximadamente diez largos viajes, muchos de los cuales fueron giras mundiales; fundó un centenar de centros de Dharma y unos veinte centros de retiro de tres años, que él confió al cuidado de más de treinta discípulos lama que habían completado un retiros de tres años. Con

la bondad y la sencillez de Kyabje Kalu Rinpoche, junto con la profundidad de sus enseñanzas y su capacidad para conducir a los discípulos hacia la realización, conmovió a innumerables seres en todo el mundo. Fue un maestro perfecto, poseedor de la última realización dentro de la disciplina monástica pura, altruista y tántrica, y maestro incansable del Dharma en general y de los linajes Karma-Kagyu y Shangpa en particular. Su radiante bendición y sus actividades generaron la profunda y amplia expansión del Budismo hacia el mundo Occidental.

El 10 de mayo de 1989, Kalu Rinpoche se sentó en la postura de meditación. Aunque su respiración se detuvo y fue considerado físicamente muerto, permaneció en samadhi durante tres días, su mente se disolvió en la luz clara absoluta, la liberación última. Kyabje Kalu Rinpoche dejó una inmensa herencia espiritual continuada hoy por sus principales discípulos.

La reencarnación de Kyabje Kalu Rinpoche fue reconocida por Su Santidad el Dalai Lama y Tai Situpa en un niño nacido el 17 de septiembre de 1990.

Prefacio

Hace varios años, propuse a Kyabje Kalu Rinpoche la idea de reunir en una antología los muchos documentos que había acumulado desde que me convertí en su discípulo. Él dio a este proyecto su completa aprobación y bendición, y comencé a trabajar en él, pero el volumen de las muchas otras actividades que él me confió en el Dharma retrasó su realización durante mucho tiempo.

Hoy, me alegra ver la finalización de unos diez años de compilación y poder ofrecer el libro terminado, *Mente Luminosa: El Camino de Buda*. Aunque Rinpoche ya no está entre nosotros en cuerpo, espero que este libro al menos ayude a expandir su presencia espiritual. Contiene enseñanzas que escuché directamente de sus labios a lo largo de los años. Habiendo traducido y meditado sobre ellos y ponerlos en práctica bajo su dirección, he encontrado el desarrollo de este libro como una intensa experiencia que revivió la memoria de sus palabras y bondad.

Con la responsabilidad de transmitir estas enseñanzas, traté de traducirlas lo más fielmente posible, con la esperanza de que fueran claramente comprendidas y pudieran transmitir la inspiración que inicialmente despertaron.

Que este trabajo, dedicado a Kyabje Kalu Rinpoche con devoción y gratitud, ilumine la naturaleza de la mente y las vidas de innumerables seres.

*Lama Dernis Töndrup
Instituy Karma-Ling*

Nota del Editor

A pesar del creciente interés por el Budismo en Occidente, relativamente pocas de las enseñanzas de Kyabje Kalu Rinpoche han sido publicadas hasta la fecha. Por otra parte, los estudiantes de Dharma han deseado durante mucho tiempo un trabajo integrado que contenga lo esencial.

En lugar de crear una compilación simple de enseñanzas dadas en ciertas circunstancias específicas, nuestro objetivo era producir una obra que pudiera servir a dos propósitos simultáneamente: una introducción general al Dharma que sería accesible a una amplia audiencia no especializada y un manual de instrucción que serviría de base para el estudio y referencia para los estudiantes del Dharma en general y para los estudiantes de Kalu Rinpoche en particular.

Hemos procedido, utilizando una colección muy importante de enseñanzas archivadas, compiladas durante unos veinte años, entre 1968 y 1989, y derivada de varias fuentes: diversas notas personales tomadas en su mayor parte en Sonada, el monasterio de Rinpoche en la India, antes de 1974; un libro escrito por Kyabje Kalu Rinpoche titulado *Fundamentos de la Práctica Espiritual*; y transcripciones de enseñanzas públicas dadas en Occidente.

El proceso de selección y creación de un inventario detallado de estos documentos dio lugar a un plan que corresponde a uno que el propio Rinpoche utilizó en sus enseñanzas públicas: primero, una declaración sobre la naturaleza de la mente y sus transformaciones, seguida por una mirada a los diversos aspectos del camino a la iluminación. Estos esbozos se convirtieron en las dos partes de este libro. Bajo estos epígrafes, seleccionamos los temas esenciales que forman los diferentes capítulos.

La disparidad de las fuentes —orales y escritas, enseñanzas públicas y conversaciones privadas, meditaciones guiadas, anécdotas, relatos, etc.— plantearon problemas que se sumaron a las dificultades inherentes a la traducción oral del Tibetano. Tratamos de mantener un sentido de coherencia, así como de normalizar la traducción de la terminología del Dharma.

En la segunda parte del libro, hay varias historias tradicionales elegidas de aquellas que Rinpoche frecuentemente contó; éstas están diseminadas en todo el texto e ilustran el aspecto dinámico de las enseñanzas orales. Algunas de ellas pueden ser un poco desconcertantes, pero como Rinpoche explicó al final de una de esas historias, lo inconcebible es real, “Así como es verdad que la naturaleza inconcebible de los fenómenos escapa a nuestra comprensión”.

Las inscripciones al comienzo de los capítulos son citas de la tradición viva a la que Rinpoche se refiere a menudo, y algunas de las ilustraciones se inspiraron en sus propios dibujos originales.

Además de los términos comúnmente utilizados en Sánscrito o Tibetano, hemos mantenido algunos términos técnicos en su idioma original. Esto impide la creación de neologismos extraños, el uso de paráfrasis descriptiva, o el uso de palabras comunes como términos técnicos, que a menudo fomenta las asimilaciones precipitadas de ideas que se interpretan erróneamente. Esta solución tiene la ventaja de enriquecer la terminología Inglesa al tiempo que alienta el descubrimiento y la comprensión correcta de nuevos conceptos. Excepto en casos especiales, hemos preferido el uso del Sánscrito sobre el Tibetano; esto tiene la ventaja de ser más legible en transliteración así como entendido fuera del círculo de Tibetólogos. El Sánscrito se deletrea de acuerdo con la forma en que se translitera, con marcas diacríticas, y por el bien de la pronunciación las palabras Tibetanas se dan en transliteración fonética Inglesa. Hemos elegido estas opciones porque parecían reconciliar la precisión con la legibilidad.

Agradecimientos

Queremos expresar nuestro agradecimiento, por supuesto, a Kyabje Kalu Rinpoche, cuya sabiduría y compasión son la fuente de estas enseñanzas y de esta obra, y también a Su Santidad el Dalai Lama, quien la ha honrado con un prólogo.

Lama Denis Töndrup inspiró y dirigió cada etapa de la preparación de esta antología. Es uno de los estudiantes Occidentales de Kyabje Kalu Rinpoche y fue su traductor personal. Le debemos muchas gracias por las traducciones y los materiales fuente.

Muchos otros, a lo largo de los años, han participado en el desarrollo de este esfuerzo colectivo. Citaremos aquí a los que contribuyeron a las fuentes preliminares por sus traducciones y notas: Sylvie Carteron, Dominique Gallot, A. Sonam Lhakyi, L. Chokyi y A. Zangmo. Rose-Marie Mengual en particular, junto con Daniel Gerrer, y Marc y Monique Frion participaron en la primera edición de *Fundamentos de Práctica Espiritual*. François Chenique, A. Dechen, N. Drolma, Marcelle Eysseric-Vacher, Jean Lessieux, N. Mingyour, Jean-Pierre Schnetzler, L. Sonam y otros ya mencionados reeditaron el manuscrito en diferentes etapas e hicieron sugerencias.

Quisiéramos también agradecer a todos los que transcribieron cuidadosamente las grabaciones, entre ellos Dominique Bouchez Mongardé, cuya escritura aparece a menudo en los primeros manuscritos, así como Christine Draï y Madeleine Santi, quienes tenían la enorme responsabilidad de los archivos del Institut Karma-Ling y quien hizo varios manuscritos mecanografiados con N. Chopel y Catherine Ratinier.

Las ilustraciones, derivadas de obras originales tradicionales, fueron preparadas por Cecile Boulet, N. Tenma, N. Phuntsok y J. M. Soule; J. C. de Verneuil que también contribuyó.

El libro debe una inmensa gratitud a Maliana Perrey-Perrier por la preparación de una lista de sus fuentes y a Elisabeth Dayot y Christine Brunet por reunir la primera parte. La segunda parte del libro fue completada por Françoise Bonardel, que también hizo una contribución vital en la revisión de todo el manuscrito, ofreciendo numerosas sugerencias que añadieron mucho a la calidad del producto terminado.

Finalmente, es gracias a la paciencia de Claire Sicard que se hicieron muchas correcciones y se produjo la versión definitiva, con glosarios.

El prólogo de Su Santidad fue arreglado con la ayuda de Alain Blisson, y la versión final fue releída atentamente por Michel Draï, Georgette Rudigoz, y Anne y Michel Berry.

Quisiéramos agradecerles a todos, así como a todos aquellos que, de cerca y de lejos, hicieron generosamente contribuciones anónimas a la realización de la edición original francesa, sin mencionar al Institut Karma-Ling y a todos sus benefactores responsables, sin cuyo apoyo el libro original no podría haber sido completado.

Hemos decidido que los ingresos de este libro serán dados como una ofrenda al monasterio de Kyabje Kalu Rinpoche en Sonada, India. En cuanto a los beneficios espirituales de nuestras modestas contribuciones, nos gustaría dedicarlas al bienestar de todos los seres sintientes.

Introducción General



La Unidad de las Diferentes Tradiciones

1

El Espíritu de Todas las Tradiciones

Cada religión importante del mundo —
Budismo, Cristianismo, Confucionismo, Hinduismo, Islam, Jainismo,
Judaísmo, Sijismo, Taoísmo, Zoroastrismo—
tiene idénticos ideales de amor, el mismo objetivo de beneficiar a la humanidad
a través de la práctica espiritual, y el mismo efecto
de hacer que sus seguidores sean mejores seres humanos.
— Su Santidad el Dalai Lama, *Océano de Sabiduría*

Los Occidentales han alcanzado un asombroso nivel de sofisticación tecnológica. Las máquinas de producción masiva nos permiten viajar a través del aire a gran velocidad, explorar las profundidades del océano y presenciar instantáneamente lo que suceda en cualquier rincón del mundo e incluso más allá de nuestro propio planeta.

Sin embargo, nuestra propia mente, que está tan cerca de nosotros, sigue siendo impenetrable: no entendemos lo que realmente es nuestra propia mente. Esto es una paradoja porque, aunque tengamos unos telescopios extremadamente refinados para ver años luz de distancia y microscopios lo suficientemente poderosos como para distinguir los detalles atómicos de la materia, la mente, que es el aspecto más básico e íntimo de nuestro ser, sigue siendo la más desconocida, misteriosa, y desconocida.

Los desarrollos científicos y el control de nuestras condiciones materiales nos han aportado un nivel relativamente alto de comodidad y bienestar físico. Esto es ciertamente maravilloso, pero aun así, el progreso de la ciencia y tecnología no impide que la mente permanezca en la ignorancia sobre sí misma y por lo tanto condicionada y afligida por el sufrimiento, la frustración y la angustia. Para aliviar estos problemas, es crucial descubrir y comprender la naturaleza real de nuestra propia mente.

Comprender Nuestra Verdadera Naturaleza

El punto principal aquí es entender nuestra verdadera naturaleza, o lo que realmente somos. Muchos de ustedes saben muchas cosas; han recibido educación. Traten de usar sus capacidades para estudiar la mente.

No debes pensar que este tipo de investigación se aplica sólo a una pequeña élite. Cada uno de nosotros tiene una mente cuya naturaleza es la misma que la de todos los demás. Todos somos iguales; todos tenemos la sensación de existir con un ego que está sujeto a toda clase de dificultades y sufrimientos, ansiedades y miedos. Todo esto se debe a la ignorancia de nuestra naturaleza básica. Si podemos llegar a comprender lo que realmente somos, no hay mejor remedio para eliminar todo sufrimiento. Este es el corazón de todas las prácticas espirituales.

Todas las tradiciones espirituales, ya sean Cristianas, Hindúes, Judaicas, Islámicas o Budistas, enseñan que la comprensión de lo que somos en el nivel más profundo es el punto principal. Esta comprensión de la naturaleza de la mente arroja luz desde dentro e ilumina las enseñanzas de todas las tradiciones. En cada tradición, quien gana directamente, la comprensión experiencial de la mente y retiene ese tipo de conciencia se lleva a una visión del mundo que no habría sido posible antes de esta experiencia directa. El conocimiento de la naturaleza de la mente es la clave que da una comprensión de todas las enseñanzas; arroja luz sobre lo que somos, la naturaleza de todas nuestras experiencias y revela la forma más profunda de amor y compasión.

La realización real de la naturaleza de la mente abre a una comprensión completa del Dharma y de todas las tradiciones. Sin embargo, tener un buen conocimiento teórico del Dharma o de cualquier otra tradición espiritual y realizar efectivamente la naturaleza última de la mente son profundamente diferentes. Incluso un ser realizado que no está involucrado en una tradición espiritual particular tendría, mientras viviera en el mundo ordinario, una influencia extremadamente beneficiosa.

Quisiera enfatizar que esto es verdaderamente independientemente de la tradición espiritual. Cada tradición es iluminada por esta conciencia. Pero es especialmente el caso en las enseñanzas del Buda, en las cuales este conocimiento constituye el corazón y la meta de todas sus instrucciones.

2

La Unidad Básica de Todas las Tradiciones

Todas las tradiciones espirituales, sean Budistas
o no Budistas, difieren en sus formas para
adaptarse a las capacidades y facultades
de diferentes clases de personas;
todas ellas, sin embargo,
trabajan hacia el establecimiento de los seres
en el camino del bienestar y la liberación.
Puesto que todos ellas derivan de una actividad perfectamente
iluminada, sin excepción merecen nuestra confianza.

— Kyabje Kalu Rinpoche

La Realización de la Mente Como Origen de Todas las Tradiciones

Varios cientos de tradiciones religiosas se han manifestado en el mundo. Todos ellas proceden de la actividad espiritual iluminada que surge de la realización completa de la naturaleza de la mente. Cada tradición trabaja para el bienestar de los seres, según sus necesidades particulares.

Ciertas tradiciones religiosas nos permiten recuperar el nacimiento en las primeras etapas de un reino superior; otras, en los reinos divinos del mundo de la forma pura o en los reinos sin forma. Finalmente, algunas conducen a la realización espiritual última. Pero todas ellas nos enseñan las prácticas necesarias para evitar que caigamos en los reinos inferiores de la existencia y para elevarnos hacia los reinos superiores. Todas las tradiciones ofrecen fuerza espiritual y poder transformador. En este sentido, tengo fe en todas ellas.

Es útil reconocer que el cristianismo es un camino similar al Budismo debido a la importancia que el cristianismo otorga a la fe, la compasión, las ofrendas, la oración, la generosidad y el comportamiento disciplinado. Creo que aquellos que aspiran a las enseñanzas cristianas y tienen fe en ellas son seres afortunados que pueden así dar un verdadero significado a la existencia humana que han obtenido. En el Budismo, ya sea en Japón, Laos, Camboya, Vietnam, Tailandia, Birmania, Sri Lanka, Corea, China o Tíbet, todas las enseñanzas y prácticas de Dharma tienen los mismos fundamentos, por lo que los practicantes de las diferentes escuelas son todos hermanos y hermanas.

En el Tíbet, más específicamente, coexisten ocho linajes principales, pero hoy en día cuatro linajes principales siguen siendo escuelas. Estas son las tradiciones Sakya, Gelug, Níngma y Kagyu. Cada uno de estos linajes transmite la incomparable palabra de Buda por medio de linajes de sabios y adeptos que son como oro puro. Transmiten el Dharma auténtico no corrompido que puede llevar a los seres a la liberación de la existencia cíclica, a la realización espiritual última.

La Complementariedad de las Diferentes Tradiciones

Puesto que cada tradición y linaje Tibetano constituye una enseñanza auténtica y completa, podríamos preguntar: “¿Entonces por qué hay tantas?” En general, su variedad corresponde a las diversas capacidades e inclinaciones de los seres. Cada sistema existe para satisfacer las necesidades y habilidades particulares de diferentes personas dotadas de diferentes mentalidades.

Personalmente, fui el discípulo de muchos maestros de las cuatro tradiciones Tibetanas. Con cada una de ellas, establecí excelentes conexiones y consolidé una gran fe en sus diferentes enseñanzas. Entre mis discípulos, hay muchos practicantes, lamas y monjes de estas cuatro escuelas Tibetanas. Además, quisiera que aquellos que siguen mis enseñanzas tengan fe en todas las tradiciones. Las considero imparcialmente, ya que todas son beneficiosas para diferentes personas que tienen afinidades específicas derivadas de sus conexiones anteriores. Todas las tradiciones insisten en que la disciplina que procede de una comprensión del karma como una forma de cambiar radicalmente nuestro pensamiento condicionado y como base para avanzar hacia el estado de la Budeidad. Además, cada tradición posee su propia colección de enseñanzas e instrucciones prácticas que surgen de las experiencias personales de los maestros de cada linaje.

En general, tener fe en todas las tradiciones es un signo de profunda comprensión de las enseñanzas. Sin embargo, es absolutamente necesario dedicarse a una determinada tradición, recibir instrucciones detalladas en ella, y ser introducido en sus prácticas esenciales; y luego, es apropiado practicar principalmente esas enseñanzas.

Por lo tanto, independientemente de la escuela o lama de quien recibimos enseñanzas, debemos tratar de adoptar una actitud imparcial³ y dedicarnos a la práctica con una aspiración total. De lo contrario, el mero recuerdo de algunas frases aquí y allá, recogiendo sólo ciertos aspectos de las enseñanzas, y jugar a ser practicantes hará que sea muy difícil para nosotros obtener algún beneficio significativo.

3

Budadharma

No hacer ningún daño,
Perfeccionar lo que es beneficioso
Disciplinar completamente la mente:
Esta es la enseñanza de Buda.

—Buda Sakyamuni

Hace 2500 años, a través de la experiencia de la meditación, el Buda Sakyamuni penetró en la esencia de la mente. Mediante la contemplación directa, comprendió la naturaleza profunda de la mente y por lo tanto logró la iluminación. Esta fue su experiencia culminante. Habiendo descubierto la realidad de lo que somos, expresó su enseñanza y propuso un camino para que otros puedan acceder a la experiencia que él había realizado. Esta enseñanza se llama Budadharma, la enseñanza de Buda.

Es un conocimiento experiencial que nos enseña a reconocer nuestra naturaleza fundamental y nos libera de caer presa de ilusiones, pasiones y pensamientos. Esta conciencia concede felicidad verdadera durante esta vida, en el momento de la muerte, y en futuras vidas hasta la iluminación espiritual última —que es el Estado de la Budeidad. Este conocimiento desarrolla sabiduría universal y compasión.

La Ciencia Interior

El Budadharma, que concierne a nuestra naturaleza interna más profunda, se llama la Ciencia interior. Este es el nombre tradicional de lo que en Occidente se llama Budismo. La expresión Tibetana traducida en lenguas Occidentales como “Budismo” es *Nangpa sangyepai chö*. Los dos últimos términos tomados juntos, *sangyepai chö*, se refieren al Budadharma, o el Dharma del despertar. “Dharma” en este contexto significa “enseñanza”, y la palabra “Buda” se refiere al origen de estas enseñanzas —el Buda histórico— así como a la realización espiritual que alcanzó, o la Budeidad. *Nangpa* significa “interior” y enfatiza el hecho de que estas enseñanzas no se relacionan tanto con el cuerpo físico y el mundo exterior como con la mente que permanece ahí, ya que el propósito principal de las enseñanzas es proporcionar paz mental, bienestar y liberación. El Budadharma es por lo tanto la Ciencia interior, o la Ciencia del interior, entendida como la Ciencia de la mente.

La Transmisión de la Palabra y la Mente

Todas las palabras del Buda se registraron por escrito y se han conservado en la tradición Tibetana en una colección de 108 volúmenes llamada *Kangyur*, que significa “La traducción de las palabras del Buda”. El *Kangyur* contiene textos llamados *sutras* que son la base de los dos primeros niveles de enseñanzas, el Hinayana y el Mahayana. También contiene textos llamados *tantras*, que son la base del tercer nivel de enseñanzas, el Vajrayana.

Además del *Kangyur*, que forma el canon básico de la tradición, hay todos los comentarios y tratados que los principales sabios, eruditos y adeptos Indios compusieron posteriormente para aclarar las enseñanzas de Buda. Esta colección se llama el *Tengyur*, que significa “La traducción de los comentarios.” La colección entera contenía originalmente 240 volúmenes, de los cuales hoy solamente permanecen 215. Además del *Kangyur* y *Tengyur*, hay miles de volúmenes de comentarios de eruditos y adeptos Tibetanos. Esta colección se conoce como *Sungbum*.

Todas estas enseñanzas del Buda ofrecen una forma de despertar, de liberación de las ilusiones de la ignorancia y las aflicciones que esas ilusiones inducen. Son los remedios para los tres venenos mentales fundamentales del deseo, el odio y la ignorancia, y todas las emociones aflictivas resultantes. En sus muchas subdivisiones y combinaciones, estos tres venenos básicos pueden resultar en hasta 84.000 tipos de aflicciones mentales.

Las enseñanzas del Sutra se componen de tres colecciones: el *Vinaya*, o colección sobre la disciplina; los *Sutras*, o colección de dichos; y el *Abhidharma*, o colección sobre la realidad. Estas tres colecciones se consideran remedios que se aplican a cada uno de los tres venenos mentales básicos. El *Vinaya*, que aclara el espíritu de disciplina y sus reglas, es el remedio para los 21.000 tipos de deseo. La colección de los *Sutras* es un relato de las enseñanzas dadas por Buda Sakyamuni en diferentes lugares y circunstancias. Es el remedio para los 21.000 tipos de odio. El *Abhidharma* es una explicación de la naturaleza de la realidad, la existencia, el mundo y los individuos; remedia los 21.000 tipos de ignorancia. Las enseñanzas del tantra (“continuidad”) constituyen el Vajrayana y se consideran el remedio para los 21.000 tipos de combinaciones de los tres venenos mentales.

Sería difícil estudiar todas estas enseñanzas por completo, pero los lamas del linaje nos transmiten su esencia en la forma fácilmente comprensible de instrucciones orales directas. Todas las enseñanzas de Buda han sido transmitidas por escrito a través de estos textos, pero también en mente a través de la realización de los lamas de linaje hasta el día de hoy por una transmisión ininterrumpida de maestro a discípulo. Solo en el linaje Kagyu (“La tradición de la

práctica”), ha habido un océano de adeptos a lo largo de los siglos, una multitud de seres que llegaron al supremo despertar. Incluso hoy en día, hay maestros que han obtenido la realización perfecta de estas enseñanzas. Los diversos aspectos de su transmisión y realización han permanecido intactos hasta el presente; sus enseñanzas son accesibles a nosotros en su totalidad, tanto en la teoría como en la práctica. Depende de nosotros tener la inteligencia, el coraje y la energía para practicar las instrucciones de estos maestros.

En las dos partes de este libro, trataremos sucesivamente con la mente, que es la base de todas las tradiciones, y sus transformaciones desde el nacimiento hasta el nacimiento; y las diferentes prácticas del Dharma que constituyen el camino hacia la liberación.

Primera Parte



La Mente y Sus Transformaciones

Llamada al Lama de Lejos

Namo Gurubya

Tu guía, a causa de las profundas conexiones de mis aspiraciones,
Perturba a las profundidades del océano de los sufrimientos del samsara
Y me dirige en el camino de la liberación y la dicha duradera.
Tú, cuya amabilidad nunca podría ser devuelta,
¡Por favor, Lama, escúchame!

Interrumpiendo las incesantes pasiones e ilusiones del karma,
Por la disciplina de los tres votos,
Me alejas de los caminos samsáricos
Y unes mi mente al Dharma con tus instrucciones, que maduran y liberan.
Sublime rey de guías,
¡Por favor, Lama, escúchame!

El resplandor de tu sabiduría trascendente consume el matorral de mi confusión
Y me muestra directamente el rostro del auto-conocimiento Dharmakaya ;
Tú, que me levantas en esta misma vida al reino de la unión no dual,
Omnipresente maestro de todas las familias Budas,
¡Por favor, Lama, escúchame!

Señor Lama, maestro del mar de mandalas,
Señor Lama, que me confieres todos los logros,
Señor Lama, fuente de todo lo que es útil y deseado,
Desde las profundidades de mi corazón, ruego:

Bendíceme a mí y a todos los seres sensibles de los seis reinos, que han sido mis
madres,
Para ser liberados tan pronto como sea posible del fango del sufrimiento del
samsara,
Y luego bendícenos con la cesación y realización de la miríada de adeptos Kagyu,
Nuestras mentes puedan mezclarse indisolublemente con la tuya.

Esta plegaria, llamada de lejos al lama bondadoso que nos guía en el camino de la liberación, fue compuesta extemporaneamente por Karma Rangjung Kunkhyab en el monasterio de Chang Chub Chö Ling, o Dar Ling, en Bhután, sobre las repetidas peticiones de un grupo de trece practicantes dedicados.

Primera Parte

Sección Primera



Mente, Realidad e Ilusión

¿Qué es la mente?

Sólo comprendiendo el significado de la mente
Abarca todo entendimiento;
Mientras que conocer todo
Sin realizar el significado de la mente
es lo peor (la ignorancia).

—Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye, *El Esquema de Puntos Esenciales*

Aunque todos tenemos el sentido de tener una mente y de existir, nuestra comprensión de nuestra mente y cómo existimos es generalmente vaga y confusa. Decimos con razón: “Tengo una mente o conciencia”, “Yo soy”, “Yo existo”; nos identificamos con un “mi”, un “yo” al cual atribuimos cualidades. Pero no sabemos la naturaleza de esta mente, ni de este “yo”. No sabemos en qué consisten, cómo funcionan, quiénes o lo que realmente somos.

Paradoja Fundamental

En la búsqueda de la mente, inicialmente lo más importante es reconocer la naturaleza de la mente cuestionando, en el nivel más profundo, lo que realmente somos. Aquellos que realmente examinan su mente y consideran lo que es, son extremadamente raros, y para aquellos que lo intentan, la búsqueda resulta difícil. Mientras buscamos y observamos lo que es nuestra mente, a menudo no nos acercamos a ella; en realidad no llegamos a una comprensión de la misma.

Una perspectiva científica, sin duda, puede ofrecer muchas respuestas hacia una definición de la mente. Pero ese no es el tipo de conocimiento al que nos estamos refiriendo aquí. La cuestión básica es que no es posible que la mente se conozca a sí misma, porque el que busca, el sujeto, es la mente misma, y el objeto que quiere examinar es también la mente. Aquí hay una paradoja: puedo buscarme en todas partes, buscar en todo el mundo, sin encontrarme nunca, porque yo soy lo que busco.

El problema es lo mismo que tratar de ver nuestra propia cara: nuestros ojos están muy cerca de ella, pero no pueden ver más de lo que ellos pueden ver. No llegamos a conocer nuestra propia mente simplemente porque está demasiado cerca. Un proverbio del Dharma dice: “El ojo no puede ver su propia pupila”. Del mismo modo, nuestra propia mente no tiene la capacidad de verse a sí misma; está tan cerca, tan íntima, que no podemos discernirla.

Necesitamos saber cómo cambiar las perspectivas. Para ver nuestro rostro, usamos un espejo. Para estudiar nuestra propia mente, necesitamos un método que funcione como un espejo, para permitirnos reconocer la mente. Este método es el Dharma tal como nos es transmitido por un guía espiritual.

Es en relación con la enseñanza y con este amigo o guía espiritual que la mente gradualmente podrá despertar a su verdadera naturaleza y finalmente ir más allá de la paradoja inicial realizando otro modo de conocimiento. Este descubrimiento es efectuado por varias prácticas conocidas como meditación.

En Búsqueda de la Mente

La mente es una cosa extraña. Los Asiáticos tradicionalmente la sitúan en el centro del cuerpo, en el nivel del corazón. Los Occidentales comprenden que la mente está ubicada en la cabeza o en el cerebro. Aunque los diferentes puntos de vista están justificados, estas designaciones son inadecuadas. Básicamente, la mente no está más en el corazón que en el cerebro. La mente habita el cuerpo, pero es sólo una ilusión que la mente puede ser localizada en este o aquel lugar. Esencialmente, no podemos decir que la mente se encuentra en un lugar particular en la persona o en cualquier lugar en absoluto.

La búsqueda de la mente no es fácil porque, además de la paradoja por la cual el conocedor no puede conocerse a sí mismo, la naturaleza esencial de la mente es indescriptible. No tiene forma, ni color, ni ninguna otra característica que nos permita concluir: *Esto* es lo que es.

Sin embargo, cada uno de nosotros puede desarrollar una experiencia de la naturaleza de nuestra mente preguntándonos quien está haciendo la observación: el observador, el conocedor, el sujeto que experimenta pensamientos y sensaciones diferentes. ¿Dónde exactamente se puede encontrar? ¿Qué es? Es cuestión de observar nuestra propia mente: ¿Dónde está? ¿Quién soy? ¿Qué soy yo? ¿El cuerpo y la mente son iguales o diferentes? ¿Mis experiencias se desarrollan dentro o fuera de mi mente? ¿Son la mente y sus pensamientos distintos, o son una y lo mismo? Si es así, ¿Cómo? Si no, ¿Cómo? Esta búsqueda se lleva a cabo en la meditación, en estrecha relación con un guía cualificado que puede decirnos lo que es correcto y lo que está equivocado. El proceso puede tomar varios meses o incluso varios años.

A medida que esta búsqueda se profundiza, el guía espiritual nos orienta progresivamente hacia la experiencia de la naturaleza real de la mente. Es difícil de entender y comprender porque no es algo que pueda aprehenderse a través de conceptos o representaciones. El estudio principal de la mente no puede hacerse a través de la teoría; necesitamos la experiencia práctica de la meditación, observando la mente una y otra vez, para penetrar en su verdadera naturaleza.

En la práctica de la meditación, hay un doble enfoque: podemos decir que uno es analítico y el otro contemplativo. El primero se compone de preguntas como las que hicimos antes. Si llevamos a cabo este tipo de búsqueda persistentemente, mientras somos guiados competentemente, se desarrolla una comprensión definida.

En el segundo enfoque, la mente simplemente permanece en reposo en su propia lucidez, sin forzar ni inventar. Esta práctica va más allá de todas las formas de análisis precedentes, al hacernos salir de la esfera de los conceptos y abrirnos a una experiencia inmediata⁴. Al final de estas meditaciones descubrimos la vacuidad esencial de la mente. Es decir, carece de determinaciones y características tales como forma, color o aspecto, y su naturaleza está más allá de representaciones, conceptos, nombres y formas. Para intentar evocar el reconocimiento de la vacuidad, podríamos compararlo con la indeterminación del espacio: la mente es vacío como el espacio. Pero esto es sólo una imagen, y, como veremos, la mente no sólo es vacío.

Por el momento, me gustaría recalcar lo importante que es el conocimiento de la mente, así como los frutos de tal conocimiento. La mente es lo que somos. Es lo que experimenta la felicidad y el sufrimiento. La mente es lo que experimenta diferentes pensamientos y sensaciones; es lo que está sujeto a emociones agradables y desagradables, lo que experimenta el deseo, la aversión, y demás. Una verdadera comprensión de la naturaleza de la mente es liberadora porque nos libera de todas las ilusiones y, en consecuencia, de la fuente de los sufrimientos, temores y dificultades que componen nuestra vida cotidiana.

Tomemos un ejemplo. Si tenemos la ilusión de que una persona perjudicial es un ayudante, puede engañarnos, abusar de nosotros y causar daño. Pero tan pronto como lo reconozcamos como perjudicial, no seremos engañados; al desenmascararlo, podemos evitar caer presa de sus malas acciones. La persona perjudicial aquí es la ignorancia de lo que realmente somos, o, más precisamente, la ilusión del ego, de un yo. El conocimiento que desenmascara esto es la conciencia de la naturaleza de la mente; nos libera de las ilusiones y de condicionamientos dolorosos. Esta comprensión de la mente es la base del Budadharma y todas sus enseñanzas.

2

Una Mente, Dos Estados

Mientras la mente no sea reconocida,
la rueda de la existencia gira.
Cuando esto se entiende, el Estado de Buda
no es otra cosa que eso.
No hay nada que pueda ser descrito
como existente o no existente.
Que la naturaleza de la realidad,
La verdadera naturaleza de la mente de Buda, sea reconocida.
— El 3º Karmapa, Mahamudra: Alegría Sin límites y Libertad

Iluminación e Ilusión

La mente tiene dos caras, dos facetas, que son dos aspectos de una realidad. Estas son la iluminación y la ilusión.

La iluminación es el estado de la mente pura. Es conocimiento no dualista y se llama sabiduría primordial. Sus experiencias son auténticas; es decir, no tienen ilusión. La mente pura es libre y dotada de numerosas cualidades.

La ilusión es el estado de la mente impura. Su modo de conocimiento es dicotómico o dualista; es la “Conciencia condicionada”. Sus experiencias están contaminadas por ilusiones. La mente impura está condicionada y dotada de mucho sufrimiento.

Los seres ordinarios experimentan este estado de mente impuro e ilusorio como su estado habitual. La mente pura iluminada es un estado en el cual la mente realiza su propia naturaleza como libre de las condiciones habituales y del sufrimiento asociado con ellas. Este es el estado iluminado de un Buda.

Cuando nuestra mente está en su estado impuro, ilusorio, somos seres ordinarios que se mueven a través de diferentes reinos de la conciencia condicionada. Las transmigraciones de la mente dentro de estos reinos constituyen sus rondas indefinidas en la existencia cíclica condicionada o el ciclo de vidas —*samsara* en Sánscrito.

Cuando se purifica de toda ilusión samsárica, la mente ya no transmigra. Este es el estado iluminado de un Buda, que es la experiencia de la pureza esencia de nuestra propia mente, de nuestra naturaleza de Buda. Todos los seres, sean cuales sean, tienen la naturaleza de Buda. Esta es la razón por la que todos podemos realizar la naturaleza de Buda. Es porque cada uno posee la naturaleza de Buda que

es posible alcanzar la iluminación. Si no tuviéramos ya la naturaleza de Buda, nunca seríamos capaces de realizarla.

Así, el estado ordinario y el estado iluminado sólo se distinguen por la impureza o pureza de la mente, por la presencia o ausencia de ilusiones. Nuestra mente presente ya tiene las cualidades de la Budeidad; esas cualidades permanecen en la mente; son la naturaleza pura de la mente. Desafortunadamente, nuestras cualidades iluminadas son invisibles para nosotros porque están enmascaradas por diferentes capas, velos y otros tipos de manchas.

Buda Sakyamuni enseñó:

La naturaleza de Buda está presente en todos los seres,
Pero envuelta por ilusiones accidentales.
Purificadas, son verdaderamente Buda.

La distancia entre el estado ordinario y el estado “iluminado” es lo que separa la ignorancia del conocimiento de esta naturaleza pura de la mente. En el estado ordinario, se desconoce. En el estado iluminado, se realiza plenamente. La situación en la que la mente ignora su naturaleza verdadera es lo que llamamos ignorancia fundamental. Al realizar su naturaleza profunda, la mente es liberada de esta ignorancia, de las ilusiones y condicionamientos que la ignorancia crea, y así entra en el estado iluminado incondicionado llamado liberación.

Todo el Budadharma y sus prácticas implican purificación, “El des-ilusionar” esta mente, y partiendo de un estado manchado a un estado inmaculado, de la ilusión a la iluminación.

3

La Naturaleza de la Mente

Todos los fenómenos son proyecciones de la mente.
La mente en no “una” mente; la mente es vacío en esencia.
Aunque es vacío, todo surge constantemente en ella.
A través del examen más profundo de la mente
podemos encontrar su raíz más interna.

— El 3º Karmapa, *Deseos del Mahamudra*

La experiencia verdadera de la naturaleza esencial de la mente está más allá de las palabras. Desear describirla es como la situación de un mudo que quiere describir el sabor de un caramelo en su boca: carece de medios adecuados de expresión. Aun así, me gustaría ofrecer algunas ideas que indican esta experiencia.

Se puede pensar que la naturaleza de la mente pura tiene tres aspectos esenciales, complementarios y simultáneos: apertura, claridad y sensibilidad.

Apertura

La mente es lo que piensa: “Yo soy, yo quiero, yo no quiero”; es el pensador, el observador, el sujeto de todas las experiencias. Yo soy la mente. Desde un punto de vista, esta mente existe, ya que soy yo y yo tengo una capacidad de acción. Si yo quiero ver, yo puedo mirar; si yo quiero escuchar, yo puedo escuchar; si yo decido hacer algo con mis manos, yo puedo ordenar a mi cuerpo, y así sucesivamente. En este sentido, la mente y sus facultades parecen existir.

Pero si la buscamos, no podemos encontrar ninguna parte de ella en nosotros, no en nuestra cabeza, nuestro cuerpo, o en cualquier otro lugar. Así que desde esta otra perspectiva, parece que no existe. Por lo tanto, por un lado, la mente parece existir, pero por el otro, no es algo que realmente existe.

Sin embargo, por exhaustivas que sean nuestras investigaciones, nunca podremos encontrar rasgos formales de la mente: no tiene dimensión, color, forma ni cualidad tangible. Es en este sentido que se llama abierta, porque es esencialmente indeterminada, no cualificable, más allá de concepto y, por tanto, comparable al espacio. Esta naturaleza indefinible es la apertura, la primera cualidad esencial de la mente. Está más allá de la conciencia ilusoria que nos hace

experimentar la mente como un “yo” que posee características que habitualmente nos atribuimos a nosotros.

¡Pero debemos tener cuidado aquí! Porque decir que la mente es abierta como el espacio no es reducirla a algo inexistente en el sentido de ser no funcional. Al igual que el espacio, la mente pura no puede localizarse, pero es omnipresente y penetrante; abraza e impregna todas las cosas. Además, está más allá del cambio, y su naturaleza abierta es indestructible y atemporal.

Claridad

Si la mente es realmente esencialmente abierta, en el sentido explicado anteriormente, no sólo es abierta o vacía, porque si lo fuera, sería inerte y no experimentaría ni sabría nada, ni sensaciones, ni alegría y sufrimiento. La mente no sólo es abierta —sino que posee una segunda cualidad esencial, que es su capacidad para las experiencias, para la cognición. Esta cualidad dinámica se llama claridad. Es a la vez la lucidez de la inteligencia de la mente y la luminosidad de sus experiencias.

Para mejorar nuestra comprensión de la claridad, podemos comparar la apertura de la mente con el espacio en una habitación en la que estamos. Este espacio sin forma permite nuestra experiencia; contiene la experiencia en su totalidad. Es donde tiene lugar nuestra experiencia. La claridad, entonces, sería la luz que ilumina la habitación y nos permite reconocer cosas diferentes. Si sólo hubiera un espacio vacío inerte, no habría posibilidad de conciencia. Esto es sólo un ejemplo, porque la claridad de la mente no es como la luz ordinaria del sol, la luna o la electricidad. Es una claridad de la mente que hace posible toda la cognición y la experiencia.

La naturaleza abierta y luminosa de la mente es lo que llamamos la “Clara luz”; es una claridad abierta que, en el nivel de la mente pura, es consciente en y de sí misma; por eso lo llamamos cognición o claridad auto-luminosa.

No hay un ejemplo verdaderamente adecuado para ilustrar esta claridad en un nivel puro. Pero en un nivel ordinario, con el que podríamos relacionarnos más fácilmente, podemos vislumbrar algunos de sus aspectos al comprender una de las manifestaciones de la mente —el estado de sueño. Supongamos que es una noche oscura, y en esta oscuridad total estamos soñando, o experimentando un mundo de ensueño. El espacio mental en el que se desarrolla el sueño —independientemente del lugar físico donde nos encontremos— podría compararse con la apertura de la mente, mientras que su capacidad de experimentar, a pesar de la oscuridad externa, corresponde a su claridad. Esta lucidez abarca todo el conocimiento de la mente y es la claridad inherente a estas experiencias. Es también la lucidez de lo que o quién lo experimenta; conocedor y conocido, la lucidez y la luminosidad no

son sino dos facetas de la misma cualidad. Como la inteligencia que experimenta el sueño, es lucidez, y como la claridad presente en sus experiencias, es luminosidad. Pero en el nivel no dualista de la mente pura, es una y la misma cualidad, la “claridad”, llamada *prabhasvara* en Sánscrito, o *selwa* en Tibetano. Este ejemplo puede ser útil en la comprensión, pero hay que tener en cuenta que es sólo una ilustración que muestra en un nivel habitual, una manifestación particular de claridad: en el ejemplo hay una diferencia entre la lucidez del conocedor y la luminosidad de las experiencias del sujeto. Esto es debido porque el sueño es una experiencia dualista, diferenciada en términos de sujeto y objeto, en la cual la claridad se manifiesta de inmediato en la conciencia o lucidez del sujeto y en la luminosidad de sus objetos. En realidad, el ejemplo es limitado, porque fundamentalmente no hay dualidad en las mentes puras: es la misma cualidad de claridad que es esencialmente no dualista.

Sensibilidad

Para una descripción completa de la mente pura, debe agregarse un tercer aspecto a las dos primeras cualidades ya discutidas, que es la sensibilidad o sin obstáculos. La claridad de la mente es su capacidad de experimentar; todo puede surgir en la mente, por lo que sus posibilidades para la conciencia o la inteligencia son ilimitadas. El término Tibetano que designa esta cualidad significa literalmente “Ausencia de impedimento”. Esta es la libertad de la mente para experimentar sin obstrucción. En un nivel puro, estas experiencias tienen las cualidades de la iluminación. A un nivel condicionado, son las percepciones mentales de cada cosa como siendo esto o aquello; es decir, la capacidad de distinguir, percibir y concebir todas las cosas.

Volviendo al ejemplo del sueño, la calidad inherente de la sensibilidad de la mente sería, por su apertura y claridad, su capacidad de experimentar la multiplicidad de aspectos del sueño, tanto las percepciones del sujeto soñador como las experiencias del mundo soñado. La claridad es lo que permite que surjan experiencias, mientras que la sensibilidad es la totalidad de todos los aspectos claramente experimentados.

Esta sensibilidad corresponde, a nivel habitual, dualista, a todos los tipos de pensamientos y emociones que surgen en la mente y, en el nivel puro de un Buda, a toda la sabiduría o cualidades iluminadas que se ponen en práctica para ayudar a los seres.

Así, la mente pura puede entenderse de la siguiente manera: en esencia, abierta; en la naturaleza, clara; y en sus aspectos, una sensibilidad sin obstáculos. Estas tres facetas, apertura, claridad y sensibilidad, no son separadas sino concomitantes. Son las cualidades simultáneas y complementarias de la mente despierta.

En el nivel puro, estas cualidades son el estado de Buda; en el nivel impuro de la ignorancia y la ilusión, se convierten en todos los estados de la conciencia condicionada, todas las experiencias del samsara. Pero si la mente está iluminada o engañada, no hay nada más allá de ella, y es esencialmente la misma en todos los seres humanos o no humanos. La naturaleza de Buda, con todos sus facultades y cualidades iluminadas, está presente en cada ser. Todas las cualidades de un Buda están en nuestras mentes, aunque veladas y oscurecidas, al igual que un cristal de ventana es naturalmente transparente y translúcido, pero opaco por una densa capa de suciedad.

La purificación, o la eliminación de estas impurezas, permite que todas las cualidades iluminadas presentes en la mente sean reveladas. En realidad, nuestra mente tiene poca libertad y pocas cualidades positivas porque está condicionada por nuestro karma, o por nuestras impresiones habituales del pasado. Poco a poco, sin embargo, las prácticas del Dharma y la meditación liberan la mente y la despiertan a todas las cualidades de un Buda.

Una Breve Meditación

En este punto, probablemente ayudaría hacer una breve práctica experiencial, una meditación para tratar de mejorar nuestra comprensión de lo que se trata.

Sentados cómodamente, dejamos que la mente descanse en su estado natural. Nos relajamos nosotros, nuestras tensiones, y permanecemos sin tensión, sin ninguna intención particular, sin artificio. ... Liberamos nuestra mente y permitimos que sea abierta, como el espacio ... Espaciosa, la mente permanece clara y lúcida ... Relajada suelta, la mente permanece transparente y luminosa No mantenemos nuestra mente encerrada en nosotros No se limita a nuestra cabeza, nuestro cuerpo, el entorno, o en cualquier lugar. Relajada es amplia como el espacio y abarca todo Abarca todo, desde los Estados Unidos a la India, el mundo entero y el universo. Que impregna nuestro mundo entero.

Permanecemos en reposo, relajados en este estado de apertura, ilimitado, totalmente lúcido y transparente.

La apertura y transparencia de la mente, similares a un espacio interminable, son signos de lo que hemos llamado su apertura. Su conciencia libre y clara es lo que hemos llamado su claridad.

También está su sensibilidad, que es la capacidad de las mentes para todo lo experimentando en una conciencia sin obstáculos de personas, lugares y todas las demás cosas. La mente puede conocer todas estas cosas y puede reconocerlas claramente.

Una vez más, sin orientar a “la mente” al sujeto-conocedor, ni hacia el exterior ni hacia el interior; permanecemos como está, a gusto y relajados ... Sin hundirse en un estado de indiferencia o de sopor mental, nuestra mente permanece alerta y vigilante

.... En este estado, la mente está abierta y desvinculada. Esta es su apertura ... Su conciencia lúcida es su claridad Todos los aspectos que conoce de manera clara y sin trabas son su sensibilidad.

Un obstáculo importante surge como resultado de confinar habitualmente la mente al cuerpo, que percibimos como nuestro cuerpo; nos identificamos con este cuerpo, nos fijamos en él, y nos encerramos en él. Para contrarrestar esto, es importante relajar todas las tensiones, todas las inquietudes. Tensa e inquieta, la mente permanece cerrada. Estas tensiones terminarán causando dolores físicos y dolores de cabeza.

Dejar que la mente permanezca en reposo en su inmensidad lúcida, abierta y relajada.

Podemos comenzar a meditar de esta manera⁵, pero es fundamental seguir la práctica bajo la dirección de un guía cualificado que nos guíe en el camino correcto. Con su ayuda, podemos comprender la vacuidad de la mente, de los pensamientos y las emociones, que es el mejor de todos los métodos para liberarnos de la ilusión y el sufrimiento. Reconocer la naturaleza de las emociones negativas nos permite ser liberados; por lo tanto, es esencial aprender a reconocer su vacuidad tan pronto como se presenten. Si seguimos ignorando su naturaleza vacía, nos llevarán lejos en su torrente, esclavizando y dominándonos. Ellas tienen control sobre nosotros porque les atribuimos una realidad que en realidad no tienen. Si comprendemos su vacuidad, entonces su poder alienante y el sufrimiento que causan desaparecerán.

Esta capacidad de reconocer la naturaleza abierta y vacía de la mente y todas sus producciones, proyecciones, pensamientos y emociones es la panacea, el remedio universal que en sí mismo cura todo engaño, toda emoción negativa y todo sufrimiento.

Nuestra mente se puede comparar a una mano que está ligada o atada, tanto por la representación de nuestro “lo mio”, del ego o del yo, como por las concepciones y fijaciones que pertenecen a esta idea. Poco a poco, la práctica del Dharma elimina estas fijaciones y concepciones egocentristas y al igual que una mano libre puede abrirse, la mente se abre y gana todo tipo de posibilidades de actividad. A continuación, descubre muchas cualidades y habilidades, como la mano liberada de sus ataduras. Las cualidades que se revelan lentamente son las de la iluminación, de la mente pura.

4

Velos de la Mente

Nuestras proyecciones, nunca han existido como tal,
son erróneamente vistas como un objeto.

A través de la ignorancia, nuestra propia cognición se
experimenta equivocadamente como un “yo”.

A través del apego a esta dualidad
estamos atrapados en el mundo condicionado.
Que se encuentre la raíz de la confusión.

— El 3º Karmapa, Mahamudra: *Alegría sin Límites y Libertad*

Si no hay diferencia esencial entre la mente de un Buda y nuestra propia mente, ¿Por qué un Buda tiene tantas cualidades atribuidas a él, y nosotros no? La diferencia es que en nuestra mente la naturaleza Búdica está oscurecida por todo tipo de revestimientos.

Cada una de las tres facetas de la mente pura que se trato en el último capítulo se convierte, en el nivel impuro —es decir, en la ignorancia— uno de los elementos que constituyen la experiencia dualista. Para empezar, la ignorancia de la apertura de la mente conduce a una concepción de un sujeto, yo, el observador; y la ignorancia de la claridad esencial conduce a la ignorancia de los objetos exteriores. Así es como surge la dicotomía el sujeto-objeto, yo-otro.

Una vez establecidos los dos polos de la visión dualista, se desarrollan entre ellos diferentes relaciones que, a su vez, motivan diferentes actividades.

Las etapas de este proceso comprenden cuatro velos que enmascaran la mente pura, o la naturaleza de Buda. Estos son el velo de la ignorancia, el velo de la propensión básica, el velo de las aflicciones mentales y el velo del karma. Son consecutivos y estructurados uno tras otro.

El Velo de la Ignorancia

La ignorancia de la mente acerca de su verdadera naturaleza, es decir, el simple hecho de que no reconoce lo que realmente es, se llama *ignorancia fundamental*. Es la incapacidad básica de la mente condicionada de percibirse a sí misma. Podemos comparar la mente pura que tiene las tres cualidades esenciales

previamente comentadas a las aguas tranquilas y transparentes en las cuales todo se puede ver claramente. El velo de la ignorancia es una falta de inteligencia, una especie de estado nublado, como un vaso opaco hace que el agua pierda su claridad transparente. Una mente tan oscurecida pierde la experiencia de la apertura lúcida y se hace ignorante de su naturaleza esencial.

Se dice que la ignorancia fundamental es innata, porque es inherente a nuestra existencia; nacemos con ella. Es, de hecho, el punto de partida de la dualidad, la raíz de todas las ilusiones y la fuente de todo sufrimiento.

El Velo de la Propensión Básica

La mente controlada por la ignorancia se involucra en engaños, entre los cuales el más básico, la raíz de todos los demás, es el aferramiento dualista en términos de sujeto y objeto⁶.

Cuando la mente no conoce el grado de su apertura, en lugar de experimentar sin centro o periferia, percibimos todo a través de un punto central de referencia. Este punto, el centro que se apropia de todas las experiencias, es el observador, el sujeto del ego. Es de esta manera que la mente, ignorante de su apertura, engendra la experiencia delirante de un “lo mío” o un “yo”.

Al mismo tiempo, cuando la naturaleza de la claridad no se reconoce, experimentamos un sentido del “otro” en lugar de la mente de la auto-conciencia de calidad. Así, el sujeto-ego distingue las cosas que se convierten en objetos exteriores. El yo y el otro, la dicotomía de sujeto y objeto, surge. Esas “otras” cosas tienen una forma dual: las apariencias del mundo exterior y los fenómenos mentales.

Esta propensión de la mente a ser ignorante de su propia naturaleza y a percibir todas las situaciones de una manera dicotómica es el velo de la propensión básica. Este segundo velo, desde esta perspectiva, también puede ser llamado el velo del aferramiento dualista.

El Velo de las Pasiones

Como acabamos de ver, la mente ignorante de su apertura y claridad está inmersa en la dualidad. Entonces, la ignorancia de la sensibilidad de la mente da lugar a todas las relaciones que existen entre los dos polos del sujeto y el objeto de esta dicotomía. En el nivel puro, la sensibilidad es la inmediatez y multiplicidad de cualidades iluminadas, pero en la ignorancia, esas cualidades son reemplazadas por interminables posibilidades de relación dual. En la ignorancia, comenzamos tomando los objetos externos como cosas reales. A continuación experimentamos atracción por objetos agradables, aversión a objetos desagradables e indiferencia

hacia objetos que parecen ser neutrales. Si un objeto es agradable, queremos poseerlo. Por otro lado, frente a objetos o situaciones desagradables, tenemos una actitud de rechazo o evitación. Finalmente, no nos relacionamos en absoluto con ciertos objetos o situaciones debido a la indiferencia o el sopor mental.

Estos tres tipos de relaciones —atracción, aversión e indiferencia— corresponden al deseo, al odio y a la ignorancia. Estos son los tres principales venenos mentales, las tres principales aficciones mentales que animan y condicionan la mente habitual.

Sobre la base de estos tres tipos de relaciones envenenadas, numerosas otras aficciones mentales o emocionales se multiplican, especialmente el orgullo, la avaricia y los celos. El orgullo surge de este “yo” que nace de la ignorancia; la codicia es una extensión del apego al deseo; mientras que los celos proceden del odio y la aversión. Así, los tres venenos primarios se ramifican en las seis pasiones⁷: odio, codicia, ignorancia, apego al deseo, celos y orgullo. Corresponden a los seis estados de conciencia característicos de los seis reinos de la existencia. A continuación, estos se subdividen una y otra vez, ¡Sumando hasta 84.000 tipos diferentes de pasiones! Todas estas relaciones dualistas y afligidas constituyen el velo de las pasiones.

El Velo del Karma

Las diversas pasiones conducen a una gran variedad de acciones dualistas que pueden ser —en términos de karma— positivo, negativo o neutro. Condicionan la mente y la hacen tomar el nacimiento en uno de los seis reinos de la existencia condicionada. Esto es lo que llamamos el velo de la actividad condicionada, o el velo del karma.

Dharma: Una Práctica Reveladora

Estos cuatro velos que tapan la mente nos convierten en seres ordinarios, arrojados por ilusiones en los seis reinos del samsara. No podemos estar libres de esta condición sino eliminando los velos y desvelando la mente. La práctica del Dharma ofrece numerosos métodos que permiten que estas impurezas desaparezcan poco a poco, revelando así la joya de la mente pura.

La naturaleza pura de la mente se puede comparar a una sala de cristal, y los cuatro velos a cuatro piezas de tela que la cubren y la ocultan cada vez más. Según otra imagen, estos velos pueden ser comparados con capas de nubes que cubren el cielo de la mente. Así como las nubes oscurecen el cielo, los velos enmascaran el espacio abierto, así como la claridad de su lucidez. La práctica del Dharma, y principalmente la meditación, elimina gradualmente estos diferentes velos, desde el más grosero hasta el más sutil.

Cuando todos estos velos o revestimientos han sido retirados, hay un desvelamiento completo, un estado de purificación llamado *sang* en Tibetano. El florecimiento de todos los aspectos del espacio y la luz que tal purificación revela se describe por el término *gye*. Estas dos sílabas, *sang gye*, que literalmente significan “perfecta pureza y florecimiento”, o “completamente puras y totalmente florecidas”, juntas forman la palabra Tibetana para “Buda”. El estado de un Buda es la manifestación de cualidades inherentes a la mente una vez que ha sido purificada de los velos que la oscurecieron.

Este desvelamiento que revela las cualidades puras inherentes de la mente marca todo el progreso en el camino de la práctica del Dharma.

5

El Juego de la Ilusión

El Samsara es creado por el karma.

Es una proyección del karma.

Los seres son creados por el karma.

El Karma es su causa y lo que los diferencia.

— *Mahákarunápuṇḍarikasūtra*

La mente es la base de todo, tanto de la iluminación como de la ilusión. Como base para la iluminación, es la sabiduría primordial fundamental que tiene las tres cualidades que detallamos anteriormente. Envuelta por los cuatro velos, se convierte en la conciencia fundamental, que es la base de todas las ilusiones que componen los diferentes aspectos de la existencia cíclica, o samsara.

Karma

La conciencia fundamental se puede comparar a un suelo que recibe impresiones o semillas dejadas por nuestras acciones. Una vez plantadas, estas semillas permanecen en el suelo de la conciencia fundamental hasta que las condiciones para su germinación y maduración se han unido. De esta manera, actualizan su potencial produciendo las plantas y frutos que son las diversas experiencias del samsara. Las huellas que las acciones dejan en la conciencia fundamental son causas que, cuando las condiciones favorables se presentan, resultan en un estado particular de conciencia individual acompañado de sus propias experiencias específicas. En general, la colección de huellas dejadas en esta conciencia fundamental por acciones pasadas sirve para condicionar todos los estados y experiencias de la conciencia individual, es decir, lo que somos y todo lo que experimentamos. La vinculación de las diferentes etapas de este proceso, desde las causas, los actos iniciales hasta sus consecuencias, las experiencias presentes y futuras, se denomina *karma* o causalidad de acciones.

Karma es una palabra Sánscrita que literalmente significa “Actividad condicionada”. Esta noción incluye toda la gama de actividades, desde la causa hasta la consecuencia de una acción. El karma es, por lo tanto, la actividad entendida como la serie de causas y resultados de las acciones⁸.

Samsara

El Karma, o nuestras acciones y sus impresiones, condicionan la mente. A causa del karma, la mente experimenta las ilusiones que forman diversos seres y entornos —es decir, la conciencia y sus diferentes experiencias. Por lo tanto, las diferentes clases de conciencia, toda alegría y sufrimiento, son apariencias ilusorias manifestadas por la fuerza del karma. Todas sus categorías están agrupadas en los seis reinos.

Los seis reinos o seis clases de seres incluyen todos los estados en los que la mente puede tomar nacimiento. Constituyen el conjunto del *samsara*, un término Sánscrito que literalmente significa “Existencia cíclica”, el “Ciclo de las existencias condicionadas”, o la “Ronda de nacimientos”, llamada así porque los seres condicionados kármicamente transmigran interminablemente en ese ciclo. De vez en cuando, por el poder de una influencia positiva o karma positivo, la mente nace en un reino superior; a continuación, por el poder de una influencia negativa o karma negativo, la mente nace en un reino inferior. Esta ronda de nacimientos gira continuamente, en un punto llevando a la mente a un reino superior, posteriormente a un reino inferior. Esta alternancia ininterrumpida sólo termina cuando se alcanza la liberación —emergiendo de la existencia condicionada. Este es el final del *samsara*, el despertar de un Buda. Mientras no hayamos alcanzado la liberación, la mente transmigrará en los diversos reinos del *samsara*; ya hemos viajado por todos ellos.

Hoy somos humanos; más tarde, podemos renacer en otro estado de existencia. Lo que realmente transmigra de una vida a otra es la mente condicionada por el karma, que determina su felicidad, su sufrimiento y sus capacidades. Lo que somos hoy —los diferentes reinos por los que hemos pasado y por los que vamos a pasar— es el resultado del karma que condiciona las proyecciones de la mente y, por lo tanto, forma sus ilusiones.

Karma y Libertad

Desde esta perspectiva, entonces, el karma es positivo cuando sirve como causa de un estado feliz y nos acerca a la libertad, y el karma es negativo cuando resulta en estados dolorosos y nos aleja de la liberación.

Es muy importante comprender claramente que, aunque el karma condiciona nuestras experiencias y acciones, todavía disfrutamos de cierta libertad —lo que se llamaría libre albedrío en Occidente— que siempre está presente en nosotros en proporciones variables. A cada paso nos encontramos en una encrucijada: una forma conduce a la felicidad y a la iluminación, la otra a la infelicidad y al sufrimiento. Siempre nos enfrentamos a una elección: la elección correcta genera

karma favorable al desarrollo positivo, mientras que una mala elección produce karma negativo, la causa de la infelicidad en el futuro. La elección es nuestra, pero las consecuencias son inevitables⁹.

Esta libertad o libre albedrío es posible porque, en medio del samsara, a pesar de su naturaleza condicionada, siempre tenemos un grado de conciencia directa y experiencia auténtica. Nuestra mente y sus experiencias participan simultáneamente en los condicionamientos de la ignorancia y en la libertad de la conciencia directa. De la ignorancia surge una manera dualista de experimentar las cosas en términos de sujeto y objeto, y esto crea la conciencia individual centrada en el ego, que manifiesta las diferentes pasiones. De la conciencia directa, por otro lado, surgen cualidades positivas no centradas en el ego. De estas aficciones o de estas cualidades positivas surge el karma negativo o positivo, respectivamente.

Así, el karma positivo emana de actitudes mentales virtuosas, como el amor, la compasión, la buena voluntad, el altruismo, los modestos deseos y el contentamiento, mientras que el karma negativo proviene de actitudes mentales no virtuosas, junto con sus seis principales aficciones de ira, codicia, estupidez, apego al deseo, celos y orgullo.

Se dice que existe un tercer tipo de karma, llamado karma inmóvil. Es producido por ciertos tipos de meditación que estabilizan la mente y la ponen en un estado de ecuanimidad. Este tipo de karma da lugar a nacimientos en los reinos divinos¹⁰, o estados de conciencia caracterizados por una mente estable.

En general, todo lo que existe en el samsara es generado por estos tres tipos de karma contaminado. Por “contaminado” queremos decir que son actividades dualistas que hacen distinciones en cuanto a sujeto, objeto y acción. De hecho, todas las actividades de la conciencia ordinaria pueden ser incluidas bajo estos tres tipos de karma.

Entre los diferentes tipos de karma, podemos distinguir aún más el *karma propulsor* y el *karma complementario*. El karma propulsor, como su nombre indica, impulsa a uno hacia un estado de existencia, cualquiera que sea. El karma complementario determina las circunstancias específicas dentro de ese estado de existencia; rellena el esquema básico producido por el karma propulsor. Estos dos tipos de karma pueden combinarse para que, por ejemplo, si el karma que propulsa un cierto modo de existencia fuera positivo y el karma complementario que rellena los detalles fueran negativos, podríamos tomar nacimiento en un estado superior de conciencia, pero experimentaríamos condiciones desagradables en esa vida. Por ejemplo, aunque podríamos tomar nacimiento como humanos, seríamos pobres. Por el contrario, un karma de propulsión negativa asociado con un karma complementario positivo nos haría tomar nacimiento en una existencia de reino inferior en la que disfrutaríamos de buenas circunstancias. Por ejemplo, podríamos

nacer en Occidente como un animal doméstico que tendría condiciones de vida muy privilegiadas.

También hay karma colectivo e individual. Los seres de un estado de existencia han desarrollado un karma similar, por lo que el mundo les aparece de una manera similar. Se dice que este karma es colectivo. Sin embargo, la situación particular de cada ser en términos de ubicación, apariencia física, felicidad y sufrimiento es la manifestación de que los seres tienen un karma único. Esto es karma individual, porque produce experiencias específicas.

El sufrimiento de las tres clases de seres del reino inferior y la felicidad de las tres clases de seres del reino superior son el resultado de diferentes combinaciones de karma¹¹. Juntos, constituyen todas las condiciones fluctuantes y variadas causadas por las muchas variedades de karma.

Diferentes efectos provienen de diferentes acciones; diferentes tipos de karma crean la diversidad de seres y estados de existencia. Es en este sentido que el karma es el creador del samsara.



La Rueda del Samsara

También conocida como la Rueda de la vida.

*Las seis letras Tibetanas simbolizan los seis reinos;
los doce paneles exteriores representan los vínculos de originación dependiente.
Los tres animales en el centro representan los tres venenos mentales.*

6

Los Seis Reinos

¿Por quién y cómo fueron creadas las armas del infierno?

¿Quién hizo sus ardientes pisos?

¿Y de dónde son sus nombres?

Sakyamuni enseñó

“Todos estos son nacidos de la mente engañada.”

— Sántideva, *Bodhicaryavatāra*

Cualitativamente, cada una de las seis aficciones mentales engendra cierto tipo de nacimiento: el odio conduce al reino del infierno, la codicia al reino de los espíritus ávidos, la estupidez al reino animal, el apego al deseo, a la condición humana, los celos al reino de los dioses celosos y el orgullo a los estados de los dioses.

Cuantitativamente, estos diferentes estados resultan de la acumulación de karma. Por lo tanto, mucho karma negativo genera un reino de infierno; un karma poco menos negativo, el de los espíritus ávidos; y menos que eso, el reino animal.

Cuando el karma generalmente positivo se mezcla con algunos aspectos negativos, renacemos en uno de los tres reinos superiores de la existencia, de acuerdo con las respectivas fortalezas de estos karmas.

El Reino del Infierno

La mente en las garras de la ira y el odio produce el karma de una vida en el infierno. Lo que sufre en ese estado infernal es la mente, nuestra mente. Las apariencias infernales, los seres que nos atacan o nos matan, el entorno y todo el sufrimiento que nos aflige en ese reino son producciones de nuestra propia mente condicionadas por nuestro karma.

En estos estados infernales, somos atormentados sin descanso por sufrimientos inconcebibles: somos asesinados, y en algunos reinos del infierno experimentamos la muerte una y otra vez; somos torturados por el calor o el frío extremo. Y no hay libertad ni posibilidad alguna de dedicarse a la práctica espiritual.

El Reino de los Espíritus Ávidos

Si nuestra mente cae presa de la avaricia o codicia, el karma que resulta es el nacimiento como espíritu ávido. En este estado, nunca podemos conseguir lo que

queremos, ni podemos disfrutar de la comida o la bebida, que anhelamos desesperadamente como espíritus ávidos. Siempre nos falta y queremos, pero completamente incapaces de satisfacer nuestros deseos, y sufrimos de hambre, sed y frustraciones constantes e intensas. Es también un estado producido por nuestra propia mente y, aunque un poco menos desfavorable que el reino del infierno, es igualmente miserable.

El Reino Animal

La mente también puede caer bajo el dominio de la ceguera, el sopor mental y la estupidez, que causan el nacimiento como un animal. Hay un gran número de especies animales: animales salvajes, animales domésticos, y demás. Todos ellos experimentan diferentes formas de sufrimiento, tales como ser comidos vivos, luchar unos contra otros, o ser subordinados y maltratados. Todo el sufrimiento que se encuentra en el reino animal es también la producción de la mente y la manifestación del karma resultante de acciones negativas anteriores.

Estos tres tipos de existencia constituyen los estados del reino inferior. Entre ellos, el más favorable es el estado animal. Pero incluso en ese estado, es muy difícil despertar el amor y la compasión y es imposible practicar el Dharma.

En todos estos reinos inferiores, no hay posibilidad de practicar el Dharma y alcanzar la realización; la mente es constantemente perturbada por la ira, el odio, el deseo, y etc. Además, los seres del reino inferior tienden a realizar más acciones negativas, lo que crea karma aún más doloroso. De esta manera, perpetúan el condicionamiento de vidas inferiores que, además, duran un tiempo extremadamente largo.

El Reino Humano

La condición humana es la primera de las existencias del reino superior. Los seres humanos son prácticamente los únicos seres dotados de las condiciones necesarias para el progreso espiritual, así como las facultades que permiten la práctica y la comprensión del Dharma. Sin embargo, ser humano no garantiza el progreso espiritual. El valor de la vida humana es variable, y sólo aquellos que han obtenido lo que llamamos la preciosa existencia humana¹² pueden practicar el Dharma; ¡Son tan raros como estrellas en el día! Aunque es una condición menos dolorosa que las existencias del reino inferior, la condición humana todavía tiene muchos tipos de sufrimiento, los cuatro tipos principales son el nacimiento, la enfermedad, el envejecimiento y la muerte. Aparte de estas cuatro grandes fuentes de sufrimiento, los seres humanos sufren cuando se separan de aquellos a quienes aman mucho durante sus vidas o al morir, o de tener que tratar con personas a quienes no

desean tratar o que son hostiles hacia ellos. Los seres humanos sufren de perder sus pertenencias, de no ser capaces de mantener lo que han logrado adquirir, y de no ser capaces de conseguir lo que quieren.

El Reino de los Dioses Celosos

El karma que es muy positivo en general, pero mezclado con los celos causa el nacimiento en el reino de los dioses celosos. Este es un estado feliz dotado de muchos poderes y placeres pero, debido a la fuerza de los celos, hay constantes luchas y conflictos. Los dioses celosos se oponen a los dioses que son sus superiores y pelean entre sí.

El Reino de los Dioses

El karma positivo combinado con muy poco karma negativo resulta en un renacimiento en los estados de los dioses. Hay diferentes niveles de existencia divina. Los primeros son los estados divinos del reino del deseo, así llamados porque la mente en esos reinos todavía está sujeta a deseos y apegos. Estos dioses tienen una vida extremadamente larga: en uno de los primeros reinos de los dioses, un día dura el equivalente de cien años humanos, y viven quinientos de sus años. En el siguiente nivel de los reinos de los dioses, cien de nuestros años igualan uno de sus días, ¡Y viven mil años! En estos reinos generalmente felices, hay sin embargo algún sufrimiento, causado por las luchas ocasionales con los dioses del reino de los dioses celosos.

Las existencias del reino del deseo abarcan desde los más miserables reinos —los reinos del infierno— hasta estos primeros reinos de dioses; todos estos estados están bajo el control del deseo.

Más allá del reino del deseo, está el reino de la forma sutil, que incluye una jerarquía de diecisiete niveles sucesivos divinos. Los seres en estos estados tienen una forma sutil y cuerpos luminosos extremadamente grandes; sus mentes conocen pocas pasiones, pocos pensamientos; y disfrutan de una felicidad increíble. La pasión predominante es el orgullo sutil — los seres en estos reinos piensan que han alcanzado algo superior, y viven en una especie de auto-satisfacción.

Estos estados del reino de la forma corresponden a cuatro niveles de concentración meditativa, caracterizados por la progresiva trascendencia de la investigación, el análisis, la alegría y la dicha¹³.

Finalmente, más allá de estos cuatro niveles de concentración del reino de la forma, puede haber nacimiento en el reino sin forma. Los seres del reino sin forma no experimentan sufrimiento severo y prácticamente no tienen pasiones;

permanecen sólo en una forma muy sutil. La impureza que permanece en sus mentes es una especie de sopor mental que impide la realización de la naturaleza última de la mente. En el reino sin forma, la mente tiene acceso a cuatro estados sucesivos de conciencia: absorción del espacio infinito, absorción de la conciencia infinita, absorción de la nada y absorción ni de la discriminación y ni la no discriminación. Los dioses del reino sin forma tienen la sensación de tener un cuerpo, pero este cuerpo es imperceptible. Sólo tienen el quinto agregado de la individualidad —la conciencia— todavía presente como una sutil ignorancia que les da la sensación de existir en este cuerpo sin forma. Esta conciencia finalmente actúa como una madre que da a luz de nuevo a los otros agregados. De esta manera, los dioses del reino sin forma regresan a los reinos inferiores. Para liberarse del samsara, la conciencia misma debe transformarse en la sabiduría primordial, la sabiduría de la iluminación.

Estos ocho estados de la forma y de los reinos sin forma pertenecen a una mente positiva, sin distracciones; sus etapas sucesivas están progresivamente libres de apego. Todos estos estados de los seis reinos del samsara son transitorios y condicionados: son todos parte de la rueda del samsara. A pesar de que los dioses de la forma y los reinos sin forma se libran de las formas más duras de sufrimiento, siguen sufriendo la muerte y la transmigración. Ellos no tienen el poder de permanecer en su condición divina, y sufren teniendo que renacer en un reino inferior.

Si nos resulta difícil aceptar la noción de estos diferentes reinos, recordemos simplemente que la experiencia de cada uno es su realidad. Cuando estamos soñando, nuestros sueños se convierten en nuestra realidad, y así es para los seis reinos. Por ejemplo, el agua se puede experimentar de maneras muy diferentes: para los seres del infierno, causa la tortura; para los espíritus ávidos, es desesperadamente anhelado; para algunos animales, es un medio necesario para la vida; para la gente, es una bebida; para los dioses celosos, es un arma; y para dioses, es néctar sublime. Las profundidades del océano son el hábitat natural de los peces, pero los humanos no pueden vivir allí. Los pájaros vuelan en el cielo, pero esto es imposible para el cuerpo humano. Las personas que son ciegas no pueden ir donde quieren, mientras que aquellos que tienen una visión normal pueden moverse libremente. Todo el mundo vive en su propio mundo o reino sin percibir los demás¹⁴.

Así, el samsara se compone de tres reinos: el reino del deseo, el reino de la forma y el reino sin forma. Todas las posibilidades de la existencia condicionada están incluidas en el.

Tomar conciencia de que todos los seres sufren en este ciclo de existencia nos inspirará a liberarnos de la ignorancia y del engaño en el que estamos inmersos

como resultado, y así liberarnos del samsara, que es un océano de sufrimiento, y esforzarnos por alcanzar La suprema felicidad de la perfecta Budeidad¹⁵.

En el pasado, hemos tomado innumerables nacimientos en existencia cíclica. Hoy somos seres humanos: si usamos esta oportunidad sabiamente, puede ser el punto de partida para nuestra liberación.

7

Las Dos Verdades

La enseñanza del Buda descansa en dos verdades:

La verdad convencional y la verdad última.

Los que no entienden la distinción entre ellas

No entienden la verdad profunda de Buda.

La verdad última no se puede enseñar sin base en la verdad relativa;

Sin la comprensión del significado de la verdad última,

la iluminación no puede alcanzarse.

— Nagarjuna, Madhyamakakāśika, Ch. 24, Vs. 8—10

La creencia errónea que condiciona dolorosamente a todos los seres en la existencia cíclica surge de la ignorancia. Esa ignorancia es una ausencia de conciencia sobre la vacuidad real de la mente y sus producciones. De hecho, la creencia equivocada es la ignorancia sobre el modo real de existencia de todas las cosas.

Todas las cosas, todos los fenómenos —todos los objetos del conocimiento, es decir, el universo externo y todos sus seres, todo lo que experimentamos en términos de formas, sonidos, sabores, olores, objetos tangibles y objetos de conciencia mental— todo lo que somos y todo lo que podemos conocer se manifiesta por el poder de las propensiones de la mente, que son esencialmente vacío.

La mente no es ni existente ni inexistente¹⁶. Del mismo modo, los fenómenos que produce no son ni completamente ilusorios ni completamente verdaderos. Como ordinariamente los experimentamos, son relativamente reales, pero desde una perspectiva última, esa realidad relativa es ilusoria.

Las Dos Verdades

Todas las cosas pueden ser vistas de acuerdo a dos niveles de realidad: el nivel relativo o convencional y el nivel último. Estas dos verdades corresponden a dos puntos de vista, dos visiones de la realidad: la verdad o visión relativa es relativamente o convencionalmente verdadera, pero finalmente ilusoria, y la verdad u opinión última es definitivamente verdadera, la experiencia auténtica más allá de toda ilusión.

Todas las percepciones samsáricas son experiencias de verdad relativa. El Nirvana, que está más allá de las ilusiones y el sufrimiento del samsara, es el nivel de la verdad última. Por lo tanto, por ejemplo, las experiencias de un ser infernal son bastante reales desde un punto de vista relativo, mientras que desde una perspectiva última esas percepciones son ilusorias. Esto significa que un ser que se encuentra en un reino de los infiernos realmente experimenta el sufrimiento allí: desde su perspectiva, sus experiencias y su sufrimiento son reales y bastante horrorosas. Pero desde un punto de vista último, el infierno no existe en absoluto; en realidad es sólo una proyección, una producción de la mente condicionada cuya naturaleza es la vacuidad.

El sufrimiento viene de no reconocer la vacuidad de las cosas, lo que resulta en que les atribuimos una realidad que verdaderamente no tienen. Este aferramiento a las cosas como reales nos somete a experiencias dolorosas.

Podemos comprender mejor esto utilizando el ejemplo de un sueño. Cuando alguien tiene una pesadilla, esa persona sufre. Para el soñador, la pesadilla es real; de hecho, es la única realidad que el soñador conoce. Y sin embargo, el sueño no tiene realidad tangible y no es realmente “verdadero”; no tiene ninguna realidad fuera de la propia mente condicionada del soñador, fuera del propio karma del soñador. Desde una perspectiva última, es en realidad una ilusión. La ilusión del soñador está en no reconocer la naturaleza de sus experiencias. Ignorante de lo que realmente son, el soñador toma sus propias producciones —las creaciones de su propia mente— como siendo una realidad autónoma; así engañado, es asustado por sus propias proyecciones y por lo tanto crea el sufrimiento para sí mismo. El engaño es percibir como real lo que en realidad no lo es. Buda Sakyamuni enseñó que todos los reinos de la existencia cíclica o condicionada, todas las cosas, todas nuestras experiencias son, en general, apariencias ilusorias que no pueden considerarse verdaderas o completamente ilusorias. Demostró esta naturaleza dual usando el ejemplo de la aparición de la luna en la superficie de una superficie de agua:

La naturaleza de todas las cosas y todas las apariencias
Es como el reflejo de la luna sobre el agua.

La luna reflejada en la superficie de un estanque es real en la medida en que es visible ahí, pero su realidad es sólo una apariencia relativa, ilusoria, porque la luna sobre el agua es sólo un reflejo. No es ni verdaderamente real ni completamente ilusoria. Desde esta perspectiva, podemos referirnos a la verdad relativa como la verdad de las apariencias. Buda Sakyamuni usó otros ejemplos, diciendo que todas las cosas son como una proyección, una alucinación, un arco iris, una sombra, un

espejismo, una imagen especular y un eco; fuera de una simple apariencia resultante de la “funcionalidad” de factores interrelacionados, ninguna cosa tiene existencia en, de, o por sí misma.

Realmente puede ayudarnos a entender esto, porque, aunque no tienen existencia verdadera, apegamos a todas estas cosas como si fueran reales. El objetivo de la enseñanza de Buda es disolver esta fijación, que es la fuente de todas las ilusiones y es tan tenaz como nuestro propio condicionamiento kármico.

Karma, Interdependencia y Vacuidad

Dentro del concepto de karma, no hay ninguna noción de destino o fatalismo; sólo cosechamos lo que sembramos. Experimentamos los resultados de nuestras propias acciones¹⁷. La noción de karma está estrechamente relacionada con la de surgimiento dependiente, o *tendrel* en Tibetano. La cadena del karma es también la interacción de *tendrel*, o factores interdependientes cuyas causas y resultados dan lugar mutuamente el uno al otro.

La palabra Tibetana *tendrel* significa interacción, interconexión, interrelación, interdependencia o factores interdependientes. Todas las cosas, todas nuestras experiencias, son *tendrel*, es decir, son eventos que existen debido a la relación entre factores interrelacionados. Esta idea es esencial para la comprensión del Dharma en general y, en particular, cómo la mente transmigra en la existencia cíclica.

Para entender lo que es *tendrel* o el surgir dependiente, vamos a tomar un ejemplo. Cuando oyes el sonido de una campana, pregúntate: ¿Quién hace el sonido? ¿Es el cuerpo de la campana, la palanca, la mano que mueve la campana de un lado a otro, o los oídos que oyen el sonido? Ninguno de estos elementos solo produce el sonido; es el resultado de la interacción de todos estos factores. Todos los elementos son necesarios para que se perciba el sonido de una campana, y no son necesarios en sucesión sino simultáneamente. El sonido es un suceso cuya existencia depende de la interacción de esos elementos; es decir *tendrel*.

Del mismo modo, todas las vidas condicionadas, todos los fenómenos samsáricos, son el resultado de una multiplicidad de interacciones que pertenecen a los doce vínculos de originación dependiente. Estos doce factores se dan lugar mutuamente entre sí. No es que cada factor cause el que ocurre después en el tiempo; como con el ejemplo de campana, son simultáneos, coexistentes. Es necesario que los doce factores estén presentes en el mismo momento para producir una existencia condicionada¹⁸. La esclavitud de causas y resultados de estos factores interdependientes que generan ilusión es la acción del samsara. Todo dentro del samsara es una interrelación condicionada kármicamente; todas nuestras

experiencias son tendrel. La verdad de las apariencias creadas por la esclavitud del surgimiento dependiente es la verdad convencional o dualista. Así es como habitualmente vivimos. Está gobernado por el karma. La naturaleza vacía de lo que existe en el nivel relativo es lo que llamamos la verdad última. La verdadera comprensión del surgimiento dependiente nos permite ir más allá del condicionamiento del nivel relativo o convencional y alcanzar la paz y la libertad de incondicionalidad. Cuando entiendes completamente el surgimiento dependiente, también entiendes la vacuidad. Y eso es libertad.

Por lo tanto, la sabiduría o el conocimiento, no están fundamentalmente separados de la ilusión. Por eso se dice a menudo que el samsara y el nirvana no son diferentes y que una forma de sabiduría está latente en la ignorancia. La lógica y el razonamiento conduce en última instancia a tales afirmaciones, que parecen ser contradictorias e ilógicas. La lógica y el razonamiento pueden continuar indefinidamente. Son parte del proceso samsárico y, en última instancia, conducen a contradicciones. Aún así, puesto que son herramientas que pueden llevar a la realización de la verdad, son útiles y no deben ser rechazadas, incluso si finalmente son liberadas en el momento de realizar la vacuidad.

Pero hay que tener cuidado. La comprensión correcta de vacuidad es de ninguna manera nihilista¹⁹. Si entendemos que todo es vacío y sin realidad, que el estado de la Budeidad no tiene existencia real, que la causalidad kármica es vacío y que, por lo tanto, no hay motivo para molestarse, esto sería una visión nihilista, incluso peor que la visión que hace que las cosas relativas sean verdaderamente existentes. Las concepciones nihilistas son un error más serio que las concepciones realistas que llevan a los fenómenos a existir tal como aparecen.

La correcta comprensión de la vacuidad se encuentra entre los dos extremos, del eternismo (creer que las cosas son inherentes o verdaderamente existentes) y el nihilismo (creer que no existen en absoluto). Esta visión del camino medio elimina ideas equivocadas y en última instancia nos permite ir más allá de nociones conceptualizadas sobre la realidad. Pero hay que tener cuidado: concebir la vacuidad cierra la puerta a la liberación.

Saraha el gran sostenedor del linaje dijo:

Considerar el mundo como real es una actitud brutal.
Considerarlo como vacío es aún más salvaje.

Y Nagarjuna dijo:

Los que conciben la vacuidad son incurables.

Primera Parte

Sección Segunda



Las Transformaciones de la Mente:
Vidas, Muertes, Renacimientos

1

La Mente Después de la Muerte

Si digo que hay un yo,
pensarás que es permanente.
Si digo que no hay un yo,
pensarás que a la muerte
desaparece por completo.

— Samyuttanikāya

¿Una Vida o Muchas Vidas?

Todas las tradiciones espirituales y religiosas están de acuerdo en algún tipo de existencia más allá de esta vida, y todas ellas nos preparan para ese futuro. Si después de la muerte no hubiera nada, si nuestra existencia estuviera limitada a esta vida, podríamos estar satisfechos con el conocimiento y las actividades mundanas. Una práctica espiritual, no importa cual sea, sería innecesaria.

La idea de que la muerte es un final completo seguida de la pura nada es producto de una mente extremadamente estrecha. Es como si alguien que vive en Francia fuera a concluir que más allá de las fronteras del país, ¡La especie humana dejó de existir!.

Si bien las religiones pueden estar de acuerdo en general sobre la existencia de una vida después de la muerte, las diversas tradiciones tienen perspectivas distintas sobre la naturaleza de esa vida después de la muerte. Algunas enseñan que la muerte no es seguida por más vidas, sino por una vida eterna, mientras que el Dharma enseña que la muerte es seguida por muchas vidas hasta la iluminación.

En la superficie, esas opiniones pueden parecer contrarias, pero en realidad no lo son. Es sólo una cuestión de presentación. Digamos que estás en Francia y preguntas a alguien cómo es Suiza, y la persona responde que Suiza es un lugar agradable. Esa respuesta puede ser exacta, pero es bastante general. Otra persona podría dar la misma respuesta positiva, pero añadir una descripción más detallada, explicando lo que es que da a cada área y cada ciudad su encanto. Esta descripción detallada no invalida la respuesta de la primera persona en lo más mínimo.

Del mismo modo, el Cristianismo, por ejemplo, ofrece una presentación general de la vida después de la muerte, enseñando que hay vida después de la muerte y que las condiciones de esa vida dependen de la forma en que vives tu vida

presente. Para un Cristiano, la virtud conduce al cielo y la pecaminosidad lleva al infierno. Esa es la idea básica.

El Dharma, por otra parte, enseña la posibilidad de muchas vidas futuras, que las acciones negativas en esta vida conducen al sufrimiento en vidas futuras mientras que las acciones positivas conducen a futuras vidas felices y finalmente a la iluminación.

Estas dos tradiciones están en perfecto acuerdo sobre la necesidad de abandonar lo negativo o nocivo y adoptar lo positivo; también están de acuerdo en los resultados de las acciones negativas o positivas. No hay contradicción entre ellas. La diferencia es que el Cristianismo ofrece una presentación más breve, mientras que el Budismo ofrece una más detallada.

La Muerte y la Continuidad de la Mente

El espacio está más allá del tiempo; no podemos decir que el espacio haya comenzado a existir en un momento determinado o que dejará de existir después de que haya transcurrido cierto tiempo. Del mismo modo, la vacuidad de la mente está más allá del tiempo; la mente es esencialmente atemporal. Por naturaleza, la mente es eterna, más allá de los nacimientos y las muertes. Estos existen sólo en el plano de las ilusiones de la mente.

Cuando la mente no conoce su naturaleza y por lo tanto está atrapada en el camino de las ilusiones, transmigra infinitamente en la ilusión, de vida en vida. Condicionados por la ignorancia y el karma, hemos tenido que vivir innumerables vidas anteriormente. En el futuro, estaremos obligados a vivir muchas más. La mente transmigra de vida en vida, De una ilusión a la siguiente, siempre y cuando no haya alcanzado la iluminación, el despertar de un Buda o un gran Bodisatva.

En nuestro estado actual, no podemos reconocer nuestras vidas anteriores; no sabemos de dónde venimos, a dónde iremos, ni en qué condición renaceremos. Mientras tanto, lo que experimentamos es en realidad sólo una transición, un paso entre una infinidad de posibles vidas y mundos más allá de nuestra concepción.

2

Nacimiento y Muerte: Continuidad de la Ilusión

Una colección de piezas
produce el concepto de vehículo.

Del mismo modo,
un grupo de montones
da lugar a la noción de persona.

-Samyuttanikáya

¿Quién Muere? ¿Quién Nace?

Consideremos más específicamente lo que es la muerte y, al morir, quien muere. Por lo general, nuestra experiencia de nosotros mismos es de un individuo que existe con un cuerpo y una mente: nos identificamos con ellos y decimos “mi cuerpo”, “mi mente”. La mente y el cuerpo parecen formar un todo; la mente se identifica con el cuerpo y vive como un “yo”. Sin embargo, llega un momento, llamado muerte, cuando la mente y el cuerpo se separan. A partir de ese momento, el cuerpo no es más que un cadáver, destinado a desaparecer: es enterrado, arrojado al agua o incinerado. Pero la mente continúa existiendo porque otras apariencias se manifiestan a ella por el poder del karma, impulsándola hacia otros nacimientos. La muerte sólo ocurre al cuerpo físico; la mente no desaparece.

Para obtener una mejor comprensión de la relación entre cuerpo y mente, y para demostrar el grado en que son diferentes, podemos volver a la analogía del sueño. En un sueño claro, nuestro cuerpo de sueño actúa; ve formas, escucha sonidos y experimenta un mundo imaginario exactamente de la misma manera en que nuestro cuerpo presente experimenta el mundo que conocemos en nuestro estado de vigilia. Cuando despertamos, el cuerpo del sueño desaparece, pero la mente continúa experimentando con otro cuerpo —nuestro cuerpo físico— en otro mundo— el de nuestro estado de vigilia. El fenómeno de la muerte es similar a este, sólo que esta vez es nuestro cuerpo físico —el cuerpo de nuestro estado de vigilia— el que desaparece.

Los diferentes nacimientos que la mente condicionada kármicamente puede tomar, son comparables a una serie de sueños; el paso de un sueño a otro es como una muerte al final de cada sueño y un renacimiento al principio del siguiente. Las

tendencias e impresiones kármicas crean un sueño, luego un segundo, luego un tercero, hasta el momento del despertar, momento en el cual desaparecen las apariencias de los sueños. Del mismo modo, el karma nos lleva a vivir diferentes nacimientos y muertes en el samsara mientras la iluminación no se haya realizado.

Los Cinco Agregados de la Individualidad

Nuestra sensación de existir, de ser un “yo”, “mi cuerpo”, “mi mente”, es la experiencia de la individualidad. Esta individualidad se compone de cinco montones, o agregados —*skandha* en Sánscrito. Los cinco montones son los siguientes:

1. Formas, incluyendo los cinco elementos (tierra, agua, fuego, aire y espacio), así como el cuerpo, junto con las conciencias de los sentidos (Visual, auditivo, olfativo, gustativo, táctil y mental).
2. Sentimientos, que son básicamente de tres tipos: agradable, desagradable, y neutro.
3. Percepciones, entendidas como representaciones, discriminaciones o concepciones.
4. Factores de composición, incluyendo todos los factores mentales y hábitos que nos hacen reaccionar y que motivan nuestras acciones.
5. Conciencia, que es la conciencia de todas las experiencias creadas por los cinco fuerzas de los sentidos y la fuerza del sentido mental; es el soporte para su aprehensión.

Si todos los seres vivos están compuestos de estos cinco montones, o agregados, un cadáver, por el contrario, sólo tiene la forma de los montones, compuesta de cinco elementos. Su forma puede ser vista y percibida por otros, pero no tiene sensación, percepción, factores de composición o conciencia.

El último montón, la conciencia, es esencialmente transparente, como el cielo, sin principio ni fin. Reconocer su naturaleza es nirvana, la iluminación última. Pero mientras este reconocimiento no ocurra, seguimos girando en el ciclo del samsara, que fluye desde el nacimiento hasta el nacimiento como las aguas del río Ganges.

En la muerte, el quinto constituyente, la conciencia —que es fundamentalmente la mente— no desaparece por completo. Hay una fase de inconsciencia, como el sueño profundo y sin sueños que tendríamos si no hubiéramos dormido varias noches seguidas. Esta fase se llama el *bardo de la vacuidad*.

Después de un tiempo, usualmente tres o cuatro días, el ser transmigrante vuelve a ser consciente. Una vez más, somos conscientes de existir; la experiencia de “Yo soy” se repite. Este período de retorno a la conciencia individual y a sus experiencias corresponde a apariciones luminosas que se manifiestan al final del bardo de la vacuidad.

Entonces comienza el *bardo del devenir*, que dura hasta el próximo nacimiento²⁰. La mente y el ego, o la conciencia individual, son como la madre y el niño, la madre es la mente o conciencia fundamental y el niño es la conciencia individual o ego. El ego individual muere, pero la madre permanece, dando a luz a un nuevo hijo. Para utilizar otra imagen, fundamental la conciencia es como el océano, y la conciencia individual es como sus olas, que son individualizadas por los vientos del karma.

En cualquier caso, cuando el karma individual se reconstituye, las tendencias kármicas individuales y los hábitos mentales reanudan sus actividades, que es el retorno del cuarto constituyente: los factores de composición. Los otros montones también reaparecen gradualmente²¹.

En esta serie de vidas, la conciencia es como Tarzán en el cine, a quien hemos visto en muchas escenas diferentes haciendo muchas cosas diferentes. Pero a lo largo de todas esas escenas, ¡Él es siempre Tarzán! En nuestro caso, la película es la serie de ilusiones samsáricas, la serie de vidas que corresponden a diferentes estados de conciencia. Cuando la película termina, la ilusión se detiene, y Tarzán la conciencia no es más.

La ilusión de la individualidad perseguida hasta la iluminación, que corresponde en nuestro ejemplo al final de la película, el fin del samsara. En ese momento, la conciencia se ha transformado en la conciencia prístina de un Buda.

3

De Vida a Vida: Transiciones y el Bardo

Puedo reconocer todas las manifestaciones
que me aparecen en el bardo
como mis propias proyecciones;
emanaciones de mi propia mente.

— Padmasambhava, *El Libro Tibetano de los Muertos*

No habría renacimiento si, en el momento de la muerte, fuéramos a desaparecer como la llama de una vela que apaga o el agua que se evapora. Pero la mente es vacuidad, y el vacío no conoce la muerte. Al morir, el cuerpo y la mente, unidos como están a las apariencias ilusorias, se separan; cada uno sigue su propio camino. Entonces, una vez más, por el poder del karma, las tendencias básicas y las aficciones causadas por diversos agentes nos llevan a renacer en uno de los seis reinos.

Bardo

Según el Dharma, así como otras tradiciones, la muerte no es un fin. Más allá de la muerte, hay una serie continua de experiencias en diferentes estados conocidos colectivamente como el *bardo*. Este término Tibetano significa literalmente “entre dos”, “intervalo” o “pasaje”. Estos pasajes son todos los estados por los que pasa la conciencia. La serie de bardos constituye la existencia cíclica, o samsara.

La serie de bardos corresponde a la transmigración de la conciencia de vida a vida, pero también a las transformaciones que ocurren momento por momento en nuestros estados de conciencia. Las enseñanzas relativas a los diferentes bardos se presentan en particular en el bien conocido texto tradicional, el *Bardo Thödrol*, literalmente “El entendimiento que libera de los bardos”, más conocido en Occidente como *El Libro Tibetano de los Muertos*. Da instrucciones prácticas sobre cómo proceder a través de los bardos y ofrece un camino para realizar la naturaleza de esos bardos y liberarnos de ellos.

Aun cuando “El intervalo entre la muerte y el renacimiento” es su significado más conocido, la palabra “bardo” se refiere no sólo a ese período entre la muerte y el renacimiento, sino a todos los estados existenciales a través de la conciencia. Por lo tanto, la palabra también se utiliza para referirse a la vida, que es el bardo entre el nacimiento y la muerte y es, en la mayoría de los casos, el más largo de los

bardos. También hay el bardo entre dos pensamientos, o entre dos estados de conciencia, que es el más corto de los bardos. El período desde el momento de dormirse hasta despertarse se llama bardo del sueño, mientras que la experiencia de la muerte misma es el bardo del momento de la muerte. Después de que la respiración se detiene por completo, hay un período en que la mente permanece en un estado de inconsciencia total, llamado el bardo de la vacuidad. Finalmente, el bardo del devenir es el período que sigue al bardo de la vacuidad, durante el cual la conciencia tiene la experiencia de un mundo postmortem, que perdura hasta el momento del renacimiento.

Los Cuatro Grandes Bardos

En pocas palabras, los cuatro grandes bardos del proceso de morir a renacer son los siguientes:

1. El bardo de nacimiento a muerte, o el estado en el que nos encontramos ahora.
2. El bardo del momento de la muerte, que corresponde al paso de la vida a la muerte.
3. El bardo de la vacuidad, el período posterior a la muerte.
4. El bardo del devenir, el escenario entre el bardo de vacuidad y otra vida en la que comenzamos un nuevo bardo de nacimiento a muerte.

Los seis bardos a los que se hace referencia con frecuencia incluyen otros dos en el bardo del nacimiento a la muerte: el bardo del sueño y el bardo de la meditación. Ambos corresponden a estados de conciencia vividos durante esta vida.

En los siguientes capítulos describiremos cada uno de los cuatro grandes bardos, que juntos constituyen la existencia cíclica o samsárica.

4

El Bardo del Momento de la Muerte

Cuando aparezca el bardo del momento de la muerte,
pueda abandonar los apegos y las fijaciones mentales
y comprometerme sin distracción en el
camino que las instrucciones aclaran.
La mente proyectada en la esfera del espacio increado,
separada del cuerpo, de la carne y la sangre,
sabré lo que es impermanencia e ilusión.

— Padmasambhava, *El Libro Tibetano de los Muertos*

Los diferentes factores vitales que sustentan la vida se deterioran y desaparecen al final de la vida. La extinción de la vida se describe como la disolución o reabsorción externa de los elementos principales —la tierra, el agua, el fuego y el aire— y la reabsorción interna de los diferentes tipos de pensamientos y cogniciones. Durante este bardo, los vientos que animan el cuerpo son destruidos.

En general, nuestro cuerpo está controlado por cinco vientos principales, llamados el viento que soporta la vida, el viento ascendente, el viento que todo lo impregna, el viento que mora en el fuego y el viento de vaciado descendente. Estos vientos animan el cuerpo físico, y su correcto funcionamiento aseguran una buena salud. En el momento de la muerte, otro viento se manifiesta, llamado el viento del karma y el devenir. Generalmente se difunde por todo el cuerpo. Cuando se manifiesta, altera e interfiere con los otros vientos; diferentes síntomas patológicos aparecen a medida que el cuerpo se acerca a la muerte.

Disolución Externa

El viento que regula la absorción del alimento, o el viento que vive en el fuego, es el primer viento que se altera. Deja su localización en el chakra del ombligo y deja de funcionar, lo que significa que ya no podemos ser alimentados por los alimentos, ni tampoco los alimentos absorbidos pueden ser digeridos; los nutrientes son rápidamente rechazados.

A continuación, el viento que soporta la vida es perturbado y deja su ubicación en el corazón, lo que resulta en angustia emocional y una falta de claridad mental. Esta perturbación siguiente afecta el viento de vaciado descendente de las funciones abdominales inferiores de modo que la retención de heces y orina es interrumpido, causando incontinencia o obstrucción intestinal.

Entonces el viento ascendente se ve afectado, causando una respiración corta y dificultades con la deglución. Finalmente, el viento que todo lo impregna es afectado, lo que trae consigo sensaciones físicas desagradables y dificultad para mover las extremidades.

Las perturbaciones de estos vientos hacen que abandonen sus lugares habituales en el cuerpo. Esta migración provoca la destrucción de los sutiles canales por los cuales los vientos normalmente circulan, así como sus dos centros principales o ruedas, los chakras en Sánscrito.

La destrucción de estos canales y sus centros ocurre concomitantemente con un deterioro de los elementos principales del cuerpo y los aspectos físicos relacionados con ellos: el cuerpo físico, la respiración, la temperatura corporal, la sangre y la carne, correspondientes respectivamente a los elementos del espacio, aire, fuego, agua y la tierra. Los vientos secundarios, situados en los cinco grandes centros ya mencionados, emigran y desaparecen al mismo tiempo que los vientos principales. La destrucción de estos vientos secundarios provoca la desaparición gradual de las percepciones de los sentidos.

La destrucción de los cinco vientos ocurre al mismo tiempo que la disolución o reabsorción de los elementos, que ocurre del más grueso al más sutil. Así, el elemento tierra se absorbe en el elemento de agua, el agua en el fuego, luego el fuego en el aire y el aire en la conciencia.

La disolución comienza con la reabsorción del elemento de tierra en el elemento de agua. Los síntomas físicos, o externos, incluyen la desaparición de la fuerza física, de modo que la cabeza tiene una tendencia a caer y el tronco del cuerpo cede; flexionar y extender las extremidades se vuelve difícil y el permanecer asentado ya no es posible. La flema y la saliva fluyen hacia afuera.

Varios signos internos corresponden a sensaciones experimentadas por el moribundo durante esta fase. La mente carece de claridad, como si estuviera sumida en la oscuridad. La persona agonizante tiene el impulso de moverse, cambiar de posición o reorganizar las cubiertas, pero es físicamente incapaz de hacerlo. De hecho, el cuerpo inmóvil se vuelve muy lento; el moribundo se siente pesado, como si fuera derribado y enterrado bajo una montaña. Los ojos, que ya no pueden ver directamente, tienden a enrollarse en la cabeza.

Los síntomas más sutiles o secretos son las experiencias o visiones visuales, que también comienzan a desarrollarse durante el tiempo de los síntomas externos e internos. Durante esta primera reabsorción, la visión del moribundo es inestable, como si estuviera mirando un espejismo, o haya una distorsión visual, como la aparición del agua en un desierto ardiente o bajo un sol abrasador.

El síntoma externo de la segunda fase, que corresponde a la reabsorción del elemento de agua en el elemento de fuego, es el secado de la nariz, boca y fosas

nasales, junto con la eventual pérdida del control del esfínter, lo que resulta en incontinencia. Los síntomas internos son agitación mental extrema; los pensamientos desagradables perturban la mente. El moribundo se siente como si el o ella estuviera siendo arrastrado por un torrente y tiene la sensación de caer y ser tragado, y oye el sonido de una cascada violenta. En el nivel secreto, la visión del moribundo es borrosa y percibe todo como mezclado en nubes de humo.

La tercera fase es la disolución del elemento fuego en el elemento aire. Los síntomas externos son el enfriamiento de la boca y las fosas nasales, la respiración acortada y una pérdida de sensación asociada con la disminución del calor vital, que deja los brazos y las piernas desde las extremidades y se reabsorbe desde el exterior hasta el núcleo del cuerpo. Los síntomas internos incluyen la pérdida momentánea de claridad mental y lucidez. Las cosas ya no se ven claramente. Los síntomas secretos incluyen visiones de luz resplandeciente, como si el universo estuviera en llamas. Esto se combina con visiones de luces brillantes parecidas a luciérnagas.

Luego viene la reabsorción del elemento aire en la conciencia. Los síntomas externos son estar jadeando por respirar con largas exhalaciones y inhalaciones cortas y laboriosas. Los ojos se enrollan hacia atrás; la respiración se ralentiza y se acerca a su eventual cesación. Los síntomas internos son el surgir de apariciones que corresponden al karma de la persona moribunda. En el momento de la muerte, el cuerpo es extremadamente frágil; sin embargo, la mente es muy fuerte. Esta debilidad física combinada con la fuerza de la mente produce apariencias ilusorias muy intensas. Si la persona moribunda ha realizado muchas acciones negativas en su vida, estas visiones las reflejarán y causarán miedo extremo. Por ejemplo, un asesino que ha matado a muchos animales podría ver a esos animales persiguiéndolo y devorándolo. En ese momento, su cuerpo y su discurso podrían mostrar terror emitiendo gritos o gemidos. Por el contrario, un practicante de Dharma cuyo karma es positivo podría experimentar esta fase muy felizmente, encontrándose con varios seres divinos luminosos. Los signos o síntomas internos en esta fase escuchan el sonido de un viento extremadamente violento, un zumbido palpitante o un ruido muy fuerte. Los síntomas secretos son la sensación de que uno está desapareciendo o desvaneciendo y la experiencia de una apariencia similar al resplandor de una vela.

Disolución Interior

La conciencia entonces se disuelve en la vacuidad. En este punto, el cuerpo toma un poco de color, la respiración se detiene por completo, y el calor se reúne justo por encima del corazón. Este es el momento final de la muerte. La disolución de la

conciencia en la vacuidad se caracteriza por experiencias luminosas llamadas luminosidad blanca, luminosidad roja y luminosidad negra. Estas corresponden a la reabsorción de los principios masculinos y femeninos contenidos en el cuerpo.

Nuestro cuerpo sutil se compone en realidad de dos principios, masculino y femenino, situados respectivamente en la coronilla de la cabeza y en el nivel del ombligo. En el momento de la muerte, se reabsorben entre sí a nivel del corazón.

Inicialmente, el principio masculino blanco desciende de la coronilla de la cabeza hacia el corazón. En este momento, ocurre la experiencia de la luminosidad blanca, que es similar a la luz de la luna.

La reabsorción de la conciencia se produce con sus pensamientos. Estos pueden reducirse a ochenta tipos de concepciones, de las cuales treinta y tres surgen de la aversión, cuarenta del deseo y siete del sopor o estupidez mental. Los treinta y tres tipos de pensamientos relacionados con la aversión, el odio y la ira se disuelven durante esta primera fase. Incluso si nuestro enemigo más feroz o el asesino de nuestros padres estuviera delante de nosotros, no tendríamos más aversión hacia él.

A continuación, el principio femenino rojo se reabsorbe, ascendiendo desde el ombligo hacia el corazón; esta es la experiencia de la luminosidad roja como la luz del sol. Los cuarenta tipos de pensamiento relacionados con el deseo y el apego cesan durante esta fase. Incluso si aparecieran un dios o diosa magnífico, encantador, ya no experimentaríamos ningún deseo.

Cuando los dos principios se reabsorben en el corazón, la conciencia pierde su facultad de saber. Esta es la experiencia de la luminosidad negra, similar a un azul de medianoche o una noche oscura. En un ser ordinario, la mente se hunde en la oscuridad total. En este momento cesan los siete tipos de pensamiento relacionados con el sopor mental o la estupidez. Cualquier espectáculo que pueda surgir en la mente ya no será considerado bueno o malo.

Todo este proceso de disolución, desde el principio hasta la experiencia de la luminosidad negra, se llama bardo del momento de la muerte.

Al final de la disolución, se revela la luz clara, o la naturaleza básica de la mente. Todos los seres tienen una experiencia de la luz clara, pero el ser ordinario no la reconoce. Para él o ella, ese reconocimiento es reemplazado por un período de ausencia de experiencia, o inconsciencia. Es la falta de realización, o ignorancia, lo que oscurece al ser ordinario durante esta fase de completa inconsciencia que reemplaza la experiencia de la luz clara. Pero incluso si es extremadamente fugaz y no se reconoce, esta experiencia de la luz clara se produce a cada ser.

Por otra parte, si una persona ha reconocido la verdadera naturaleza de la mente en su vida —esto es, ha realizado Mahamudra— la mente puede reconocer la luz

clara fundamental en este momento final del bardo de la muerte y, en cualquier grado este reconocimiento es estable, puede permanecer absorbido en él.

Para ese yogui, la luz clara hija, que fue experimentada durante su vida, y la fundamental clara luz madre se unen. Este es el estado de la Budeidad.

5

El Bardo de la Vacuidad

Cuando el momento está sobre mí
No puedo estar asustado
Por la colección de aspectos pacíficos y coléricos:
Emanaciones de mi propia mente.

— Padmasambhava, *El Libro Tibetano de los Muertos*

Este bardo se llama bardo de la vacuidad porque, como acabamos de comentar, es el momento en que la luz clara, o la naturaleza esencial de la mente, aparece a un ser iluminado. El período de inconsciencia que experimenta un ser ordinario suele durar tres días y medio, tiempo durante el cual la mente permanece en un estado oscuro, impenetrable e inconsciente.

Luces y Deidades

Después de este período de inconsciencia, la conciencia y sus ilusiones reviven, y por unos momentos la conciencia experimenta cinco luminosidades esenciales que se describen como sumamente sutiles. Éstas aparecen simultáneamente con los aspectos pacíficos y coléricos del bardo, manifestándose como arco iris, puntos de luz, nubes, y otros fenómenos luminosos. Las apariciones al final del bardo de la vacuidad son muy efímeras.

Aunque estas manifestaciones varían, este estado es similar al que existe entre la vigilia y el sueño. Los fenómenos que acabamos de comentar, que caracterizan la frontera entre estos dos bardos, se describen en *El Libro Tibetano de los Muertos* como apariciones de diversas deidades pacíficas y iracundas. Si podemos reconocer la naturaleza divina de estas apariencias, podemos unirnos con ellas y liberarnos inmediata y espontáneamente, ya que toda experiencia o apariencia se convierte en la deidad misma.

Durante este período, escuchamos sonidos violentos y aterradores más fuertes que miles de truenos estallando juntos. Este sonido ensordecedor es el sonido de la vacuidad.

A través del espacio en todas direcciones, aparecen muchos puntos de luz y brillantes destellos de luz como el arco iris, y percibimos las condiciones de existencia y una visión de los diversos reinos puros de Budas y sus esferas celestes: todos los diferentes estados de samsara y nirvanas se vuelven perceptibles. La

experiencia de todas estas cosas es muy similar a los animados distritos de París durante la hora punta. Es como si estuviéramos en medio de una gran multitud, con gente que se mueve de aquí y allá sin parar, y corrientes de coches que circulando en todas direcciones. Para que nuestro ejemplo sea completo, tendríamos que agregar el tráfico pesado del tren junto con muchos aviones que atraviesan el cielo, y todo el espectáculo caótico palpitante.

Las personas iniciadas en las prácticas del bardo que tienen una experiencia auténtica de ellas pueden reconocer estas diversas apariencias y obtener la liberación durante esta fase. De lo contrario, se pone un poco difícil. No conociendo la naturaleza de las deidades iracundas, una persona está aterrorizada y, paralizada por el miedo, pierde el conocimiento. Y puesto que la naturaleza de los aspectos pacíficos no se reconoce, es imposible tolerar su resplandor, por lo que la gente retrocede como si estuviera cegada por la luz del sol o la luna.

En este momento aparecen brillantes luces blancas, amarillas, rojas, verdes y azules; son las luces de los seis reinos puros de Buda. Al mismo tiempo, aparecen seis luces correspondientes a los seis reinos del samsara. Estos seis son los mismos colores que los seis reinos de Buda, pero son mucho más apagadas. La claridad viva de las luces de Buda es deslumbrante y difícil de tolerar, lo que nos hace retirarnos de ellas. Por el contrario, las luces pálidas de los seis reinos del samsara son atractivas y seductoras y nos impulsan a nacer allí.

El final del bardo de la vacuidad es el período de la reestructuración de la conciencia. Los vientos que animan la conciencia se vuelven a manifestar. El viento “que hace surgir la ignorancia” regresa al mismo tiempo que el viento de aire, que corresponde a visiones de luces verdes. Entonces, reaparecen el fuego, el agua y los vientos terrestres, correspondientes respectivamente a luces rojas, blancas y amarillas. Estas cinco luces son la emanación de los cinco vientos y la quintaesencia de los cinco elementos. Esta remanifestación de los cinco elementos se produce como el cuerpo mental del ser bardo y sus experiencias externas se crean.

Tras la reaparición de los vientos, los diferentes tipos de concepciones vuelven en el orden inverso de su desaparición: en primer lugar, los siete tipos de ignorancia o estupidez, seguidos por los cuarenta tipos de deseo o apego y, finalmente, los treinta y tres tipos de odio o aversión²². Así es como surgen las manifestaciones y experiencias del bardo del devenir, que cesarán cuando el renacimiento ocurra en uno de los seis reinos del samsara.

6

El Bardo del Devenir

Los seres del bardo irreversible
vagan en un cuerpo mental inestable,
Que se parece a su anterior cuerpo carnal.
Tienen todas sus facultades, sentidos
y los poderes de proyección del karma.
Sus cuerpos no están dificultados por ningún obstáculo.

— Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye, *Texto de Surcho*

Durante el bardo del devenir, la mente recrea la experiencia de las diversas proyecciones provocadas por su karma; al final de este bardo, condicionado por ese karma, se renace en uno de los seis reinos del samsara. Así como el sueño profundo da lugar a todo tipo de experiencias del mundo de los sueños, después de la inconsciencia y las fugaces visiones del bardo de la vacuidad descrito en el último capítulo, aparecen las experiencias del bardo del devenir. Este es un estado en el que las experiencias tienen una realidad similar a las que conocemos, pero las condiciones de existencia son diferentes.

El Cuerpo y el Mundo Mental

En este bardo, no hay cuerpo físico grosero; en cambio, hay un cuerpo mental formado por cuatro agregados y medio, que son la conciencia, los factores de composición, las percepciones, las sensaciones y la mitad de la forma agregada. Los seres en el bardo del devenir tienen un cuerpo de forma sutil, un cuerpo mental imperceptible a los seres ordinarios. Los seres dotados de ese cuerpo lo perciben como suyo y también pueden percibir a otros en el mismo estado.

En general, tenemos tres tipos de cuerpos. Primero hay el cuerpo ordinario, llamado el cuerpo kármico, porque es el resultado del karma completamente madurado; este es el cuerpo que tenemos actualmente. El segundo es el cuerpo habitual. Este es el cuerpo del mundo de los sueños, que es el resultado de la tendencia de la mente a identificarse con una forma física. Proviene de huellas y hábitos acumulados durante el estado de vigilia. El tercero, o cuerpo mental, es el que pertenece al ser en el bardo del devenir. Durante la primera parte del bardo del devenir, el cuerpo mental se parece al aspecto físico de la vida que acaba de terminar. El ser en el bardo puede, si se ve amenazado, temer por su vida. También

podría tener la impresión de ser asesinado en enfrentamientos con enemigos o en otras circunstancias. Pero todos estos acontecimientos y enemigos son sólo proyecciones ilusorias producidas por impresiones latentes en la mente; el cuerpo mental no puede ser matado por otras proyecciones, que son en sí mismas mentales. A pesar de que es indestructible, el cuerpo mental experimenta todo tipo de temores, terrores y antojos debido a la influencia de hábitos e impresiones del pasado. En todo esto, las experiencias del cuerpo mental y las apariencias del bardo del devenir son comparables a las de los sueños, pero mucho más intensas.

El ser en el bardo tiene cinco facultades que corresponden a nuestros cinco sentidos ordinarios, así como ciertos poderes, como la clarividencia, que le permiten percibir el mundo de los vivos. También tiene el poder de moverse sin ser obstaculizado por objetos físicos. De hecho, nada puede impedir al cuerpo mental. Sólo tiene que pensar, por ejemplo, sobre la India, e inmediatamente se encontrará allí; si piensa en los Estados Unidos, al instante estará allí; si piensa en su hogar antes de morir, estará allí de inmediato. Sólo pensando en un lugar, estará allí. Del mismo modo, sólo tiene que pensar o desear algo para que la experiencia surja instantáneamente.

En realidad, nuestra mente piensa mucho. Cuando estamos en el bardo del devenir, estos diferentes pensamientos se cristalizan y aparecen como realidades, produciendo un mundo en gran flujo. La inmensa multitud de pensamientos, girando y cambiando como un torbellino, hace de esta situación extremadamente inestable y difícil.

Al llegar a esta etapa del bardo, alguien que ha llevado, por ejemplo, una vida familiar, recordará su hogar. Verá a los que le fueron queridos, a su esposa, a sus hijos, etc. Anhela hablar con ellos, comunicarse con ellos, pero no pueden verlo y ya no están interesados en él; se dirige a ellos, pero no hay respuesta, y esto le causa un tremendo sufrimiento. Debido a que es incapaz de hacer contacto, se da cuenta de que ya no está en el mundo de los vivos. Esta incapacidad para comunicarse provoca dolor, sufrimiento y agresión.

En este punto, se da cuenta de que de hecho ha dejado su cuerpo y puede ver realmente el cadáver enterrado o incinerado. Estas aterradoras y angustiantes experiencias le llevan a creer que está muerto. Percibe a los que le eran cercanos y queridos llorando y afligiéndose. Sus emociones pueden revivir su propio apego. Además, si sus seres queridos no están tristes o, peor aún, si están contentos con su muerte, siente cólera, y esto le causa más sufrimiento. Puede ser que sus herederos estén luchando entre ellos por la división de las cosas que ha dejado atrás, que es todavía otra fuente de frustración y enojo.

Alguien que estaba particularmente apegado a su casa o posesiones las verá de nuevo. Él ve a las personas aprovecharse de las cosas que había acumulado, lo que

despierta su codicia y apego. Él trata de aferrarse a ellas, pero nadie lo ve, y permanece totalmente impotente. La cólera lo supera y puede hacer que renazca en un reino del infierno.

Las diferentes experiencias del bardo del devenir dependen del karma del ser en ese estado: el karma negativo produce apariencias aterradoras y dolorosas, mientras que el karma positivo es fuente de experiencias agradables y felices.

La duración del bardo del devenir varía; el renacimiento puede ocurrir en cualquier momento, pero generalmente al final de siete ciclos de siete días. El renacimiento también puede tener lugar después de una, dos o tres semanas. El máximo suele ser de cuarenta y nueve días, pero un bardo muy largo puede durar hasta un año.

Si la mente está impregnada de tendencias extremadamente negativas, este bardo durará sólo un corto tiempo, porque el ser irá inmediatamente a los reinos inferiores. Del mismo modo, si la mente está saturada de tendencias positivas, el renacimiento ocurrirá con la misma rapidez en un reino superior. Por otro lado, si las huellas kármicas son mitigadas o débiles, el bardo del devenir será menos seguro y durará más.

Cualquiera que sea su duración, las experiencias y apariencias que el difunto percibe en la primera parte del bardo del devenir se refieren a la vida inmediatamente anterior. Entonces, el karma gradualmente hace que esas apariencias se desvanezcan, mientras que las de la próxima vida comienzan a manifestarse. Luego vienen las experiencias que sugieren lo que será la próxima vida. Normalmente, durante las tres primeras semanas, la conciencia del renacimiento permanece en un mundo donde sus experiencias son muy similares a las de su vida anterior. Entonces, al principio de la cuarta semana, comienza a percibir el mundo en el cual tomará nacimiento.

En esta fase del bardo, seis signos, en forma de diversas experiencias, se manifiestan de maneras muy fugaces e impredecibles, que sugieren el karma y el renacimiento que se tomará. Estos seis signos son diferentes hábitats, entornos, comportamientos, alimentos, compañía y experiencias o percepciones mentales que cambian de momento a momento.

También hay cuatro experiencias que ocurren entre todos los seres de este bardo: son los aterradores sonidos llamados los cuatro temores: el colapso de una montaña, un océano arrollador, un infierno ardiente y un torbellino racheado. Estas experiencias corresponden a pequeñas muertes dentro de ese bardo, ya que ciertos vientos se invierten. La inversión del viento terrestre produce la impresión de estar enterrado bajo una gigantesca montaña o bajo una casa. En la inversión del viento del agua, hay una sensación de resbalar y de hundirse en el océano. En la inversión del viento de fuego, hay la sensación de ser cocinado en un fuego

inmenso, y la inversión del viento de aire, hay la sensación de ser arrastrado, como si fuera llevado por un tornado.

También hay la experiencia de los tres abismos en este bardo. El ser en el bardo tiene la impresión de caer en un pozo o túnel gris oscuro, rojizo u oscuro; esto es producido por la manifestación de las tendencias hacia el odio, el deseo y la ignorancia, respectivamente.

El Momento del Renacimiento

En este punto, ocurre el momento del renacimiento. Existen cuatro posibles tipos de renacimientos: nacimiento de la matriz, nacimiento de aparición, nacimiento de calor y humedad y nacimiento de un huevo; a veces se combinan. Los nacimientos en el infierno o los reinos divinos son aparicionales.

El renacimiento se acompaña de diferentes experiencias:

El ser bardo —la conciencia renaciente, o *bardoa* en Tibetano— que experimenta el frío ártico es atraído por una llama ardiente. Así es como termina naciendo en un infierno caliente.

El bardoa también puede estar extremadamente aterradorante y, para sentirse seguro, va y se esconde en un agujero. Así es como renace en un reino animal.

Si el bardoa tiene karma positivo, puede percibir un lugar celestial con un palacio maravilloso. Llegando a ese lugar, nace en los reinos divinos de larga vida, en la que goza de un cuerpo radiante durante mucho tiempo.

Si el bardoa ha de nacer de un útero como ser humano, además del karma necesario, deben unirse tres factores: el ser del bardo, el esperma del padre y el óvulo de la madre. El ser del bardo percibe a los padres teniendo relaciones sexuales. Si el bardoa nace como varón, siente atracción por la madre y revulsión hacia el padre. Si el ser del bardo va a nacer como una hembra, ocurrirá lo contrario, atracción hacia el padre y la repulsión hacia la madre. En el momento de la concepción, el semen del padre, el óvulo de la madre y el bardoa o conciencia de renacimiento se unen. Los gametos son los aspectos exteriores de la sustancia blanca masculina y de la sustancia roja femenina²³. Contienen el potencial de los diferentes elementos —espacio, aire, fuego, agua y tierra en sus aspectos externos. El bardoa, con su cuerpo mental, contiene estos elementos en sus aspectos internos. En el momento de la concepción, hay una consolidación de los cinco elementos exteriores y los cinco elementos internos. Así es como surge un nuevo individuo. Con esta fusión de los dos gametos y el bardoa, llega un período de inconsciencia. Poco a poco, al comienzo de la embriogénesis, se encontrará la conciencia. En ese momento, sin excepción, todo el recuerdo del bardo se pierde.

Tanto si somos Budistas como si no, si estamos conectados con una tradición u otra, lo más importante para nosotros en la muerte es conocer bien nuestra mente y nuestra naturaleza y practicar ahora para obtener esta comprensión.

7

El Bardo del Nacimiento a la Muerte

Cuando estoy en el bardo del nacimiento hasta la muerte,
 Que no pierda el tiempo;
 Abandonando la pereza, pueda participar sin distracción
 En el estudio, la asimilación,
 Y meditación sobre las enseñanzas.
 Puedo practicar, integrando en el camino
 La apariencia y la mente.

— Padmasambhava, *El Libro Tibetano de los Muertos*

Gestación

Cuando el bardo, o conciencia de renacimiento, se une con las sustancias de la madre y del padre, los recuerdos se confunden y comienzan a desaparecer como los sueños nubosos de un sueño profundo.

Durante la primera semana en el vientre, el embrión se parece a la papilla de arroz y sufre como si estuviera siendo cocido en una olla de cobre. En la segunda semana, es oblongo, y parece mantequilla congelada; en este punto, el viento omnipresente diferencia los cuatro elementos (tierra, agua, fuego y aire). En la tercera semana, el embrión tiene una forma completa, en forma de hormiga, y debido al viento activador, la manifestación de los cuatro elementos se hace evidente.

El embrión continúa cambiando hasta la séptima semana, cuando el viento espiral forma las cuatro extremidades, creando la sensación de ser estirado con fuerza, como si estuviera sobre un palo. En la séptima semana, el viento de apertura produce las nueve aberturas corporales; el embrión siente como si una herida abierta estuviera siendo empujada con un dedo.

A partir de este momento, si la madre come algo frío, el embrión se siente como si estuviera siendo arrojado al hielo; si come mucha comida, el embrión se siente presionado entre las rocas; si come demasiado poco, siendo azotado en el aire; si corre violentamente o cae, tiene la sensación de ser arrojado al lado de un acantilado; si tiene sexo, para el embrión es como ser azotado con espinas de metal.

Después de la trigésima séptima semana, el feto comienza a percibir que está en el vientre de la madre como si estuviera aprisionado en un lugar oscuro y desagradable; es infeliz y quiere salir. Durante la trigésima octava semana, el bebé se dirige hacia el canal del parto por el viento “uniéndose a la flor” y sufre como si el cuerpo estuviera siendo llevado por una rueda en movimiento.

El feto está así animado por veintiocho vientos. Crece, nutrido por la sangre y los nutrientes de la madre, hasta que su cuerpo está completamente formado.

Finalmente, volteado por el viento que invierte, el bebé emerge, los brazos cruzados, sufriendo como si fueran forzados a través de un tubo estrecho. Cuando el bebé sale del útero, tiene la sensación de ser depositado sobre las espinas; cuando finalmente se limpia y se seca, siente como que está siendo quemado vivo. Considerando todo este sufrimiento, ¿Quién querría volver al vientre de la madre? Así es como nacemos.

Durante la Vida

Durante este bardo del nacimiento a la muerte, que es la vida ordinaria, la mente produce la ilusión primaria de existir como un cuerpo que considera propio.

Este engaño sobre nuestro cuerpo también prueba en los elementos tierra, agua, fuego y aire. Estos elementos existen en nosotros desde la concepción, tanto en el interior como en el exterior. Maduran en nosotros como una flor que florece. Por su maduración, el cuerpo y la mente se desarrollan, crecen y adquieren su fuerza²⁴. Este período de crecimiento puede durar hasta veinticinco años, después de lo cual, en la segunda parte de la vida, el cuerpo y las capacidades se debilitan; un proceso de deterioro acompaña al envejecimiento, Seguido finalmente por la muerte. Hay, pues, dos etapas naturales: la evolución y la involución. Sin embargo, este proceso puede ser interrumpido por una muerte súbita, como si se hubiera cortado una flor.

En el bardo del nacimiento hasta la muerte, también experimentamos el bardo del sueño y tal vez el bardo de la meditación. Luego, una vez más, pasamos al bardo de la vacuidad y al bardo del devenir, que nos llevan hacia otro nacimiento.

8

Las Ocho Consciencias y los Cinco Elementos Principales

La naturaleza de Buda está acompañada de siete consciencias,
a las que nos aferramos, resultando en la dualidad.
Cuando se reconoce, dejará de propagarse.

— *Lañkavatdrasūtra*

Para entender claramente la conexión entre las enseñanzas sobre la mente y la transmigración en los bardos, y para comprender mejor estos procesos del bardo, podría ser útil considerar las transformaciones que la mente experimenta a lo largo de esas fases.

La naturaleza de Buda o la mente pura, esa sabiduría primordial²⁵, es, después de todo, vacuidad, lucidez y posibilidad infinita. Es la luz clara encontrada por todos los seres al final de la disolución de la conciencia en el momento de la muerte o, en el bardo de la agonía, seguida del bardo de la vacuidad.

Esta luz clara, o sabiduría primordial básica, tiene como esencia los cinco elementos principales: el espacio, el aire, el fuego, el agua y la tierra. Estos se transforman cuando la mente y sus manifestaciones se modifican, como veremos.

Cuando la naturaleza Búdica es oscurecida por la ignorancia, se convierte en la base universal del samsara. Como tal, se llama la conciencia universal o fundamental, o la octava conciencia. Abarca e impregna todo, y de ella surgen todas las ilusiones de las consciencias individuales.

El desarrollo del engaño comienza con la aparición de la dualidad. El estado no dual de la vacuidad, lucidez y sin obstrucción se divide en dualidad sujeto-objeto y actúa fuera de esa percepción. De la vacuidad surge el yo-sujeto, de la lucidez surge el sentido del otro, y de la sin obstrucción surgen todas las relaciones basadas en la atracción, la repulsión y la ignorancia. Con esta división se produce conciencia contaminada o conciencia dualista —la conciencia de que alguien tiene algo. Se la conoce como contaminada porque está contaminada con el dualismo, que es la séptima conciencia. Esta conciencia contaminada tiene un séquito de otras seis consciencias, correspondientes a las diferentes facultades sensoriales: visual, auditiva, olfativa, gustativa, táctil y mental.

Alteración de los Elementos en la Mente y los Bardos

Vacío, luminoso e infinito en potencial, la mente puede ser entendida como teniendo cinco cualidades básicas: vacuidad, movilidad, claridad, continuidad y

estabilidad. Cada uno de ellas corresponde respectivamente a los cinco elementos principales del espacio, aire, fuego, agua y la tierra. Ya hemos descrito la mente como no siendo algo tangible: es indeterminada, omnipresente e inmaterial; es vacuidad, como la naturaleza del espacio. Los pensamientos y los estados mentales surgen constantemente en la mente; este movimiento y fluctuación es la naturaleza de los elementos del aire. Además, la mente es clara; puede saber, y la lucidez clara es la naturaleza de los elementos del fuego. Y la mente es continua; sus experiencias son un flujo ininterrumpido de pensamientos y percepciones. Esta continuidad es la naturaleza de los elementos de agua. Finalmente, la mente es la tierra, o base, de la cual surgen todas las cosas cognoscibles en el samsara, así como el nirvana, y esta cualidad es la naturaleza de los elementos de la tierra.

Las cinco cualidades de la mente pura también tienen la naturaleza de los cinco elementos. Entrando en las ilusiones y la dualidad, la mente se altera, pero las producciones de la mente conservan la naturaleza de los cinco elementos en diferentes aspectos. Toda manifestación es el juego de la mente en las transformaciones de los cinco elementos principales. Además, hay energías sutiles que sostienen la mente y sus mutaciones, tradicionalmente llamadas vientos o aires. La mente, la conciencia y la miríada de experiencias diversas son producidas por estas energías del viento; son indistinguibles de la mente y son la energía que las anima e influye.

Las cinco cualidades básicas de la mente que acabamos de describir corresponden a cinco vientos muy sutiles, cuya energía se manifiesta en la mente como las cinco luminosidades esenciales que se denominan sumamente sutiles. Son, respectivamente, azul, verde, rojo, blanco y amarillo. Estas luminosidades comienzan a manifestarse en el momento en que la conciencia se restablece al final del bardo de la vacuidad²⁶. Forman parte del proceso de “nacimiento”, el surgimiento de la conciencia dualista. Las experiencias y proyecciones de la conciencia surgen posteriormente de las cinco luminosidades; producen las apariencias de los cinco elementos que se perciben a través de la ilusión como el cuerpo mental y el mundo exterior.

Todas las apariencias ilusorias que la conciencia experimenta son básicamente emanaciones de la mente, la manifestación de los cinco elementos principales, que inicialmente ocurren como cualidades esenciales de la mente, luego en los vientos y luminosidades y finalmente como apariencias. Cada uno de estos niveles tiene la naturaleza de los diferentes elementos: espacio, aire, fuego, agua y tierra.

El proceso de estructuración de la conciencia se produce en cada momento, en todos nuestros estados de conciencia, pero particularmente en el comienzo del bardo del devenir. Entonces, durante ese bardo, por la interacción de los cinco elementos, la conciencia proyecta la aparición de un cuerpo mental, una forma

sutil con la cual se identifica como sujeto, mientras que al mismo tiempo proyecta estos objetos, percibidos de manera ilusoria como el mundo exterior.

Así, esta conciencia de sujeto, identificado con su cuerpo mental, desarrolla relaciones con estas proyecciones de forma que gradualmente se estructuran como las otras agregados: sensaciones, representaciones y factores. Se crean así los cinco agregados que juntos forman un individuo (formas, sensaciones, representaciones, factores y conciencia). Pero en esta etapa del bardo del devenir, la conciencia mental vive todas sus experiencias sólo dentro de sí, y el individuo así compuesto tiene sólo cuatro agregados y medio²⁷. De esta manera, las experiencias del bardo del devenir durarán hasta la concepción. En el momento de la concepción, la conciencia migratoria, compuesta por cuatro agregados y medio, o montones, se combina con los elementos exteriores presentes en el semen del padre y el óvulo de la madre. Por lo tanto, el embrión concebido incluye los cinco elementos en su aspecto interno —la conciencia— y en sus aspectos externos, que provienen de los gametos de los padres.

Los cinco elementos del espacio, del aire, fuego, agua y tierra existen en el embrión, y luego en el cuerpo físico, como cavidades, viento, calor, líquidos y sólidos por un lado, y por otro, como principios de estiramiento, movilidad, energía, fluidez y cohesión. La forma tangible que el cuerpo adquiere es el aspecto bruto de la forma de montones; se crea así un individuo formado por cinco montones, y poco a poco se desarrollan las seis facultades sensoriales —visual, auditiva, olfativa, táctil, gustativa y mental.

En el ámbito de estas diferentes facultades sensoriales de la conciencia mental surgen dos aspectos, puros e impuros. El primer aspecto procede de la conciencia primordial y el segundo de la conciencia dualista. La conciencia mental contaminada y afligida procede de la conciencia dualista junto con todo lo negativo, como la ira, la avaricia, la ignorancia, el apego, los celos y el orgullo. Por otra parte, una conciencia mental positiva surge de la sabiduría primordial con las cualidades de sabiduría, compasión, amor y fe. Estos dos aspectos de la conciencia mental se extienden a través de las seis consciencias y facultades de los sentidos. Esto da lugar a una variedad de experiencias de los seis tipos de objetos: formas, sonidos, olores, sabores, objetos táctiles y pensamientos.

Para trazar una analogía, la conciencia fundamental es como el amo o el rey; la conciencia mental es como su hijo, el príncipe; y las consciencias de los sentidos son como sus emisarios. Así distinguimos las ocho consciencias. Cuando el príncipe, o nuestra conciencia mental contaminada, reina sobre las seis consciencias de los sentidos, funcionan en relación con sus objetos a través de las seis facultades sensoriales.

La interacción de los muchos elementos dentro del surgimiento dependiente, o tendrel²⁸, da lugar a innumerables concepciones que controlan el cuerpo, la palabra y la mente. Los diversos karmas activados por estas ilusiones dejan huellas en la conciencia fundamental, semejantes a las semillas plantadas en el suelo. Y, como los diversos factores interdependientes como el fertilizante, la luz y la humedad que hacen que las semillas produzcan una cosecha, las huellas kármicas dejadas en la conciencia fundamental producen la cosecha de una cantidad de vidas felices o miserables, dependiendo de si esas impresiones son positivas o negativas.



La Rueda del Samsara y los Bardos

Ilustra la correspondencia entre los doce factores interdependientes y los cuatro grandes bardos.

9

Los Doce Vínculos de la Originación Dependiente

Monjes, cuando esto es, eso viene.

Cuando esto nace, eso aparece.

Y así es desde “la ignorancia que causa los factores (formativos)”
al “nacimiento que causa la vejez y la muerte”.

— *Sálistambhasütra*

Toda existencia samsárica depende de las condiciones y factores que la forman; nada tiene una existencia autónoma o independiente alguna. A medida que las condiciones cambian, los fenómenos que componen estas vidas surgen y desaparecen; no son ni permanentes ni independientes.

Todos los estados condicionados por el samsara aparecen, permanecen y desaparecen como interacción y transición de factores interdependientes. Aparición y desaparición, nacimiento y muerte se suceden continuamente. El diagrama tradicional presentado aquí, llamado la rueda del samsara, rueda de nacimiento, o rueda de la vida, ilustra la secuencia de doce componentes que constituyen la aparición y desaparición de la conciencia y sus experiencias, o samsara.

Estos doce factores, que ya hemos comentado²⁹, son paralelos a la serie de bardos y a las transformaciones de la mente que fueron descritas en los capítulos precedentes. Son presentaciones complementarias que se superponen.

Cada eslabón en esta cadena de reacciones surge en virtud de los otros; cada uno produce el siguiente. Por lo tanto, por ejemplo, donde se produce el nacimiento, será seguido por el deterioro y la muerte.

Para una persona ordinaria, la muerte es seguida por un período de inconsciencia o ignorancia en el bardo de la vacuidad. Esta ignorancia es el punto de partida en el ciclo de la ilusión, el primer oscurecimiento mental que da lugar a todos los demás.

En los eslabones exteriores de la rueda de la vida, el primer eslabón, la ignorancia, es simbolizado por un ciego que tantea el camino con un bastón. Esa ignorancia también aparece en forma simbólica en el centro o eje alrededor del cual gira constantemente la rueda del samsara.

Sobre la base de la ignorancia, bajo la influencia de elementos formativos latentes en la conciencia fundamental, se reactiva la experiencia de la conciencia

individual. Estos elementos son huellas kármicas que permanecen en la conciencia fundamental después de la muerte y la desaparición de la conciencia individual.

En el momento de la muerte, la acción del karma desaparece temporalmente. Luego vuelve como *factores formativos*, el segundo eslabón, reacondicionando la mente en la conciencia individual junto con las producciones mentales. Estos factores existen en forma de propensiones y hábitos. El karma, o factores formativos que causan la reaparición del “Yo soy” el engaño, o sentido de la conciencia individual, son el punto de partida aquí, pero continúan su actividad a lo largo del ciclo. Este renacimiento de la conciencia individual es simbolizado por un alfarero que moldea la arcilla y corresponde al final del bardo de la vacuidad, el momento en que la conciencia se restablece antes de comenzar su migración al bardo del devenir.

La *conciencia* “individual” es el tercer eslabón, simbolizado por el mono agitado, que es el modo cognitivo que experimenta todo en términos de sujeto y objeto, lo que a su vez da lugar a toda actividad dualista.

El cuarto es llamado *nombre y forma*, representado por un barco con dos personas que representan, respectivamente, la conciencia y el cuerpo mental en el bardo del devenir. El sujeto de la conciencia corresponde al nombre, mientras que la forma es el cuerpo con el cual se identifica en la experiencia de “Yo soy eso”, como en “Yo soy ese cuerpo”.

El quinto eslabón es los *seis reinos*, representados por una casa con seis aberturas que corresponden a seis campos de los sentidos en los que se desarrolla la conciencia del ser del bardo.

El sexto eslabón, *contacto*, representa la conexión formada entre el sujeto de la conciencia y su proyección, o objetos proyectados, entre la conciencia identificada con el cuerpo mental y el mundo que percibe erróneamente como “allí”, o fuera de ella. Recordemos de nuevo la analogía del sueño³⁰. Este eslabón está representado por una flecha que toca el ojo de un hombre.

El séptimo eslabón, la *sensación*, muestra una pareja abrazándose; esto representa la experiencia inicial que surge como resultado del encuentro de un sujeto y sus objetos.

El octavo eslabón, *la sed*, representada por un hombre que bebe, es la urgencia que provoca al sujeto a apoderarse de la cosa como un objeto.

El noveno eslabón, *apego*, es la fijación real del sujeto sobre un objeto, representado por un hombre que recoge fruta de un árbol. Estos vínculos subyacen a nuestras percepciones en general y a las del bardo del devenir en particular.

El décimo eslabón, ilustrado por una mujer embarazada, se llama *devenir*. El aferramiento, la fijación del noveno eslabón, se concretiza en el nacimiento de una nueva vida.

El undécimo es el *nacimiento* en el mundo creado por este estado de existencia. Está representado por una mujer dando a luz. Esta es la entrada en el bardo del nacimiento a la muerte. Todos los eslabones precedentes son como una corriente eléctrica cuya energía genera el nacimiento de un determinado estado de existencia. El agotamiento de esta corriente conduce finalmente al próximo estado y su desaparición y muerte. Después del nacimiento, la vida evoluciona, se deteriora hasta llegar a la vejez y termina con la muerte.

El *envejecimiento y muerte*, representados por un cadáver llevado al cementerio, es el duodécimo y último enlace. Después del bardo del momento de la muerte viene el bardo de la vacuidad, y así sucesivamente. La rueda del samsara gira sin cesar.

Tomamos el nacimiento innumerables veces en los seis reinos del samsara; esto es ilustrado hacia el centro de la rueda de la vida por seis letras Tibetanas³¹. Toda la rueda del samsara gira alrededor de los tres venenos mentales representados en el centro de la ilustración: la ignorancia, simbolizada por el cerdo; odio, simbolizado por la serpiente; y el deseo, simbolizado por el gallo.

10

Prácticas en el Momento de la Muerte

Sin pensar que la muerte vendrá,
 Estoy absorto en planes para el futuro.
 Después de haber hecho las muchas e inútiles actividades de esta vida
 voy a dejarla con las manos completamente vacías.
 Qué equivocación;
 como ciertamente necesitaré una comprensión del excelente Dharma.
 Entonces, ¿Por qué no practicar ahora?

— Padmasambhava, *El Libro Tibetano de los Muertos*

No nos liberamos en la muerte. Dado que el karma condiciona nuestra mente, determina el curso de nuestra experiencia bardo y el renacimiento que tomaremos. Lo más importante es nuestro karma y nuestra experiencia interna real. Por eso es imprescindible tomar conciencia de la necesidad del trabajo espiritual a partir de ahora: el estudio, la devoción para practicar, el vivir según la disciplina basada en la comprensión del karma y cultivar las prácticas que nos ayudarán en el momento de la muerte³².

Prácticas Liberadoras en los Diferentes Bardos

Las duraciones teóricas de los bardos son las siguientes: para el bardo de la muerte, el tiempo que tarda en terminar una comida; para el bardo de la vacuidad, tres días y medio; y para el bardo del devenir, cuarenta y nueve días.

Sin embargo, éstas son aproximaciones muy generales. La duración de los diferentes bardos varía según el poder de las acciones positivas y negativas que componen el karma individual; sin embargo, no se calcula de acuerdo con el día de veinticuatro horas del reino humano. La liberación también puede ocurrir después de un período de tiempo indeterminado. También es posible que no haya ningún bardo en absoluto.

Sobre la base de la práctica del Dharma en general, si ciertas prácticas se dominan durante nuestra vida, podemos obtener la liberación al pasar a través de los diferentes bardos en el momento de la muerte y después.

Si hemos realizado el Mahamudra³³, o la naturaleza de la mente, durante nuestra vida, podemos, al final del bardo de la muerte, reconocer la luz clara y alcanzar la

liberación. En lugar del estado de inconsciencia ordinaria, aparece la esencia luminosa de la mente que, como la luz de una antorcha, disipa por completo las tinieblas de la ignorancia. Si practicamos con un *yidam*³⁴ o Buda meditativo, como Chenrezig, el Buda de la compasión, recitando su mantra y desarrollando una buena práctica de meditación, esto sería especialmente valioso en el momento de la muerte. Este practicante podría encontrar la bendición de Chenrezig así como los hábitos mentales y las huellas positivas dejadas en el flujo mental de hacer esa práctica. Las etapas del *sádhana* tienen el poder de liberarnos durante los bardos. Podemos obtener la liberación en cualquiera de estas etapas, llegar a ser realmente Chenrezig, y nacer en su presencia en una tierra pura.

También hay meditaciones e instrucciones específicas sobre los bardos, como las del *Libro Tibetano de los Muertos*. Estas meditaciones e instrucciones permiten la liberación en diferentes etapas de los bardos, ayudándonos a reconocer la naturaleza de los bardos y en particular la naturaleza ilusoria de las apariencias encontradas en el bardo del devenir. Estas instrucciones se aplican desde el momento de la total inconsciencia en el bardo de la vacuidad, cuando uno despierta a manifestaciones fugaces de formas luminosas y divinidades, y durante toda la duración del bardo del devenir.

Si no hemos realizado la clara luz, meditado con un *yidam*, o practicado las enseñanzas del bardo, todavía es posible hacer el *phowa*, o transferencia de conciencia en el momento de la muerte. El *phowa* permite que la conciencia sea transferida a un estado libre del samsara. Si se practica con éxito durante el bardo del momento de la muerte, la conciencia no se llevará a través de los bardos de la vacuidad o el devenir. En su lugar, se proyectará inmediatamente hacia un reino más elevado. Esto es posible debido a la formación en esta vida o a través de la compasión de un lama cualificado que realiza el *phowa* en nuestro nombre.

En el mejor de los casos, que sería el dominio completo, esta práctica nos permite renacer en lo que se conoce como un campo de iluminación, un estado espiritual libre de samsara y propensiones kármicas. Es como si fuéramos catapultados directamente a la tierra pura de Sukhavati, Dewa Chen en Tibetano, el reino de la gran felicidad, o como si fuéramos un pájaro capaz de volar directamente al firmamento de la iluminación. El *phowa* es una meditación que podemos hacer fácilmente, y por eso es muy valiosa.

De lo contrario, si solo se está a medio camino de dominar el *phowa*, tomaremos un renacimiento samsárico, pero en un afortunado reino celestial favorable a la liberación. En el peor de los casos, tomaríamos el renacimiento como un ser humano dotado de condiciones favorables para la práctica espiritual.

A través de la realización del *phowa*, la liberación tiene lugar sin pasar por los bardos. La ausencia de bardos, por otra parte, también puede ocurrir a las personas

que han cometido acciones negativas muy serias cuya fuerza es tan intensa como para propulsarlas directamente a un reino de infierno justo después de morir, sin el alivio de otros bardos.

En general, si hemos desarrollado el hábito de rezar a nuestros lamas, a las Tres Joyas o a un aspecto particular de Buda, la impresión en nuestras mentes establece una conexión con ellos y nos conecta con su bendición, que nos protege y conduce a la liberación en el bardo del devenir.

Deseos Para Renacer en una Tierra Pura

Incluso si no hemos hecho las prácticas específicas que acabamos de describir o recibimos sus instrucciones, todavía es un hecho que las impresiones en nuestra mente determinan nuestra muerte y experiencia del bardo; y las oraciones y los deseos que hemos hecho durante nuestra vida que han saturado nuestra mente pueden conducir espontáneamente nuestra mente hacia una tierra pura libre del condicionamiento del samsara.

Entre los muchos aspectos del Buda hacia quienes podemos dirigir nuestras mentes son Amitabha, Chenrezig, y su campo iluminado, Sukhavati. Estos son especialmente importantes.

Simplemente el deseo de renacer en Sukhavati mientras estamos vivos nos hará renacer allí realmente, en lugar de ir a un lugar físico ordinario. De hecho, el cuerpo “kármico” completamente madurado³⁵ de esta vida está hecho de elementos sustanciales con los cuales nos identificamos, y éstos impiden que la mente libremente vaya donde quiere. Por el contrario, en el bardo del devenir, no hay más cuerpo físico, pero el cuerpo mental tiene el poder de moverse como el pensamiento. Esta es la razón por la cual, por la fuerza de los deseos generados por Buda Amitabha, Chenrezig, y por nosotros mismos, podemos hacer una conexión que conduce nuestra mente hacia Sukhavati y hace que realmente se renazca allí. Esto es especialmente posible durante la primera semana del bardo del devenir, cuando nos damos cuenta en repetidas ocasiones que estamos muertos, así que por la fuerza de los hábitos establecidos durante nuestras vidas, rogando a Amitabha y Chenrezig para renacer en Sukhavati; por su poder, podemos renacer inmediatamente allí. Si regularmente pronunciamos oraciones sinceras para renacer en Sukhavati, llevamos consigo la aspiración de ir ahí cuando muramos. Esta aspiración actuará en nuestra mente, convirtiéndose en el medio para renacer allí y para lograr la liberación ¡Más rápidamente que si hubiéramos viajado en un avión o cohete!

Mientras tanto, pueden surgir obstáculos para renacer en Sukhavati. Si, por ejemplo, nuestra familia o cónyuge lloran por nosotros o demandan que volvamos

a la vida, o si la actitud de nuestros seres queridos provoca nuestra tristeza, apego, o ira, nuestra mente no será capaz de encaminarse hacia Sukhavati porque estará girando entre dos pensamientos: el deseo de ir a Sukhavati y el recuerdo de los seres queridos. Por lo tanto, las cadenas del apego pueden ser tan restrictivas que niegan el impulso de aspirar hacia Sukhavati. Sería lo mismo si permaneciéramos aferrados al mundo que acabamos de dejar, a nuestras posesiones o a nuestro estatus social. Estos lazos dirigen nuestra mente una vez más hacia lo que acabamos de dejar atrás y causan un desvío lejos de Sukhavati. Afortunadamente, sin embargo, hay un método para evitar este peligro, y que es desarrollar el hábito a partir de este momento de considerar a todo el mundo y todo lo que estamos asociados como una ofrenda real para Amitabha y Chenrezig. La idea de que los seres y las cosas no nos pertenecen puede neutralizar la emoción que de otro modo nos ata a ellos. Así podemos ofrecer a Amitabha y a Chenrezig todo lo que nos pueda apegar; habiendo dedicado eso totalmente, no conservaremos ningún apego.

Los ancianos cuya participación en el Dharma es reciente pueden pensar justificadamente que no tendrán tiempo para abordar muchas prácticas profundas, como Mahamudra y otras que conducen a la iluminación en esta vida. También podrían decirse que ya no tienen la capacidad ni el tiempo para dedicarse a prácticas largas y difíciles. Esto no debe desalentar: tener una gran fe en Amitabha y Chenrezig, rogar sinceramente para nacer en la tierra pura de Sukhavati, y recitar el mantra Chenrezig definitivamente dan como resultado el nacer ahí después de la muerte.

El nacimiento en Sukhavati es aparicional, es decir que un ser que renace ahí aparece instantáneamente ante Amitabha y Chenrezig. Esa visión directa nos hace llegar, inmediatamente al primer *bhūmi* de los Bodhisattvas, Alegría Suprema³⁶. Este estado corresponde al despertar inicial, después del cual no hay retorno a los lazos del samsara. El nombre de la tierra pura de Amitabha, Sukhavati, significa “Gran felicidad” porque la mente, libre de todo sufrimiento y dolor samsáricos, no conoce sino felicidad y alegría. Renacer en este estado espiritual pone fin al ciclo de los renacimientos. Ahí, la mente se libera de los oscurecimientos kármicos y sus cualidades iluminadas empiezan a revelarse y a trabajar en beneficio de los seres. Pero aun si la mente está completamente purificada de los velos kármicos y de la mayoría de los velos de las aficciones mentales, todavía subsisten oscurecimientos sutiles. Sin embargo, es un estado en el que experimentamos importantes cualidades iluminadas de las que podemos ayudar a los que permanecen en el samsara. Hay muchas maneras de llegar a ayudarlos y guiarlos hacia la liberación. En general, hay muchos campos de la iluminación: a nivel del Cuerpo de la Verdad, o *Dharmakaya*; al nivel del Cuerpo del Placer, o *Sambhogakaya*, o al nivel del Cuerpo de Emanación, o *Nirmanakaya*³⁷. Sukhavati es un campo iluminado con

formas, a nivel del Cuerpo de Emanación, o Nirmanakaya. Debido a esto, todavía está sujeto a ciertas limitaciones. Por ejemplo, en Sukhavati, permanece un cierto tipo de cambio, o impermanencia. Estos no son lo groseros de la impermanencia y el cambio que conocemos en nuestro propio plano de existencia, sino un tipo más sutil.

Hay cuatro factores que determinan el renacimiento en Sukhavati. El primero es imaginar claramente la presencia de Sukhavati, así como de Amitabha y Chenrezig, para desarrollar un intenso sentido de su presencia real, su magnificencia y su reino, donde todas las apariencias son tan brillantes y luminosas como si estuvieran hechas de joyas. El segundo es nuestra práctica de purificación y las dos acumulaciones:³⁸ la purificación de la negatividad y las dos acumulaciones de mérito y sabiduría. El tercero es la motivación altruista de la Bodichita o la mente de la iluminación³⁹. Sobre la base de la Bodichita, el cuarto factor es la aspiración que surge de los deseos fuertes y sinceros de renacer en Sukhavati. De estos cuatro, la aspiración es el factor determinante más importante. Estas instrucciones sobre Sukhavati no son sólo una promesa para el futuro; estar convencidos de su validez y poner en práctica estas enseñanzas disipa muchos tipos de sufrimiento en esta vida. La vejez suele ir acompañada de una serie de problemas: comer demasiado causa problemas, mientras que comer demasiado poco causa otros problemas; no nos sentimos cómodos con ropa pesada, pero las ligeras no nos mantienen lo suficientemente calientes. Además de los inconvenientes físicos, nuestra inminente muerte pesa mucho en nuestra mente. Por otro lado, si deseamos nacer en Sukhavati, y si tenemos la convicción de que nuestros deseos se harán realidad, la vejez, más que atormentarnos, se convierte en una fuente de alegría gracias a la esperanza de salir rápidamente este mundo hacia otro, mejor.

Si no puedes hacer las prácticas ni generar el deseo de renacer en Sukhavati, puedes por lo menos familiarizarte con los diez actos positivos y los diez actos negativos. Puedes esforzarte en adoptar esas acciones positivas y abandonar las negativas. En última instancia, esto te guiará a un feliz renacimiento humano donde te encontrarás con el Dharma y gradualmente progresarás en el camino hacia la iluminación.

11

La Vida Humana y Sus Problemas

Las alegrías del samsara,
Como rocío en una hoja de hierba,
Desaparecen en un instante.
Aspirar a la
Liberación suprema e inmutable
Es la práctica de los Bodhisattvas.

— Togme Sangpo, *Las Treinta y Siete Prácticas de los Bodhisattvas*

En el mundo de los seres humanos, la vida puede ser relativamente feliz, aunque todos los seres humanos siempre sufren los tres tipos de sufrimiento y están sujetos a muchos problemas.

Los Tres Tipos de Sufrimiento

El primer tipo de sufrimiento es bastante sutil. Es el sufrimiento inherente a la individualidad y se debe a las imperfecciones y limitaciones inherentes al mismo hecho de existir, al mero hecho de estar compuesto por los cinco montones que componen un individuo.

Ya hemos comentado estos montones, o agregados: forma, sentimiento, percepción, factores de composición y conciencia⁴⁰. El ser constituido por estos cinco montones es condicionado e imperfecto. Este condicionamiento y esas imperfecciones crean el primer tipo de sufrimiento inherente a los agregados de la individualidad. Son inherentes a ella como la mantequilla es a la leche. Simplemente por estar compuesto de cinco montones, estamos sujetos a esta sutil forma de insatisfacción. Sin embargo, este tipo de sufrimiento es tan sutil que es prácticamente imperceptible y, en su mayor parte, ni siquiera somos conscientes de ello. Se puede comparar con una mota de polvo en nuestra mano: cuando se alcanza un nivel avanzado de realización en el que se disipan la mayoría de las formas gruesas de sufrimiento, este tipo de sufrimiento se hace mucho más evidente y se percibe de manera mucho más aguda, ¡Como si la mota de polvo se hubiera alojado en nuestro ojo!

Influenciados por una variedad de factores, todas las otras formas de sufrimiento se desarrollan sobre la base del sufrimiento de la individualidad. El segundo tipo

de sufrimiento, que es más perceptible, se llama sufrimiento del cambio. Es una forma de sufrimiento latente en lo que ordinariamente consideramos felicidad, placer y comodidad, ya sea mental o física. Pertenece a los deseos, a los apegos y a la impermanencia. Es la frustración o infelicidad experimentada cada vez que algo que amamos o algo que nos agrada cambia, se deteriora o desaparece.

El tercer tipo de sufrimiento se conoce simplemente como sufrimiento porque causa dolor e infelicidad. Es el sufrimiento del sufrimiento es causado por dolores y problemas que llevan de uno a otro en la vida cotidiana.

Los Principales Tipos de Sufrimiento Humano

Cuatro tipos principales de sufrimiento afectan a los seres humanos: nacimiento, vejez, enfermedad y muerte. Sólo pensar en ellos y ser conscientes de su realidad nos ayuda a comprender la naturaleza insatisfactoria de la existencia samsárica o condicionada, permitiéndonos liberarnos de los apegos a la existencia ordinaria y, por tanto, esforzarnos por liberarnos.

Ya hemos mencionado el sufrimiento del nacimiento en el comentario sobre el bardo del nacimiento hasta la muerte⁴¹.

El sufrimiento causado por la enfermedad a menudo es intolerable. Estamos sujetos a las órdenes de los médicos y tenemos que someternos a rigurosos exámenes médicos. Somos dependientes y nos agotamos realizando sus instrucciones. Ni siquiera podemos sentarnos en la cama, comer o beber, o satisfacer nuestros deseos. Al final del día, todavía tenemos que pasar por una noche interminable de terrible dolor y sufrimiento.

El sufrimiento causado por la vejez es igualmente grande. Nuestro cuerpo, una vez recto y fuerte, se encoge y se vuelve torcido, y necesitamos un bastón para sostenernos. Nuestro cabello se vuelve gris y se cae; nos volvemos calvos y perdemos nuestro atractivo. Nuestra piel, una vez suave y lisa como la seda china, se convierte en un montón de arrugas profundas y rugosas, al igual que una flor de loto es rosa inmediatamente después de florecer, pero se vuelve gris y arrugada cuando se desvanece. La fuerza del cuerpo disminuye; ya sea de pie o sentado, te cansas. La mente se vuelve débil, y no tenemos ni un poco de empuje para cualquier actividad. Los sentidos pierden su agudeza: los ojos ya no ven mucho, los oídos no pueden oír, la nariz no puede oler, la lengua no puede distinguir los sabores, y ser tocado ya no trae placer. Las memorias no son claras; lo que sucede en un momento se olvida en el siguiente. No podemos adaptarnos; sentimos que ya no pertenecemos a ninguna parte. Nuestra compañía no es apreciada, y nadie piensa en nosotros excepto con lástima. Nuestra antigua riqueza disminuye, al igual que nuestra autoridad. Nuestras posibilidades para esta vida han terminado, y

nuestra energía declina y desaparece. Nos damos cuenta de que sólo hay una cosa por delante: la muerte, y el pensamiento nos deprime.

El sufrimiento causado por la muerte es tal que cuando el miedo nos consume, estamos completamente separados de la alegría y agobiados por el tormento de la enfermedad. Nuestra boca está seca, nuestra cara está angustiada, y nuestros miembros temblorosos ya no pueden moverse. Nos ensuciamos con saliva, sudor, orina y vómito, y en nuestra angustia, hacemos ruidos duros. Después de que todos sus remedios han fallado, los doctores renuncian a nosotros. Fantasmas espeluznantes surgen en nuestra mente, causando terror y pánico. El movimiento de nuestra respiración se detiene y luego, con la boca y las fosas nasales abiertas, vamos más allá de este mundo completamente trastornado por la gran migración de la muerte. Entonces entramos en lo desconocido, nos hundimos en el abismo, y somos llevados por el vasto océano, arrastrado por los vientos del karma.

En el inevitable momento de partida, debemos dejar todo atrás, abandonando la riqueza, los privilegios, la influencia, el hogar, la familia y nuestro preciado cuerpo. Las gotas de sudor se forman en nuestra cara, y las diversas señales del bardo del momento de la muerte se manifiestan gradualmente. Después de estas experiencias bardo, volvemos a nacer en un reino coherente con nuestro karma.

Además de estas cuatro grandes fuentes de sufrimiento, los seres humanos también deben experimentar la necesidad de separarse —por causa de los sucesos de la vida o de la muerte— de sus seres queridos: padre, madre, hijos, nietos, cónyuge, todos aquellos a los que quieren y están conectados. Los seres humanos también soportan encuentros con seres que son hostiles a ellos, que les quitan sus cosas, y que son subyugados, golpeados, maltratados, asesinados o sometidos a juicio. Como seres humanos, también sufrimos de no conseguir lo que queremos y no ser capaces de mantener lo que tenemos.

Ahora más que nunca, en esta era de deseos desenfrenados, estamos constantemente atormentados día y noche por las preocupaciones y deseos materiales, por el apego y el odio. Ahora es tan importante que reconozcamos la nocividad de los deseos y el apego a las posesiones materiales y las pasiones. Si entendemos que todos los fenómenos samsáricos son tan efímeros como las olas en la superficie del agua, apariencias meramente ilusorias, insubstanciales como alucinaciones o sueños, no nos apegaremos a ellos, y podremos contentarnos con lo que tenemos y permanecer felices, con nuestras mentes abiertas y en paz.

De esta manera, por la práctica del Dharma, tenemos la posibilidad de liberarnos definitivamente del samsara y navegar más allá de él hasta la suprema dicha de la Budeidad.

12

La Vida Humana: Usándola Bien

Ahora mismo tengo este precioso recipiente,

La vida humana.

Para el beneficio de todos los seres, así como de mí,

Sin distracción, día y noche, voy a practicar,

Estudiar, reflexionar y meditar en las enseñanzas.

Ese es el camino de los Bodhisattvas.

— Togme Sangpo, *Las Treinta y Siete Prácticas de los Bodhisattvas*

Entre la miríada de posibles vidas, sólo la vida humana está dotada de las facultades que permiten el entendimiento y la práctica del Dharma. Pero el simple hecho de ser humano no siempre es suficiente para el progreso espiritual; el valor del nacimiento humano es en realidad bastante variable. Hay tres tipos de vida humana: la vida humana desafortunada, la vida humana ordinaria y la preciosa vida humana.

La vida humana desafortunada es aquella en la que una persona comete actos negativos porque está sujeta a aflicciones mentales que a su vez crean un futuro doloroso.

La existencia humana ordinaria o banal, aunque no se utiliza para fines negativos, tampoco es particularmente positiva. Este es el tipo de vida que la mayoría de la gente lleva: no hacer nada particularmente positivo o negativo.

Finalmente, está el precioso renacimiento humano: una vida humana en la que se ha establecido una conexión con un camino espiritual y una guía y en la que, con fe en ese camino, es posible practicar; todas las circunstancias favorables para la práctica están en su lugar. Se dice que ese tipo de vida es precioso porque es la base de la realización espiritual. A través de ella podemos alcanzar la iluminación, o Budeidad. También es preciosa debido a su extrema rareza —como una estrella durante el día. Consideremos su rareza entre las numerosas naciones de nuestro planeta: las civilizaciones de muchas naciones no hacen referencia al camino espiritual. Cientos de millones de personas viven en un ambiente que carece completamente de Dharma. Incluso en países donde el Dharma es accesible, mira cómo pocas personas realmente lo estudian y lo practican.

Observa cómo en nuestra localidad, nuestra ciudad, nuestro entorno inmediato, que tan pocas personas tienen las circunstancias adecuadas para la práctica: la

libertad, la motivación, la inclinación espiritual a dedicarse realmente al camino. Esta preciosa vida humana es rara también porque es tan difícil de obtener. Que incluso tener una preciosa vida humana no es un accidente; es el resultado de acciones positivas realizadas en el camino de la moralidad, el amor y la compasión. Todos estos actos dejaron huellas kármicas que nos han llevado a la situación actual en la que nacimos: dotados de una preciosa vida humana. Entre ustedes hay algunos con fe en Dharma y otros que tienen curiosidad o simpatía. Sólo en virtud de eso, posees el precioso renacimiento humano.

En el pasado, hemos nacido y renacido un número incalculable de veces en la existencia cíclica. Ahora mismo tenemos un precioso renacimiento humano⁴². Si no nos dedicamos a la práctica del Dharma, esta será una pérdida mucho peor que la de un pobre que no tomará un tesoro que acaba de encontrar. En última instancia, continuaremos errando indefinidamente en el ciclo de vidas. Si sabemos usar esta vida, puede ser el punto de partida para nuestra liberación.

Estamos en una bifurcación en el camino: una ruta asciende a reinos superiores y libertad; la otra desciende a los reinos inferiores. Tenemos la opción de tomar el camino superior o el camino inferior. Utilizar esta valiosa vida humana como apoyo a la práctica y liberación del Dharma es darle su verdadero significado.

13

Sobre la Urgencia de Prácticar

Ustedes, hombres y mujeres jóvenes aquí,
No piensen que la muerte vendrá poco a poco;
Viene rápido como un rayo.

— Milarepa, *Cien Mil Canciones*

Todos los fenómenos son impermanentes. Nuestro cuerpo también es el resultado de un conjunto de diferentes elementos: el karma bueno y malo, el semen del padre y el óvulo de la madre, los elementos y, por supuesto, la conciencia primaria. Todos los seres del universo son mortales. Los del pasado han muerto; los del presente y del futuro también morirán. Año tras año, día a día, hora por hora, momento a momento, todos nos acercamos al momento de nuestra muerte, y no importa cuán valientes o fuertes somos, no podemos disuadirla. No importa lo rápido que corramos, no podemos huir de la muerte. Por inmenso que sea nuestro aprendizaje, nuestra aguda erudición no cambia nada. Ni el heroísmo de un ejército, la influencia de los poderosos, las tropas mejor entrenadas, ni las artimañas de gente inteligente —nada puede detener la muerte, como nada puede impedir que el sol caiga y desaparezca detrás de las montañas.

Nadie sabe cuánto tiempo él o ella vivirá. Algunos mueren cuando todavía están en el útero, otros en el nacimiento o antes de que puedan incluso estar sobre sus propias dos piernas; algunos mueren en la juventud, otros en la vejez. Tampoco tenemos idea de cuál será la causa de nuestra muerte; nadie sabe si será por el fuego, el agua, el viento, el relámpago, caer de un acantilado, una avalancha o deslizamiento de tierra, el colapso de una casa, un ejército, un veneno, un ataque repentino o una enfermedad. Qué frágiles somos, como una vela al viento, una burbuja, o una gota de rocío en una hoja de hierba.

Cuando llega la muerte, aunque no lo queramos, tenemos que abandonar todo deseo y abandonar absolutamente todo: tierra, casa, riqueza, padres, hijos, familia, cónyuge ... dejando incluso nuestro cuerpo, vamos solos, sin libertad y sin amigos, a este temible lugar, que es el bardo. Esa es la suerte de todos tarde o temprano. Cuando vemos a alguien morir, oír hablar de la muerte de alguien, o pensar en ello, debe servir como recordatorio de que nosotros también definitivamente moriremos. Mientras somos fuertes, radiantes y felices, no pensamos en ello, pero cuando una enfermedad terminal desciende sobre nosotros, perdemos toda fuerza,

nuestro color se desvanece, tomamos el aspecto máximo de un cadáver, y nos volvemos infelices. Entonces, cuando todos los medicamentos, tratamientos y ritos resultan ser ineficaces y nada más puede evitar los tormentos de la enfermedad, sabemos que moriremos. Nos aterrorizará y sufriremos terriblemente, desesperados por tener que ir solos, dejando todo atrás.

Cuando susurramos nuestras palabras finales, nos damos cuenta al fin de que no hay escape de la mortalidad. Después de morir, incluso aquellos que nos amaron no querrán ver nuestro cadáver permaneciendo entre ellos ni siquiera un día o dos. Sólo mirarlo disgusta y los asusta. Cruzando el umbral de la casa por última vez, nuestro cuerpo es removido por la funeraria y depositado en un cementerio o incinerado. Nadie volverá a vernos. Cuando vemos, escuchamos o pensamos en la muerte en nuestra vida cotidiana, sin embargo, podemos estar expuestos a ella, debemos aplicar estos pensamientos de muerte a nosotros mismos, para recordarnos que también nosotros somos de la misma naturaleza.

Nuestra vida es como un reloj de arena que nunca se detiene. Cada momento sigue al siguiente sin descanso. De minuto a minuto, la vida se agota: somos bebés, luego adultos, luego viejos, luego muertos. Un instante sigue a otro implacablemente.

Si somos conscientes de que la muerte es inevitable para todos nosotros, ¿No deberíamos esforzarnos por practicar el Dharma desde este momento?

Este precioso cuerpo humano que tenemos ahora mismo puede comunicarse, puede comprender las enseñanzas, está dotado de todas las facultades necesarias y se ha reunido con el Dharma. Si lo malgastamos, no sólo tendremos que soportar el reinado del sufrimiento del samsara, sino que no tendremos la oportunidad de encontrar una oportunidad similar. Es por eso que debemos resolver firmemente en usar bien esta vida, practicando el Dharma con entusiasmo durante el tiempo que se permanece en esta vida —este momento rápido y brillante, como el sol que atraviesa las nubes.

Segunda Parte



El Camino de la Liberación

Suplica al Lama Por la Lluvia de Bendiciones

Canto de la Manifestación Que Aparece Como el Lama, escrito por Kyabje Kalu Rinpoche

Namo Guru Bya

Lama simbólico, de apariencia brillante
Como la luz de miríadas de formas y apariencias
Del surgir dependiente ilimitado,
Juego inefable de la serie de proyecciones ilusorias;
En el estado de apariencia vacía naturalmente liberada,
Rezo a través de tu bendición para realizar de
Que la exhibición de la apariencia es Nirmanakaya.

Mantra del Lama, surgiendo en el ínterin
Como la vibración de los múltiples sonidos y palabras
De causas y condiciones incesantes,
Desfile inconcebible de canto armonioso:
Dentro de la esfera del sonido vacío naturalmente liberado,
Rezo a través de su bendición para realizar
Que esto incesante es Sambhogakaya.

Verdadero Lama, revelado interiormente
Como el auto-conocimiento de los pensamientos
Múltiples y las ideas de la conciencia
Que es vacío y libre de expresión.
Rango infinito de la mente:
Dentro de la esfera de la claridad y el vacío
De gran felicidad y vacuidad
Ruego a través de tu bendición para percibir
Que lo no nacido es Dharmakaya.

Todos los diversos fenómenos: apariencias, sonidos y pensamientos
Son, pues, el juego glorioso de los Lamas;
Su forma simbólica de mostrarnos la naturaleza de la realidad.
Recordando tu bondad, te ruego;

Bendíceme para realizar la naturaleza de todos los fenómenos.
El inmensurable océano de todos los aspectos de las tres raíces
No es otro que el juego del venerable lama
Que se manifiesta como el reflejo de las lunas en el agua
Según las aspiraciones de cada discípulo.
Dentro de la perfección de la totalidad de tus cualidades
Ruego, bendíceme para que mi mente
Puede estar inseparablemente mezclada con la tuya.

Bendíceme para abandonar la creencia en la auto-existencia.
Bendíceme para desarrollar la ausencia de necesidad en mi mente.
Bendíceme para desarrollar amor y compasión.
Bendíceme para desarrollar el respeto y devoción genuinos.
Bendíceme para detener los pensamientos no-dharmicos.
Bendíceme para espontáneamente apaciguar las ilusiones.
Bendíceme para realizar el estado de Mahamudra.
Bendíceme para alcanzar la Budeidad en esta misma vida.

Pueda yo, desde ahora hasta la iluminación,
Adornado con el ornamento de la perfecta moralidad,
Dominar la mente del despertar de la ecuanimidad
Además de las etapas de generación y terminación,
Alcanzar la iluminación de un Buda, un estado
En el que las mentes del Lama y discípulo finalmente se convierten en una.

A petición del practicante, Lama Karma Sherab, este ferviente canto de manifestación que aparece como el Lama fue compuesto espontáneamente por Karma Rangjung Kunkhyab. Pueda causar que la bendición del Glorioso Lama entre en los corazones de todos.

Segunda Parte

Sección Primera



Un Descripción General:
Los Diferentes Enfoques del Dharma

1

Los Tres Giros de las Enseñanzas

Yo enseñé un vehículo único;
No hay necesidad de distinguir entre otros.
Es para orientar bien a los estudiantes que
enseñé diferentes enfoques.

— *Lankvatdrasutra*

Ya hemos visto que la mente es eclipsada por muchos oscurecimientos diferentes; si se retiran, la naturaleza fundamental de la mente, como el sol que brilla intensamente en el claro cielo abierto, puede manifestar todas las cualidades de la sabiduría, la compasión y las habilidades de un Buda. Los diferentes caminos del Dharma que hablaremos son todos métodos para retirar varios oscurecimientos y alcanzar la realización espiritual⁴³.

Normalmente somos prisioneros de una fijación dualista que nos hace experimentar muchas apariencias engañosas, sin poder reconocer su verdadera naturaleza. Viendo esto, el Buda Sakyamuni, en su gran compasión, enseñó muchos métodos para llegar a ser libres. Todos ellos son medios hábiles para ayudar a diferentes tipos de seres, acomodando a las capacidades y necesidades de cada individuo.

La multiplicidad de enseñanzas que Buda dio para el beneficio de todos los seres esta incluida en tres vehículos, o medios de avanzar en el camino. Éstos se llaman el Hinayana, el Mahayana, y el Vajrayana. El Dharma se difunde en el mundo en estas tres formas.

Desde la perspectiva de cualquiera de estos enfoques, la idea es ir más allá de las actividades samsáricas de la mente convencional, centrada en el yo, centrada en el interés personal y en las ambiciones centradas en el ego, y que busca intereses individuales al intentar adquirir egoístamente riqueza, fama, o cualquier otra cosa.

Desde la perspectiva del Hinayana, la fuerte fijación al yo es el origen de las 84.000 aflicciones mentales —placer, dolor, indiferencia, estados superiores o inferiores de conciencia— así como todo el condicionamiento del samsara. El método de Hinayana nos enseña a superar esta fijación mediante la meditación sobre la perfección de la sabiduría del no-ego o del no-yo.

En el Mahayana, el punto no es sólo liberarse de la referencia al yo, sino entregar a todos los seres y ayudarlos a alcanzar la felicidad de la iluminación. Aun

así, las prácticas de Mahayana, así como las de los Hinayana, implican ir más allá de las actitudes afflictivas de aferramiento al yo, de atracción, revulsión e indiferencia.

El propósito del Vajrayana, al igual que el del Hinayana y el Mahayana, es trascender las fijaciones del yo expresadas en términos de apego, repugnancia e indiferencia, junto con todos los estados engañosos de la mente que proceden de ellos. Para liberarnos de ellos, los métodos de Vajrayana usan la meditación en una deidad y la recitación del mantra de esa deidad.

Los tres yantras, o vehículos, permiten la completa eliminación del sentimiento de existir aparte, como individuo, así como nuestra experiencia habitual de apego a las cosas como permanentes, es decir, todas las fijaciones de aferramiento al sujeto-objeto.

Los Giros y los Yanas

Dada la realidad del sufrimiento, para ayudar a los seres, el Buda Sakyamuni, en el primer giro de la Rueda del Dharma, explicó las Cuatro Nobles Verdades, que son las siguientes:

1. La Noble Verdad del sufrimiento, o que la vida consiste en sufrimiento y limitación;
2. La Noble Verdad de la Causa del sufrimiento, que es la ignorancia de la naturaleza de la mente y sus aflicciones;
3. La Noble Verdad de la Cesación, que es el fin de todo sufrimiento al alcanzar la iluminación; y
4. La Noble Verdad del Camino, o el camino que conduce a la iluminación, que es la práctica del Dharma.

Estas Cuatro Nobles Verdades forman el primer acercamiento al Dharma: el origen del sufrimiento está en las actitudes que perturban la mente, y el camino que nos libera de ellas implica restringir la mente, cultivando acciones positivas y abandonando las negativas. Sin este primer ciclo de enseñanza, los seres no habrían sabido distinguir entre acciones positivas y negativas, y no habrían podido ejercerse en el camino de la práctica, cultivando lo positivo y abandonando lo negativo.

Después de eso, el Buda Sakyamuni giró la Rueda del Dharma por segunda vez, dando las enseñanzas sobre la vacuidad, la naturaleza indefinible de la realidad última. En este punto, enseñó que todos los fenómenos carecen de existencia inherente; no existen independientemente de las causas. Más bien, son

proyecciones de la mente, cuya naturaleza es similar al espacio. Este segundo ciclo de enseñanzas fue dado como un antídoto a la tendencia de aferrarse las cosas como reales o permanentes, como si existieran realmente y verdaderamente. Si Buda no hubiera dado estas enseñanzas, los seres no podrían haberse liberado de su idea del mundo como real o sustancial.

Más tarde, el Buda Sakyamuni giró la Rueda del Dharma por tercera vez, dando a las enseñanzas conocidas como la explicación completa y perfecta. En el tercer ciclo, como en el segundo, Buda enseñó que todas las cosas son proyecciones de la mente, vacías de la existencia inherente, pero además, explicó las cualidades de la clara luz de la vacuidad y su potencial de sabiduría y manifestaciones infinitas. La naturaleza verdadera de la mente pura, es por lo tanto, una realidad que puede ser experimentada.

Las Características de Cada Vehículo

En el camino hacia la iluminación, estos tres ciclos de enseñanza corresponden a diferentes enfoques y tipos de práctica designados como Hinayana, Mahayana y Vajrayana. Todos estos enfoques son necesarios y conducen a la misma meta: la iluminación. Sin embargo, cada uno podría ser más o menos adecuado a nuestra propia situación particular.

El Hinayana es literalmente el “Camino recto y estrecho”, o vehículo individual. Su enfoque requiere principalmente la renuncia a las pasiones mundanas; el énfasis está en la renuncia, el desapego y la moderación.

El Mahayana es el camino abierto, o el vehículo universal. Es un enfoque que puede parecer más fácil de aplicar y practicar en nuestras situaciones habituales, porque no nos obliga a abandonar las cosas mundanas del mundo, como en el enfoque del Hinayana. Sin embargo, es necesario percibir su naturaleza ilusoria a través de una experiencia de ellas como intangible, insubstancial e irreal. Esta práctica nos enseña a cultivar la experiencia de la vacuidad —la naturaleza profunda de todos los fenómenos— y a adoptar una actitud de amor y compasión hacia todos los seres.

En general, el Mahayana enseña simultáneamente la comprensión de la vacuidad junto con el amor y la compasión. Nos enseña a reconocer a todos los seres como si fueran nuestros propios padres en una vida anterior, para que podamos generar el tipo de amor y compasión que sentimos por nuestros propios padres cuando están en peligro. Uno u otro de estos aspectos —vacuidad o compasión— pueden predominar dentro de ciertas tradiciones Mahayanas, pero ambos son indispensables. Practicar el amor y la sabiduría trascendente simultáneamente es seguir inquebrantablemente el camino perfecto que realmente puede conducir a la iluminación.

Desde otro ángulo, hay también una distinción entre estas dos facetas: el amor y la compasión son la práctica para el nivel relativo o convencional, mientras que la experiencia de la vacuidad es la práctica en el nivel último. El relativo y último se complementan mutuamente, y el último se apoya en el relativo. Una cita muy conocida dice:

Nadie llega a la realización última
sin depender de lo relativo.

Las dos se desarrollan juntas: la compasión nos introduce en una comprensión de la vacuidad, y la realización de la vacuidad es el reino de la compasión última. Este acercamiento del Mahayana de unir el amor y la vacuidad enfatiza la disciplina interna: la motivación correcta junto con la experiencia meditativa. Es un camino universalmente practicado en la vida cotidiana real.

Finalmente, está el Vajrayana, literalmente, el “Camino inalterable” o “Camino del rayo”, que es básicamente un enfoque aún más fácil de practicar, y mucho más rápido, porque se basa en la transmutación. El Vajrayana tiene la misma base que el Mahayana, pero utiliza métodos espirituales especiales adaptados a diferentes seres. Cuando hablamos de Vajrayana, es importante entender que esto no es sólo una práctica, sino que involucra diferentes niveles de práctica: externa, interior, secreta y más secreta. El énfasis aquí está en la disciplina más interior.

Estos enfoques, Hínayana, Mahayana, y Vajrayana, se acomodan a cada uno las facultades, habilidades y aspiraciones de diferentes tipos de personas.

2

Los Tres Vehículos: Complementariedad y Unidad

El ciclo del vehículo causal, o Páramitáyána,
se puso en marcha para aquellos que aspiran
a las enseñanzas sobre la base de la causalidad.

El vehículo del fruto, el Vajrayana,
fue enseñado entonces como un atajo.

— *rdo rje theg pa'i mtha 'gnyis sel ba de Jñānasri*

Todas las enseñanzas de Buda se dividen en tres categorías complementarias: Hinayana, Mahayana y Vajrayana.

Tres Métodos

Nuestro condicionamiento, nuestros problemas y nuestro sufrimiento se originan en hábitos mentales negativos: ignorancia, egoísmo y actitudes afligidas. Los diferentes aspectos del Dharma son métodos para eliminar esta ignorancia y las negatividades resultantes, de acuerdo con las necesidades y capacidades de cada ser: protegiéndonos de lo que da origen a esos estados engañados de la mente, transformándolos o liberándolos reconociendo su naturaleza.

Para protegernos de los hábitos perjudiciales, eliminándonos de sus causas es el enfoque del Hinayana, o vehículo individual. Transformar las aflicciones —tendencias negativas o auto-referentes— en actitudes positivas y altruistas basadas en el amor y la compasión es, en su mayor parte, el enfoque Mahayana, o vehículo universal. Simplemente reconocer la naturaleza de las aflicciones y, de este modo, liberarnos de ellas, transmutarlas tan pronto como surgen, es principalmente el Vajrayana o, vehículo inalterable, el método.

El enfoque de Hinayana consiste en mantener una perfecta disciplina y dejar de comportarse de una manera que causa daño a uno mismo y a los demás. Esto protege al practicante de los obstáculos y las distracciones y permite la meditación unidireccional.

El enfoque del Mahayana consiste en practicar la compasión hacia todos los seres así como meditar profunda sobre la vacuidad. Estas dos se hacen simultáneamente. Sobre la base del estado altruista de la mente, o Bodichita, practicamos las seis perfecciones: dar, moralidad, paciencia, perseverancia entusiasta, meditación y sabiduría.

El enfoque Vajrayana es una forma de transmutación que purifica todas las actividades —emociones, ilusiones impuras— y nos permite alcanzar rápidamente la iluminación a través de las meditaciones de la Etapa de Generación y Culminación⁴⁴.

Complementaridad y Progresión

Las prácticas del Hinayana son particularmente las de disciplina exterior, o los diferentes votos, sean monásticos o laicos. Junto con la base meditativa, esta disciplina exterior forma los fundamentos del Dharma. Algunas personas, que tienen una capacidad limitada para comprender, no superan este nivel. Les asusta las explicaciones del Mahayana de la compasión universal y el significado de la vacuidad, cubriendo sus oídos y expresando una fuerte resistencia interior: “No, eso no es para mí, no es posible, no puedo entenderlo!” Si tales personas oyen hablar del Vajrayana y sus diversos métodos, su resistencia es aún más fuerte: “¡Oh, no! ¡No pudo haber sido Buda quien enseñó eso! ¿Esas son sólo historias, no quiero oír hablar de eso!”

También hay quienes pueden entender el Mahayana pero no la perspectiva Vajrayana. Pero, de hecho, estos tres vehículos son enfoques acumulativos desde el exterior, o externos, a los tipos más internos de la práctica. Son tres niveles que corresponden tanto a diferentes habilidades y mentalidades como a etapas progresivas en el camino. Dado que son complementarios, lo mejor es poder practicar los tres a la vez.

Esta complementariedad se puede demostrar con el ejemplo de la construcción de una casa. Primero, hay que tener una base sólida: esto corresponde a la disciplina de Hinayana. Entonces, sobre esta base sólida, se puede construir la infraestructura real de la casa, que corresponde a la práctica Mahayana de compasión y vacuidad. Entonces, en esa estructura, el resto del edificio puede ser terminado. Esto corresponde a los métodos de realización únicos del Vajrayana. El techo de la casa requiere del edificio, que tiene que ser construido sobre una base sólida. Lo mismo ocurre con la progresión y complementariedad de los tres vehículos.

Esta complementariedad se refleja también en la forma en que se presentan las enseñanzas según los diferentes tipos de individuos —los de menor, mediana y superior capacidad— y sus aspiraciones y facultades.

Un supermercado contiene una gran variedad de comestibles, todos empaquetados y dispuestos de manera diferente. Mientras que el propósito de esos productos es siempre para nutrir a los clientes, cada comprador elige lo que le agrada. Del mismo modo, los diferentes enfoques del Dharma acomodan muchos

niveles diferentes entre las personas, pero todos ellos conducen hacia la iluminación. Si uno está involucrado con uno u otro de estos vehículos, lo más importante es poner las enseñanzas en práctica; de esa manera, uno puede progresar constantemente a lo largo del camino.

Los tres vehículos son las principales tradiciones Budistas fuera del Tíbet, pero nuestra presentación es en términos de práctica, no en términos de sistemas específicos o escuelas. En particular, dentro de esta clasificación, la tradición Theravada no se reduce al nivel del Hinayana, pues eso sería inexacto⁴⁵.

El Tíbet tuvo la suerte de recibir todos los niveles de enseñanza directamente de India —el Hinayana así como de Mahayana y Vajrayana. No estoy diciendo que eres particularmente afortunado de encontrar Tibetanos per se; ¡Son como todos los demás! Pero eres muy afortunado de haberte encontrado con el Budadharma como se transmitió al Tíbet, porque es una tradición perfectamente completa y completamente viva.

Segunda Parte

Sección Segunda



El Hinayana: Camino de la Disciplina

1

El Camino de la Disciplina

La vigilancia es el camino de la realeza inmortal,
La negligencia, el camino que conduce a la muerte.
Los que están vigilantes no mueren.
Los que son negligentes ya están muertos.

— *Dhammapada*

Para alcanzar la liberación y dejar el ciclo de la existencia condicionada, es vital⁴⁶ reconocer la verdadera naturaleza de la mente. Es nuestra mente la que gobierna nuestras acciones y decide lo que hacemos: no es ni nuestro cuerpo ni nuestro habla. La mente es el factor primordial en que gobierna el cuerpo y el habla: si queremos ir a algún lugar, la mente tiene el poder de dirigir al cuerpo para ponerse en marcha. También tiene el poder de hacernos decir palabras agradables o duras.

En conjunto, estamos formados por el cuerpo, la palabra y la mente, y si el aspecto más importante es la mente y la realización de su naturaleza, el cuerpo y el palabra también son importantes: dependiendo de ellos, la realización espiritual puede desarrollarse. Podríamos decir que el cuerpo y la palabra son servidores de la mente. Si bien a veces parece que son tres factores distintos, en realidad están estrechamente relacionados.

Desde esta perspectiva, los diferentes elementos de todas las prácticas del Dharma se refieren a estas tres facetas de nuestro ser. Para recorrer el camino, es crucial tener disciplina correcta en los niveles de cuerpo, palabra y mente. El enfoque de Hinayana, o vehículo individual, se ocupa de eliminar radicalmente en nosotros todas las acciones y tendencias negativas mientras desarrollamos todo lo positivo en estos tres niveles. Este enfoque está orientado hacia la liberación individual del sufrimiento y la obtención de paz y felicidad a través de una disciplina estricta que descansa en la comprensión del karma o la secuencia de causas y resultados producidos por nuestras acciones positivas y negativas.

La Disciplina de los Votos y la Meditación

Así, el Hinayana ofrece diferentes votos de liberación individual que nos ayudan a mantener una disciplina moral correcta. Son la ordenación monástica mayor, con los votos de un *Bhiksu*⁴⁷ o monje completamente ordenado; la ordenación

monástica menor de un *Sramanera*⁴⁸, o monje o monja novicio, con menos votos; y los votos *Upāsaka*⁴⁹, o los votos del laico. Si no tomamos los votos del monje, podemos tomar los votos laicos, o al menos podemos tomar el voto de refugio, que implica abandonar las diez acciones negativas y cultivar las diez acciones positivas en la medida de lo posible⁵⁰.

Estos votos son importantes como una forma de cerrar la puerta a las tendencias negativas; facilitan en gran medida el abandono de la nocividad y la adopción de acciones positivas. De hecho, si no somos capaces de abstenernos de matar, robar o mal comportamiento sexual en el contexto ordinario, los votos proporcionan la fuerza para hacerlo, así como la capacidad de restringir los actos negativos del cuerpo, la palabra y la mente.

El enfoque del Hinayana también implica disciplina meditativa que cultiva la estabilidad mental a través de los estados de absorción meditativa en la que la mente mantiene su atención en el objeto de la meditación sin desviación o distracción.

El observar la disciplina y practicar la meditación en la que la mente permanece unidireccional y deliberadamente absorbida en la vacuidad es lo que trata el camino de Hinayana. Sus frutos son las realizaciones espirituales de un Arhat y Pratyekabuda⁵¹.

Así podemos resumir el enfoque de Hinayana como una observación estricta a la disciplina, así como al cultivo de la absorción meditativa en un solo punto.

El Barrendero Arhat

En la comitiva de Buda Sakyamuni había un monje que no era muy brillante y ni siquiera podía aprender el alfabeto. Pero como tenía una gran fe en Buda y una gran aspiración por el Dharma, algunos de sus compañeros fueron a Buda a pedir consejo sobre cómo ayudarlo. Buda respondió: “Él todavía puede alcanzar la realización. Debería hacer buenas obras, abandonar las perjudiciales, y ser el barrendero del templo”, y dio instrucciones específicas sobre cómo debería barrer el templo, con atención. El monje hizo esto durante años y purificó su mente de oscurecimientos. Su inteligencia se agudizó. Finalmente, mientras Buda enseñaba las Cuatro Nobles Verdades, el barrendero comprendió la enseñanza y alcanzó el estatus de Arhat. Sigue siendo conocido como uno de los grandes Arhats de los seguidores de Buda.

El Monje Borracho y la Viuda

Otra historia bien conocida muestra lo importante que es mantener nuestros votos. Un monje en sus rondas de limosna llegó a una casa donde vivía una viuda.

Ella le preguntó, y una vez dentro le dijo: “Si quieres irte de aquí, o bien tomas una copa conmigo, haces el sexo conmigo, o matas a mi cabra.” Sin salida, el monje se dijo a sí mismo, “Bueno, haré el menor de tres males”, y con eso tomó el alcohol. Pero entonces, completamente borracho, sucumbió a la seducción de la mujer, se acostó con ella y finalmente terminó también matando a la cabra ...

2

El Refugio y las Tres Joyas

En esencia, el refugio es único.

En medios es triple.

— *Mahdmoksaśūtra*

Fe

La fe es lo que nos permite avanzar con energía por el sendero. Es un estado de la mente que surge de una comprensión de las cualidades de las Tres Joyas. Cuando oímos acerca del Buda o la iluminación, las cualidades del Dharma, o los beneficios de la práctica, y cuando percibimos la ayuda que obtenemos de la Sangha, o comunidad de aquellos que practican y transmiten el Dharma, la fe y la aspiración surgen en nosotros.

Hay tres formas principales de fe: la fe de admiración, o asombro, acompañado por el descubrimiento de las cualidades de Buda y las Tres Joyas; la fe de aspiración, que se basa en admirar la fe y consiste en la aspiración a recorrer el camino; y la fe de certeza, que ocurre cuando adquirimos la experiencia auténtica de la verdad de las enseñanzas.

Por lo tanto, el camino comienza sobre la base de una especie de fe en las Tres Joyas: la posibilidad de iluminarse y realizar sus cualidades, o el progreso espiritual mismo asombroso e inspirador. Deseamos avanzar más y reconocer las ventajas de hacerlo. Aunque no sepamos si la enseñanza que estamos escuchando es correcta o no, todavía sentimos sus cualidades y apreciamos su valor. Esa es la primera clase de fe: la fe de admiración, asombro o inspiración.

Este primer tipo de fe nos inspira entonces a intentar un primer paso en el camino. Al abrir la puerta al Dharma, percibimos la verdad de algunos de sus aspectos, y nuestra certeza crece. Nuestra aspiración a ser iluminados gradualmente se profundiza, junto con el entusiasmo hacia las enseñanzas, o Dharma, y el Buda. Esta es la segunda clase de fe, o fe de aspiración. Con ella tomamos la iluminación como la meta y el Dharma como el camino hacia su realización.

Más tarde, a medida que la práctica más profunda aumenta gradualmente nuestra conciencia, en lugar de pensar que el estado de Buda y las enseñanzas son maravillosos y útiles y procurando practicar, probamos de primera mano que son

correctos y auténticos; su verdad se valida directamente. Este es el tercer tipo de fe, o la fe de certeza.

Buda

La naturaleza pura de la mente —vacuidad, claridad y potencial ilimitado— ha estado siempre con nosotros, aunque enmascarada por velos que oscurecen sus cualidades. Los Budas y los grandes Bodhisattvas han purificado o desvelado sus mentes, permitiendo que todas las cualidades innatas de la naturaleza de Buda⁵² florezcan plenamente; así como cuando no hay más nubes o neblina, el cielo está abierto, brillante y bañado por la luz del sol⁵³. El “Buda raro y sublime” es la realización última de la mente como completamente pura y completamente florecida; este es el ejemplo concreto que utilizamos para referirse al Buda Sakyamuni y a todos los que han llegado a ese estado después de él.

Dharma

Un Buda está libre de todo condicionamiento doloroso y susceptible de poner en práctica lo que sea beneficioso para los seres. Esa actividad iluminada se expresa de muchas maneras, pero principalmente a través de palabras y enseñanzas sobre el Budadharma. Un discurso de los Budas está dotado de cualidades que la mente convencional no puede comprender. Provoca que una lluvia de enseñanzas de todos los vehículos caiga sobre los seres en un lenguaje comprensible para cada ser y adecuado a la inteligencia, facultades, aspiraciones, potencialidades y limitaciones de cada uno. Este discurso armonioso es grande al principio, en el medio, y en la terminación del camino. Vasto y profundo como un océano, beneficia continuamente a los seres en este mundo y muchos otros universos, en tantos reinos como seres atrapados en el samsara. El discurso de los Budas es el “Dharma Raro y Sublime”, del que hay dos facetas: el Dharma de las escrituras que nos muestran el camino hacia la iluminación y el Dharma de la realización, que es la experiencia práctica y genuina de los significados del Dharma escrito.

Sangha

Aquellos que estudian, practican y transmiten las palabras y la experiencia del Dharma forman la Sangha, la comunidad de practicantes del Budadharma. Según el grado de su realización, podemos distinguir entre la Sangha superior y la Sangha de los seres ordinarios. La primera está constituida por seres realizados ya libres del samsara, y la segunda incluye a todos los que han hecho votos por sus propias razones personales, ya sean votos de Hinayana, votos de Bodhisattva o votos de Vajrayana. Estas dos clases juntas forman la “Rara y Sublime Sangha”.

Tomar Refugio

El Buda, Dharma y Sangha juntos forman las Tres Joyas. Tomar refugio en el Buda, en el Dharma, y en aquellos que lo practican y lo transmiten —la Sangha— es el primer voto espiritual dado en base a la fe que nos dispone hacia las Tres Joyas y nos obliga a iniciar nuestro viaje por este camino.

Tomar refugio crea una conexión espiritual que, por un lado, nos protege de los temores y ansiedades que podemos tener sobre el sufrimiento en la existencia samsárica o condicionada. También nos protege de los obstáculos en esta vida y en la muerte, hasta llegar a la iluminación. Por otro lado, nos conduce y nos guía hacia la iluminación, mostrándonos el camino y guiándonos a lo largo de él, refugiarnos hasta llegar a la iluminación en nombre de todos los seres es entrar en el camino Budista; es la base del Dharma. Tomamos refugio

- En el Buda, rindiendo homenaje a su ejemplo, aspirando a realizar el estado que alcanzó, y solicitando su protección y guía para todos los seres que permanecen en la prisión de la existencia condicionada.
- En el Dharma, entendiendo su valor, ejerciéndonos con fe en el estudio y práctica del Dharma.
- En la Sangha, escuchando con fe y respeto a las enseñanzas que esas personas transmiten y practicando para seguir su ejemplo.

Tomar refugio establece una conexión espiritual positiva con las Tres Joyas. Nos involucra en el Dharma y en la práctica, pero de ninguna manera implica que rechazemos o renunciemos a la fe que podríamos tener en otras tradiciones. Es la base para viajar por el camino de la liberación; nos protege de lo que podría hacer que nos desviemos de ese camino, así como de las intenciones y acciones que se opondrían a él. Cuando verdaderamente nos refugiamos, ningún obstáculo puede hacernos tropezar; ya no renaceremos en los tres reinos inferiores; y finalmente, debido a nuestro voto de refugio, la transmigración en el ciclo de los renacimientos llegará a su fin⁵⁴.

La Reliquia del Diente de Perro

Una anciana Tibetana que practicaba el Dharma tenía un hijo que era comerciante y con frecuencia viajaba a la India por negocios. Un día su madre le dijo: “La India es el país del Buda. Por favor, sé amable de traerme alguna reliquia de Buda que pueda inspirar mi devoción.”

El hijo se fue pero, consumido por la preocupación por su negocio, olvidó la petición de su madre y regresó a casa con las manos vacías. Una y otra vez rompió

su palabra, y su anciana madre estaba desesperada por tener alguna reliquia antes de morir. Así que un día ella le dijo: “Si te olvidas de mi reliquia una vez más cuando vayas a la India, me mataré justo delante de ti cuando vuelvas”.

Pero en su siguiente viaje a la India, el hijo volvió otra vez al estar preocupado por los negocios y se olvidó. En el camino de regreso, recordó las palabras de su madre. Temiendo que pudiera llevar a cabo sus planes, se preguntó qué hacer. En el lado de la carretera, vio el cráneo de un perro, y de él quitó un diente, que cuidadosamente lo envolvió en una tela fina. Cuando llegó a casa, dijo: ¡Mire, madre, mire lo que le he traído! ¡Un diente de Buda Sakyamuni!

Su madre lo creyó y, extasiada, colocó el diente en un lugar santo, y haciendo fervientemente plegarias. Se dice que el diente hizo gemas milagrosas y que cuando la mujer murió, se manifestaron signos extraordinarios.

Un diente de perro en sí no lleva ninguna bendición particular, pero debido a que la mujer creyó que era el diente de Buda, el poder de su fe le hizo recibir las bendiciones de las Tres Joyas. Su bendición es omnipresente, pero es nuestra fe la que nos abre a ella.

3

Karma y Disciplina Exterior

Los actos positivos traen alegría,
 Los actos negativos traen sufrimiento.
 Así, las acciones virtuosas, las acciones no virtuosas
 y sus resultados se revelan claramente.

— *Smeter Smrtipratyupasthana Sutra*

Penetramos en las profundidades del Budadharma cuando estamos seguros acerca de la inevitable relación entre las causas y efectos de nuestras actividades, o lo que se conoce como karma. Ya hemos comentado el funcionamiento general del karma⁵⁵ y cómo las seis clases de seres de los tres mundos, con sus diversas clases de alegría y sufrimiento, son en realidad apariencias ilusorias que se manifiestan por la fuerza del karma⁵⁶.

El karma puede ser negativo, positivo o inmóvil. El karma negativo se genera por el desempeño de las diez acciones negativas, mientras que el karma positivo es el resultado de las diez acciones positivas; el karma inmóvil es producido por el ciertas prácticas meditativas⁵⁷. El karma, o, en este caso, los resultados de cada una de nuestras acciones, es la base de toda la disciplina del Dharma, que enseña acerca de las fechorías y las actitudes malsanas que crean karma negativo y los beneficios de la acción correcta que conduce al karma positivo. Por lo tanto, la disciplina del Dharma se basa en la comprensión del karma, el abandono de las acciones negativas tanto como podamos y el cultivo de las positivas.

Karma Negativo del Cuerpo, Palabra y Mente

La actividad negativa, o karma malo, se compone de actos y sus resultados que dañan a los demás y a uno mismo o a las actitudes del cuerpo, palabra y la mente producidos por las tendencias egocentristas y comportamientos afligidos que conducen al deseo, la ira, el orgullo, etc. . Este tipo de actividades estimulan y, a su vez, refuerzan las tendencias egocéntricas y afflictivas, contribuyendo a la perpetuación del samsara y los engaños que lo mantienen. En pocas palabras, el karma negativo proviene de las diez acciones negativas: tres del cuerpo, cuatro de la palabra y tres de la mente.



El Árbol Negativo

Según un dibujo original de Kyabje Kalu Rinpoche

La disciplina basada en el karma no es la moral que exige la conformidad con los mandamientos religiosos o un código social. La perspectiva de Karma es más medicinal; sus recetas son como las de un código sanitario que previene las “Enfermedades espirituales”, que son las ilusiones y aflicciones y sus dolorosos resultados. El árbol negativo ilustra el funcionamiento del karma negativo. Sus raíces son la ignorancia y las ilusiones de la mente, su tronco es la actitud egocéntrica, sus ramas son las emociones aflictivas, y su fruto son los estados dolorosos de la existencia.

Los Diferentes Tipos de Resultados de las Acciones

Los diferentes actos negativos o positivos tienen cuatro tipos principales de resultados, llamados resultados dominantes o de maduración, resultados correspondientes al acto inicial, resultados correspondientes a la experiencia inicial y resultados gobernantes.

El resultado dominante o de maduración es el primer y el más fuerte resultado de una acción; consiste en renacer en un reino que corresponde a la naturaleza del acto. Así, el resultado de maduración del acto de matar es renacer en un reino de infierno.

Cuando este primer resultado de maduración se agota, el karma tendrá resultados adicionales correspondientes al acto inicial y a la experiencia inicial en una posterior, que podría ser un renacimiento como ser humano. Los resultados correspondientes al acto inicial consisten en una predisposición a cometer otros actos similares. En el caso del asesinato, sería la propensión a tener placer matando.

Los resultados correspondientes a la experiencia inicial consisten en una tendencia a experimentar situaciones en las que estamos sometidos a lo que nuestra propia víctima anterior experimentó. En otras palabras, nosotros mismos podemos ser objeto de actos similares cometidos por otros. En el caso del asesinato, habría una predisposición a tener una vida corta, a ser afligido por la enfermedad, y a vernos privados de la vida a través de muchos renacimientos.

Los resultados ambientales condicionan el ambiente externo en el que nacemos. Así, por ejemplo, matar crea un mundo exterior de peligrosos precipicios y abismos.

Los Tres Actos Negativos del Cuerpo

Matar

Esto es tomar la vida: por deseo o apego; para adquirir riquezas, carne, huesos, almizcle; para protegernos a nosotros o a nuestros parientes; por odio; matar rivales o enemigos; o simplemente por estupidez, por ejemplo, sacrificar un ser vivo y verlo como un acto virtuoso.

Robar

Tomar lo que no se da puede hacerse abiertamente, por la fuerza o el poder; en secreto, sin ser visto ni reconocido; o por fraude y engaño, por ejemplo, hacer trampa con pesos y medidas.

El resultado de maduración de estas acciones es el nacimiento como un espíritu ávido; el resultado correspondiente al acto inicial es tener una propensión y tener placer en robar; el resultado correspondiente a la experiencia inicial es ser robado o ser pobre y desear; y el resultado ambiental es nacer en un lugar con condiciones meteorológicas destructivas.

Conducta Sexual Incorrecta

Consiste en violar las relaciones domésticas, romper nuestros votos o violar los preceptos. Esto implica tener relaciones sexuales cerca o en un edificio sagrado o cerca de alguien que tiene un voto de castidad, tener relaciones sexuales cuando se han tomado votos temporales de castidad o cuando una mujer está embarazada, o tener relaciones sexuales muchas veces en una fila.

Las diferentes consecuencias de estas acciones son, respectivamente, renacer como un espíritu ávido o, si nacimos como humanos, tener un compañero desagradable que es como un enemigo, ser infeliz con esa persona, y siempre ser atraído a otros compañeros. Finalmente, el último resultado es encontrarnos en un ambiente sucio y polvoriento.

Las Cuatro Acciones Negativas de la Palabra

Mentir

Podemos mentir sobre nuestra realización espiritual, para dañar a otros, o por una razón sin importancia.

Los diferentes resultados de la mentira son nacer como un animal o, si uno renace como humano, tener tendencia a mentir, a creer que es verdad lo que no lo es, y a estar en un lugar donde el terreno y el clima son extremos.

Discurso Divisivo

Esto puede hacerse abiertamente, en presencia de dos amigos que queremos dividir; indirectamente e insidiosamente; o en secreto, con una de las dos partes involucradas.

Los resultados de esta actividad son; nacer en un reino de infierno o, si nacimos como humanos, disfrutar de sembrar discordia, separarnos de amigos y estar en un lugar caótico.

Discurso Áspero

Las palabras agresivas o ásperas hieren a otros. Pueden ser arrojadas a alguien que está hablando, mezcladas con bromas o hablado directamente, por ejemplo, mencionando directamente las faltas de alguien a sus amigos.

Los diferentes resultados de este acto hacen renacer inmediatamente en el infierno, tener placer en calumniar a otros, oír palabras o rumores desagradables sobre nosotros, y encontrarnos en un ambiente ardiente, seco y espinoso.

Charla Ociosa

Esto es charlar o chismear, hablar mucho sin razón, o explicar el Dharma a aquellos sin respeto por él.

El resultado de charlar ociosamente es nacer como un animal o, si nacimos como humanos, tener la propensión a expresarnos en lenguaje vulgar, a decir cosas que son desagradables para los demás, y a estar en un lugar donde el clima es salvaje o impredecible.

Los Tres Actos Mentales Negativos

Codicia

La codicia puede tomar la forma de un gran apego a lo que ya nos pertenece — familia, cuerpo o posesiones— o querer apropiarse de la propiedad ajena. Es también el deseo de poseer cosas que no pertenecen a nadie en particular.

Los resultados de la codicia son el nacer como un espíritu ávido o, en el caso de un renacimiento humano, estar sujetos a muchos apegos sin poder alcanzar o realizar nuestros deseos y estar en un área infértil.

Malicia

Malevolencia o mala voluntad es el deseo de dañar, que puede surgir de la ira, el odio, los celos, o un rencor.

Sus resultados son el nacimiento en un reino del infierno o, si nacemos como humanos, tener una naturaleza enojada, vernos a nosotros como siendo tratados como un enemigo por todos, sin ninguna razón, y estar en un ambiente hostil donde vivir es difícil.

Visiones Erróneas

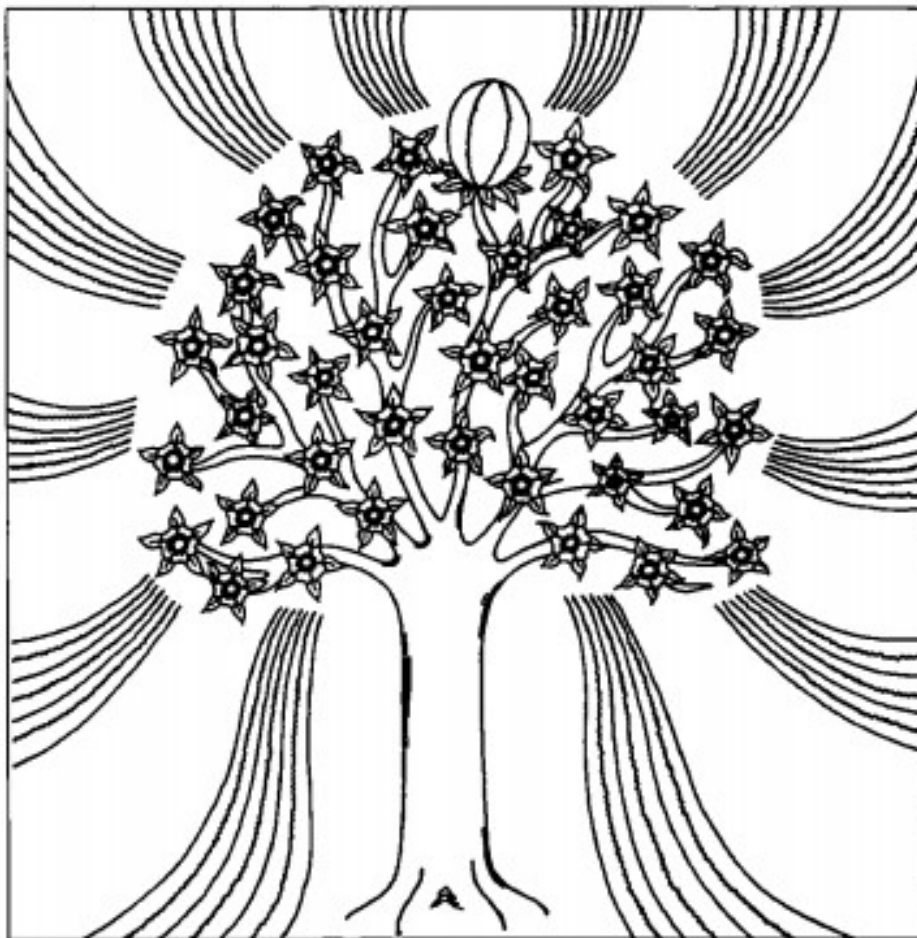
Las visiones erróneas son concepciones incorrectas que desacreditan la ley del karma o las explicaciones del Dharma hechas desde el punto de vista de la realidad relativa y última; también pueden relacionarse con las cualidades de las Tres Joyas.

Estas resultan en nacer de nuevo como un animal o, si nacimos como seres humanos, no tener inclinación para estudiar, ser poco inteligentes e incapaces de entender nada, y vivir en un lugar donde nada florece.

Los diez actos particularmente negativos

Entre los actos negativos, es particularmente grave

1. Matar a tu padre, madre o maestro espiritual;
2. Robar la propiedad de las Tres Joyas;
3. Tener relaciones sexuales con alguien obligado por los votos de no hacerlo;
4. Menospreciar a Buda o engañar a nuestros lamas con mentiras;
5. Crear discordia entre miembros de la Sangha o entre compañeros de Dharma;
6. Hablar con dureza a nuestros padres o a un ser espiritualmente superior;
7. Distraer por el parloteo sin sentido a aquellos que desean practicar el Dharma;
8. Codiciar cosas destinadas a las Tres Joyas;
9. Ser tan malévolo como para poder cometer los cinco actos atroces con resultados inmediatos, esto es matar al padre, madre, o un Arhat (elevado); Para crear un cisma en la Sangha; y hacer que fluya la sangre de un Tathagata; y
10. Tener puntos de vista sectarios que conducen a disputas y conflictos.



El Árbol Positivo

*El árbol que concede todos los deseos
Toma raíz en una mente que se aleja del samsara
Y aspira sólo a la liberación.
La fe y la compasión forman su tronco.
Abandonar el dañar y la práctica de la virtud son sus ramas,
Mientras que todas las virtudes son sus hojas.
Sus flores son la realización de las cualidades esenciales de la meditación.
De éstas surgen sus frutos, el estado perfecto de la Budeidad.*

— Kyabje Kalu Rinpoche

Karma Positivo del Cuerpo, Palabra y Mente

A diferencia del karma negativo, el karma positivo o los actos beneficiosos proceden de la trascendencia de las actitudes del egocentrismo y se basan en sentimientos de amor, compasión, bondad, etc. Nos dirigen hacia la iluminación y el logro de la Budeidad. Las diez acciones positivas son opuestas a las diez negativas ya descritas.

Las Tres Acciones Positivas del Cuerpo

Proteger la vida y abstenerse de matar tiene como resultado de su maduración el nacimiento en un reino divino o humano. El resultado correspondiente al acto inicial es el disgusto por la muerte y la inclinación a proteger y preservar la vida. El resultado correspondiente a la experiencia inicial es tener una vida larga, feliz y sana, dotada de diversas riquezas; el resultado ambiental es vivir en un entorno agradable.

Abstenerse de robar y ser generoso resulta en riqueza y poder, convertirse en un líder o persona influyente, y dentro de un renacimiento humano ordinario, un amor generoso, la posesión de tesoros maravillosos y un entorno de lujo.

Abandonar la mala conducta sexual y seguir una conducta sexual adecuada resulta en el nacimiento en un reino divino o, si sea nacido como un ser humano, tener amigos hermosos y graciosos con los que tenemos una buena relación y con los que siempre estamos satisfechos y estar en un ambiente agradable.

Los Cuatro Actos Positivos de la Palabra

No decir mentiras y decir la verdad resulta en el renacimiento en el reino divino o humano, disfrutando de hablar honestamente, ver a otros entender nuestras palabras como verdaderas y vivir en un ambiente armonioso.

No sembrar la discordia y favorecer el consenso y la armonía resulta en el nacimiento en un reino divino o humano, siempre apreciando la armonía, haciendo que todos consideren nuestras palabras como verdaderas y agradables, y viviendo en un ambiente abundante donde el mal tiempo es infrecuente.

Abstenerse del discurso áspero y hablar amablemente, genera que se nazca en un reino divino o humano, oyendo cosas agradables acerca de uno, teniendo un séquito respetuoso que nos elogie, y vivir en un lugar con un clima agradable y templado.

Abstenerse de hablar ociosamente y de hablar significativamente resulta en renacer en un reino divino o humano, prefiriendo hablar poco, decir cosas que elevan la moral y agradar a otros, y vivir en un ambiente agradable con clima moderado y terreno agradable.

Los Tres Actos Mentales Positivos

Abandonar la avaricia, contentarse y saber estar satisfecho con lo que tenemos resulta en el renacimiento en un reino divino o humano, la satisfacción con lo que tenemos, la felicidad de tener nuestros deseos cumplidos y vivir en un ambiente agradable.

Abandonar la mala voluntad o el deseo de dañar, deseando el bien para los demás, o ser bondadoso resultan en un renacimiento divino o humano, disfrutando de esforzarnos en el estudio, siendo respetados por nuestra inteligencia y sabiduría y viviendo en un lugar fértil con abundantes y deliciosos frutos.

Cuanto mejor comprendamos la naturaleza de la mente, más profundamente podemos penetrar la inevitable cadena de causa y efecto que es karma. Esta comprensión constituye la base de la práctica de las enseñanzas de Buda. Nos ayuda, por un lado, a evitar o minimizar los actos negativos que causan el sufrimiento al dañar a los demás y a nosotros mismos y, por otro lado, cultivar y aumentar las acciones positivas cuyos resultados son beneficiosos. En el contexto de la práctica real, el karma negativo disminuye y el karma positivo aumenta; de esta manera, acumulamos el mérito, seguido por la sabiduría, y gradualmente progresamos hacia la Budeidad.

Guijarros Blancos y Negros

Había una vez un hombre con el nombre de Drakhen que tenía gran fe en el Dharma y que quería cambiar su comportamiento y practicar verdaderamente. Al pedirle su consejo a los lamas, se le dijo que prestara mucha atención a lo que estaba haciendo: cuando notara que tenía una actitud negativa, la abandonaría y colocaría un guijarro negro en una taza, y cuando se observara haciendo algo bueno, debía colocar un guijarro blanco en otra taza.

Al principio, tenía una taza llena de guijarros negros y muy pocos guijarros blancos. Luego, gradualmente, a través de su perseverancia en prestar mucha atención al abandono de las actitudes negativas y a cultivar actitudes positivas, las dos tazas tenían igual número de guijarros blancos y negros. Finalmente, tenía virtualmente todos los guijarros blancos.

Con vigilancia atenta y atención, podemos cambiar nuestro comportamiento.

4

Los Componentes y Resultados de las Acciones

Las variedades de karma crean la diversidad de seres.

— *Karmasatakasutra*

Ya hemos comentado la relación entre las aflicciones y los estados samsáricos de conciencia⁵⁸ y las ideas del karma colectivo e individual, así como la propulsión del karma que conduce a un renacimiento particular y el karma que completa el nacimiento⁵⁹. En los capítulos anteriores, mencionamos los diferentes tipos de resultados kármicos: resultados de maduración, resultados correspondientes al acto inicial y experiencia inicial, y resultados ambientales. Ahora vamos a entrar en la composición del karma, como se manifiesta en la especificidad y la intensidad de los resultados.

Diferencias Cualitativas y Cuantitativas

En primer lugar, si de hecho cada una de las seis afecciones mentales raíz produce un karma específico correspondiente al nacimiento en uno de los reinos del samsara, la intensidad global del karma también determina este renacimiento. Mientras que un karma que es en su mayoría negativo y poderoso —el resultado de una acumulación de muchos actos nocivos— conduce a un reino del infierno, un karma que es negativo en general pero de intensidad media conduce a un reino de los espíritus ávidos y un karma generalmente negativo que es cometido con menos intensidad, conduce al renacimiento como animal. Por otro lado, si un karma es en su mayoría positivo, renaceremos en uno de los tres reinos superiores debido al poder de ese karma positivo.

El poder de un acto específico, sano o insano, y el de la felicidad o infelicidad resultante dependen también de la calidad del ser hacia el cual se realiza o pretende el acto. Además, con el acto mismo, interviene la presencia y ausencia de varios factores. Por lo tanto, la fuerza de un karma depende de la intención de hacerlo, la acción en sí, su finalización, y el sentimiento que provoca después.

Por ejemplo, el poder kármico y los resultados de la acción de la matanza serían más fuerte con varios factores que se unen: la calidad espiritual de la víctima⁶⁰, la intención de cometer la acción, la predeterminación del asesinato, el intento de asesinato, el asesinato real, la muerte resultante, la satisfacción de lograrlo, y la satisfacción de haber matado. La presencia de todos estos elementos da al karma la

máxima potencia; cuando faltan uno, dos o tres de estos elementos, la intensidad y las consecuencias del karma se reducen proporcionalmente.

Del mismo modo, para un acto positivo como el dar, la calidad y el poder dependen de la calidad del ser a quien uno da; la intención y la motivación benevolente con que se da la ofrenda; la ofrenda misma (su adecuación); la manera en que se da (respetuosamente y correctamente); el resultado (la forma en que se recibe); cómo beneficiará al receptor; y finalmente la actitud resultante del dador (satisfacción sin apego a lo que se ha dado ni arrepentimiento por haber dado).

También hay diferentes maneras de producir karma. Podemos hacerlo activamente, de manera positiva o negativa, pero también se puede desarrollar karma sin actuar físicamente, por ejemplo, regocijándose de las acciones positivas o negativas de los demás.

El Rey y el Mendigo

Un gran rey había invitado a Buda Sakyamuni y su séquito a su palacio y les presentó cada día muchas ofrendas suntuosas. Cada noche, Buda pronunciaba una dedicación especial, mencionando las buenas acciones del rey, de las cuales el rey estaba muy orgulloso.

Un día, una anciana muy pobre de un pueblo vecino llegó a la audiencia. A la luz de la generosidad del rey, lamentó no tener nada que ofrecer a Buda Sakyamuni y pensó que esto era seguramente el resultado de vidas previas, en las que debió de ser codiciosa y mezquina, mientras que el rey debió haber sido muy generoso para poder ahora hacer todas esas ofrendas. Ella encontró magníficas las buenas obras del rey y, verdaderamente encantada con él, se regocijó sinceramente en sus actividades.

Esa noche, en el momento de la dedicación, en lugar de mencionar el nombre del rey como de costumbre, Buda Sakyamuni mencionó el nombre de la anciana. Sorprendido, el rey le preguntó.

Por supuesto, el Buda Sakyamuni, sabiendo tanto la mente del rey como la de la anciana, declaró: “Tú has hecho grandes ofrendas a mis discípulos y a mí. Esta es una maravillosa acumulación de méritos⁶¹, pero la verdad es que esta anciana mendiga ha recolectado aún más mérito, por su sincera alegría al verte hacer estas ofrendas.”

El rey estaba molesto porque la anciana le había superado. Así pues, un ministro astuto ideó un esquema para complacer a su soberano. Atraería a los mendigos con suntuosas ofrendas de comida, y luego los golpearía. La anciana entonces se enojaría con el rey y, de este modo, recogería muy mal karma; ese día, Buda no mencionaría su nombre en el momento de la dedicación.

Esta historia muestra que una buena acción depende más de la motivación y la actitud mental que del acto mismo.

La producción del karma depende tanto de la intención como de la acción. Una mala motivación puede acompañar una acción generalmente positiva, como en el caso de una ofrenda hecha para hacerse famoso. A la inversa, una buena motivación puede acompañar a un acto generalmente considerado negativo: este es el caso si le damos unos azotes o hablamos firmemente a un niño para ayudarlo. En cualquier caso, la motivación es lo determinante.

Cuando Buda fue un Capitán

En una de sus vidas anteriores, Buda fue capitán de un barco. Un día, cuando el barco transportaba a quinientos mercaderes, un pirata llegó a bordo, con la intención de matar a todos para aprovecharse de sus riquezas. Vencido por una gran compasión por el pirata y por los mercaderes, y pensando que si el pirata seguía realmente su plan tendría que sufrir por innumerables eones en el infierno, el capitán decidió, con una motivación altruista y compasiva, matar al pirata, salvando así la vida de los quinientos comerciantes. Mientras él mismo cometió un asesinato, su motivación sincera y altruista fue la fuente de un enorme karma positivo, porque la acción fue beneficiosa,

Una mentira también puede ser positiva en ciertos casos, por ejemplo, para salvar una vida. Si un asesino está buscando a alguien a quien quiere matar y pregunta dónde está esa persona, darle la dirección equivocada para salvar la vida de la persona, es bueno.

Los Componentes y Resultados

Los diferentes constituyentes de nuestro karma se combinan para producir resultados que son todas nuestras experiencias. Cuando los resultados de un karma se agotan, el karma correspondiente se produce; la primera podría ser positiva y la segunda negativa, o la inversa.

Por ejemplo, la combinación de los karmas ya mencionados, como haber protegido la vida en nuestras propias vidas anteriores, resulta en la tendencia a tener una larga vida en el presente. Pero si también fuimos violentos y tratamos mal a otros, podríamos estar enfermos con frecuencia.

Si, durante una vida anterior, fuéramos generosos mientras deseábamos dañar a otros, podríamos ser ricos en esta vida pero también tener muchos enemigos. Si en una vida anterior abandonamos la mala conducta sexual mientras sembramos la discordia, podríamos tener el compañero perfecto, pero discutiendo mucho y sin llevarse bien.

Si en el pasado evitábamos usar palabras duras mientras codiciábamos las cosas de otros, podríamos ser tratados bien por todos, pero ser pobres.

Si fuimos generosos en el pasado e hicimos ofrendas mientras codiciábamos los bienes de otros, podríamos nacer ricos pero ser pobres en la misma vida.

Si hemos practicado solo un poco la generosidad, posteriormente naceremos pobres, pero si hemos respetado, honrado y protegido a nuestro padre, madre y ancianos, seguiremos siendo poderosos, alabados y respetados por todos.

Si hemos sido generosos pero juzgamos el Dharma desagradablemente, más tarde seremos ricos pero malinterpretaremos las enseñanzas.

Si previamente hemos hecho acciones muy poderosas pero también, bajo el dominio de las aficciones como los celos, hemos hecho deseos malévolos, podríamos tener mucha riqueza y poder, pero usarlos para llevar a cabo actividades negativas a gran escala.

Es debido al karma positivo creado en el pasado que ahora tenemos una preciosa vida humana con todas las cualidades necesarias para poder practicar el Dharma⁶².

5

El Karma de la Meditación

Los estados meditativos ilimitados y sin forma
hacen que uno experimente la dicha de Brahma y otros estados divinos.

— *Nagarjuna, Ratnávali*

El karma de esta tercera categoría principal⁶³ no es creado por actos físicos, verbales o mentales, sino por diferentes miradas de la mente en la meditación⁶⁴. El karma producido en la meditación se llama karma inmóvil; procede de haber abandonado primero las actividades negativas y practicado las positivas, que deberían haberse convertido en hábitos. Las causas del karma inmóvil son diferentes prácticas de estabilización mental, o *dhyana* en Sánscrito; sus resultados son renacimientos en miradas de absorción correspondientes a las de la mente. Estos niveles de meditación o absorciones mentales constituyen los reinos divinos en la forma sutil y en los reinos sin forma.

La causa del karma inmóvil, entonces, es una mente virtuosa que permanece absorta en un solo objeto. Sus causas y resultados se desarrollan en ocho etapas, cada una de las cuales tiene un preliminar, una práctica y un estado resultante.

El primero de estos niveles o etapas de absorción meditativa se caracteriza por una experiencia en la que la concepción, la evaluación, el placer y la felicidad siguen presentes en la mente. La meditación en esta etapa establece la mente en el primer grado de absorción. Cuando la concepción y la evaluación ya no permanecen en la práctica, pero el placer y la felicidad todavía lo hacen, uno ha llegado al segundo grado de absorción. Cuando ya no queda la experiencia del placer, y no hay más que felicidad, uno se establece en el tercer grado de absorción. Finalmente, el estado en el cual toda concepción, toda evaluación y toda noción de placer o felicidad se trasciende corresponde al cuarto grado de absorción. La realización de estos cuatro grados de absorción meditativa corresponde al nacimiento en los cuatro niveles divinos del reino sutil.

Después, los apegos sutiles de estos primeros cuatro grados de absorción son trascendidos, y el nacimiento puede ocurrir en el reino sin forma, en uno de los cuatro dominios llamados para las experiencias del reino sin forma que ocurren allí. Así, podemos tomar el nacimiento en el reino del espacio ilimitado; entonces, trascendiendo cualquier apego a esta experiencia, entramos en el dominio de la conciencia ilimitada, luego el reino de la nada, seguido finalmente por el reino donde no hay concepción ni no concepción.

Al reconocer la naturaleza insatisfactoria y la alienación de cada nivel, podemos eliminar nuestro apego a él y continuar con el siguiente. Cada nivel sucesivo tiene cada vez menos fijaciones. Aunque estas ocho absorciones son estados meditativos elevados, todavía ocurren dentro del samsara y por lo tanto están condicionadas por sus ilusiones y sujetas a transmigración⁶⁵.

Todo lo que existe dentro del samsara es causado por los tres tipos de karma: negativo, positivo e inmóvil. Se dice que los tres están contaminados porque implican una distinción entre un sujeto, un objeto y una acción, y condicionan todas las experiencias dualistas⁶⁶.

Segunda Parte

Sección Tercera



El Mahayana:
Camino de Apertura y Compasión

Introducción

Del Hinayana al Mahayana

En el camino de Hinayana, una motivación altruista se desarrolla hacia el beneficio y la felicidad de todos los seres. Cuando surge la mente de la iluminación, o Bodichita, el camino de Hinayana se convierte en el camino de Mahayana.

En el contexto de esta motivación compasiva, el vehículo universal es el entendimiento y luego la experiencia de todas las cosas como fundamentalmente ilusorias; su naturaleza verdadera es vacuidad. Al mismo tiempo, debido a este entendimiento, una inmensa compasión brota espontáneamente hacia todos los seres sintientes que sufren como prisioneros de sus ilusiones, engañados por sus propias proyecciones. La comprensión de la vacuidad y la compasión universal son los dos pilares del Dharma Mahayana.

1

El Voto de Bodichita y Bodhisattva

Cuando hemos alcanzado los límites del espacio,
 Cuando los seres sintientes son completamente iluminados,
 Cuando el karma y las aflicciones han sido agotadas,
 Así vaciado, mi voto habrá llegado a su fin.

— *Bhadracaryápranidbána*

Bodichita significa literalmente “Mente de iluminación”. Es una actitud mental de beneficiar a otros, basada en el amor y la compasión. Al tomar conciencia del sufrimiento de todos los seres sintientes, comenzamos a sentir un genuino amor y compasión por ellos.

Esta comprensión se desarrolla a medida que reconocemos el sufrimiento de una persona cercana hacia quien podemos sentir fácilmente compasión y buena voluntad. Deseando rescatar o ayudar a un solo ser y sentir amor y compasión por esa persona es el punto de partida de la Bodichita, pero el objetivo es sentir más y más amor y compasión por *todos* los seres —humanos y no humanos, amigos o enemigos.

El despertar la mente de la iluminación, o Bodichita, permite un rápido progreso hacia el estado de la Budeidad. De hecho, la práctica de la Bodichita acumula un enorme karma positivo. Y si ser amable, compasivo y benevolente hacia un solo ser es extremadamente beneficioso, ¡Entonces extender esas actitudes a todos los seres sintientes es infinitamente más! El Buda Sakyamuni enseñó que si el karma positivo de practicar Bodichita fuera visible, sería tan vasto que todo el espacio no podría contenerlo. Gracias al poder de cultivar la Bodichita, es posible realizar la Budeidad en una sola vida.

Esta actitud benevolente y altruista del amor y de la compasión se llama a menudo piedra filosofal. Así como esta piedra transforma los metales comunes en oro, la Bodichita transforma todas las actividades de la vida ordinaria, cualesquiera que sean, en actividades que conducen a la iluminación.

Los Diferentes Aspectos de la Bodichita

Bodichita, la mente de la iluminación, tiene dos niveles: último y relativo. La realización de la naturaleza fundamentalmente vacía de todas las cosas es la Bodichita absoluta; la actitud de bondad amorosa y compasión hacia todos los seres sensibles es la Bodichita relativa.

En el nivel último, la Bodichita es la experiencia de la naturaleza pura de la mente; es la realización del altruismo o vacuidad. En el nivel relativo, la Bodichita tiene dos aspectos: la Bodichita de aspiración y la Bodichita de aplicación.

La Bodichita de aspiración es el deseo de alcanzar la iluminación para el beneficio de todos los seres. Sobre la base de esta motivación, es necesario proceder a la práctica real. La aspiración de ayudar a otros no es suficiente, así como no es suficiente querer ir a un lugar para llegar allí: hay que recorrer el camino. La Bodichita de aplicación consiste en practicar las seis perfecciones o virtudes trascendentes⁶⁷.

El Buda Tirando de un Carro en el Infierno

En una de sus anteriores vidas, Buda nació en un reino del infierno, atado a un carro que tenía que arrastrar con otro desafortunado compañero. Intentaron con todas sus fuerzas pero no pudieron avanzar. Los guardias no habían conseguido nada azotándolos y apuñalándolos con sus ardientes armas. La tarea estaba más allá de su capacidad.

El futuro Buda tenía un profundo sentimiento de compasión por su pareja. Pensó que, puesto que no podían hacer que el carro se moviera, era inútil que los dos sufrieran, y dijo a los guardias: “Por favor, liberen a mi compañero, yo mismo tiraré el carro”. Los guardias se irritaron, Diciendo: “¿Cómo puedes hacer el trabajo solo cuando los dos juntos no pueden hacerlo?” Enojados, lo azotaron hasta que murió. Por la fuerza del karma de su buena intención, dejó los reinos del infierno y renació en un reino celestial.

El Voto de Bodhisattva

La Bodichita está estrechamente relacionada con el voto de Bodhisattva. La actividad del *Bodhisattva* es desarrollar la Bodichita. La persona que hace eso es un Bodhisattva, o alguien que tiene el coraje de vivir la Bodichita.

La única para el Mahayana, esta actividad de desarrollar de la Bodichita no se limita a una regla de conducta, como en el Hinayana, sino con un estado de la mente, una motivación, una actitud interior. La esencia del voto de Bodhisattva es renunciar a las actitudes de egocentrismo para adoptar una actitud que esté firmemente dirigida hacia los demás. Esto es compasión.

Embarcarse en el camino del Bodhisattva es involucrarse en el intercambio de uno mismo por los demás, o poner a otros antes de uno mismo, considerarlos como tan importantes y, en última instancia, más importantes que uno mismo.

El Sacrificio del Mensajero

Érase una vez, siete personas, seis monjes y un mensajero, subieron a un barco para cruzar un gran río. Cuando llegaron a la corriente más fuerte, el barquero declaró: “Somos demasiado pesados. ¡Si no hacemos algo, nos hundiremos! Si alguien aquí sabe nadar, debería saltar al agua; si no, yo mismo tendré que saltar y uno de ustedes tendrá que tomar los remos”.

Pero nadie sabía nadar, y nadie era capaz de guiar el barco en absoluto. Así que el mensajero dijo: “En lugar de morir todos nosotros, sería mejor si sólo uno de nosotros se sacrificara”, y así él se sumergió en el agua. En ese momento, un arco iris apareció en el cielo, junto con una lluvia de flores, y, aunque no sabía nadar, el mensajero alcanzó milagrosamente la otra orilla del río. Este milagro ocurrió debido a su intención extremadamente pura.

A menudo se hace referencia a tres tipos de Bodhisattvas que se comportan, respectivamente, como un rey, un pastor y un barquero.

Uno es como un rey que lleva a todos los seres a la iluminación por ir primero, mostrando el camino, como un jefe o patrón.

Uno es como un barquero que los lleva a ellos y a él a la otra orilla juntos.

Uno es como un pastor que conduce el rebaño, dejando que todos los seres vayan delante de él.

Estas tres actitudes corresponden al creciente poder de la motivación de la Bodichita, siendo la actitud del pastor la más profunda.

Debido a su naturaleza, el voto del Bodhisattva difiere de los votos de la disciplina exterior. El voto del Bodhisattva es como una vasija de oro, los otros como vasijas de barro. Cuando un compromiso ordinario o una vasija de barro se rompe, no tiene más valor; sin embargo, el voto del Bodhisattva, como una vasija de oro, puede ser remodelado y modificado —su material sigue siendo precioso.

2

La Compasión

Así como la tierra y los otros elementos abundante y perpetuamente
proveen para las necesidades de los seres de miles de maneras,
Yo también, en tantas formas posibles,
Proveeré a los seres que llenan el espacio
hasta que todos ellos hayan alcanzado el nirvana.

— Sántideva, *Bodhicaryavatara*

La Compasión, la bondad y el amor juntos forman la actitud esencial de Mahayana. Su fundamento es un marco mental sin egocentrismo, orientado hacia los demás, aspirando al bienestar y la felicidad de todos los demás seres humanos o no humanos, amigos o enemigos.

Tres Niveles de Compasión

Hay tres tipos de compasión: la compasión con referencia a los seres; compasión con referencia a la realidad; y la compasión sin referencia. Se producen consecutivamente.

La compasión con referencia a los seres surge cuando percibimos el sufrimiento de los demás. Es el primer tipo de compasión que surge y nos hace esforzarnos profundamente por hacer todo lo posible para ayudar a todos los que sufren. Surge cuando percibimos el dolor y el sufrimiento de los demás. Esta forma de compasión está marcada por la incapacidad de permanecer inmóviles ante el sufrimiento de los seres y por aspirar a hacer todo lo posible para ayudar a aliviar su sufrimiento.

La compasión con referencia a la realidad surge cuando tenemos una experiencia genuina de la fuerza de la ignorancia, cuando realmente percibimos cómo los seres crean su propio sufrimiento. Esta compasión ocurre cuando realmente vemos cómo los demás se esfuerzan por ser felices y evitar el sufrimiento, pero cómo, al no entender las causas de la felicidad ni los medios de evitar el sufrimiento, producen más causas de sufrimiento y no tienen la menor idea de cómo cultivar las causas de la felicidad. Están cegados por su ignorancia; sus motivaciones y acciones se contradicen entre sí. A través de la comprensión de la naturaleza ilusoria de la realidad, la percepción genuina de esta situación produce este segundo tipo de compasión, que es más intenso y profundo que el primero.

La compasión sin referencia no conserva ninguna noción de sujeto, objeto o intención; es la forma última de la compasión de un Buda o de los grandes Bodhisattvas y depende de la realización de la vacuidad. Ya no hay referencia a un “yo” u “otro”. Esta compasión se abre natural y espontáneamente, es importante estar familiarizado con estos tres tipos de compasión, entender su orden y comenzar a trabajar en el primer nivel, que es el más accesible para nosotros.

Tonglen

Hemos transmigrado en la existencia cíclica un número incalculable de veces, hasta el punto en que todos los seres han sido ya nuestro padre o madre. Buda enseñó que ellos han sido nuestros padres un número infinito de veces. Contar los granos de arena en la tierra está en el reino de la posibilidad, pero es imposible contar cuántas veces todos los seres han sido nuestros propios padres.

Para cultivar la bondad y la compasión hacia todos estos seres, primero pensamos en el amor que hemos recibido de nuestros padres en esta vida, la manera en que nos han educado, ayudado y protegido, y todo lo que han hecho para nosotros. Entonces imaginamos cómo nos sentiríamos si la persona más querida para nosotros —normalmente nuestra propia madre— estuviera en un estado de sufrimiento intenso justo delante de nosotros. No podríamos permanecer inmóviles; inmediatamente haríamos algo para ayudarla. Así es como descubrimos una capacidad de amor y compasión, que es estar receptivo a los demás y desear lo mejor para ellos. Con esta actitud hacemos la práctica de *tonglen*, literalmente “dar y tomar”, una y otra vez, lo que nos capacita para dar mentalmente todas nuestras virtudes y felicidad a otro y aceptar a cambio todo su dolor y sufrimiento. Inicialmente, practicamos esto con la persona más cercana a nosotros, y poco a poco extendemos nuestra meditación a todos los seres, incluso a nuestros enemigos. Entonces, consideramos que todos los seres en el universo, que han sido desde tiempos sin principio nuestros propios padres, han sentido esta misma bondad hacia nosotros, este mismo amor y esta misma devoción.

Si podemos verlos sinceramente de esta manera y darnos cuenta de que ahora están en el océano del sufrimiento del samsara, entonces el amor, la compasión y el sincero deseo de ayudarlos va a surgir espontáneamente.

Maitri-Yogi y el Perro

Había una vez un gran lama Kadam, Maitri-yogi, uno de los maestros de Atisha, que tuvo una realización profunda de la Bodichita. Un día, mientras enseñaba a sus discípulos, oyeron un grito de un perro, y de repente dejó de gritar. En ese mismo momento, Maitri-yogi lanzó un grito de dolor, que se encogió hasta el punto de desmayarse.

Asombrado, todos lo interrogaron. Reveló una contusión grande en su espalda. Luego explicó que alguien había arrojado una roca al perro, cuyo sufrimiento lo había tomado sobre sí mismo para evitar el del perro. Su realización de la Bodichita era tal que tenía la capacidad de tomar literalmente sobre sí el sufrimiento de otros.

La compasión y la bondad nos permiten ayudar verdaderamente a otros. Cuando podemos hacer algo concreto para ayudar a alguien, lo hacemos fácilmente; cuando no podemos, nos damos cuenta de nuestra incapacidad actual para ayudar de una manera significativa. Hacemos el deseo de progresar hacia la iluminación, de desarrollar las cualidades que nos permitirían ayudar de una manera real y profunda. Meditando así una y otra vez, desarrollamos la aspiración de liberar a todos los seres de su sufrimiento y establecerlos en un estado de verdadera felicidad. Es de esta manera que se desarrolla la Bodichita.

Amor Universal

El Buda Sakyamuni, en su sabiduría trascendente, enseñó acerca de las seis clases de seres y el sufrimiento específico de cada uno.

Las agonías del calor extremo y la furia del frío en los reinos del infierno; los espíritus ávidos son atormentados por el hambre y la sed; en el reino animal, el sufrimiento viene de la estupidez y el servilismo. Con los humanos hay el sufrimiento del nacimiento, la enfermedad, el envejecimiento y la muerte. Los dioses celosos sufren de sus constantes disputas, y los dioses de tener que transmigrar y descender de nuevo a los reinos inferiores. Todos los seres del samsara merecen nuestro amor y compasión. El entendimiento claro extiende nuestro resplandor hacia todos, sin distinción, mientras que la comprensión incompleta nos limita a los que son tocados por la miseria. De hecho, fácilmente tenemos compasión por los pobres, pero creemos que los ricos, los poderosos y los que parecen felices no necesitan ser objetos de compasión.

La compasión correcta se dirige hacia todos los seres, incluyendo a los ricos y poderosos. Como todos los seres, han sido nuestras madres y padres en vidas pasadas; cada uno tiene su sufrimiento. Su situación actual, su riqueza o poder, resulta del karma positivo anterior, pero no están menos marcados por un fuerte sentido del ego y por muchas aflicciones. Buda Sakyamuni ha dicho:

El deseo es el compañero de la riqueza.

Las acciones dañinas son los compañeros de los poderosos.

El deseo y las acciones dañinas los llevan a los reinos inferiores y al consiguiente sufrimiento, por lo que estas personas deben ser objetos especiales de nuestra compasión.

Al principio, tratamos a través de la meditación para engendrar compasión y cultivar el deseo de ayudar a una persona hacia quien es fácil sentirse de esta manera. Más adelante, ampliamos esta actitud de bondad amorosa hacia los demás, hacia todos los que nos encontramos en nuestra vida cotidiana, luego, poco a poco, hacia todos los humanos y no humanos, y finalmente hacia aquellos para quienes es más difícil, nuestros enemigos y aquellos que nos odian, sin excepción.

El Encuentro de Asanga y Maitreya

Asanga estaba en retiro practicando meditaciones sobre el Buda Maitreya. Después de seis años de intensa meditación, no había tenido el menor éxito. Desalentado, abandonó su retiro y se marchó. En el camino, se encontró con un hombre que estaba frotando una vara de hierro con un paño. ¿Qué estás haciendo? le preguntó Asanga. El hombre respondió: “Estoy frotando esta barra de hierro para poder afilarla, porque necesito una aguja.” Estupefacto por la energía y la perseverancia de este hombre, pensó: “Tanta diligencia por algo tan trivial. ¿Cómo puedo renunciar a la práctica más significativa?” Así que volvió a su retiro y volvió a meditar en Maitreya durante tres años, sin éxito alguno. Nuevamente desanimado, abandonó su retiro y, mientras en el camino esta vez, encontró a un hombre que frotaba una roca enorme con una pluma grande. ¿Qué estás haciendo? le preguntó Asanga. “Esta roca proyecta una sombra en mi casa, así que la estoy frotando para gastarla y hacerla desaparecer”.

Una vez más, Asanga se dijo: “¿Cómo desperdiciar tanta energía en algo tan absurdo?” Y sentía que era un fracaso, él que estaba practicando para alcanzar la iluminación ... así que entró otra vez en retiro. Tres años más tarde, aún sin el menor signo de éxito en su práctica, totalmente desanimado, se marchó. Haciendo su viaje por el camino, se encontró con un perro muy viejo y enfermo cuyo cuerpo estaba cubierto de llagas rezumantes infestadas de gusanos de las que estaba tratando desesperadamente de deshacerse. Abrumado por la intensa compasión por este viejo perro, Asanga quiso ayudarlo, pero se dio cuenta de que al quitar los gusanos con los dedos, los estaba aplastando. Sintiendo igualmente gran compasión por los gusanos, decidió que también podría ayudarlos si los quitaba con su lengua. Superando su repugnancia, cerró los ojos y se inclinó para lamerlos. Pero en lugar de encontrar heridas, su lengua tocó el sol. Abrió los ojos y vio al Buda Maitreya rodeado de un halo de luz. Aturdido, Asanga dijo: “Durante doce años he estado meditando en ti, desesperado por encontrarte, y sólo ahora

apareces?” Maitreya explicó que había estado a su lado desde el principio, pero que los muchos oscurecimientos que oscurecen su mente hasta ahora habían impedido que Asanga lo viera, y que no era hasta hoy, con la gran compasión que había sentido por el viejo perro, que la oscuridad se había levantado. Maitreya añadió: Si tienes alguna duda, tómallo sobre tus hombros y vayamos a la aldea. Asanga tomó a Maitreya sobre sus hombros y, al reunirse con los aldeanos, les preguntó con alegría: “¿Ves quién esta en mi hombro?” Pero nadie vio nada. Sólo había una anciana cuyo karma era particularmente bueno, ¡Que veía a un viejo perro enfermo con llagas rezumantes!

Asanga se convirtió en un gran maestro Mahayana, y Maitreya le transmitió la secuencia de enseñanzas conocida como las *Cinco Enseñanzas de Maitreya*.

Las Ocho Aspiraciones De Un Gran Ser

Texto compuesto por Kyabje Kalu Rinpoche

1

Por el poder de la verdad y la bondad de los refugios supremos,
Y por las acciones virtuosas y una motivación pura,
Puedo yo, con todo mi corazón, esforzarme en eliminar
Los múltiples sufrimientos de los seres que llenan el espacio.

2

Por la excelencia de las actividades virtuosas
De este mundo y de más allá,
Puedo yo, según las necesidades de cada uno,
Satisfacer las esperanzas y aspiraciones de todos los seres.

3

Pueda con mi cuerpo, carne y sangre,
Todo de lo que estoy hecho,
Contribuir de la manera más apropiada
Al bienestar de todos los seres sintientes.

4

Pueda el sufrimiento de todos los seres,
Mis anteriores madres,
Disolverse en mí,
Y puedan ellos tener mis alegrías y virtudes.

5

Sin embargo, por mucho tiempo que dure este mundo,
Puedo nunca tener,
Incluso por un solo instante,
Un pensamiento malévolo hacia otro.

6

Pueda siempre esforzarme con energía
Para el bienestar de los seres,
Sin relajar mis esfuerzos
En tiempos de tristeza, agotamiento u otros obstáculos.

7

Para los que tienen hambre o sed,
Para los pobres y necesitados,
Pueda, naturalmente, prodigarles
La abundancia que desean.

8

Pueda soportar la pesada carga
Del terrible sufrimiento de los seres
De los infiernos y otros reinos,
Y que todos sean libres.

3

La Vacuidad, El Corazón de la Compasión

Las escrituras dicen que tanto la sabiduría que carece de medios
como los medios que carecen de sabiduría son la esclavitud.

Por lo tanto, no abandonarlas.

— Atisha, *Bodhipathapradipa*

Quienquiera que haya recibido los votos de Bodhisattva aprende gradualmente la Bodichita relativa —amor y compasión— y la Bodichita absoluta —la experiencia de la vacuidad. Finalmente, él o ella practica la unión de la vacuidad y de la compasión.

De la Compasión a la Vacuidad

La actitud interior de la compasión empieza, como ya hemos comentado⁶⁸, cuando somos conscientes del sufrimiento de los seres cercanos y queridos. Luego se extiende gradualmente al amor universal. El Bodhisattva que practica de esta manera elimina gradualmente cada actitud egocéntrica y cultiva un estado mental verdaderamente orientado hacia los demás. Esto es la Bodichita relativa; es la introducción para ir más allá del ego, o del yo, hacia el no-yo, o el altruismo, que es la vacuidad.

Vacuidad: El Doble Altruismo

Al practicar tal como se describe en las escrituras y en las instrucciones de meditación⁶⁹, podemos llegar a la conclusión absolutamente cierta del no-yo⁷⁰. Este entendimiento comienza con la propia experiencia del sujeto de la inexistencia del yo: el yo, o mi, no tiene existencia inherente.

Lo que generalmente llamamos “mi mente” —yo, el sujeto— no tiene características en términos de formas, colores o cualquier otra cosa. No es una *cosa* autónoma ni puede ser identificada; es indeterminada e indefinible. Esta falta de existencia como una cosa independiente y definible es lo que llamamos la vacuidad. Pero no es que la mente esté vacía porque no es nada, puesto que es conocedora de todas las cosas y creadora o productora de los diversos pensamientos y emociones. Al investigar y examinar a través de la experiencia directa, podemos gradualmente desarrollar una comprensión segura de la naturaleza de la mente y la ausencia de un yo-sujeto.

Por otra parte, los objetos del mundo exterior —todo lo que se nos manifiesta como formas, gustos, objetos de contacto u objetos de conocimiento— son proyecciones de esta mente, que es la vacuidad. Todas sus experiencias son por naturaleza semejantes a una ilusión o sueño. Implican la interacción de factores interdependientes y carecen de existencia inherente. La meditación da lugar a la conclusión incuestionable de que todos los objetos del conocimiento carecen de una entidad autónoma, o un “yo-objeto”.

La falta de una entidad autónoma, un yo, tanto en los objetos del mundo exterior como en el sujeto, es el doble altruismo. Permanecer absorto en esa experiencia es meditar en la perfección de la sabiduría, o Bodichita absoluta.

De la Vacuidad a la Compasión

Todos los seres que no han comprendido el significado de este doble altruismo han sido nuestros padres, nuestros seres queridos, nuestros hijos; nos han cuidado y nos han ayudado. Cegados por su ignorancia, sin reconocer la naturaleza de la realidad o los dos tipos de altruismo, son engañados por la propensión básica que los hace aferrarse a un “yo” donde no existe realmente, y tomar como “otro” lo que no es.

Este sujeto-objeto, yo-otro la dicotomía da lugar a todas las aficciones mentales, que hacen que los seres continúen comportándose de manera perjudicial, prolongando así los ciclos de las vidas y experimentando el sufrimiento interminable de los seis reinos. Nadie quiere sufrir, pero los seres realizan acciones dañinas, que son las verdaderas causas del sufrimiento. Aunque todos se esfuerzan por ser felices, son incapaces de alcanzar la felicidad, ¡Porque no saben que su fuente es la práctica de las virtudes! Una profunda comprensión y experiencia de esta situación paradójica y dolorosa nos llena de compasión por ellos. Este ejemplo muestra cómo una comprensión inicial de la vacuidad puede convertirse en profunda compasión⁷¹.

El Bodhisattva medita así en la unión de la vacuidad y la compasión y, por último, en la vacuidad que tiene la compasión en su corazón. Este es el fundamento de la práctica de Mahayana, el camino perfecto que conduce a la Budeidad.

Milarepa Es Atacado Por Los Demonios

Un día, al regresar a su ermita mientras estaba en retiro, Milarepa se encontró cara a cara con una horda de demonios aterradores con ojos tan grandes como platillos. Los demonios hicieron una exhibición de sus poderes, haciendo temblar el sol y creando todo tipo de manifestaciones horripilantes. Milarepa intentó expulsarlos

de varias maneras: rezó a su lama Marpa, meditó en su deidad protectora, amenazó a los demonios, y trató todo tipo de estrategias. Los demonios se burlaban de él, diciendo: “A juzgar por su actitud, parece que ha perdido su ecuanimidad y le hemos sacudido”.

Así Milarepa se dijo a sí mismo: “Marpa Lodrupa me enseñó que todas las apariencias son proyecciones de la mente y que la naturaleza de estas proyecciones es vacío y claridad; considerar que estos demonios están ahí fuera y querer expulsarlos es ilusión”. Dándose cuenta de que la naturaleza de la mente no puede ser afectada de ninguna manera por sus manifestaciones y que la mente permanece inalterada aun cuando se enfrenta con lo peor, los más petrificantes demonios, él los entendió como siendo la expresión de sus propias fijaciones y pensamiento dualista. Así, superando sus temores, aceptó su visita y generó compasión auténtica por ellos.

Entonces Milarepa se dijo: “Si estos demonios quieren mi cuerpo, se lo ofreceré. La vida es efímera; es una buena cosa que puedo hacer ahora.”

Esta actitud de profunda compasión y comprensión de la vacuidad apaciguó a los demonios y finalmente su líder dijo a Milarepa: “Pensando que tenías miedo de nosotros, creímos que podríamos hacerte daño, pero si el pensamiento ‘demonios’ nunca surge en tu mente, tú no tienes nada que temer.” Después de eso, desaparecieron.

4

Las Dos Acumulaciones

Las acumulaciones de mérito y sabiduría
son las causas perfectas de la iluminación.

— Atisha, *Bodhipathapradipa*

Todas las prácticas del Dharma pueden clasificarse como purificación y acumulación, es decir, la purificación de los velos⁷² que oscurecen la mente y la práctica de las dos acumulaciones de mérito y sabiduría. Este proceso se puede ilustrar con la siguiente imagen. Oculta u oscurecida, la mente es como un cielo oscurecido por las nubes que cubren su infinita inmensidad y brillo. Las dos acumulaciones son como el viento que disipa estas nubes, revelando la inmensidad y claridad de la mente pura.

La Acumulación de Mérito

La acumulación de mérito incluye todas las actividades benevolentes y beneficiosas hechas para otros así como para nosotros. Son acciones que generan karma positivo. Lo que llamamos buenas obras que incluyen todas las acciones positivas del cuerpo, palabra y mente: generosidad, disciplina, todas las actividades del Dharma, y demás. Para la acumulación de mérito, el acto mismo es importante, pero la motivación subyacente es aún más importante; cualquier acto motivado por el amor y la compasión es, pues, una fuente de gran beneficio.

Si continuamente realizamos actividades positivas con la motivación correcta, somos felices y creamos lo que en realidad produce felicidad: la acumulación de mérito.

Madre e Hija se Ahogan

Una madre y su hija estaban cruzando un río, sosteniéndose por la mano. De repente, la fuerte corriente se las llevó. Se quedaron juntas, agarrándose una a la otra, pero allí estaban, a punto de ahogarse. La madre pensó: “No importa si muero, ¡Pero al menos deja que mi hija se salve!” Y la hija se dijo a sí misma: “¡Por favor, deja que mi madre viva, aunque yo tenga que morir!”

Finalmente ambas se ahogaron, pero por el poder de sus motivaciones positivas y altruistas, ambas renacieron en un reino celestial.

La Acumulación de Sabiduría

La segunda acumulación es la acumulación de la sabiduría, que se desarrolla sobre la base de una acumulación de mérito, así como una semilla crece en suelo fértil. La sabiduría es experiencia directa de la realidad más allá de las ilusiones dualistas. Estas dos acumulaciones —producciones positivas, o mérito, y sabiduría— son complementarias y se generan secuencialmente, siendo la primera la acción correcta o actividades beneficiosas, y la segunda, la experiencia no dual de la conciencia prístina, que se desarrolla en la práctica de la meditación.

Concretamente, estas dos acumulaciones también se pueden practicar simultáneamente. Por ejemplo, si das dinero a un mendigo, tu generosidad es una buena acción que sirve como un antídoto para cualquier avaricia o apego que puedas tener. Sin embargo, si das con el entendimiento de que el donante, la ofrenda y el receptor carecen de toda existencia inherente, y así durante el “dar” no se hace distinción, esta acción también fortalece la sabiduría.

Si la actividad correcta de la acumulación de méritos es lo suficientemente obvia como para ser aplicada y practicada por todos, la acumulación de sabiduría es más delicada. Es una práctica sutil que exige tanta habilidad del estudiante como del maestro.

Así que al principio es útil concentrar nuestras energías en la acumulación de mérito y así preparar el terreno para la sabiduría, que se desarrolla más tarde con la experiencia meditativa.

La meditación es fundamental para la práctica del Dharma, pero siempre debe hacerse junto con la acumulación de mérito. Una de las acumulaciones sin la otra conduce a errores e callejones sin salida. Las dos son indispensables: las buenas actividades sin sabiduría no pueden conducir a la iluminación perfecta. Practicadas juntas, las dos acumulaciones se facilitan mutuamente, y hacerlas conjuntamente conduce a la iluminación. La acumulación de mérito es como las piernas de un viajero, la acumulación de sabiduría como la vista: son complementarias, y ambas son absolutamente necesarias para alcanzar la Budeidad.

5

Las Seis Perfecciones

Subáhu, para alcanzar rápidamente la iluminación perfecta,
un Mahásattva Bodhisattva debe practicar siempre y
continuamente las seis perfecciones.

¿Cuales son?

Generosidad, disciplina, paciencia, energía, meditación y sabiduría.

— *Subáhupañprcchásutra*

Las prácticas del Bodhisattva, o “Bodichita en acción”, basadas en la motivación de la Bodichita, implican el ejercicio de las seis virtudes o perfecciones trascendentes, que son la generosidad, la disciplina, la paciencia, la energía, la meditación y la sabiduría⁷³.

Generosidad

La práctica de dar, o generosidad, es la primera perfección. Se hace una distinción entre las ofrendas hechas a las Tres Joyas y las ofrendas destinadas a todos los seres.

Ofrendas

Conociendo y recordando las cualidades de las Tres Joyas, podemos hacer diferentes tipos de ofrendas con gran fe. Tradicionalmente, hacemos ofrendas simbólicas: agua pura, flores, incienso, luz (lámparas de mantequilla, velas, etc.), agua perfumada, comidas deliciosas y aromáticas, bellos sonidos y melodías. También podemos ofrecer a la Sangha comida, ropa, alojamiento, otros bienes o necesidades materiales, o diferentes adornos para los templos.

Una segunda categoría de ofrendas, las producidas por la mente, pueden incluir todo lo que ha existido desde siempre, tierras divinas o humanas con tierra, montañas, ríos, océanos, todas las masas de agua, prados, praderas, bosques, frutas, campos fértiles, hogares, alimentos, ropa, seda, brocados, joyas, todos los bienes o posesiones, hombres y mujeres jóvenes, animales domésticos, ciervos, mascotas, aves y animales salvajes.

De hecho, podemos hacer ofrendas mentales imaginando magníficos objetos, bellos sonidos, exquisitas fragancias, deliciosos sabores, toques suaves, todo objeto de conocimiento que agrada a la mente, así como las diversas ofrendas reales o

simbólicas tales como los ocho símbolos auspiciosos, los siete atributos reales del poder temporal, las ocho sustancias auspiciosas, y así sucesivamente. Imaginando que todas estas ofrendas se extienden por el espacio, las presentamos a las Tres Joyas y a las Tres Raíces⁷⁴.

¿Cuál es el propósito de estas ofrendas? Los lamas, Budas y Bodhisattvas a quienes les ofrecemos han completado las dos acumulaciones de mérito y sabiduría y por lo tanto han comprendido la naturaleza real de todas las cosas. Habiendo actualizado la compresión suprema, han dominado y liberado sus mentes y están completamente desprovistos de aferramiento dualista o de apego a las ofrendas. Sin embargo, debido a que son sublimes, aceptan felizmente ofrendas para que el karma positivo de aquellos que tienen fe en ellos puede aumentar. Debido a que tienen este amor y estas habilidades, si les hacemos ofrendas con fe y respeto, podemos completar nuestra propia acumulación de méritos y lograr la acumulación de sabiduría. Hacer ofrendas nos permite aumentar las dos acumulaciones.

La semilla de un árbol lleva el potencial del fruto a través de las interacciones de varios factores interdependientes como la tierra, el agua, la luz del sol y el aire. Del mismo modo, la naturaleza sublime de aquellos a quienes hacemos ofrendas, su benevolente aceptación, la excelencia de las ofrendas y la devoción ferviente que nos motiva a hacer junto a las ofrendas forman un grupo de agentes y causas beneficiosas. Mediante la práctica conjunta en todas nuestras vidas, completamos las dos acumulaciones, que a su vez producen el fruto: los tres cuerpos de Buda⁷⁵.

Dar

El dar esta inspirado por la compasión hacia todos los seres sacudidos por las olas de las apariencias ilusorias. Hay cuatro tipos principales de dar:

1. Dar cosas materiales: dar de comer a los hambrientos, de beber a los sedientos, ropa a los que no tienen, y cosas a los pobres y necesitados.
2. Dar protección: ofreciendo de refugio a los que tienen miedo, medicina a los enfermos, etc.
3. Dar amor: reconfortar a los infelices. Con gran amor podemos regalar nuestras cosas e incluso nuestro cuerpo.
4. Dar el Dharma: susurrar en los oídos de los seres sintientes los nombres de Buda, sílabas sagradas y mantras, o dar enseñanzas e instrucciones de Dharma a los que las desean, y etc.

Los objetos de dar son los seres, la causa es la gran compasión, y la actividad son los cuatro tipos de dar. Practicar la generosidad asegura la terminación de las dos

acumulaciones. Su resultado es doble: ganar nosotros el Dharmakaya y los dos cuerpos formales que se manifiestan para ayudar a los seres⁷⁶.

Geshe Ben Espera a Sus Benefactores

Había una vez un Geshe Ben, quien, mientras esperaba a que algunos benefactores importantes llegaran para una visita, comenzó a limpiar su lugar, arreglando encantadoras ofrendas en su altar para impresionar a sus invitados y hacer que pensarán bien de él. Cuando terminó, se dio cuenta de que su motivación no había sido correcta en absoluto, por lo que tiró algo de tierra sobre sus ofrendas. Cuando llegaron, sus benefactores estaban desconcertados, pero agradecidos por la honestidad de Geshe Ben. Se dice que no podría haber hecho una ofrenda mejor.

Al hacer cualquier ofrenda, debemos comprobar nuestra motivación.

Disciplina

A través de los diferentes votos —de refugio, laico, monástico menor y mayor, Bodhisattva y Vajrayana— abandonamos los comportamientos negativos o cualquier acción que cause daño y conduzca, directa o indirectamente, a la perturbación para nosotros y para los demás. Debemos evitar transgredir estos votos y mantener la disciplina continuamente. Este es el fundamento para la felicidad y el bienestar de los demás. Mantener la disciplina es calmante y nos lleva a tomar precauciones conscientes, de modo que las aflicciones se debilitan mientras aumenta la fe, la energía y la sabiduría. La disciplina facilita el logro de las dos acumulaciones.

Paciencia

La paciencia es la capacidad de soportar, a través de la fe, la compasión o la comprensión de la vacuidad, todos los sufrimientos y desgracias que podamos encontrar, cualquiera que sea su causa. Éstos pueden ser infligidos directamente o indirectamente por seres que se equivocan debido a las apariencias ilusorias dualistas, por seres ignorantes vinculados por la noción de ego, por nuestras propias mentes dominadas por aflicciones, o por interrupciones u obstáculos que se oponen a nuestra práctica del Dharma.

Esfuerzo

Cuando practicamos el Dharma en el camino hacia la liberación, ya sea escuchando las enseñanzas, reflexionando o meditándolas, se requiere un gran esfuerzo para superar el frío, el hambre, la sed y otras dificultades y abandonar todo deseo de consuelo, distracción y todo el sufrimiento.

El Arbusto de Kharak Gomchung

Había una vez un meditador llamado Kharak Gomchung que practicaba en un área aislada. A la entrada de su cabaña de retiro, había un arbusto espinoso que cogía su ropa cada vez que pasaba.

“Un día,” se dijo a sí mismo, “Tengo que recortar este arbusto,” pero, guardando siempre la impermanencia en la mente, volvió rápidamente a su práctica. Durante años meditó con energía y sin distracción. Cuando salió de su retiro, el arbusto todavía estaba allí, pero Kharak Gomchung se había convertido en un maestro realizado.

Meditación

La práctica de la meditación, según el significado literal del término Tibetano, es la “Estabilización mental”. Para desarrollar una mente estable, es necesario comenzar abandonando el apego a los objetos de los sentidos y a las actividades que distraen. Para hacerlo, entramos en retiro, reduciendo nuestros deseos y aprendiendo a estar satisfechos con lo que tenemos. Nos sentamos en la postura de meditación y observamos el silencio perfecto; de esta manera la mente puede aprender a permanecer en la concentración de un solo punto, ya sea en la vacuidad lúcida, la ausencia de fijación, el ir y venir de la respiración, la contemplación de un aspecto de Buda, sílabas de semillas, puntos de luz u otros objetos de meditación.

Dejar que la mente permanezca en una concentración unidireccional es la práctica de la meditación. Al principio, la mente no tiene ni enfoque ni disciplina, y no puede permanecer fija en una cosa ni siquiera por un instante; varios pensamientos la distraen constantemente. Al mantener la atención en una cosa, la mente adquiere poder sobre sí misma, que es el propósito de la práctica. Este es el entrenamiento sobre la tranquilidad mental, o *samatha* en Sánscrito⁷⁷.

Existen numerosos niveles de estabilización mental: los cuatro principales se caracterizan por la presencia o ausencia de concepción, discriminación, alegría y felicidad⁷⁸.

Mediante la estabilización de la mente en la meditación, la dicha se desarrolla en el cuerpo y la mente, mientras que los defectos habituales se borran y se manifiestan muchas cualidades.

Finalmente, obtenemos claridad sobre la realidad última, o la conciencia prístina del auto-conocimiento. Aquí ganamos la primera tierra del Bodhisattva, luego la siguiente, y así sucesivamente; las cualidades que florecen son tan vastas como el océano⁷⁹.

Sabiduría Trascendente

Como ya hemos visto⁸⁰, todos los objetos del conocimiento son apariencias ilusorias de la verdad relativa. Son vacuidad, es decir, no tienen una realidad autónoma. Pero también son lucidez, porque, aunque vacíos, aparecen en sus múltiples aspectos. Su manifestación es similar a los siguientes ocho ejemplos de ilusión: tienen la naturaleza efímera de lo impermanente y cambiante y son como una ilusión, un sueño, una luna reflejada en el agua, un arco iris, una sombra, un espejismo, un reflejo en un espejo y un eco. Si reconocemos esto, trascendemos nuestra fijación en ellos como reales y ya no estamos unidos a ellos.

En la realidad última, el conocedor mismo, el que proyecta todas estas apariencias, no tiene ni principio, ni fin, ni localidad. No es un objeto de conocimiento que puede ser caracterizado en términos de su forma, color, y demás. No se puede determinar como uno o muchos, existentes o inexistentes, creados o no creados, aparición o no aparición. Su naturaleza esencial es la vacuidad, que es como el espacio celestial⁸¹.

Reconocer la naturaleza engañosa de las apariencias y la mente consciente que las proyecta es la perfección de la sabiduría trascendente. Es crucial tener una experiencia directa de esto, y esta realización también debe ser estable, con la mente descansando unidireccionalmente en ella, porque simplemente entenderla intelectualmente no tiene poder liberador alguno.

Un practicante principiante no tiene, al nacer, el poder de volar al firmamento de la iluminación. Para llegar allí, debe protegerse de los peligros a través de una conducta disciplinada, construir su fuerza a través de la generosidad, permanecer en el nido de la meditación y mantener un esfuerzo continuo y entusiasta. Sólo después de haber practicado la sabiduría trascendente, puede finalmente tomar el vuelo. De manera similar, con la ayuda de las otras cinco virtudes para cultivar la sabiduría trascendente, tendremos una realización estable de ella y alcanzaremos la Budeidad.

Sin la realización del significado de la perfección de la sabiduría, somos como un pájaro sin alas. Podemos tener toda la fuerza, o las primeras cinco perfecciones, necesarias para alcanzar los reinos superiores, pero no podremos alcanzar el nirvana, o la Budeidad.

Sin auténtica sabiduría trascendente —es decir, sin una comprensión de la vacuidad profunda—, la generosidad, la disciplina, la paciencia, el esfuerzo y la meditación no pueden, en el sentido más estricto, llamarse perfecciones o virtudes trascendentales, porque ellas solas no pueden trascender las ilusiones del samsara.

De hecho, sólo con la sabiduría trascendente —la comprensión de la naturaleza ilusoria del sujeto, del objeto y de la acción— las otras virtudes se vuelven trascendentes, o perfecciones, y por lo tanto son causas de alcanzar la Budeidad.

Lo que se llama perfección ocurre cuando lo que hay que eliminar, ya lo ha sido, y no hay nada más que buscar, pasando de la ilusión a la perfección, toda la práctica se cumple.

Los Crímenes y Las Pruebas De Milarepa

El padre de Milarepa, un hombre rico de Ngari, murió cuando Milarepa era muy joven, dejándolo solo con su madre y su hermana. El codicioso tío de Milarepa se hizo cargo de toda la herencia y los dejó en un estado de pobreza extrema.

Así, la madre de Milarepa le suplicó que se vengara del tío, exhortándole a aprender magia. Aprendió a lanzar hechizos y maldiciones, para hacer caer granizo, y finalmente, cuando su tío y tía tenían un banquete, utilizó su magia para hacer que su casa se derrumbara, matando a treinta y cinco invitados, incluyendo el hijo de los tíos y la nuera. También se vengó de la gente del país que lo había maltratado, provocando tormentas de granizo que devastaron cultivos y animales.

Después de cometer estos errores, se dio cuenta de que sus consecuencias kármicas vendrían y, vencido por el arrepentimiento, decidió ejercerse en la práctica del Dharma. Inicialmente, se encontró con un lama que enseñó Dzogchen, la “Gran perfección”, y recibió de él las enseñanzas en las que se dice: “Si meditas todo el día, eres Buda todo el día. Si meditas por la noche, eres Buda por la noche.” Milarepa pensó: “Tuve éxito con la magia de inmediato, y ahora recibo enseñanzas que me permiten convertirme en un Buda al instante. ¡Debo tener un karma realmente bueno!”

Se relajó y no practicó nada. Después de unos días, el lama le dijo: “Me dijiste cuando viniste aquí, que habías hecho muchas cosas malas; es cierto, y yo te he enseñado en vano. Ya no te guiaré, pero ve a ver a Marpa, el Traductor. Tienes una conexión con él.”

Simplemente al oír el nombre de Marpa, Milarepa se estremeció de alegría y fue a buscarlo.

En ese momento, Marpa y su esposa estaban soñando que Milarepa vendría. Mientras lo esperaban, Marpa fue a arar su campo. Cuando Milarepa llegó, no sabía con quién se suponía que estaba tratando, así que le preguntó al trabajador donde vivía Marpa el traductor. Marpa respondió: Te lo diré, pero primero termina de arar este campo.

Le dio a Milarepa una jarra de cerveza y se fue. Milarepa bebió toda la cerveza y aró el campo. Cuando hubo terminado, Marpa volvió y se presentó. Milarepa se prosternó delante de él y confesó todos sus crímenes, diciendo: “Te ofrezco mi cuerpo, palabra y mente; por favor, acéptame y enséñame”.

Marpa le dijo: “No puedo ayudarte si has hecho muchas cosas malas. No puedes tenerlo todo. O te doy comida y ropa y vas a otros lugares por las enseñanzas, o te doy enseñanzas y te provees para tus propias necesidades.”

Milarepa dijo: “Bien, ya que vine por el Dharma, encontraré comida y ropa en otro lugar”.

Algún tiempo después fue a mendigar en la zona y recibió mucha cebada, que utilizó para comprar una olla de cobre con cuatro asas, y volvió para ofrecerlo todo a Marpa. Al llegar ante Marpa y bajar su pesada carga, Milarepa hizo temblar la casa. Marpa se levantó, furioso: “¿Vas a matarnos destruyendo esta casa? ¡Saca esa cebada de aquí!” Entonces Milarepa le ofreció la olla de cobre vacía.

En otra ocasión, Marpa le dijo: “Algunos de mis discípulos que vienen aquí desde el centro del Tíbet han sido atacados y robados en su camino aquí. Envía granizo a todos los que los han atacado y robado. Haz esto para mí y yo te daré las instrucciones”.

Milarepa hizo lo que le fue dicho y volvió, pidiendo las instrucciones. “¿Crees que voy a darte la preciosa enseñanza por la que he hecho grandes esfuerzos para traer de la India, por unas pocas tormentas de granizo que has hecho caer?” Preguntó Marpa. “Si quieres instrucciones, echa un hechizo sobre aquellos que han golpeado a mis discípulos y me han faltado el respeto. Entonces te daré las enseñanzas de Naropa que traen la iluminación en esta vida.”

Una vez más, Milarepa usó su magia. Cuando los signos de éxito se manifestaron, regresó, pidiendo de nuevo enseñanzas.

“¡No pienses que voy a darte mis enseñanzas por haber ido y hecho tales maldades! Si quieres las enseñanzas, primero devuelve a los agricultores todos los cultivos que destruiste con granizo y revive todos los animales que mataste. Entonces te daré las instrucciones. Si no, ¡Sal de aquí!”

Desesperado, Milarepa rompió a llorar. Al día siguiente, Marpa vino a buscarlo, diciendo: “Me emocioné un poco anoche. Ya que ciertamente sabes cómo trabajar, construye una casa para mi hijo Darmadode, y luego te daré las enseñanzas.”

Milarepa, incómodo con los resultados de todos sus errores pasados, le preguntó: “Pero ¿Que pasa si muero primero?”

Marpa le aseguró que esto no ocurriría y que si practicaba sus instrucciones, podría alcanzar la iluminación dentro de su vida. Así Milarepa fue y construyó la casa, una redonda mirando hacia el Este, que se le ordenó destruir cuando estaba a medio hacer, y luego construyó una en forma de media luna mirando hacia el Oeste, que también se le instruyó a demoler cuando estaba casi terminada, y finalmente una rectangular que miraba hacia el Norte. Cada vez que se encontraban a mitad camino de construir, Marpa venía, regañando a Milarepa, alegando que no era lo que le había dicho que hiciera, que se había equivocado o

había bebido cuando escuchó las órdenes. Así que hizo que Milarepa demoliera las casas y reemplazara cada piedra exactamente donde la había encontrado. De sus trabajos, una enorme herida se abrió en la espalda de Milarepa, pero no se atrevió a mostrarla, temiendo que le hiciera volver a derribarla por la ira de Marpa.

Damema, la esposa de Marpa, intercedió en su nombre, y Marpa invitó a Milarepa a almorzar. Entonces le dio refugio y le habló de la vida y las pruebas de su maestro Naropa, diciendo: “Si quieres estas enseñanzas, debes hacer lo que él hizo.” Milarepa sintió una devoción tan intensa que le hizo llorar.

Poco tiempo después, Marpa señaló un lugar al Sureste y le dijo a Milarepa, “Vas a construir una casa allí con nueve pisos y un techo. Prometo que ésta no será demolida, y después te daré las enseñanzas.”

Milarepa comenzó. Un día, mientras trabajaba, llegaron algunos viejos estudiantes de Marpa y, para divertirse, hicieron rodar una enorme roca, que luego insertaron en la base de la pared. Aunque Milarepa ya había terminado dos niveles de la casa, Marpa se acercó y preguntó: ¿De dónde vino esa enorme roca? Milarepa le contó lo que había sucedido. “Mis grandes discípulos no están aquí para servirte” Replicó Marpa, “Así que levanta esa roca y devuélvela a su lugar”. Milarepa tuvo que demoler lo que había hecho para extraer la roca, después de lo cual Marpa le pidió que volviera a insertarla en el edificio. Cuando terminó la séptima historia, tenía una gran llaga en la cintura. Marpa le dijo que dejara de trabajar en ese edificio y que construyera una casa con un templo delante de ella. Milarepa llevó a cabo las instrucciones, pero pronto estalló en nuevas llagas.

En este momento, algunos discípulos de Marpa llegaron para solicitar la iniciación de dos importantes Budas meditativos, Cakrasamvara y Guhyasamāja. Milarepa pensó que todo este trabajo le daba derecho a participar en la iniciación, y tomó su lugar en la asamblea. Furioso, Marpa le persiguió con golpes.

Milarepa todavía estaba cubierto de llagas, pero de nuevo tomó su trabajo, asegurándose de llevar las piedras de una manera diferente. Algún tiempo después, otro discípulo vino a Marpa para solicitar la iniciación de Hevajra.

Damema había dado a Milarepa una turquesa que le pertenecía como ofrenda para recibir la iniciación, por lo que se presentó nuevamente a Marpa. Pero nuevamente Marpa lo golpeó y le persiguió.

Totalmente desesperado, pensando que nunca recibiría ninguna enseñanza, Milarepa se fue. Fue entonces contratado por una familia para dar lectura de los textos de *Prajñaparamita*, en la que leyó la historia de Taktungu, un maestro que, para complacer y obedecer a su lama, se ejerció con extraordinaria diligencia. La historia lo hizo reflexionar, y regresó a Marpa, que lo recibió con más dureza. Sintiendo pena de Milarepa, Damema lo envió, sin que Marpa lo supiera, a uno de sus discípulos dedicado a la enseñanza, pero sin obtener la aprobación de Marpa,

su acción fue infructuosa. Además, después de enterarse de lo que había sucedido, Marpa le ordenó que regresara y regañó tanto a Milarepa como a Damema.

Viendo que además de su propia desgracia había creado otra para Damema, en total desesperación Milarepa se dijo a sí mismo: “Como no hago más que una mala cosa tras otra sin recibir las enseñanzas, es mejor que desaparezca”. Cuando estaba a punto de quitarse su propia vida, el discípulo de Marpa, que le había dado enseñanzas, lo convenció en el momento justo. Sabiendo de esto, Marpa se puso a llorar por ver a Milarepa en tal desesperación. Le dio enseñanzas e iniciaciones, llamándolo desde entonces Mila Chepa Dorje. Después, Milarepa practicó las enseñanzas con energía extraordinaria, viviendo solo en cuevas y comiendo sólo ortigas. Llegó a la realización final y se convirtió en el yogui más conocido del Tíbet, un modelo para todos los practicantes de gran devoción y esfuerzo.

6

Samatha-Vipashana

El estado de la no discriminación
es el cuerpo de la meditación; enséñense así.

La esencia de cada pensamiento que surge es la conciencia prístina.
En el meditador que permanece en simplicidad incontrolada,
¡Inspira una meditación libre de concepción!

— Pengar Jamphel Sangpo, *Invocación Corta de Vajradhara*

Meditación

La meditación es la herramienta que nos permite reconocer la naturaleza de la mente, sus pensamientos y aflicciones, y alcanzar la paz, la felicidad y la libertad.

Somos prisioneros y sufrimos, en última instancia, porque no somos conscientes de lo que realmente está sucediendo cuando la mente piensa o siente. No comprendiendo la vacuidad de la mente y sus producciones, nos encontramos expuestos a problemas emocionales y sometidos a su doloroso condicionamiento.

En Occidente en particular, la fuente principal del sufrimiento es de tipo mental. Los Occidentales son atormentados por muchas aflicciones, agitados y, a menudo, sin alegría. Para aliviar esto, se pueden hacer varias cosas. Buda Sakyamuni dijo una vez que trabajar con las pasiones es como manejar espinas. Si todo el mundo estuviera cubierto de irregularidades y quisiésemos caminar, tendríamos dos opciones: alisar las irregularidades de nuestro camino, lo que sería bastante molesto, o usar un par de zapatos de suela gruesa. Del mismo modo, frente a nuestras propias aflicciones, podemos utilizar un método similar: tratar cada situación a nivel superficial, o entender la naturaleza de la mente y las aflicciones mentales, lo que proporciona protección y libertad, permitiéndonos lidiar con todas las situaciones sin ningún problema.

Meditación Analítica y Contemplativa

Hay dos tipos importantes y útiles de meditación. El primero es un enfoque intelectual y analítico, el segundo es un enfoque intuitivo y contemplativo.

En el primer enfoque, recibimos instrucciones de un maestro, luego las estudiamos y practicamos reflexionando sobre lo que ha enseñado y comparándolo con nuestra experiencia personal para validarlo o no. Examinamos y analizamos a

nivel conceptual lo que se nos ha dicho para determinar su corrección. Esto es muy beneficioso, pero no produce una experiencia auténtica de la naturaleza de la mente.

Por lo tanto, existe la necesidad de un segundo enfoque, intuitivo, inmediato, que implica percibir la naturaleza de la mente sin buscar intelectualmente. A diferencia del enfoque analítico, que tiene una naturaleza objetivante —la mente se busca a sí misma— este segundo enfoque consiste en permanecer en el estado de “Conciencia desnuda”, en el cual la naturaleza básica de la mente se revela “De sí misma a sí misma”.

En lugar de buscar conscientemente lo que es la mente, nos abrimos a la revelación inmediata de su naturaleza. No hay quien busca y nada que buscar; no hay sujeto ni objeto, sólo un estado de conciencia en el que se revela la naturaleza de la mente. En este nivel ya no observamos la mente como en la meditación analítica, sino que la vemos sin mirarla y entenderla sin pensar.

Samatha, Vipashana y Mahamudra

En el acercamiento usual a la meditación, primero viene la práctica conocida como calma duradera, o Samatha en Sánscrito y Shi-ne en Tibetano. En ella aprendemos a permanecer tranquilos, para dejar la mente en un estado en el que los pensamientos y las aflicciones son pacificados. Samatha permite a la mente descansar sin distracción, pacífica y tranquila.

Luego viene la meditación de la visión⁸³, que lleva a la mente a reconocer su propia naturaleza, a comprender su vacuidad, su lucidez y su libertad de obstáculos mediante la experiencia directa. La mente se reconoce por sí misma y finalmente alcanza la experiencia del Mahamudra.

Hay, de hecho, diferentes enfoques de Samatha y Vipashana: el nivel ordinario y el nivel único de Mahamudra, que es la forma última de Vipashana.

Tomemos un ejemplo. Pronto, la práctica del Samatha estabiliza la mente, que es habitualmente agitada por sus pensamientos y emociones. La mente aquí es como el océano durante una tormenta; pensamientos y emociones son sus olas. Samatha corta la energía que sostiene la agitación, que en este ejemplo es como el viento. Cuando el viento se detiene, el océano se asienta. En ausencia de estimulación, la mente previamente agitada se calma. La agitación mental es la fuente de nuestras ilusiones y condicionamiento doloroso, y debemos aprender a dejar que se asiente. El progreso en Samatha introduce la mente a un estado de claridad, descanso y paz, que es también un estado dichoso.

La práctica de Vipashana más tarde nos permite reconocer la naturaleza misma de la mente. La mente en reposo es como el océano, y la percepción de su

naturaleza es como el reflejo de la luna en sus aguas. Un océano agitado por las olas no puede reflejar claramente la luna, pero si el océano está quieto, la luna se reflejará con precisión. Cuando la mente alcanza un estado de completa quietud, su naturaleza profunda puede ser revelada. La quietud de la mente corresponde a Samatha, y la experiencia de la naturaleza de la mente a Vipashana.

Otro ejemplo ilustrativo de la complementariedad de Samatha y Vipashana compara el océano de la mente con las aguas turbulentas, opacas por la agitación de los pensamientos y las emociones, que son como lodos. La práctica Samatha detiene la agitación mental, y, al igual que las aguas se establecen y se vuelven límpidas, la mente se vuelve clara y transparente. Esta transparencia de la mente nos permite ver sus profundidades, así como es posible ver en las profundidades de un océano con aguas claras. Esta visión profunda es como la práctica Vipashana. La práctica de Samatha es, por tanto, un preliminar necesario para la práctica del Vipashana.

La meditación silenciosa sin forma u objeto es el aspecto esencial de Samatha; la experiencia de la pura atención sin objeto desarrolla la tranquilidad y la estabilidad de la mente como la primera experiencia de la naturaleza de la mente. Pero es en el nivel Vipashana —visión o percepción clara— que la vacuidad de la mente se realiza realmente, en una experiencia completamente no conceptual, libre de toda referencia y fabricación mental. Más allá de construcciones mentales, es simplemente la experiencia directa de la intangibilidad de la mente. Esto no es algo que podamos experimentar al principio, porque al principio nuestra práctica se mezcla inevitablemente con las fabricaciones mentales. Pero Vipashana lleva gradualmente a la mente hacia la experiencia de la vacuidad y la intangibilidad, libre de todas las concepciones. Cuando la práctica de Samatha-Vipashana se vuelve estable, nos introduce en la experiencia de Mahamudra⁸⁴. Para entender lo que esto implica, tenemos que descubrirlo a través de la experiencia, luego estabilizar lentamente esa experiencia a través de la práctica.

La Práctica de Samatha

La palabra Tibetana para Samatha es *Shi-ne*. Está formada por dos sílabas: *Shi*, que significa “tranquilo” y *ne*, que significa “permanecer” o “quedarse”. Así que *Shi-ne* o Samatha es literalmente “Tranquilidad duradera”. El significado de la palabra explica el significado de esta práctica, que es enseñar a la mente a permanecer en reposo, dejando solo los pensamientos y emociones que la agitan y la alteran.

Hay varios tipos de Samatha: con o sin un objeto. Samatha sin objeto es la práctica de la atención pura o vigilancia. Samatha con un objeto puede utilizar diferentes objetos. Uno de los mejores objetos con más ventajas es la respiración⁸⁵.

La calma mental por sí sola no es una práctica apropiada de Samatha. De hecho, la calidad de la mente en reposo puede variar mucho. Puede ser bastante gruesa, algo menos gruesa, o fina. El nivel grueso es como el estado animal. Piensa en las marmotas, en el invierno hibernan, letárgicas en sus agujeros. No comen, orinan, se mueven, ni necesitan nada. Sus cuerpos pueden permanecer así, sin problemas mentales o emocionales, durante unos seis meses. ¡Éste no es obviamente el estado de la tranquilidad que estamos aspirando! En la meditación Samatha, la tranquilidad es un estado en el que la mente no está en conflicto con sus pensamientos; no se altera y permanece muy clara y lúcida. Si la mente carece de claridad, entra en un estado de torpeza, sopor, e incluso sueño, y se pierde la meditación correcta. La mente no debe ser demasiado tensa, porque entonces está agitada, ni demasiado laxa, porque entonces existe el riesgo de quedarse dormido.

Meditar Como la Cuerda de Una Vina

Ananda, el conocido discípulo de Buda Sakyamuni, estaba enseñando meditación a un intérprete de la vina (una especie de mandolina), pero el músico siempre estaba demasiado tenso y agitado o demasiado relajado y soñoliento.

Un día, lo comentó con Buda Sakyamuni, quien dijo: “Eres un gran intérprete de la vina. Dime cómo deben ser las cuerdas de tu vina para hacer el sonido correcto.”

“Para que las cuerdas vibren armoniosamente, deben tener la tensión correcta”.

“Bueno, lo mismo sucede con tu mente” —respondió Buda—. “Para practicar con la atención correcta, no debes ser demasiado tenso, ni demasiado relajado.”

A medida que la meditación Samatha se profundiza, ocurren las experiencias de dicha, claridad o la ausencia de pensamientos. Estos son indicios de que la práctica se está desarrollando bien, pero es vital no fijarse en estas experiencias. Si surgen naturalmente, no debemos apegarnos a ellos ni tratar de reproducirlos. Si la mente se aferra a la felicidad que surge en la meditación Samatha, será conducida hacia estados superiores de conciencia llamados los estados divinos del reino del deseo. Si la mente se apega a los estados de claridad lúcida, renaceremos en los estados divinos del reino sutil. Y finalmente, si se une a estados libres de pensamiento y de concepción, la mente finalmente entra en los reinos divinos sin forma.

Todas estas absorciones meditativas, aunque extremadamente elevadas y sutiles, no conducen a la liberación real, y es importante tener mucho cuidado de no apegarse a estos estados, que son todos samsáricos⁸⁶. La verdadera liberación no puede obtenerse sino por la forma más elevada de Samatha, que se relaciona con la experiencia Vipashana: la calma mental permaneciendo en la experiencia de su naturaleza lúcida y vacía.

La Práctica de la Visión

Podemos meditar siempre que tengamos tiempo. La mañana es un buen momento porque la mente todavía no está agitada por todas las actividades del día, y el cuerpo esta descansado. Pero esto es relativamente poco importante, y podemos, de hecho, meditar en cualquier momento. Para que la práctica sea fructífera, es crucial que practiquemos con la mayor diligencia y constancia posible.

El cuerpo proporciona una ayuda importante a la práctica de la meditación en general y de Samatha en particular, porque la mente y el cuerpo están claramente relacionados e interdependientes. La postura facilita la meditación, aunque no es absolutamente indispensable. En última instancia, podemos meditar en cualquier posición, pero la postura es importante cuando estamos comenzando. Una buena postura física fomenta el correcto posicionamiento de la mente. El cuerpo tiene diferentes canales sutiles dentro de los cuales circulan los vientos o energías sutiles. Estos animan nuestros pensamientos y estados de conciencia⁸⁷. Con una postura recta, los canales también son rectos y los vientos pueden circular libremente, haciendo que la mente llegue naturalmente a un estado de equilibrio y descanso.

Para empezar, nos mantenemos rectos y relajados. Los Tibetanos usan la postura Vajrasana, con las piernas cruzadas como las de Buda Sakyamuni. Debido a que los Occidentales tienen acceso a sillas, pueden permitirse el lujo de sentarse en la postura de Maitreya, el futuro Buda.

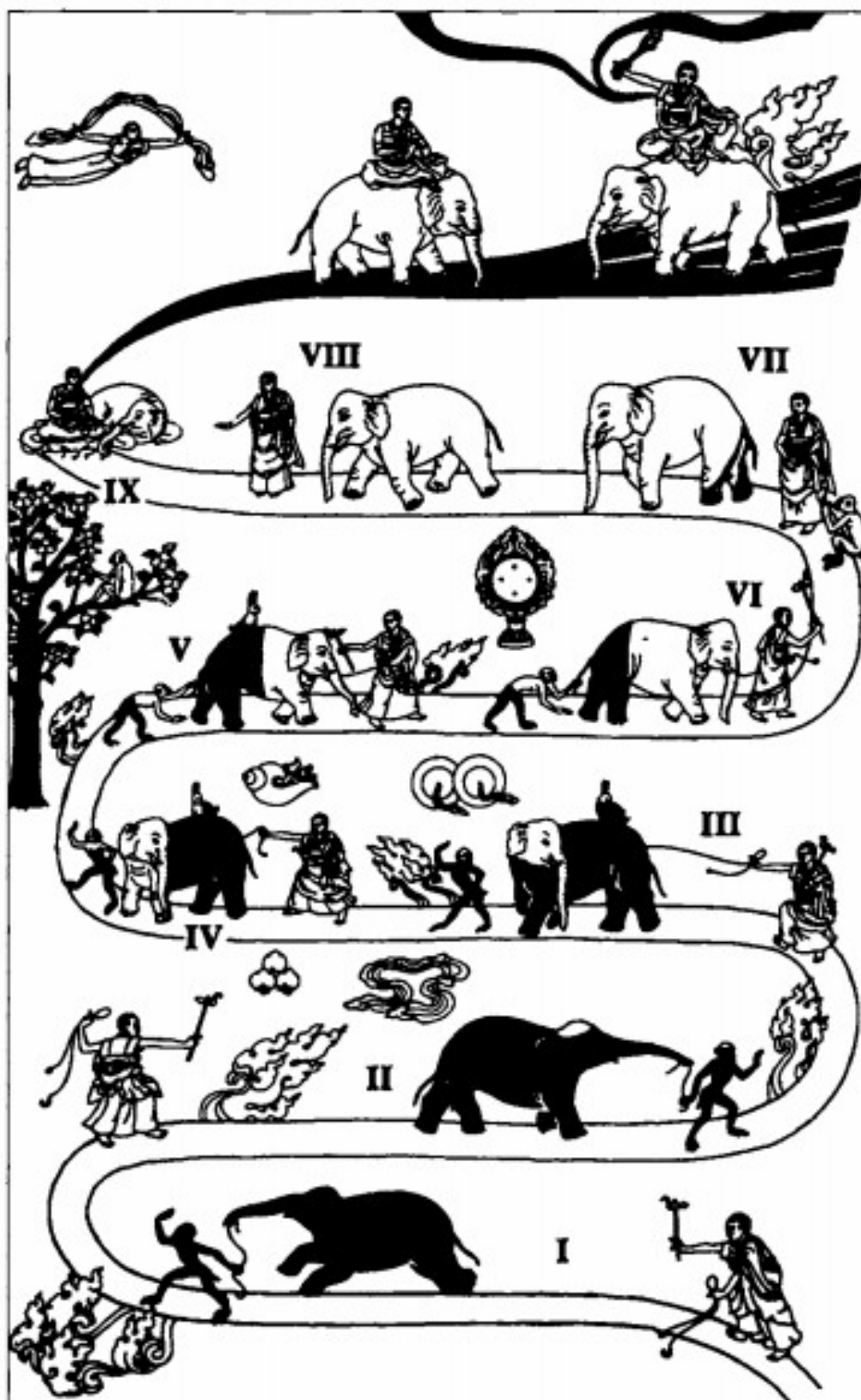
Entonces dejamos que nuestras mentes permanezcan en reposo, abiertas y sin tensión, inquietud o distracción, y permanecemos atentos a la mente tal como es. Algunas personas no tendrán ningún problema dejando que la mente permanezca en reposo, pero pueden estar en un estado inerte, pesado y casi durmiendo. Este estado de sopor no es en absoluto el estado correcto de Samatha. Es esencial que la mente permanezca lúcida, atenta y vigilante en un estado de reposo que se desarrolla espontáneamente —en otras palabras, sin tensión ni artificio⁸⁸. Esta práctica puede parecer ridículamente fácil, pero como no estamos acostumbrados a ella, y porque nuestra mente siempre tiene la tendencia a seguir sus pensamientos, en realidad es bastante difícil. Por lo tanto, es importante familiarizarse con ella y gradualmente encontrar el adecuado estado de permanencia.

Como ya hemos dicho, en la práctica de Samatha, podemos usar diferentes objetos para estabilizar la mente. Entre ellos, el más utilizado es la respiración. Ponemos nuestra atención en la respiración y respiramos normalmente a través de las fosas nasales, conscientes de que estamos respirando, completamente atentos y conscientes de lo que está ocurriendo, pero sin decirnos a nosotros: “Estoy

respirando suavemente”, “Estoy respirando con fuerza” O “Mi respiración es corta, o larga ...” Estamos simplemente presentes y atentos a nuestro aliento; permitimos que nuestra mente se absorba en ella sin distracción. Lo principal es no decirnos que estamos inhalando y exhalando, sino que no hacer nada excepto respirar, sin dejar vagar nuestra atención. Cada vez que nuestra mente vaga y dejamos de prestar atención a la respiración, nos distraemos y debemos volver inmediatamente a la conciencia de la respiración. La capacidad de regresar a la respiración, y así recordar la meditación, se llama recuerdo. La atención y el recuerdo son dos elementos esenciales de la práctica Samatha. Cuando practicamos de esta manera, los pensamientos disminuyen gradual y naturalmente, mientras que aparecen diferentes signos indicando progreso en las etapas sucesivas.

Aquellos entre ustedes que tienen la oportunidad de meditar pueden discutir esto con un guía competente, o lama.

En la practica, hay nueve niveles de permanencia tranquila, nueve etapas por las que la mente progresivamente se estabilizada. Se ilustran aquí en el dibujo tradicional llamado El Camino de Samatha.



El Camino de Samatha

El Camino de Samatha

Este ejemplo es una reproducción de un original Tibetano que representa nueve escenas, las nueve etapas del camino de Samatha.

Hay dos personajes: el hombre, o el sujeto meditativo, el observador; y el elefante, que representa su mente. Para desarrollar Samatha, la mente usa dos herramientas: la atención y el recuerdo. El hacha afilada representa la agudeza de la atención vigilante, y la cuerda con un gancho es el recuerdo de la práctica. Dado que muchas distracciones interrumpen tu lucidez vigilante, el meditador debe volver a ella a través de constantes recordatorios. La vigilancia es la agudeza en la base de la meditación, y el recuerdo asegura su continuidad. El estado de Samatha tiene dos obstáculos principales: el primero es la agitación o dispersión creada por la fijación en los pensamientos y emociones pasajeras; el segundo es el adormecimiento o lentitud y sopor mental. El adormecimiento se representa por el color negro del elefante y la agitación por el mono. El fuego que disminuye a lo largo del camino representa la energía de la meditación. A medida que avanzamos, la práctica requiere cada vez menos esfuerzo. Las seis curvas o giros en el camino señalan seis mesetas sucesivamente dominadas por las seis fuerzas de la práctica: escuchar instrucciones, asimilarlas, recordarlas, vigilancia, perseverancia y perfecto hábito. Al lado del camino hay diferentes objetos: una bufanda, un poco de fruta, una caracola llena de agua perfumada, pequeños platillos y un espejo que representa los objetos de los sentidos: objetos tangibles, sabores, olores, sonidos y formas visuales que distraen al meditador, que al seguirlos lo alejan del camino de Samatha.

(1) En la parte inferior de la ilustración, en la primera etapa, hay una distancia bastante grande entre el meditador y su mente. El elefante de la mente es guiado por el mono, o su agitación. El gran fuego muestra que la meditación requiere mucha energía. Los obstáculos están en su peor momento; todo es negro.

(2) En la segunda etapa, el meditador se acerca al elefante debido a su atención. El mono —la agitación— todavía conduce la mente, pero el ritmo se ralentiza. El adormecimiento y la agitación disminuyen; algunas manchas blancas en el negro del elefante y el mono.

(3) En la tercera etapa, el meditador ya no persigue su mente: ahora están cara a cara. El mono sigue adelante, pero ya no conduce al elefante. El contacto entre el meditador y la mente se establece por el cordón del recuerdo. Una sutil forma de sopor aparece, representada por el pequeño conejo. La oscuridad del adormecimiento y la agitación disminuye.

(4) En la cuarta etapa, el progreso se hace más claro, y el meditador se acerca aún más al elefante. La blancura del mono, el elefante y el conejo aumenta. La escena se vuelve más tranquila.

(5) En la quinta etapa, la situación se invierte. El meditador ahora conduce al elefante de la mente con atención continua y recuerdo. El mono ya no conduce en absoluto, pero el conejo todavía está allí. La escena adquiere aún más claridad. En un árbol cercano, un mono blanco recoge fruta blanca. Esto representa la actividad de la mente de participar en acciones positivas. A pesar de que estas acciones normalmente deben ser cultivadas, son, sin embargo, distracciones en el contexto de la práctica de samatha; por eso el árbol es negro y está fuera del camino.

(6) En la sexta etapa, el progreso es más definido. El meditador conduce, y el recuerdo es constante; ya no tiene que poner su atención en la mente. El conejo se ha ido, y la situación se hace cada vez más clara.

(7) En la séptima etapa, la escena se ha vuelto muy pacífica. El paseo ya no requiere dirección. La escena se ha vuelto casi completamente transparente. Algunas manchas negras indican puntos problemáticos.

(8) En la octava etapa, el elefante camina mansamente con el meditador. Prácticamente no hay más negro, y la llama del esfuerzo ha desaparecido. La meditación se ha vuelto natural y continua.

(9) En la novena etapa, la mente y el meditador están completamente en reposo. Son como viejos amigos acostumbrados a estar juntos tranquilamente. Los obstáculos han desaparecido y el Samatha es perfecto. Las escenas siguientes, llevadas por el rayo de luz que emana del corazón del meditador, representan la evolución de la práctica en el corazón de esta etapa de Samatha. La realización del Samatha se caracteriza por la experiencia de alegría y resplandor, ilustrada por el meditador volando o cabalgando en la espalda del elefante.

La última escena se refiere a las prácticas unidas de Samatha y Vipashana. La dirección se invierte. La mente y la meditación están unidas; el meditador se sienta a horcajadas en la mente. El fuego revela una nueva energía, la de la sabiduría, representada por la espada flameante de la sabiduría trascendente, que corta los dos rayos oscuros de las aflicciones mentales y la dualidad.

La Práctica de Vipashana

Cuando la mente permanece en su estado natural, su naturaleza profunda puede revelarse gradualmente, y todas sus cualidades son descubiertas. Esta es la práctica Vipashana.

Vipashana, o “Visión clara”, se llama *Lhag-thong* en Tibetano. *Lhag* significa “claro” o “superior” y *thong* significa “ver”. *Lhag-thong* es ver claramente, tener una visión de la naturaleza de la mente y una visión clara de su estado básico.

En la práctica de Vipashana, primero recibimos instrucciones, luego meditamos y llevamos nuestra experiencia a un lama. Él confirma o no la corrección de

nuestra experiencia y nos ayuda a reconocer, poco a poco, la naturaleza real de la mente⁸⁹.

Hay diferencias en los enfoques de Samatha y Vipashana. La meditación Samatha usa un objeto o referencia, aunque sutil, sobre el cual medita la mente; se establece una relación dual entre la mente y su objeto. En Vipashana, sin embargo, la mente y el objeto son esencialmente uno, no dos, y permanecen de esta manera.

En Samatha, la atención permanece aparte de los pensamientos en cierto sentido, y la práctica es difícil. Somos como un principiante que aprende cómo conducir un coche; tenemos que prestar mucha atención al girar a la derecha, a la izquierda y así sucesivamente. En Vipashana, muchos pensamientos pasan por la mente, pero no son ni suprimidos ni seguidos. Surgen y desaparecen sin que tengamos que interferir. Si les permitimos que surjan, pasen y desaparezcan de esta manera, no habrá ningún problema. La mente es clara y transparente; los pensamientos aparecen en su superficie y desaparecen como olas sobre la superficie del agua. Vienen del agua y regresan al agua. Cuando estamos familiarizados con la meditación Vipashana, que consiste en dejar ir los pensamientos, dejándolos ser pacificados y liberados por sí mismos, la meditación es fácil, como montar con un chofer que domina el arte de conducir.

La práctica de Samatha requiere inicialmente de un retiro —un cierto distanciamiento de distracciones perturbadoras. El progreso en la meditación requiere este desprendimiento, que se puede obtener a través de la meditación sentada. Pero más tarde, con la práctica Vipashana, surge la presencia directa y la atención, una experiencia inmediata de las cosas. Habiendo llegado a esta etapa, podemos meditar en todas y cada una de las situaciones.

Si hacemos la meditación Samatha-Vipashana sin haber recibido instrucciones adecuadas, la práctica puede desviarse. La mente debe permanecer clara y lúcida; si se vuelve pesada y quieta, ¡La meditación puede convertirse en la práctica de la marmota! Algunas personas que son perezosas siguen meditando sin hacer nada en absoluto, y su mente esta embotada y cerrada. Esta es una forma de estupidez. Permaneciendo así por un momento, la mente puede parecer sin pensamientos, e incluso feliz de alguna manera. Las personas que practican de esta manera podrían pensar que se han vuelto muy buenas en la meditación e incluso piensan que ya no necesitan cultivar un buen karma y abandonar actividades dañinas. Pero este tipo de meditación no es ni correcta ni útil. En realidad es una forma de pereza que conduce al sopor mental o la estupidez. Esto no es de ninguna manera Samatha-Vipashana y es bueno sólo para renacer en un estado animal particularmente estúpido, como el de la marmota. Por eso, cuando meditamos, debemos mantener la mente transparente, lúcida y clara.

Milarepa, mientras enseñaba a una de sus discípulas, cantó:

Medita sobre la naturaleza no nacida de la mente:
Como el espacio, sin centro, sin límite;
Como el sol y la luna, brillantes y claros;
Como una montaña, inmóvil, inquebrantable;
Como el océano, profundo, insondable.

Esta mujer practicó durante algún tiempo, después de lo cual volvió a ver a Milarepa, cantando:

Estoy feliz de meditar como el espacio,
Pero distraída por las nubes y la niebla que aparecen ahí.

Estoy feliz de meditar como el sol y la luna,
Pero distraída por las estrellas y los planetas que surgen con ellos.

Estoy feliz de meditar como el océano,
Pero distraída por las olas y el oleaje que surgen.

Estoy feliz de meditar como una montaña,
Pero distraída por las plantas y las flores que crecen.

Estoy feliz de meditar en la naturaleza no nacida de la mente,
Pero distraída por pensamientos e imágenes que surgen en ella.

Maestro, ¡Por favor, enséñame sobre esto!

Milarepa dijo que había tenido una buena experiencia en la meditación y respondió con otra canción:

En la meditación como el espacio,
Las nubes y la neblina son sus placeres:
Permanece en su inmensidad sin centro ni límite.

En la meditación como el sol y la luna,
Las estrellas y planetas son sus joyas:
Permanece en su espacio, brillante y claro.

En la meditación como una montaña,
Las plantas y flores son sus galas;
Permanece en su esfera inmóvil, imperturbable.

En la meditación como un océano,
Las olas y el oleaje son sus movimientos:
Permanece en su esfera profunda e insondable.

En la meditación sobre lo no nacido,
Los pensamientos y las imágenes son sus manifestaciones:
Permanece en su inmensidad, vasta y lúcida.

Si sabemos cómo dejar ir los pensamientos y permitirles desaparecer por sí mismos, la meditación es fácil, porque la mente es abierta y lúcida.

Cuando tenemos alguna experiencia de la vacuidad de la mente, la claridad y la conciencia infinita, experimentamos sus contenidos como manifestaciones de esta naturaleza vacía, clara y sin obstáculos. Los pensamientos y emociones habitualmente nos restringen porque creemos que son sólidos y reales. Esto nos somete a su control, por lo que determinan y dictan nuestras acciones. Pero si no nos aferramos a nuestros pensamientos y emociones, no les atribuiremos ninguna realidad, y ellos seguirán siendo manifestaciones vacías de una mente vacía. Si entendemos todos los pensamientos, emociones y actividades mentales como experiencias de la mente que no son cosas independientes en sí mismas, entonces, cuando surge una pasión o aflicción, podemos percibirla por lo que es — simplemente una expresión de la naturaleza clara y vacía de la mente⁹⁰. Reconocerlos y comprenderlos como tales, produce la libertad⁹¹.

7

Las Etapas de Realización

La persona que se vuelve hacia la iluminación
y practica diligentemente las diferentes disciplinas,
atraviesa las etapas de un Bodhisattva
que conduce a la iluminación.

— Gampopa, *La Joya del Ornamento de la Liberación*

Los Cinco Caminos

Las etapas en el camino espiritual se describen en lo que se conoce como los cinco caminos de la realización. La práctica del Dharma comienza con el refugio en las Tres Joyas y la práctica de acuerdo con una comprensión de la causalidad kármica —evitar acciones dañinas y realizar las positivas. Basados en esto, gradualmente cultivamos la compasión, la meditación, la devoción, la yoga de la deidad, y demás. Dirigiendo nuestras energías hacia la práctica de las seis perfecciones, gradualmente profundizamos esas prácticas a un grado menor, mediano o mayor y reunimos una acumulación de mérito que nos establece en uno u otro de estos tres niveles en el camino de la acumulación.

Más tarde, a medida que aumentan las cualidades positivas, se desarrolla la perfecta sabiduría. En este punto entramos en el Camino de la Preparación, cuyo nombre refleja que es una etapa intermedia que depende de una experiencia directa de la naturaleza esencial de la mente. El Camino de la Preparación tiene tres grados —bajo, mediano y superior— que corresponden al grado en que se ha reunido la acumulación de sabiduría.

Cuando realmente percibimos directamente la vacuidad —la naturaleza de la mente—, estamos en el umbral del Camino de la Visión. La verdadera naturaleza de la mente es auténticamente reconocida, como un viejo amigo. En este punto, alcanzamos la primera tierra de Bodhisattva, llamada Sublime Alegría. La primera realización real de la naturaleza de la mente es lo que conduce a la primera tierra del Bodhisattva; esto ocurre al mismo tiempo que el desarrollo de cualidades extraordinarias, como la capacidad de producir cien emanaciones a la vez. El Bodhisattva de primer nivel también posee doce grupos de cualidades multiplicados por cien. El Camino de la Visión también incluye tres niveles: inferior, medio y superior, basado en el grado de reconocimiento de la vacuidad.

Cuando la naturaleza vacía, clara e infinita de la mente es plenamente y definitivamente reconocida directamente, sin duda alguna, este es el nivel superior del Camino de la Visión.

Luego viene el Camino de la Meditación. Al completar las dos acumulaciones de mérito y sabiduría, la mente se acostumbra a una experiencia estabilizada de la vacuidad. El Bodhisattva gradualmente avanza a través de los bhumis de los Bodhisattva, o niveles, primero a través de los relativamente “impuros” siete niveles, luego los tres niveles puros. Esta progresión hasta la décima etapa, llamada la Nube del Dharma, es el Camino de la Meditación.

Finalmente, se alcanza el Camino de No Más Aprendizaje cuando el antídoto final, que es el estado de absorción inalterable, supera los sutiles obscurecimientos restantes que forman el velo más sutil que oscurece la conciencia. Esto es la iluminación: “purificación” —*Sang* en Tibetano— de todo lo que hay que abandonar y “Plenamente florecido” —*gye* en Tibetano— en la sabiduría primordial, cuyo resultado es la Budeidad. Estas etapas son básicamente las mismas si el enfoque es Hinayana, Mahayana, o Vajrayana. Los tres yantras varían en sus métodos pero no en sus objetivos. Son vehículos diferentes que sirven a un solo camino, atraviesan las mismas etapas y llegan al mismo lugar.

Naro Bönchung Desafío a Milarepa

Una vez Milarepa fue a la orilla de un lago muy grande, donde residía un maestro Bönpo con el nombre de Naro Bönchung. Se encontraron y el Bönpo desafió a Milarepa.

“Vamos a tener un concurso para ver quién tiene los mayores poderes. ¡El perdedor se convierte, junto con todos sus discípulos, a la tradición del otro!” Milarepa aceptó el desafío.

Esta orilla del lago era tan extensa que le tomó varios días recorrerla. El Bönpo comenzó el concurso manifestando un enorme cuerpo. Puso un pie en un lado del lago y el otro en el otro lado.

Milarepa dijo: “¿Esos son tus poderes? ¡Mi turno!” A sí que se sentó en el lago, pero, increíblemente, aunque el lago no se redujo de tamaño, ni el cuerpo de Milarepa se hizo más grande, cubrió todo el lago, exactamente como la tapa de un frasco. Puede ser difícil de imaginar, si el lago no se hizo más pequeño y su cuerpo no se hizo más grande, cómo los dos podrían ser exactamente del mismo tamaño. Pero eso es exactamente lo que pasó, y esto está registrado en la biografía de Milarepa.

El Bönpo dijo: “Has ganado el primer partido, pero exijo una revancha. Allá hay una montaña. Vamos a ver quién puede acercarse a ella sólo estirando los brazos.”

El Bönpo alzó el brazo y llegó a medio camino de la montaña, que estaba muy lejos. ¡Pero Milarepa apenas movió su brazo y al instante hizo una huella de su mano en el lado de la montaña!

El Bönpo dijo: “Has ganado por hoy, pero vamos a tomar esto de nuevo mañana. ¿Ves esa cumbre por allí? ¡El primero en llegar gana!”

Con esas palabras, Milarepa se retiró por la noche, mientras el Bönpo aprovechó la tarde para comenzar su ascenso. Montando a caballo, golpeó su tambor para hacer que el caballo fuera más rápido. Al amanecer, casi había llegado a la cumbre de la montaña. Los discípulos de Milarepa, Rechungpa y algunos otros que estaban allí, rápidamente lo despertaron, diciendo: “¡Maestro! ¡Naro Bönchung ha llegado prácticamente a la cumbre!”

Milarepa sonrió. “No hay prisa, él aún no está allí,” ¿Es correcto?. En ese momento, la montaña se inclinó y colocó su cumbre justo delante de Milarepa, que se levantó para sentarse en la parte superior de ella, y ¡Luego grito! La montaña se enderezó. El Bönpo estaba bastante decepcionado. “Creo que he perdido. Has ganado todos los concursos, pero si no te importa, por favor déjame irme a casa ahora.” Milarepa estuvo de acuerdo.

Este Bönpo definitivamente tenía siddhis ordinarios, o poderes, pero Milarepa tenía el logro supremo: la realización completa de la naturaleza de la mente.

Cuando las cosas están más allá de nuestra comprensión, tenemos una tendencia a pensar que son mitos. Sin embargo, así como la naturaleza de los fenómenos escapa a nuestra conciencia, ¡Los eventos pueden escapar a nuestra comprensión!

8

La Iluminación y los Tres Cuerpos del Buda

La Budeidad no existe porque
tiene como característica la no existencia
del yo y de los fenómenos. Tampoco es
inexistente porque existe como tal.

— Asanga, *Mahayanasūtrālaṅkāra*

Al comienzo de su viaje espiritual, los futuros Budas generan primero Bodichita, o la mente de la iluminación. Luego, durante tres eones inconmensurables, practican las acumulaciones y la purificación, reuniendo las dos acumulaciones y purificando sus mentes de oscurecimientos, y realizando un número infinito de actividades de Bodhisattva a través de las diferentes perfecciones. Al perfeccionar estas actividades, los Bodhisattvas avanzan por los cinco caminos de la realización y las diez tierras del Bodhisattva⁹². Así se convierten en Budas perfectamente realizados.

La Iluminación de los Budas

La iluminación de los Budas tiene tres aspectos:

Por naturaleza, carecen completamente de oscurecimientos mentales. Están libres de los velos de la ignorancia, de la propensión básica, de las pasiones y del karma⁹³. Esto se llama la gran cesación.

Su sabiduría primordial puede ver cada objeto del conocimiento directa, claramente y sin confusión. Esto se llama la gran realización.

Finalmente, con inconcebible compasión, trabajan espontáneamente, siempre y en todas partes para el beneficio de todos los seres. Esto se llama su gran espíritu valeroso.

Las Cualidades del Cuerpo, de la Palabra y de la Mente de un Buda

La mente de los Budas está dotada de cualidades incomparables: no hay ningún objeto de conocimiento del samsara, el nirvana, o el camino que conduce de uno a otro que no conocen ni perciben directa e inmediatamente a través de su sabiduría primordial. Perciben todo como si estuviera en la palma de su mano y saben

auténtica, exactamente, y sin confusión todos los karmas pasados, presentes y futuros, sus causas y sus resultados. Esta directa e instantánea conciencia es clara y despojada de todo oscurecimiento. Se llama la omnisciencia de su sabiduría primordial.

Los Budas tienen un amor inmenso e igual para todos los seres, velando por ellos con compasión, sin importar quién o dónde estén, sin parcialidad ni apego alguno. Esto se llama su bondad amorosa.

Las actividades iluminadas de los Budas emanan interminable e ininterrumpidamente, ayudando a los seres de manera apropiada y trabajando para su bienestar, independientemente de si la actitud de los seres hacia los Budas es positiva o negativa. Así, a través de varios aspectos, esta actividad abre la puerta a las tres clases de seres de reino superior y finalmente a la liberación. Se manifiesta constantemente mientras el samsara no haya sido vaciado de seres, y se llama su actividad iluminada comprometida.

Por el poder de la bendición de esta actividad iluminada, la fe, la devoción, la bondad amorosa y la compasión crecen en las mentes de los seres que finalmente reconocen la vacuidad de todos los fenómenos, ya sea objeto o sujeto. Por lo tanto, comprenden la naturaleza ilusoria de todas las cosas y dejan de captar una existencia inherente. Practicando diligentemente en dejar que la mente repose en Samatha, y reconociendo su verdadera naturaleza en Vipashana⁹⁴, avanzan por medio de las seis y luego las diez perfecciones⁹⁵, las diez tierras del Bodhisattva, y los cinco caminos de realización, alcanzando así la Budeidad. A través de su actividad iluminada, la capacidad de los Budas para dar refugio a los seres enfrentados por el sufrimiento en el ciclo del samsara y para establecerlos en el estado de Buda se llama su poder de refugio.

Además de estas cualidades, un cuerpo de Buda tiene treinta y dos marcas principales y ochenta marcas menores de logro. Su discurso posee cualidades características, y su mente incluye diez poderes, cuatro clases de intrepidez y dieciocho cualidades únicas; en total, tienen diez millones de cualidades que surgen de la libertad de sus mentes de todos los oscurecimientos y del aferramiento conceptual, así como de la maduración de su karma positivo.

Los Tres Cuerpos de los Budas⁹⁶

Tras el logro de la Budeidad, la iluminación se manifiesta en tres niveles conocidos como los tres cuerpos del Buda. Ellos son el Cuerpo Absoluto o de Verdad, o *Dharmakaya*; el Cuerpo del Gozo o *Sambhogakaya*; y el Cuerpo de Emanación, o *Nirmanakaya*.

Hay una correspondencia entre estas tres esferas iluminadas y los tres planos ordinarios de la mente, palabra y cuerpo. La mente iluminada es Dharmakaya, el discurso purificado es Sambhogakaya, y el cuerpo puro es Nirmanakaya. Desde otro punto de vista, los tres aspectos de la naturaleza pura de la mente, que comentamos antes como vacuidad, claridad y sin obstrucción, también corresponden a estos tres cuerpos de Buda: el aspecto vacío es el Dharmakaya, el aspecto claro el Sambhogakaya y el aspecto sin obstrucción Nirmanakaya.

Hay también una correspondencia entre las cinco aflicciones mentales raíz (ira, orgullo, deseo, celos e ignorancia) y, el nivel de un Buda, las cinco sabidurías primordiales, las cinco expresiones de sabiduría iluminada que son las cinco aflicciones ordinarias transmutadas respectivamente en la sabiduría como un espejo, la sabiduría de la ecuanimidad, la sabiduría discriminativa, la sabiduría de todo el logro y la sabiduría de la vacuidad.

Las dos acumulaciones de mérito y sabiduría generadas por un Bodhisattva que practica las seis perfecciones dan como resultado los tres cuerpos de Buda. El Dharmakaya no tiene forma y específicamente surge de la acumulación de sabiduría. El Sambhogakaya y el Nirmanakaya son ambos cuerpos formales y se asocian particularmente con la acumulación del mérito. Estos dos últimos emanan conjuntamente de la aparición de las potencialidades del Dharmakaya y de los deseos hechos en el pasado por los Budas.

El Dharmakaya es obtenido por un Buda “para su propio bien”, mientras que los otros dos cuerpos formales, el Sambhogakaya y el Nirmanakaya, se manifiestan en beneficio de los seres. El Dharmakaya se revela cuando se disuelve el velo “Que cubre lo que se conoce”; el Sambhogakaya, cuando el velo de las aflicciones se disuelve; y el Nirmanakaya, cuando el velo del karma es purificado.

El Dharmakaya es el aspecto indeterminado de la naturaleza de Buda. Permanece en el omnipresente palacio del reino infinito del Dharmadhatu, abarcando y difundiendo todo, el samsara, así como el nirvana, y trasciende todas las categorías producidas mentalmente. Es sin principio ni fin, sin aparición, destrucción o localización.

En este dominio infinito, más allá de los tres reinos del samsara, el Sambhogakaya se manifiesta con la forma de los Bodhisattvas de nivel décimo. El resultado de la conjunción de dos factores —la apariencia y las cualidades innatas en el Dharmakaya y el karma positivo de los Bodhisattvas que lo perciben— se denomina Sambhogakaya como resultado de la conjunción de los dos factores que constituyen una mitad.

El Nirmanakaya es el cuerpo por el cual un Buda se manifiesta en el mundo ordinario. Puede ser percibido por los seres ordinarios en tres formas. Las primeras son emanaciones que educan a los seres a través de la actividad tradicional en este

mundo, o aquellos que se manifiestan como artesanos. También hay emanaciones que nacen para educar a los seres asumiendo diversas formas: humanos para ayudar a los seres humanos, animales para los animales, etc. Por último, las emanaciones supremas, como Buda Sakyamuni, trabajan para el bienestar de los seres a través de doce actividades: dejar el cielo de Tusita, entrar en un vientre, nacer, estudiar las artes y ciencias tradicionales, casarse, renunciar al mundo, practicar ascetismo, sentarse bajo el árbol bodhi, superar a los ejércitos de Máras, alcanzar la iluminación, girar la Rueda del Dharma y partir en el *parinirvana*.

Segunda Parte

Sección Cuarta



El Vajrayana: Camino de Transmutación

1

Camino de Transmutación

En el enfoque del Mantra, con sus muchos métodos y pocas austeridades,
una persona de fuertes facultades y alta inteligencia
puede reunir las dos acumulaciones durante todas las actividades
y nunca hacer ni siquiera un rastro de algo sin sentido.

— Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye, *El Esquema de los Puntos Esenciales*

Lo que hemos visto en términos del Hinayana y Mahayana hasta este punto se aplica a todas las escuelas del Budismo; es el Dharma fundamental.

La Singularidad del Vajrayana

El Vajrayana descansa sobre el mismo fundamento que el Mahayana, del que es una rama. Sin embargo, se distingue de las enseñanzas usuales del Mahayana por los muchos medios hábiles que usa. Las enseñanzas habituales de Mahayana descansan sobre los sutras, mientras que las del Vajrayana se basan en textos llamados tantras. Los objetivos de su enseñanza son idénticos, pero su perspectiva, métodos y eficiencia difieren. Ya hemos comentado la complementariedad de los tres vehículos⁹⁷. Ahora veremos que cada vehículo tiene su propio enfoque único.

Dentro de los diversos enfoques, hay diferencias en la motivación: los seguidores de Hinayana piensan que el samsara es un océano de sufrimiento que hay que cruzar para obtener la libertad del nirvana, y buscan liberarse del samsara principalmente para su propio bienestar. Los seguidores de Mahayana aspiran a alcanzar la iluminación con el propósito de ayudar a todos los seres. Pensando que cada uno de esos seres, en algún momento durante el curso de innumerables vidas, ha sido su propio padre, recordando su bondad, y sintiendo un sentido de compasión universal, los seguidores de Mahayana desean liberar a todos los seres sintientes. Así, los practicantes de Hinayana han sido comparados con los reyes que usan sus poderes para promover sus propios intereses, mientras que los practicantes de Mahayana son como esos mismos reyes que usan esos mismos poderes para beneficio de todos.

Las perspectivas también difieren en lo que respecta a las ilusiones y sus resultados. El camino de Hinayana enseña la renuncia a las impurezas, lo cual es difícil y tarda mucho tiempo en realizarse pero es más fácil de enseñar que los

enfoques Mahayana y Vajrayana. El enfoque de Mahayana propone cambiar esas cualidades “contaminadas” en sus opuestos, que es más difícil de entender que el enfoque de Hinayana pero más fácil de practicar una vez asimilado. El Vajrayana implica trascender las percepciones de lo puro y lo impuro, lo cual es muy difícil de comprender y enseñar, pero, una vez dominado, es el método más rápido y fácil para alcanzar la iluminación.

Los tres vehículos utilizan todo tipo de métodos más o menos radicales que se pueden comparar con las tres formas de cortar el árbol de la ignorancia, el sufrimiento y la negatividad: el Hinayana se deshace de las hojas, el Mahayana corta las ramas, y el Vajrayana elimina el árbol desde sus raíces. Todo el sufrimiento se produce en la mente. La realización directa de la naturaleza de la mente y la eliminación de las aflicciones generadas en la mente es el enfoque del Vajrayana.

Para tomar otro ejemplo, podríamos comparar la iluminación a la imagen de un Buda. Para obtener esa imagen, podríamos pintarla en un pedazo de tela, dibujando primero el contorno y luego aplicando cuidadosamente la pintura, prestando mucha atención a cada detalle. Ciertamente lograríamos el resultado deseado, pero tomaría mucho tiempo. Esto es un poco como el camino del sutra. El otro método sería conseguir una buena pintura tradicional y tomar una fotografía de ella. De esa manera obtendrías un resultado inmediato. Este es el enfoque tántrico, el camino Vajrayana.

Los tres vehículos no difieren tanto en el objetivo —que es realmente el mismo para cada uno— como en los métodos para llegar allí. Si la iluminación es un país lejano como la India, el enfoque de Hinayana sería como caminar hasta allí a pie; el Mahayana, como ir a caballo o en coche; y el Vajrayana, como tomar un avión o un cohete. Pueden tener el mismo destino, pero la velocidad y eficiencia de los tres vehículos son completamente diferentes.

Los caminos de Hinayana y Mahayana se practican durante muchas, muchas vidas. El Vajrayana es más rápido, lo que nos permite realizar la iluminación ya sea en esta misma vida, en el momento de la muerte, o en un período de siete a dieciséis vidas a lo sumo.

Es de hecho un camino rápido, pero al mismo tiempo, puede ser peligroso si no tienes gran fe en tu guía.

La Enseñanza Secreta

En general, los Budas enseñan el Dharma según las mentes de los discípulos. Transmiten muchas enseñanzas que sirven de antídotos a los 84.000 tipos de aflicciones que pueden surgir en las mentes de los seres sintientes. No todos los

Budas enseñan el Vajrayana, pero el Buda de nuestra época, Sakyamuni, por extraordinaria compasión, dio instrucciones particularmente profundas que son rápidas y eficientes.

El Vajrayana es la quintaesencia de la enseñanza de los Budas. Por esta razón, es extremadamente valioso, y somos inconcebiblemente afortunados de haberlo encontrado, pero es fácil de entenderlo mal, y esto puede causar que cometamos errores graves que producen vidas miserables en el infierno o en los reinos animales. Por lo tanto, es bastante peligroso. Es por eso que el Vajrayana es llamada una enseñanza secreta. Sus prácticas esenciales sólo se transmiten oralmente, y a su debido tiempo, de maestro a discípulo.

El camino Vajrayana no abandona nada, no importa el qué. Nada puede ser rechazado; simplemente transmutamos nuestra mente y sus experiencias reconociendo su verdadera naturaleza. Es un camino de transmutación de lo impuro a lo puro. Esto es lo que lo hace rápido y fácil.

El Vajrayana no implica grandes dificultades, ni austeridades particulares, por lo que sería posible que una persona con fuertes facultades y gran inteligencia, practicar y lograr la realización genuina incluso en su contexto habitual. Con este fin, los practicantes de Vajrayana usan la “Visión sagrada” con la que reconocen que este mundo ya es fundamentalmente puro; ya es una tierra pura, un reino donde todos los Budas y Bodhisattvas son visibles y el Dharma es entendido.

Del mismo modo, consideran que todos los seres son fundamentalmente Budas y que no hay ninguna distinción real entre el samsara y el nirvana, que son meramente apariencias. En la práctica de esta visión sagrada, el mundo es meditado como una tierra pura y los seres como aspectos de Buda; todas las formas son aspectos iluminados, todos los sonidos son mantra, y la mente es la pura mente.

La comprensión correcta de la visión sagrada y su práctica es delicado. Es crucial al comienzo de la participación en el Vajrayana no dar lugar a opiniones falsas, tener fe, y no rechazar el Vajrayana. Ciertamente somos todos muy diferentes: algunos son muy brillantes e inteligentes y otros son menos receptivos; algunos ya tienen un buen conocimiento del Dharma, mientras que otros han estudiado poco. Enseñar los métodos de Vajrayana a una persona que no está preparada para recibirlos, que no esté debidamente preparada porque carece de conocimientos suficientemente maduros o experiencia de Dharma, sería arriesgarse a dar lugar a opiniones falsas o, peor aún, al rechazo de la enseñanza. Esta es la razón por la cual el Vajrayana no puede ser abordado directamente a menos que tengamos una base sólida producida por un entendimiento y práctica de los caminos Hinayana y Mahayana.

Dicho esto, en este “Camino de los medios” que es el Vajrayana, hay muchos niveles de enseñanza y comprensión, el revelar sólo algunos aspectos de los primeros niveles de la práctica no presenta ningún peligro real y puede incluso ser muy útil.

La Historia de Sukhasiddhi

La mujer que se conoció como Sukhasiddhi⁹⁸ nació en Cachemira en la misma zona que Niguma. Nacida en una familia muy pobre, vivía muy modestamente con su esposo, tres hijos y tres hijas. Un año, cuando una hambruna devastó el país y se quedó en la casa un tazón de arroz, toda la familia fue en busca de alimentos: las tres hijas fueron hacia el Norte, los tres hijos hacia el Oeste y el padre fue al Sur. Sólo la madre permaneció en casa. Mientras estaba sola en la casa, apareció un Mahasiddha que, a través de su clarividencia, supo que tenía un poco de comida escondida. Le dijo que no había comido en mucho tiempo y le rogó que le diera un poco de arroz. Movida por sus súplicas y su virtud, ella estuvo de acuerdo. Cocinó el arroz, se lo ofreció, y comió un poco.

Cuando el resto de la familia volvió de su búsqueda con las manos vacías y con hambre, y le pidieron que siguiera adelante y cocinara hasta la última de la comida, tuvo que confesar toda la historia, explicando que había estado segura de que traerían de vuelta algo comer. Furiosos, la echaron fuera.

Siguiendo el consejo de los vecinos, se dirigió hacia el Oeste y llegó a la tierra de Oddiyana, un lugar maravilloso y próspero con gente generosa. Llegando durante la cosecha, rogó y recibió una enorme cantidad de arroz. Ella lo usó para hacer cerveza, que luego vendió. El dinero que ganaba le permitía comprar todo lo que necesitaba y establecer un negocio de cerveza y finalmente abrir un restaurante. Entre sus clientes habituales había una joven que siempre compraba cerveza y carne, aunque nunca consumía nada. Un día, la mujer le preguntó por ello, y la joven respondió que no muy lejos de la montaña vivía el Mahasiddha Virupa, a quien ella suministraba comida todos los días. La mujer le dijo: “En ese caso, toma esta cerveza como ofrenda para él”, y procedió a contarle toda la historia de su desgracia. Después de eso, cada día ofrecía a Virupa una gran cantidad de su mejor cerveza. Algún tiempo después, Virupa le preguntó a su joven ayudante cómo podía traer tanta cerveza sin tener que pagarla. La joven explicó que la cerveza provenía de una mujer que le tenía gran devoción. Virupa dijo entonces: “Esta mujer debe tener un excelente karma; si me encuentro con ella, puedo guiarla hacia la plena iluminación”.

Volvió para contárselo a la mujer, que estaba muy entusiasmada y fue a visitar Virupa, trayendo generosas ofrendas de cerveza y carne. Él le confirió una

iniciación que inmediatamente la llevó a manifestarse como una *dakini* de sabiduría primordial en mente y cuerpo. Aunque ya tenía sesenta y un años, tomó la forma de una niña de dieciséis años y se la conoció como Sukhasiddhi. Tuvo las mismas realizaciones que Niguma y también recibió transmisiones directamente de Vajradhara. Desde entonces, durante más de mil años, los seres que están cualificados todavía pueden encontrarse con ella en su aspecto intacto, juvenil.

Fue una de las principales maestras de Khyungpo Neljor; la encontró en un cementerio donde ella se le apareció en un brillante y luminoso cuerpo blanco, sus manos en el “Gesto de lo increado”, rodeado por un grupo de dakinis y nubes de luz. Sukhasiddhi le transmitió las enseñanzas y profetizó que sería su titular principal. Estas, conocidas como las enseñanzas de Sukhasiddhi, han sido transmitidas hasta el día de hoy.

2

La Guía y Dirección Espiritual

Ningún sutra, tantra o sastra habla de que algún ser haya alcanzado la Budeidad perfecta sin haber seguido a un maestro espiritual.

Podemos ver por nosotros mismos que nadie ha desarrollado nunca todos los logros de las etapas y caminos confiando solo en sus propios esfuerzos y habilidades.

— Patrul Rinpoche, *El Camino de la Gran Perfección*

Necesitamos a alguien que nos pueda guiar en el camino, enseñarnos, dirigirnos, ayudarnos y mostrarnos los peligros y el camino correcto.

El Lama: El Padre-Madre Espiritual

Esta guía no es un director en el sentido común, o una persona que nos controla. Un lama es alguien cuyo papel es algo difícil de describir, pero, para usar un ejemplo mundano, podría considerarse un poco como los padres, tanto el padre como la madre al mismo tiempo. Un lama es alguien que nos ayuda y nos guía a nivel espiritual, de la misma manera que nuestros padres nos han educado en asuntos mundanos. Nos enseñaron lo que era peligroso y lo que era correcto hacer. Del mismo modo, un lama nos enseña lo que es sano o insano, positivo o negativo, en el nivel espiritual. Él puede guiarnos y conducirnos a la madurez espiritual. Al seguir el consejo de nuestros padres, aprendimos sobre el mundo y crecimos. Del mismo modo, escuchando el consejo de nuestro propio lama, nuestro padre-madre espiritual, podemos gradualmente cultivar lo positivo, abandonar lo negativo, profundizar nuestra madurez interior y abrir nuestra mente a la realización. Así como apreciamos la bondad de nuestros padres y reconocemos nuestro endeudamiento con ellos, es importante apreciar la bondad de nuestros lamas y tener una gratitud similar.

Hay, sin embargo, diferencias de nivel: mientras nuestros padres nos han educado, nos han dado cosas y nos han enseñado lo que es bueno para esta vida, nuestro padre-madre espiritual nos enseña lo que es significativo tanto ahora como para vidas futuras hasta que alcancemos la iluminación. Por lo tanto, debemos reconocer esta dimensión añadida a medida que extendemos a nuestro lama la gratitud que tenemos por nuestros padres.

Otra diferencia en estas relaciones tiene que ver con el grado de la motivación de un amor de los padres y de un lama. Los padres aman a sus hijos, pero este amor

suele estar restringido a sus hijos e hijas, mientras que un lama tiene una actitud de amor y compasión hacia todos los seres.

Otra diferencia importante es la bendición o la inspiración espiritual: nuestros padres nos han ayudado y hecho todo para nuestro beneficio, pero su benevolencia es sin ninguna influencia espiritual. Por otra parte, el lama que nos ayuda es la fuente de una bendición conectada por un linaje ininterrumpido a la iluminación y al Buda Vajradhara, la realización última. El lama es la expresión de la enseñanza y de la realización. Él nos transmite lo que es útil para nuestra mente; gracias a él, podemos recibir bendiciones de todos los Budas.

Otra diferencia fundamental es la realización de los logros. Con lo que hemos aprendido de nuestros padres, podemos funcionar en el mundo; podemos tener una posición social, ganar dinero, ser ricos, y tener una exitosa posición mundana. A través de nuestra relación con nuestro lama, podemos lograr algo incomparablemente más profundo porque esta relación puede despertarnos a la realización espiritual, a la Budeidad, que es tan valiosa para esta vida como para todas las vidas, y no sólo para nosotros, sino para todos los seres. Por lo tanto, las actividades de los lamas están dotadas de habilidades y realizaciones únicas. Es el canal a través del cual estas capacidades y realizaciones pueden ser transmitidas, pueden llegar hasta nosotros y ayudarnos a alcanzar el nivel más profundo.

Niveles de Relación con el Guía

En general, hay niveles progresivos en una relación con un lama, que se describen con frecuencia en relación con los tres Yanas.

En el nivel de Hinayana, respetamos al maestro y tenemos inmensa gratitud por su bondad al darnos el Dharma; se le llama *loppön*, “Maestro”, o *khenpo*, maestro de las enseñanzas. Es un instructor, da los preceptos, o administra un monasterio.

En el Mahayana, la relación con el guía espiritual adquiere una dimensión más importante. Se convierte en un “Amigo espiritual”, un consejero en el nivel interno.

El Vajrayana da aún más importancia al guía espiritual. En este nivel, él es un lama. El “Lama raíz”, o el lama que guía personalmente a un practicante del Vajrayana, es considerado el Buda Vajradhara, la esencia y unión de todos los Budas de los tres tiempos y de las diez direcciones. Él es la esencia de su cuerpo, palabra y mente, sus virtudes, sus cualidades especiales y su actividad. Para el practicante Vajrayana, el lama es sumamente importante. Él es igual a los Budas en sus cualidades, y aún más apreciado que cualquier otro aspecto de Buda debido a su bondad en transmitirnos las enseñanzas. Es esta relación esencial que permite la transmisión de la bendición y proporciona la dirección espiritual en el nivel más profundo, el nivel de Vajrayana.

Gampopa se Reúne con Milarepa

Gampopa tenía la costumbre de circunvalar una estupa todos los días. Un día, mientras una hambruna asolaba la zona, estaba circunvalando cuando escuchó la conversación de tres mendigos hambrientos. Uno dijo: “Seguro que me gustaría ser el rey y tener todo su oro, para poder hacerme un banquete”.

Otro dijo: “Si pudiera tomar un té y un buen plato de sopa, sería maravilloso.”

El tercero dijo: “Lo que más me gustaría sería conocer al gran yogui Milarepa, que vive solo en las montañas y no necesita más alimento que el samadhi”.

El nombre Milarepa resonó en Gampopa, despertando la emoción desde lo más profundo de su ser. De repente quiso saber más y fue tras el mendigo, preguntando: “¿Quién es este Milarepa? ¿Qué ha hecho?”

“Milarepa es un yogui ermitaño, un ser increíblemente realizado que vive en las montañas”.

A petición de Gampopa, el mendigo le explicó dónde y cómo encontrar a Milarepa.

En ese mismo momento, Milarepa estaba dando enseñanzas en las montañas, rodeado por un número de discípulos. Él les dijo: “Dentro de unos días, un excelente monje que es un verdadero Bodhisattva, vendrá del Sur para reunirse conmigo. Si algunos de ustedes pudiera ayudarlo, sería muy bueno y ayudaría su progreso hacia la iluminación.”

Poco después, Gampopa llegó a la región donde Milarepa vivía. Se encontró con uno de sus discípulos que había oído la predicción y le dijo: “He venido del Sur buscando a Milarepa el yogui. ¿Sabrías dónde está?”

Y la mujer dijo: “Tú vienes del Sur, eres monje ... debes ser el gran Bodhisattva que Milarepa dijo que vendría. Te ayudaré a encontrarlo. El quiere que lo hagamos.”

Gampopa pensó: “Debo ser muy especial para que el gran Milarepa haga tal predicción.” Se hinchó con orgullo. Cuando la mujer lo condujo a Milarepa, el yogui pudo ver su estado de la mente a causa de su extraordinario conocimiento, y no le dio a Gampopa una audiencia durante quince días, a pesar de que era un noble monje. La espera desinfló a Gampopa y, finalmente, sentado en su ermita, Milarepa lo llamó. Al entrar, Gampopa se postró respetuosamente tres veces. Entonces Milarepa lo invitó a sentarse.

“¡Bienvenido aquí! ¡Bebe!” dijo, ofreciéndole un cráneo lleno de alcohol.

Desconcertado, Gampopa vaciló. Por un lado, no podía rechazar lo que le ofrecía la persona de la que venía a recibir enseñanzas. Pero por otro lado, un buen monje no puede beber alcohol. Qué terrible dilema Milarepa insistió.

“¡No lo dudes! ¡Bebe!”

Así, deteniendo todo pensamiento, Gampopa bebió de un trago todo el alcohol del cráneo.

“¡Excelente! ¡Qué gran muestra de tu capacidad para asimilar todas las enseñanzas del linaje!”

Gampopa permaneció durante mucho tiempo con Milarepa. Recibió las enseñanzas, las practicó, desarrolló una comprensión profunda y llegó a la iluminación.



Marpa-Patriarcas Kagyu

La imagen representa a los primeros maestros del linaje Marpa-Kagyü. En el centro, Marpa el traductor, que introdujo las enseñanzas de linaje en el Tibet; por encima de él, Vajradhara; superior izquierdo y derecho, respectivamente, Tilopa y Náropa, predecesores Indios de Marpa; en la parte inferior izquierda y derecha, respectivamente, Milarepa y Gampopa, sus sucesores; entre ellos, el primer Karmapa, el principal discípulo de Gampopa. Se puede encontrar más información sobre sus vidas en las historias y anécdotas que figuran en la parte posterior del libro.

3

Transmisión y Bendición

Primero sigues a un Maestro supremo y le obedeces;
 Luego practicas, emprendiendo grandes dificultades;
 Finalmente, tu mente y la de tu maestro se convierten en una,
 Y heredas el linaje.
 Maestro sin igual, a tus pies me inclino.

— Patrul Rinpoche, *El Camino de la Gran Perfección*

Continuidad del Linaje

El Vajrayana se ha transmitido desde el Buda Vajradhara a través del canal de un linaje ininterrumpido, de maestro a discípulo. Este linaje transmite la palabra y la mente de las enseñanzas con una bendición transmitida a través de empoderamientos, o iniciaciones (*Abhiseka* en Sánscrito), transmisiones de las escrituras e instrucciones⁹⁹.

Para aclarar la idea de la transmisión y linaje, y la razón debe ser ininterrumpido, tomemos el ejemplo de una bombilla. La electricidad viene de una fuente central, que la transmite a lo largo de un alambre. El generador, la fuente de la electricidad, es como la Budeidad; el alambre que lleva la electricidad es como el linaje de la transmisión; y la corriente eléctrica es como la bendición cuya energía clarifica nuestra práctica e ilumina nuestra mente. Si se corta el cable, la corriente no puede pasar a través de él, y la bombilla no puede producir luz.

Somos muy afortunados, porque la tradición Vajrayana permanece completamente intacta y viva. Todas sus instrucciones han sido transmitidas hasta el presente, intactas y no disminuidas. Desde el Buda Vajradhara hasta nuestros días, un linaje ininterrumpido de seres realizados las ha transmitido, y su bendición sigue siendo directamente accesible para nosotros a través de sus iniciaciones y otras transmisiones.

Esta bendición e inspiración no es algo físico; no tiene forma, color, aspecto, o cualquier otra cosa que podríamos captar con los sentidos ordinarios. Funciona a través de tendrel —interconexiones o interacciones¹⁰⁰.

Esta bendición adquiere especial importancia en los enfoques Vajrayana y Mahamudra; la inspiración del lama y el linaje es lo que permite un reconocimiento mucho más rápido de la naturaleza de la mente de lo que se produce en otros caminos. Un antiguo y conocido maestro Kagyu dijo:

Si el sol de los discípulos, la fe y la devoción no golpean la montaña nevada de la bendición de los lamas, las olas de inspiración que purifican las impurezas no fluirán.

Gran fe en nuestro lama y profunda devoción¹⁰¹ nos permiten recibir su bendición y, por medio de esto, purificar rápidamente las tendencias negativas y cultivar las positivas.

El Papel del Lama Raíz

El lama que elegimos para ser nuestro guía personal y con el que establecemos una relación espiritual es nuestro lama raíz. No importa qué lama cualificado elegimos; podría ser uno que nos encontremos en un centro de Dharma o en otro lugar, siempre y cuando tengamos una afinidad y conexión con él o ella a través de una iniciación Vajrayana.

En un nivel vital, el lama raíz es el que nos hace reconocer la naturaleza de nuestra mente; él es la fuente de las bendiciones que nos introducen a Mahamudra, la naturaleza última de la mente; nos muestra cómo reconocer nuestra mente como el Dharmakaya. Él nos da directamente enseñanzas apropiadas que luego examinamos y practicamos. Después de esto, comentamos nuestras experiencias con él y nos guía más lejos. Reconocer la naturaleza de la mente es delicado: si tuviera una forma o color, el lama podría mostrarnos y decir: “Mira aquí,” pero ese no es el caso, y sólo nos puede dar sugerencias sutiles para guiar nuestro examen personal en la meditación. También le informamos regularmente de nuestras experiencias. Él nos ayuda a procesarlas y nos da nuevas instrucciones, para que podamos continuar este intercambio de la manera correcta, hasta llegar a una experiencia más allá de toda duda, una realización verdadera.

Ciertos criterios pueden ayudar a un discípulo a elegir un lama raíz. En primer lugar, el lama debe tener una conexión tradicional auténtica, garantizando la corrección de la transmisión; su comprensión del Dharma debe ser profunda y su realización genuina. Sus palabras y acciones deben concordar entre sí, y debe estar desapegado, es decir, no motivado por el interés material o la satisfacción personal. Su motivación para ayudar a los discípulos y a todos los seres debe ser sincera, basada en Bodichita, amor profundo y compasión. Además, el lama y el discípulo deben ser capaces de comunicarse bien entre sí, con total confianza. La persona que tiene esas cualidades y aptitudes puede ser nuestro lama raíz. Si nos comprometemos sinceramente con él como discípulo, se convierte en el transmisor del linaje de todos los Budas y la fuente de sus bendiciones.

En cuanto al discípulo, él o ella debe tener gran fe y debe esforzarse para poner completamente en práctica las enseñanzas de los lamas.

Los beneficios derivados de esta relación dependen básicamente de dos elementos; por un lado, la realización y la compasión de los lamas y el amor por sus discípulos, sus estudiantes y a todos los que le rodean; y por otro, la fe de sus discípulos en él. Para usar una imagen tradicional, la compasión de los lamas es como un gancho y la fe de los discípulos como un anillo: cuando se unen, hacen una fuerte conexión que libera al discípulo del samsara.

Muchos lamas tienen cualidades sublimes, pero incluso si no las tienen, si su conexión, motivación y deseo de ayudar a los seres son correctos, una relación con ellos puede ser beneficiosa y llevarnos a la iluminación.

En cualquier caso, si hemos establecido una relación con un lama en el nivel Vajrayana al recibir una iniciación de él, es vital que nuestra relación con él sea positiva; sea cual sea su comportamiento, es crucial que mantengamos la visión sagrada. Debemos considerar sus acciones como medios hábiles para ayudarnos. Si podemos desarrollar esa actitud, nos abrirá a la bendición auténtica y nos llevará hacia la iluminación. Podemos recibir exactamente la misma ayuda que recibiríamos de alguien que fuera perfectamente puro. Incluso si el lama mismo no está completamente iluminado, todavía puede aconsejarnos y ayudarnos. Por ejemplo, alguien que esté familiarizado con una región puede darnos indicaciones, independientemente de si es o no una persona excelente. No siempre podemos juzgar por sus acciones quién es un gran lama o adepto y quien simplemente afirma serlo. En cierto nivel, los grandes adeptos a menudo actúan de manera extraña o incluso indignante, por ejemplo, bebiendo mucho vino o estar involucrados con muchas mujeres. Por otro lado, alguien que pretendiera ser un adepto injustificadamente se encontraría en un reino de los infiernos donde se convertiría en una monstruosa criatura. El discípulo, sin embargo, puede ser ayudado por cualquier lama auténtico en quien tiene fe.

Naropa Conoce a Tilopa

El gran pandit Naropa fue el maestro más conocido de la gran universidad india de Vikramasila. Un día, mientras estudiaba un tratado académico, se le apareció una emanación de su Buda de meditación, el yidam Vajrayogini, disfrazado de una horrible anciana.

“¿Entiendes lo que estás leyendo?”, Preguntó.

“Sí, por supuesto” Respondió.

“¿Entiendes las palabras o el significado?”

“Las palabras” Le dijo.

La anciana, encantada, empezó a reír y a bailar. Pensando que eso la haría aún más feliz, agregó, “También entiendo el significado.”

La anciana estaba molesta y empezó a llorar. Naropa le preguntó: “¿Por qué estás contenta si te digo que entiendo las palabras y triste si te digo que también entiendo el significado?”

“Eres un gran erudito, y yo estaba feliz de que me dijeras la verdad, que entiendes las palabras; pero realmente me molesta que te digas que entiendes el significado cuando no entiendes nada de esto”, respondió.

Al darse cuenta de sus insuficiencias, le preguntó qué tenía que hacer para comprender el verdadero significado, y le aconsejó que buscara y se comprometiera con Tilopa, un gran adepto que vivía en el Este, que se convertiría en su lama y podría enseñarle. Ella entonces desapareció en un arco iris en el cielo. Naropa salió de la universidad y fue en busca de Tilopa.

Viajó hacia el Este por bastante tiempo, pero nadie conocía a Tilopa, el gran adepto. Después de haber buscado durante mucho tiempo, alguien le dijo: “No hay ningún Tilopa el gran adepto por aquí, pero conocemos a un mendigo llamado Tilopa”.

Naropa se dijo a sí mismo que los grandes adeptos a veces tienen una apariencia poco probable y que este podría muy bien ser él. Así que fue a buscarlo y se acercó a un hombre que cocinaba el pescado en una parrilla sobre un fuego abierto y se los tragaba mientras chasqueaba los dedos. Sorprendido, Naropa pensó que no podía ser Tilopa y le reprochó al hombre, diciendo lo perjudicial que era matar a estos peces. Tilopa respondió: “Oh, entonces será mejor que me detenga.” Chasqueó los dedos y el pescado cocido revivió y volvió a saltar al cubo. Naropa se postró delante de él y le pidió convertirse en su discípulo.

“¡Soy sólo un mendigo!”, Respondió Tilopa.

Después de que Naropa insistió, Tilopa aceptó darle algunas instrucciones, pero le enseñó sólo cuatro líneas y desapareció. Este fue el comienzo del aprendizaje de Naropa. Además, descubrió más tarde que Tilopa no mató a los peces porque estaba motivado por el hambre o cualquier otro deseo personal; fue porque al comerlos tenía el poder de liberarlos de su karma negativo y enviarlos a la tierra pura de Buda.

Naropa tuvo que soportar muchas pruebas como discípulo de Tilopa, principalmente las conocidas como las doce grandes pruebas. Naropa siguió a Tilopa por todas partes, pero durante mucho tiempo Tilopa no le dio ninguna instrucción.

Un día se encontraron en lo alto de una torre muy alta. Tilopa le dijo: “Si tuviera un discípulo, saltaría al vacío desde la cima de esta torre.” Ya que estaban solos, Naropa pensó que esto era para él, así que saltó de la torre y cayó al suelo. Tilopa

bajó las escaleras. “¿Como te encuentras?”, Preguntó. Naropa expresó su agonía, pero Tilopa le instó a vigilar su mente, lo curó y le dio una enseñanza.

Otra vez, cuando estaban cerca de un enorme fuego, Tilopa dijo: “Para obedecer las órdenes del maestro, uno debe aprender a saltar al fuego”.

En el mismo estado de ánimo que antes, Naropa saltó y se quemó, y Tilopa volvió a preguntar: “¿Como te encuentras?”

De nuevo le dijo a Naropa que vigilara su mente, lo curó y le dio otra enseñanza.

En otra ocasión, estaban viendo pasar una procesión matrimonial. Impresionado por la belleza de la novia, Tilopa expresó su deseo de tenerla como consorte y envió a Naropa a recogerla. Naropa fue golpeado casi hasta la muerte por los furiosos invitados, y cuando finalmente regresó a Tilopa, fue regañado por haberse ido tanto tiempo.

En otra ocasión, Tilopa envió a Naropa a pedir comida, cosa que hizo. Muy satisfecho, Tilopa lo envió lejos para conseguir un poco más, pero la gente que le había dado la comida no quería darle más. Sin embargo, después de haber visto a su maestro tan feliz con lo que le había traído, Naropa procedió a robar un poco más, y fue capturado, golpeado y abandonado prácticamente muerto. Tilopa se acercó, le preguntó como se encontraba y le dijo una vez más que mirara su mente, y otra vez lo curó.

En otro punto, tuvieron que cruzar un arroyo lleno de sanguijuelas. Tilopa le pidió a Naropa que hiciera un puente con su cuerpo para que no mojarse, pero era tan pesado que Naropa resbaló y Tilopa se salpicó con el agua.

“¡Querías hacerme caer!” gritó Tilopa. Golpeó fuertemente a Naropa, y además Naropa fue completamente drenado de sangre por las sanguijuelas.

Naropa fue sometido a doce pruebas mayores y doce menores. Después de éstas, un día Tilopa le pidió que trajera agua. Cuando Naropa regresó, Tilopa lo tomó por la nuca, cogió una de sus sandalias y lo golpeó con fuerza en la frente. Naropa se desmayó, y cuando se recupero había alcanzado la realización perfecta de Mahamudra. Ninguno de las pruebas de Naropa eran actividades habituales del Dharma, pero, siguiendo las instrucciones de su maestro, limpió los oscurecimientos en su mente, recibió su bendición, y por lo tanto alcanzó la realización final.

En la relación con un lama, es importante observar y examinar nuestra propia mente, porque mientras la mente no está disciplinada, tiene la tendencia a ver sólo los defectos en los demás. En esa relación, debemos considerar que lo que vemos como incorrecto con el lama es simplemente una proyección de nuestra propia mente, nuestra propia negatividad. Como seres ordinarios, somos impulsados por muchas aficciones. Siempre tendemos a percibir los defectos de los demás. Si

tenemos la suciedad en la cara y miramos en un espejo, veremos nuestra propia suciedad. Cuando estamos involucrados con un lama, a menudo percibimos defectos en él, pero si sabemos cómo examinar nuestra mente, veremos que estos defectos percibidos son en realidad expresiones de nuestra propia negatividad. Si no podemos hacerlo, es mejor simplemente aceptar la situación, pensando: “Lo que él hace es su problema. En cuanto a mí, puedo practicar y entender bien el Dharma”. Sin embargo, incluso cuando te enfrentas a un problema insuperable, no es apropiado adoptar una actitud de negatividad y rechazo. Como último recurso, es aceptable simplemente dejar la relación y dejarlo ser, sin una actitud negativa.

La Desventura de Sadhujiyoti

El monje Sadhujiyoti había servido al Buda Sakyamuni durante veinticuatro años. Conocía las enseñanzas de memoria pero veía engaño en todas las actividades de Buda. Un día le dijo a Buda Sakyamuni: “He sido tu asistente durante veinticuatro años, y no veo la más mínima cualidad extraordinaria en ti, aparte del aura que rodea tu cuerpo, eres como yo de ahora en adelante ya no te serviré.

Ananda, que se convirtió en el nuevo asistente de Buda, le preguntó qué pasaría con Sadhujiyoti.

“Él morirá dentro de una semana y renacerá como un espíritu ávido”, respondió Buda.

Ananda advirtió a Sadhujiyoti, quien se dijo: “Es otro de sus engaños, pero nunca se sabe, a veces tiene razón”. Durante una semana estuvo en guardia y ayunó. Al atardecer del séptimo día, hambriento y sediento, comió, bebió, murió borracho y renació instantáneamente como un espíritu ávido.

Una cita bien conocida de un Karmapa anterior, el gran maestro del linaje Kagyu, dice:

De aquellos que me han visto, ninguno irá a los reinos inferiores.

Pero los que viven conmigo nunca alcanzarán los reinos superiores.

¿Por qué? Porque los que conocen al Karmapa con fe, aspiración profunda y un estado mental positivo establecen una relación espiritual que los libera, mientras que los que viven con él en las vicisitudes de la vida cotidiana tienden a tener una actitud negativa hacia él que es la fuente del karma extremadamente malo. Un lama es como un fuego cuya presencia y bendición calienta y clarifica. Si estamos demasiado lejos del fuego, no recibimos su luz ni su calor; por otro lado, si estamos demasiado cerca, podemos quemarnos.

Lo más importante es comprender adecuadamente el significado de las enseñanzas y aplicarlas verdaderamente a través de la relación que establecemos con nuestro lama. No tenemos que ser perturbados por las dudas y vacilaciones que podamos tener. Puesto que nuestra mente está en un estado confuso, por supuesto tendremos dudas sobre lo que es verdadero, falso, real, irreal, correcto, equivocado, etc. Por otro lado, es importante que aceptemos nuestras dudas y vacilaciones y trabajemos con ellas en nuestra relación con nuestro lama, discutiéndolas con él con honestidad y utilizando sus respuestas para ayudar a aclararlas y eliminarlas. Está en buena relación con el lama que gradualmente nos abre a la auténtica devoción por él; fe y aspiración nos permiten recibir su bendición, que nos lleva a la realización.

4

Las Tres Raíces

Coronado con las Tres Joyas del refugio exterior,
Realmente has comprendido las Tres Raíces, el refugio interior;
Has hecho manifiesto los tres kayas, el refugio definitivo.
Maestro sin igual, a tus pies me inclino.

— Patrul Rinpoche, *El Camino de la Gran Perfección*

Los refugios de Hinayana y Mahayana son las Tres Joyas; además de estos, el refugio Vajrayana incluye las Tres Raíces o Tres Fuentes: el lama, el yidam, y el protector, o Dharmapala. El término “raíz” o “fuente” se refiere al hecho de que el lama es la fuente de las bendiciones, el yidam la fuente de los logros, y el Dharmapala la fuente de la actividad despierta.

Lama

El lama es el que nos guía y transmite gradualmente los puntos esenciales de las enseñanzas del Vajrayana. Es el sostenedor del linaje y posee las bendiciones de estas prácticas¹⁰², y otorga empoderamientos o iniciaciones —*abhiseka* en Sánscrito— que maduran nuestro karma y las diversas corrientes de nuestra conciencia, así como las transmisiones de las escrituras y las instrucciones orales relacionadas con ellas.

Las transmisiones de las escrituras apoyan las enseñanzas, y las instrucciones revelan los significados de las iniciaciones. El lama es, por tanto, la fuente de las diferentes facetas de la transmisión y la fuente de las bendiciones.

Yidam

La deidad de meditación —*yidam* en Tibetano— es un aspecto de Buda que posee los tres cuerpos del Buda y las cinco sabidurías primordiales¹⁰³. Por compasión, Buda se manifiesta como aspectos diferentes, o yidams, cada uno de los cuales literalmente es, según el significado de ese término, “La divinidad o deidad a la que nos dedicamos”. Se llama así porque un practicante la tiene uno como su deidad personal, elegida y se dedica a la práctica de esa deidad, que consiste en las dos etapas de meditación llamada Etapa de Generación y Etapa de Culminación¹⁰⁴. Su práctica resulta en la realización de la naturaleza de la mente y de todos los logros¹⁰⁵.

Dharmapala

El protector del Dharma —*Dharmapala* en Sánscrito— es también la manifestación de los aspectos iluminados de la mente, apareciendo para ayudar a los practicantes a alcanzar los cuatro tipos de actividades iluminadas: pacificación, incremento, poder y destrucción. Son la fuente o la raíz de la actividad iluminada más allá de las causas y efectos kármicos.

Refugios Externos, Internos y Absolutos

Las Tres Raíces constituyen el refugio interior, y su significado es extremadamente profundo. No es posible para nosotros entenderlo completamente al principio, pero con el estudio y la práctica gradualmente se vuelve más claro.

Podemos preguntarnos, si somos intrínsecamente un Buda, ¿Por qué tenemos que tener un refugio que parece estar fuera de nosotros? ¿Puede haber un refugio exterior?

Tomemos el ejemplo del primer ministro de un país. A priori parece una persona ordinaria, y podríamos preguntarnos cómo adquirió las cualidades que le permiten gobernar. La respuesta radica en su conocimiento y experiencia. Si nos despertamos un día y decidimos que queremos ser el líder de un país, no sabríamos cómo hacerlo o por dónde empezar; sin embargo, si recibimos la instrucción necesaria, seríamos perfectamente capaces de hacer el trabajo. Si un jefe nos pone a cargo y nos hace pasar por todo el entrenamiento necesario, podríamos llegar a ser su igual. Del mismo modo, mientras que ya poseemos la naturaleza de Buda, todavía somos ignorantes, y así las cualidades de Buda no se manifiestan en nosotros. Para realizar estas cualidades y levantar los velos que la oscurecen, debemos dirigirnos hacia Buda, que ya ha llegado a ese estado, para que pueda guiarnos y ayudarnos. Al principio cuando nos volvemos hacia Buda, parece estar fuera de nosotros. Parece lo mismo cuando recibimos enseñanzas de nuestro lama. Mientras nos cegamos por la ilusión de “yo” y “otro”, es necesario y útil tomar refugio. Sin embargo, no debemos olvidar que la mente de todos los seres y la de Buda no son fundamentalmente diferentes. Ahora mismo, nuestra mente es como un estudiante a quien su maestro aún no ha impartido su conocimiento. Una vez que nuestra mente es despertada a la sabiduría, será idéntica a la de Buda. Las enseñanzas pueden ayudar a despertarnos porque ya tenemos la naturaleza de Buda. Si no la tuviéramos, entonces tratar de purificar nuestra mente sería como tratar de limpiar un trozo de carbón: no importa cuánto lo fregemos, todavía seguiría siendo negro. Por otro lado, purificar la mente es como limpiar un objeto: una vez que la suciedad se ha ido, su naturaleza puede revelarse. La naturaleza de Buda parecida a un diamante siempre ha estado ahí, pero cubierta, y por lo tanto

imperceptible. El oro de la iluminación está en la base de nuestra propia mente, pero si no cavamos en ella, no la encontraremos.

Al principio, cuando meditas en las Tres Raíces en general, o en tu yidam en particular, puedes percibirlos como externos. De esta manera, los oscurecimientos comenzarán a desaparecer. Los agujeros en la pantalla de estos oscurecimientos permitirán que se filtre algo de luz; la bendición del yidam traerá aún más claridad, y finalmente te darás cuenta de que el yidam y tu mente no son diferentes¹⁰⁶. De este modo alcanzarás los tres cuerpos de la mente de Buda que son el refugio absoluto.

5

Progresión en el Vajrayana

Una sola antorcha puede disipar
la oscuridad acumulada de mil eones.

De la misma manera, un solo instante de luz clara en la mente
elimina la ignorancia y los oscurecimientos acumulados durante kalpas.

— Tilopa, *Mahamudra del Ganges*

Camino Lento, Camino Instantáneo

El Dharma en general y el Vajrayana en particular ofrecen muchos métodos para eliminar los oscurecimientos y dejar que emerja la clara luz de la mente.

Estos velos, como niebla o nubes, son inicialmente tan gruesos que no dejan ver nada. Pero cuando la niebla se levanta, cuando las gruesas nubes bajas y luego el velo ligero de las nubes altas y tenues desaparecen, el espacio se revela gradualmente, y el sol brilla en todo su esplendor. Del mismo modo, las dos acumulaciones de mérito y sabiduría son como el viento que se lleva la niebla y las nubes de la mente, haciendo que todas desaparezcan y revelando el brillante espacio de luz clara. Esta es la imagen del camino gradual.

Sin embargo, también hay un camino inmediato e instantáneo. Digamos que una habitación ha estado completamente oscura durante siglos. Mover un interruptor eléctrico es suficiente para iluminarla, y la oscuridad desaparece en un instante. De la misma manera, si un discípulo que tiene fe, diligencia e inteligencia espiritual se encuentra con un maestro que posee el profundo Dharma, y si este maestro le abre al entendimiento del Mahamudra o Dzogchen, todos los velos de la ignorancia desaparecerán en un instante, como el girar un interruptor puede encender instantáneamente una habitación.

Las enseñanzas de Vajrayana combinan los dos caminos, y son principalmente las inclinaciones particulares de los discípulos que lo dirigen a un enfoque u otro. Estos métodos de realización se adaptan a las diferentes necesidades, facultades y habilidades de los diferentes practicantes —superior, mediano o inferior.

Etapas del Progreso

Para los practicantes de habilidades medias o inferiores, la práctica del Dharma en general y del Vajrayana en particular, implica, en primer lugar, reunir las dos acumulaciones de mérito y sabiduría por diversos medios. Los practicantes adoptan la disciplina del Hinayana¹⁰⁷ y meditan en los preliminares comunes, que

van a desarrollar una fuerte conciencia del valor del precioso renacimiento humano y su significado; de la impermanencia y muerte; del karma; y de los problemas y el sufrimiento inherente a toda existencia samsárica condicionada¹⁰⁸. Practican las seis perfecciones de la generosidad, la disciplina, la paciencia, el esfuerzo, la meditación y la sabiduría trascendente¹⁰⁹. Aprenden a pacificar y estabilizar la mente a través de Samatha o la practica de la calma duradera y comprender su naturaleza a través de Vipashana o la meditación en la Visión¹¹⁰. Luego, generan la actitud altruista de la compasión a través de lojong o entrenamiento mental y practican la meditación de dar y tomar o tonglen¹¹¹. Después de esto, se preparan con los fundamentos del Vajrayana, o Ngöndro. Estos preliminares del Vajrayana consisten en cuatro prácticas de 100.000 repeticiones en cada una de las siguientes: prácticas especiales de refugio y Bodichita acompañadas de postraciones; purificación de Vajrasattva con la recitación del mantra; la práctica de las dos acumulaciones ofreciendo el mandala; y el guru yoga¹¹². Después de estos preparativos, practican la deidad yoga, recitando el mantra del yidam hasta que aparecen los signos del éxito¹¹³.

Finalmente, pueden realizar las prácticas subsiguientes con los seis yogas espirituales de Niguma o Naropa —los yogas del tummo, el cuerpo ilusorio, el estado de sueño, la luz clara, el bardo y la eyección de la conciencia— y gradualmente realizan el vacío de la dicha, que es la esencia del Mahamudra¹¹⁴. Practicando de esta manera, avanzan gradualmente a través de los bhumis de los Bodhisattvas, o caminos de realización, y finalmente alcanzan la Budeidad.

Los practicantes con facultades sublimes¹¹⁵ son aquellos para quienes el simple encuentro con el Dharma despierta en sus corazones la renuncia al samsara, la aspiración a la iluminación, la compasión por todos los seres y la confianza en el lama y las Tres Joyas.

El sentido de la vacuidad, la práctica del Mahamudra o del Dzogchen, los llena de gran alegría y gran aspiración. Su cuerpo, palabra y mente han madurado a través de la transmisión de las iniciaciones, y reconocen en un instante el significado de la práctica Mahamudra o Dzogchen. Saben meditar en el ámbito de la no-meditación, del no-aferramiento y de la no discriminación, y, por lo tanto, no hay duda de que alcanzarán la Budeidad en esta vida o en el comienzo del bardo¹¹⁶.

La Iluminación de Mipham Gonpo

En una época en el Tíbet había un hombre llamado Mipham Gonpo que tenía gran respeto por el Dharma, pero había pasado toda su vida haciendo negocios y ocupándose de todo tipo de asuntos mundanos, de modo que nunca había tomado

el tiempo para practicar. Finalmente, cuando alcanzó la edad de noventa y nueve años, ya no podía moverse y tuvo que permanecer acostado todo el día. Estaba muy deprimido y se decía: “Pasé toda mi vida en los negocios sin practicar el Dharma, y ahora que voy a morir y quién sabe qué pasará”.

Al mismo tiempo, había un lama muy conocido llamado Vairocana, y el viejo pensó: “Si pudiera conocer a Vairocana y solicitarle una enseñanza”.

Vairocana percibió el deseo del anciano y vino a verle un día. Entró y el anciano dijo: “¿Quién es usted?”

“Yo soy Vairocana.”

Con alegría, Mipham Gonpo explicó que iba a morir pronto y quería mucho recibir una enseñanza.

“Te daré una enseñanza, pero debes sentarte; cuando el cuerpo está acostado, la mente no es demasiado querida.”

Era doloroso sentarse, y como no podía permanecer sentado por mucho tiempo, usaba un cinturón de meditación y un bastón de meditación con el mentón apoyado en la parte superior y una base apoyada en el suelo. Esto le permitió sentarse casi completamente recto. Vairocana entonces le dio instrucciones del Mahamudra y lo abrió a la naturaleza de la mente. El anciano pudo meditar, y en pocos días realizó el Mahamudra. Este es un ejemplo de una persona de capacidad superior.

En los siguientes capítulos, comentaremos brevemente esta progresión: primero, los preliminares comunes, o las cuatro ideas que invierten nuestro pensamiento; luego el Ngöndro, o los preliminares únicos a la transmisión del Mahamudra; luego la deidad yoga; las prácticas posteriores de Niguma y Naropa; y finalmente la práctica del Mahamudra.

6

Las Prácticas de los Preliminares Comunes

Si nuestra mente no ha asimilado las cuatro ideas que invierten el pensamiento,
 si fuéramos a meditar durante años,
 Lo más probable es que sólo llegaríamos a ser más rígidos y más apegados.
 De esta manera son indispensables como base para la práctica.

— Kyabje Kalu Rinpoche, *El Bindu Esencial*

Mediante la reflexión y la meditación, las prácticas de los preliminares comunes pretenden hacernos conscientes de las cuatro realidades que estimulan nuestra motivación y nos urgen a practicar. Estas meditaciones descansan en cuatro ideas: el precioso renacimiento humano, la impermanencia y la muerte, los defectos del samsara y la causalidad kármica. Son conocidos como los preliminares comunes en la medida en que no son específicos del Vajrayana sino que son parte de la progresión en todos los yantras.

Cuando deseamos practicar el Dharma, primero debemos ser conscientes de la dificultad de alcanzar esta preciosa existencia humana dotada de todas las condiciones favorables para alcanzar la iluminación. Esto nos da la determinación de entrar en el camino. Meditar en la impermanencia de todas las cosas, y especialmente de nuestra propia vida, nos ayudará a superar cualquier pereza e impulsarnos a practicar con energía. Entonces, si reconocemos que el sufrimiento impregna la existencia cíclica, desarrollaremos una aversión a ella, y todos nuestros esfuerzos se dirigirán hacia el logro de la liberación. Finalmente, si estamos convencidos de la verdad del karma, la relación entre las causas y los resultados, rechazaremos todas las actividades dañinas y en su lugar practicaremos lo que es positivo, y así procederemos correctamente.

El Precioso Renacimiento Humano

Lo primero en meditar sobre
 Nuestra preciosa vida humana, libre y dotada,
 Difícil de encontrar y fácilmente de destruir.
 Ahora voy a darle significado.

— El Noveno Karmapa, *Texto del Ngöndro*

Si nunca hubiéramos encontrado el Dharma, fácilmente podríamos imaginar que este mundo en el que vivimos es todo lo que existe. Podemos dar por sentado que hemos nacido humanos. Pero el hecho es que, entre todas las existencias del samsara, la vida humana es una remota posibilidad. Además, entre los seres humanos, sólo un número minúsculo tiene un “Precioso renacimiento humano”, o una “Vida humana libre y dotada”, es decir, la condición humana dotada de las libertades y cualificaciones necesarias para practicar el Dharma. Por un lado, debemos estar libres de circunstancias que no permitan el ocio para la práctica; por otro lado, debemos tener todas las calificaciones personales y los factores ambientales necesarios que permitan la adecuada práctica del Dharma. El Buda Sakyamuni ilustró la dificultad de obtener esa vida de tres maneras.

La rareza del precioso renacimiento humano se describe de la siguiente manera: Si una tortuga ciega que nada en el vasto océano emergiera sólo una vez cada cien años, las posibilidades de que ella deslice la cabeza a través de un yugo de madera flotando arrojado por el viento en la superficie del agua es mayor que las posibilidades de que una conciencia transmigrando en la colección de posibles vidas ¡Obtenga un precioso renacimiento humano!

Ahora consideremos todas las existencias posibles en términos de cantidades. El número de seres en los reinos del infierno es como el número de granos de arena en la tierra; el número de espíritus ávidos, como los granos de arena en el río Ganges; el número de animales, como los copos de nieve que caen en un año en el Tíbet. El número de seres en los tres reinos de la existencia excede el número de estrellas en el cielo nocturno. Por lo tanto, aquellos que tienen un renacimiento humano precioso son tan raros como una estrella en el día. Finalmente, considera esta rareza meditando en su causa kármica: la perfecta disciplina. De hecho, la causa de obtener esta vida humana son las acciones positivas previas —no una o dos aquí o allí, sino muchas y frecuentes. Raros son los que pueden hacerlo. Podemos despertar a la rareza de esta preciosa existencia humana contemplando todos estos puntos de vista.

También meditamos de varias maneras¹¹⁷ para percibir realmente las cualidades y posibilidades de la vida humana. Esto nos impulsa a aprovecharla lo más posible, lo que lograremos en un nivel esencial sólo mediante el uso del precioso renacimiento humano como punto de partida para viajar por el camino de la iluminación.

La Impermanencia y la Muerte¹¹⁸

Es vital tomar conciencia de la impermanencia y desarrollar el hábito de percibirla en todas las cosas, porque la idea de que las cosas son estables y duraderas es una

ilusión, la fuente de la fijación y el sufrimiento. Meditar sobre la impermanencia tiene el poder de reducir nuestros apegos a esta vida y animarnos a practicar lo que es beneficioso.

Esta vida no es tan importante en sí misma, y sin embargo estamos constantemente obsesionados con ella. Sería mejor pensar en el momento en que dejaremos este mundo por el desconocido del bardo. En ese momento, estaremos solos, a una distancia inimaginable de las personas y cosas que nos eran familiares. Este cuerpo es un hotel cuyo huésped es la conciencia. Pronto, este viajero que va de país a país despegará para nuevos destinos, dejando atrás el hotel que le acogió¹¹⁹.

Nuestra vida es fugaz. Pronto terminará. Nada es más importante que la práctica del Dharma para prepararnos para esta partida, porque nada más puede realmente ayudarnos en ese momento. Siempre debemos estar listos para morir y prepararnos como si fuéramos a irnos esta misma noche. Si no sucede, está bien — la preparación nunca se desperdicia.

La impermanencia es una realidad universal. Este mundo, que nos parece sólido y estable, será destruido lentamente por el fuego, el agua y el aire al final del ciclo cósmico. La impermanencia puede verse en las constantes transiciones del mundo, en el paso del tiempo y en el cambio de estaciones. En primavera, la tierra pardorojiza se vuelve blanda; brotan los árboles y las plantas. Cuando llega el verano, el suelo verde-azul es húmedo, y las hojas y las flores florecen. Entonces la fuerza del otoño endurece la tierra ahora ocre; los cultivos maduran; y finalmente, cuando llega el invierno, la tierra se congela y se vuelve grisácea; los árboles y las plantas se secan y se vuelven frágiles.

Nada es permanente; el sol y la luna se elevan y caen; el día claro y transparente sigue a la noche profunda y oscura. Todo cambia, hora por hora, minuto a minuto, segundo a segundo, como el fluir de una cascada que, aunque siempre parece la misma, nunca lo es; el agua siempre está siendo reemplazada.

La naturaleza de la impermanencia es tal que:
 Todas las cosas acumuladas y la riqueza finalmente se agotan;
 Todo lo que se erige finalmente se derrumba.
 Todos los que se han encontrado deben finalmente separarse.
 Todo lo que nace finalmente muere.

Todo lo que sube tiene que bajar;
 Lo que es bajo se vuelve alto.
 Los ricos se vuelven pobres;
 Los pobres se vuelven ricos.

El enemigo se convierte en amigo;
El amigo se convierte en enemigo.

No hay nada cuya naturaleza no sea impermanente.
Tomar como permanente lo que es fugaz
Es como la ilusión de un necio.

La meditación sobre la impermanencia de todas las cosas, y especialmente nuestras propias vidas, nos ayuda a vencer la pereza y practicar el Dharma enérgicamente¹²⁰.

Cuando meditamos sobre la impermanencia y entendemos la naturaleza fugaz de todas las cosas compuestas, nuestro apego a esta vida y la fuerza de las seis aflicciones disminuirán mientras nuestra fe en el Dharma aumenta. Podremos practicar vigorosamente sin ninguna dificultad y finalmente lograr la suprema realización del Mahamudra, sabiendo que la mente está más allá del nacimiento y la muerte.

El Padre de Dawa Drakpa

Si no tenemos en mente la impermanencia, corremos el riesgo de ser como el padre de Dawa Drakpa, un hombre pobre que un día encontró un enorme saco de cebada. Encantado de haberlo encontrado, ató el saco al techo sobre su cama para protegerlo, luego se acostó y soñó que podía vender la cebada y ganar mucho dinero, lo que le permitiría encontrar una esposa y tener una familia. Se dijo a sí mismo que seguramente tendría un hijo y se preguntaba cómo nombrarlo. En ese momento, un rayo de luz de luna entró en su habitación y pensó: “Le llamaré Dawa Drakpa”. Mientras estaba atrapado en estas fantasías, algunos ratones cortaron la cuerda que sostenía el saco de cebada, que cayó sobre el hombre y lo mató.

Defectos del Samsara

Lugares, amigos, placeres, posesiones,
Y otras cosas samsáricas siempre están arruinadas
por los tres tipos de sufrimiento.
En cuanto a ellos como el espectáculo de un verdugo
que me lleva a mi muerte,
Libre de apego,
Me esforzaré para obtener la iluminación.
— El Noveno Karmapa, *Texto de Ngöndro*

Para comprender lo que está sucediendo a nuestro alrededor, debemos tener en cuenta la realidad del sufrimiento¹²¹. Si realmente somos conscientes del sufrimiento de los samsaras¹²², no tendremos fascinación por sus atractivos y podremos desapegarnos, pensando en ellos como una fiesta dada en honor de nuestra propia ejecución.

La Motivación de Nanda

Nanda, el hermano del Buda Sakyamuni, tenía una hermosa esposa a la que estaba muy apegado. A pesar del ejemplo de su hermano, no quería renunciar a la vida mundana.

Finalmente, Buda Sakyamuni lo convenció de convertirse en monje, pero Nanda estaba preocupado de que no pudiera cumplir sus votos. Su apego persistía, y quería huir.

Por sus poderes milagrosos, Buda Sakyamuni lo llevó a una montaña donde vivía una anciana decrepita. “¿Quién es más bella, esta anciana o tu esposa?”, Le preguntó.

“¡Mi esposa, por supuesto! ¡No hay comparación!”

Entonces Buda lo llevó a los reinos celestiales, donde vio suntuosos palacios y hermosos dioses y diosas. En un palacio, había diosas magníficas pero no dioses. Nanda preguntó por qué y le dijeron que un monje llamado Nanda, un miembro de la familia de Buda, tomaría renacimiento aquí por el poder de las buenas acciones que él realmente lograría. Nanda estaba encantado; se volvió hacia Buda Sakyamuni, quien le preguntó: “¿Quién es más bella, estas diosas o tu esposa?”

“Las diosas son infinitamente más hermosas, aunque mi esposa era más bonita que esa vieja decrepita.”

Nanda volvió al reino humano e, inspirado por esta aventura, se volvió muy diligente en su disciplina monástica. Pero Buda Sakyamuni dijo a los monjes: “Nanda está manteniendo la disciplina para renacer en un reino celestial cerca de las diosas jóvenes, mientras que ustedes está manteniendo la disciplina para trascender todo el sufrimiento. Su motivación no está bien. No se asocien con él.” Nanda estaba extremadamente molesto y le preguntó a Buda qué hacer.

Buda sugirió que hicieran una visita a los reinos del infierno. Llevó a Nanda a un lugar donde los torturadores se movían alrededor de una olla hirviendo. Nanda preguntó qué estaban haciendo y le respondieron: “Buda tiene un hermano, un monje llamado Nanda, que practica la disciplina para poder renacer en los reinos divinos, pero renacerá aquí tan pronto como se acabe ese karma divino.”

Nanda cambió de opinión al regresar de su visita a los reinos del infierno. Practicó para ser liberado del sufrimiento del samsara y se convirtió en un excelente monje.

No pensamos lo suficiente en el hecho de que dependemos unos de los otros. En el nivel material básico, todos somos interdependientes para nuestras necesidades diarias, y por eso estamos en deuda con todos los seres. Al tomar conciencia de que todos los seres quieren la felicidad pero terminan sufriendo de muchas maneras, podemos cultivar la auténtica Bodichita.

A medida que nos volvamos conscientes del sufrimiento omnipresente de los seres, nuestro amor y compasión crecerán y nos esforzaremos por avanzar lo más rápidamente posible hacia la Budeidad, para que podamos desarrollar las cualidades que nos permitirán ayudar a todos los seres de una manera significativa.

Causalidad Kármica

La muerte no nos libera:
 Nuestro karma nos posee,
 Por lo tanto, voy a abandonar las acciones negativas
 y dedicarme continuamente a las acciones positivas.
 Pensando de esta manera, reviso mi mente diariamente.

— El Noveno Karmapa, *Texto del Ngöndro*

Todo lo que consideramos como “yo”, tanto en sus aspectos internos como externos, es el resultado de nuestras actividades anteriores. Las acciones de este yo se convierten entonces en causas que generan sus propios resultados; así es como funciona el karma¹²³. Los nacimientos y transmigraciones de la mente son producidos por el karma y no se detendrán hasta que el karma se agote. Esto sucederá sólo cuando se agoten las ilusiones. La causalidad kármica es la base de la disciplina del Dharma¹²⁴. Todas nuestras acciones de cuerpo, palabra y mente son como semillas cuyos frutos y flores madurarán a lo largo de la serie de nuestras vidas; las malas semillas dan malos frutos, y las buenas semillas, buenos frutos. Cosechamos resultados dolorosos si actuamos negativamente y resultados felices cuando actuamos positivamente. Aferrados a los placeres del presente, seguimos actuando de manera no virtuosa, generando efectos negativos. Nos esforzamos por ser felices, pero tanteamos en la oscuridad de la ignorancia, como si disparáramos flechas por la noche en un blanco invisible.

Si creamos mucho karma negativo, experimentaremos los reinos inferiores, y lo que experimentamos allí dependerá de ese karma¹²⁵. En el transcurso de las transmigraciones, no somos libres. El Karma determina nuestro nacimiento y las experiencias felices o dolorosas que creamos. No hay juez que diga: “Has sido malo, mereces sufrir”. Nuestras desgracias, así como nuestra buena fortuna, son el

resultado del karma que nosotros mismos hemos creado. Es debido a su karma que los Occidentales piensan que tienen que trabajar tan duro para el confort material y la seguridad y que dedican todo su tiempo a trabajar y no tienen tiempo para estudiar y practicar el Dharma. No es Dios o cualquier otro agente externo que creó este mundo en su complejidad; es el karma de los seres que viven aquí. Debido a que el karma es tan profundo, no podemos entenderlo completamente. Es una realidad sumamente sutil que no puede ser percibida a menos que hayamos alcanzado la iluminación. Pero aunque no lo comprendemos completamente, aún podemos entender aspectos de él y al menos comenzar a abstenernos de cometer acciones dañinas e intentar en cada momento cultivar las positivas. De esta manera evitaremos renacimientos miserables y progresaremos a través de vidas más afortunadas hasta llegar a la iluminación, momento en el que podremos entender completamente el karma.

Estas cuatro prácticas preliminares comunes, o “ideas básicas”, son extremadamente importantes, y debemos reflexionar sobre ellas hasta que impregnen nuestros pensamientos, nuestras palabras y nuestras acciones. Si actuamos de acuerdo con estas ideas, podemos aplicarnos a la práctica del Dharma sin ningún problema, y ningún obstáculo nos hará tropezar. Si las asimilamos bien, nos esforzaremos hacia la iluminación y tendremos la energía necesaria para proceder a lo largo del camino.

7

Ngöndro

No te apresures en la meditación Mahamudra;
 Primero prepara el terreno con los preliminares
 Plantando cualidades positivas.

— Jamgon Kongtrul Lodro Thaye, *La Antorcha de la Verdad*

Las prácticas Ngöndro son preparaciones especiales para la práctica Vajrayana en general y del Mahamudra o Dzogchen en particular. Digamos que la iluminación es América y estamos en la India —o al revés. La práctica de Mahamudra o Dzogchen es el avión que nos lleva allí.

Realmente queremos hacer el viaje, pero necesitamos el dinero para el billete de avión. Para tomar este avión del Mahamudra o Dzogchen, necesitamos reunir suficiente sabiduría y mérito. Este es el objetivo de hacer Ngöndro, o los preliminares especiales a la transmisión de Mahamudra o Dzogchen.

No es posible utilizar estos métodos extraordinarios —Mahamudra o Dzogchen— correctamente sin haber hecho al menos uno de los preliminares. Aquellos que pueden beneficiarse de su transmisión sin al menos uno de los preliminares son extremadamente raros. Estos preliminares preparan el terreno de nuestra mente. Cuando el suelo está bien preparado —cuando se han quitado piedras y malezas y se ha fertilizado el suelo— las semillas que plantamos pueden crecer sin ningún problema. Del mismo modo, los preliminares nos preparan para la transmisión eliminando los oscurecimientos y reuniendo las acumulaciones de mérito y sabiduría. Recibir la transmisión del Mahamudra o Dzogchen nos expone a los peligros de no comprender realmente las enseñanzas y de renacer en los reinos divinos sin forma o, peor, en la forma de un animal estúpido.

Abordar estas instrucciones sin los preliminares necesarios y sin la suficiente conexión impide cualquier práctica verdadera o profunda porque no estamos preparados. Entonces, al no haber tenido éxito, nos arriesgamos a pensar que las enseñanzas no tienen poder o que el lama no tiene influencia espiritual. Esto da lugar a conceptos erróneos extremadamente graves. Por lo tanto, es crucial abordar estas enseñanzas con la madurez y la preparación necesarias.

Se podría decir que los preliminares construyen el camino por el que viajamos. Para conducir un coche, ¡Necesitas un camino! Por otra parte, es mucho mejor conducir en una carretera libre de rocas y baches que en uno que es tan áspero que

incluso un buen coche no puede llegar muy lejos. Así que la función de los preliminares es prepararte para el camino.

Dependiendo de cómo los cuentes, hay cuatro o cinco preliminares. A menudo se les conoce como los Cien Mil, porque cada uno consiste en 100.000 repeticiones de la práctica. Son la práctica de un refugio especial junto con las postraciones, la purificación de Vajrasattva acompañada por la recitación de la mantra de cien sílabas, reuniendo las dos acumulaciones ofreciendo mandalas y, finalmente, el guru yoga hecho con una oración¹²⁶.

Refugio y Prostraciones¹²⁷

Esta es una práctica especial de refugio¹²⁸ que crea una conexión muy fuerte con la iluminación y el linaje. Para que esta conexión se establezca eficazmente, hay dos elementos necesarios: por un lado, la fe y la aspiración, que ya hemos comparado con un anillo, y por otro lado, las bendiciones y la compasión de los Budas, que son como un gancho. El gancho está siempre ahí, pero para quedar atrapado por él, necesitamos el anillo de nuestra propia fe. Esta fe nos une al objeto de refugio y elimina los obstáculos, al tiempo que crea condiciones favorables para nosotros. Esta es la razón por la que esta práctica especial de refugio es el primero de los cuatro preliminares.

En presencia del campo de refugio que visualizamos frente nuestro, nosotros y todos los seres nos refugiarnos en las Tres Joyas y las Tres Raíces. Las Tres Joyas son el refugio exterior, y las Tres Raíces son el refugio interior. Estos seis están unidos en la persona del lama, formando el refugio secreto; la iluminación de los tres cuerpos del Buda es la talidad o refugio absoluto¹²⁹. Así, tomar refugio es una práctica muy poderosa que hacemos con todo nuestro ser: cuerpo, palabra y mente. Con nuestra mente, imaginamos la presencia del campo de refugio y generamos profunda fe y aspiración; recitamos la plegaria de refugio con nuestra palabra; y nos postramos con nuestro cuerpo¹³⁰.

Purificación de Vajrasattva

Aunque es posible que no seamos conscientes de ello, hemos acumulado en nuestro flujo mental una cantidad inconcebible de karma negativo y oscurecimientos desde tiempos sin comienzo. Nuestra mente está completamente impregnada de ellos, y a menos que los eliminemos y los purifiquemos, es imposible avanzar hacia la iluminación. Nuestra mente es como un pedazo de lino sucio, que, para ser teñido —para recibir la transmisión— primero debe ser lavado. Un pedazo de ropa sucia no tomará el tinte, mientras que el limpio lino blanco tomará cualquier color.

La práctica del Vajrasattva, realizada sin distorsión y con gran sinceridad, efectúa esta purificación, esta limpieza. Vajrasattva es un aspecto de Buda que representa la pureza fundamental de la iluminación y activa un poder purificador. También hay gran bendición asociada con esta práctica.

Cuando tenemos ropa sucia para lavar, necesitamos agua, jabón, y nuestras manos para el lavado. De manera similar, para efectuar la purificación mediante esta práctica, necesitamos varios elementos a la vez: la bendición de Vajrasattva, el poder de su mantra y la fuerza de nuestra práctica. Este enfoque puede parecer similar a la idea cristiana de lavar los pecados, pero la diferencia es que los cristianos creen que el paño y el agua provienen de Dios que los creó, mientras que el Dharma no considera a Vajrasattva de esta manera.

Nuestra mente está por naturaleza vacío; no tiene ni forma, ni color, ni ninguna otra característica. Las impresiones negativas, los pensamientos y emociones de la mente, son igualmente vacío, invisibles, sin forma e incoloras, pero están presentes y tienen la capacidad de perjudicarnos. Existen como una multiplicidad de factores interdependientes que engañan y confunden nuestra mente. Para purificarlas, la práctica de Vajrasattva utiliza otros factores interdependientes, que son los elementos de la meditación que acabamos de describir. A través de la práctica, la purificación se realiza por medio de las cuatro fuerzas: el arrepentimiento de las acciones negativas anteriores, el apoyo a los diferentes votos que hemos tomado, la visualización y recitación de la meditación y la resolución de no repetir acciones negativas. Practicadas juntas, estas permiten la purificación completa sin importar lo que podamos haber hecho.

En Occidente, muchas personas admiten que la meditación es una buena cosa, pero encuentran la recitación mantra un poco extraño. Si la mente es realmente más importante, no hay razón para pensar de esa manera, porque estamos formados por la totalidad del cuerpo, palabra y mente, por lo que es vital incluir todos estos cuando practicamos el Dharma: meditamos con nuestra mente, recitamos el mantra con nuestra palabra, y mantenemos la postura correcta con nuestro cuerpo. Recitar el mantra sin distracción es importante porque tiene un impacto particular en la mente. De hecho, el mantra es tendrel¹³¹, o factores interdependientes, en sí vacíos de sonido.

Además, los velos y las huellas negativas que han de purificarse han surgido dependientemente; son vacío. Por eso es posible purificarlos. La interacción de los dos conjuntos de factores surgidos de forma dependiente, del mantra y de las huellas negativas, disuelve el último y produce la purificación. Así es como la práctica puede tener un efecto verdaderamente purificador. Entender realmente el surgimiento dependiente y la vacuidad es estar cerca de la iluminación; es el no entender estos por lo que erramos en el samsara. En cualquier caso, lo más importante es que la mente esté completamente presente durante la recitación.

Ofrenda de Mandala

Después de la purificación de Vajrasattva, que deshace la negatividad, es importante cultivar factores positivos, es decir, practicar las dos acumulaciones de mérito y sabiduría. Esta es la función de la tercera práctica preliminar, o el ofrecimiento de mandala.

En esta práctica, hacemos ofrendas a las Tres Joyas y Tres Raíces. Estos son aspectos de la sabiduría primordial, completamente libres de apego a todo lo que podemos ofrecerles, pero aún así les dedicamos todos los bienes y riquezas del universo. ¿Por qué? Debido a que estamos tan completamente sujetos al aferramiento de un “yo”, y siempre pensamos en términos de “lo mío”, que tenemos el sentimiento de que realmente existen separados y apartados, y debido a este aferramiento al yo, nos atribuimos cosas diferentes; pensamos, “Mis posesiones, mis riquezas, mi casa, mi familia, mis amigos, mi cuerpo”, y así sucesivamente. Para aflojar este apego y aferramiento a las cosas como nuestras, lo ofrecemos todo al campo de refugio, por un lado, y practicamos la generosidad¹³² hacia los seres ordinarios por el otro; por lo tanto, la ofrenda del mandala incluye seres iluminados y ordinarios. La ofrenda de mandalas es un regalo omnipresente en el que dirigimos todo lo que tenemos a las Tres Joyas —todo nuestro mundo todo lo que en el universo es hermoso, todo lo encantador que podemos imaginar — en forma de mandala del universo.

Mandala es un término Sánscrito que se traduce al Tibetano como *kyilkhor*. *Kyil* significa “centro” y *khor* significa “límite” o “periferia”. Un mandala es una estructura que consiste en un centro y una circunferencia. En el caso del mandala del universo, el centro esta la montaña central, y en su circunferencia es un grupo de continentes. Por encima y por debajo de éstos están los diferentes planos de existencia, los reinos humanos más elevados e inferiores. Esta es una representación extremadamente profunda que incluye no sólo el mundo visible sino todos los reinos de la existencia en el universo. Ofrecemos infinitos números de este mandala del universo, imaginando que hay tantos mandalas como átomos en el mundo, y los dedicamos todos ellos a la iluminación.

Los beneficios de esta práctica son proporcionales al tamaño de nuestra ofrenda, y rezamos para que por esta inmensa ofrenda todos los seres puedan alcanzar la iluminación. Por lo tanto, hay una significativa dimensión de la Bodichita en la práctica de ofrecer el mandala. A través de la acumulación de méritos que genera esta ofrenda ilimitada, nos acercamos a la capacidad de acumular sabiduría.

Guru Yoga

Lama o guru yoga es, según el significado literal de la palabra “yoga”, la práctica de la unión con el lama. Es el último de los cuatro preliminares y el más importante,

porque es especialmente a través de esta práctica que recibimos la bendición de los lamas, la bendición del linaje y, en última instancia, la iluminación. A través de esta bendición, la transmisión y la transformación pueden funcionar profundamente¹³³. Es como el sol, mientras que nuestra mente es como una flor que crece y florece bajo sus rayos. El Guru yoga cultiva la devoción, *mögü* en Tibetano, que literalmente significa “respeto y aspiración” o “admiración”.

En esta práctica, el lama es el refugio principal; dispuestos dentro de él están todos los refugios, que incluyen las Tres Joyas. La mente de los lamas es el Buda; su palabra es el Dharma; y su cuerpo es la Sangha. También incorpora las Tres Raíces: la mente de los lamas es el yidam, o deidad meditativa; su palabra es el Dharmapala, el protector del Dharma; y su cuerpo es el lama. Así, el lama es la unión de todos los refugios, y es considerado como el propio Buda Vajradhara, la personificación del Cuerpo Absoluto, o Dharmakaya, y así es posible abrirse a su bendición. Se dice:

Ver el lama como Buda
Produce la bendición de Buda.
Ver el lama como un Bodhisattva
Produce la bendición de un Bodhisattva.
Ver al lama como un buen amigo espiritual
Produce una bendición correspondiente.
Ver al lama como un ser ordinario
No produce bendición.

Meditando de esta manera, rezamos a nuestro lama intensa y sinceramente. Es a través de nuestra propia devoción que podemos recibir su bendición¹³⁴.

Una imagen tradicional compara el lama con una lupa que concentra los rayos del sol —las bendiciones de los Budas. Esta concentración es tan intensa que puede encender la yesca de los engaños de nuestra mente.

Debido a que tenían completa fe en sus lamas, todos los grandes maestros de linaje —Naropa, Marpa, Milarepa y otros— pudieron alcanzar la iluminación dentro de sus vidas.



Chenrezig, el Buda de la Compasión

8

Yoga de la Deidad

La base de la purificación es el reino eterno,
 no compuesto de la realidad
 que impregna completamente a todos los seres como la naturaleza de Buda.
 Por lo tanto, los seres sensibles también poseen
 las cualidades del Cuerpo de la Realidad,
 como las marcas y los signos,
 que existen como un aspecto integral de la conciencia:
 ésta es la base de la purificación.

— Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye, *Esbozo de Puntos Esenciales*

El camino Vajrayana, que incluye muchos métodos para avanzar, se llama el camino de medios o medios hábiles.

Después de completar las cuatro prácticas preliminares especiales, el siguiente paso es practicar el yoga de la deidad, o meditación con un yidam, o deidad de meditación. Este método se utiliza para transformar la mente y facilitar la realización del Mahamudra. Después de los preliminares, generalmente nos dedicamos a la práctica de un yidam junto con la recitación del mantra de la deidad.

Básicamente, todos los yidams¹³⁵ son de la misma naturaleza; no hay diferencias esenciales entre ellos. Sin embargo, algunas prácticas de yoga de la deidad, como Vajrayogini o Cakrasamvara, requieren condiciones particulares; debemos entrar en estricto retiro y seguir cuidadosamente las reglas de la práctica. En el curso de las actividades ordinarias, esto no es fácil. Por el contrario, hay una práctica yidam —Chenrezig, o el Buda de la compasión— que no es tan restrictiva y se puede hacer fácilmente en la vida cotidiana.

En general, creo que es la mejor práctica porque es fácil y muy beneficiosa; por eso la he enseñado en centros de todo el mundo. En cualquier caso, es una excelente introducción a la práctica de Vajrayana.

Deidad Relativa, Deidad Última

La forma de Chenrezig usada en la práctica de la sadhana, o meditación, representa la compasión del Buda. Más allá de su forma, el aspecto último de Chenrezig es independiente de nuestra meditación; es la naturaleza pura de la

mente. Un yidam o divinidad existe en dos niveles. El nivel último del yidam está más allá de la forma; es el aspecto último de la sabiduría. El objetivo de la práctica es revelar este aspecto de la sabiduría por medio del aspecto de la forma o la deidad relativa¹³⁶. Durante la primera fase de la sadhana meditamos sobre la deidad relativa que asegura un vínculo con la deidad última, el aspecto que está más allá de la forma, inaccesible a la mente conceptual. El aspecto relativo o relacional permite la realización del aspecto último de la sabiduría.

Las Dos Etapas del Yoga de la Deidad

Para comprender un poco sobre los medios hábiles utilizados en el Vajrayana, debemos volver a nuestra mente, que normalmente piensa: “Yo existo, yo soy”, e identifica fuertemente con un “mio” experimentado como nuestro cuerpo, palabra y mente. Estas identificaciones fijas son la fuente del sufrimiento y de los errores en el samsara; son el principal obstáculo para la realización del Mahamudra, y es muy difícil abandonarlos. El Vajrayana, por lo tanto, nos enseña primero a intercambiar estas fijaciones por otras más sutiles y menos sólidas: fijaciones en el cuerpo, la palabra y la mente del yidam. Después de esto, es más fácil abandonar toda fijación y pasar a una meditación completamente desprovista de formas y objetos, que, cuando se realiza, es la verdadera meditación Mahamudra. Estas fases de sustitución de las identificaciones y luego el abandono de toda la fijación corresponden con las dos fases del yoga de la deidad. Las vamos a aclarar, utilizando como ejemplo la práctica de la sadhana de Chenrezig.

Todos estamos habitualmente fijados en nuestro cuerpo, y cuando experimentamos el “yo”, nos aferramos a la imagen de nuestro cuerpo. Para ir más allá de esta fijación, la meditación de Chenrezig sustituye nuestra experiencia habitual de nuestro cuerpo con la del cuerpo de Chenrezig. La práctica no consiste en imaginarnos a nosotros mismos en la forma de Chenrezig como si fuera un cuerpo físico y substancial como una estatua —lo cual no tendría ningún beneficio— sino ser Chenrezig como una forma vacía, como un arco iris, un reflejo de la luna sobre el agua, o un sueño. Nuestro cuerpo es el cuerpo de Chenrezig, visible pero vacío, una conjunción de vacío y apariencia, o lo que se llama una apariencia vacía.

Los sonidos se transforman de una manera similar. De hecho, si todo lo que dijéramos fuera algo sólido, todo el espacio no sería suficiente para contener todo nuestro discurso. Desafortunadamente, no reconocemos la naturaleza vacía de nuestras palabras, y nos fijamos en ellas como si fueran reales. Por eso las palabras agradables nos hacen felices y las desagradables nos trastornan. Estas reacciones muestran que creemos en la realidad de las palabras; nos aferramos a ellas como

reales. Para trascender estas fijaciones, en la sadhana transformamos estos sonidos y palabras ordinarias en el sonido del mantra de Chenrezig, cuya naturaleza es sonido vacío, como la resonancia vacía de un eco.

Finalmente, está nuestra mente con su contenido, que es en si misma también fundamentalmente vacío. Hemos estudiado mucho en la escuela, en la universidad, y tenemos mucho conocimiento en nuestra memoria. Si todo lo que hemos aprendido tuviera una forma sólida, nunca podría caber en nuestras cabezas, o en esta sala, o ¡Incluso en todo el espacio! Afortunadamente para nosotros, la mente es vacío y su contenido no tiene forma tangible.

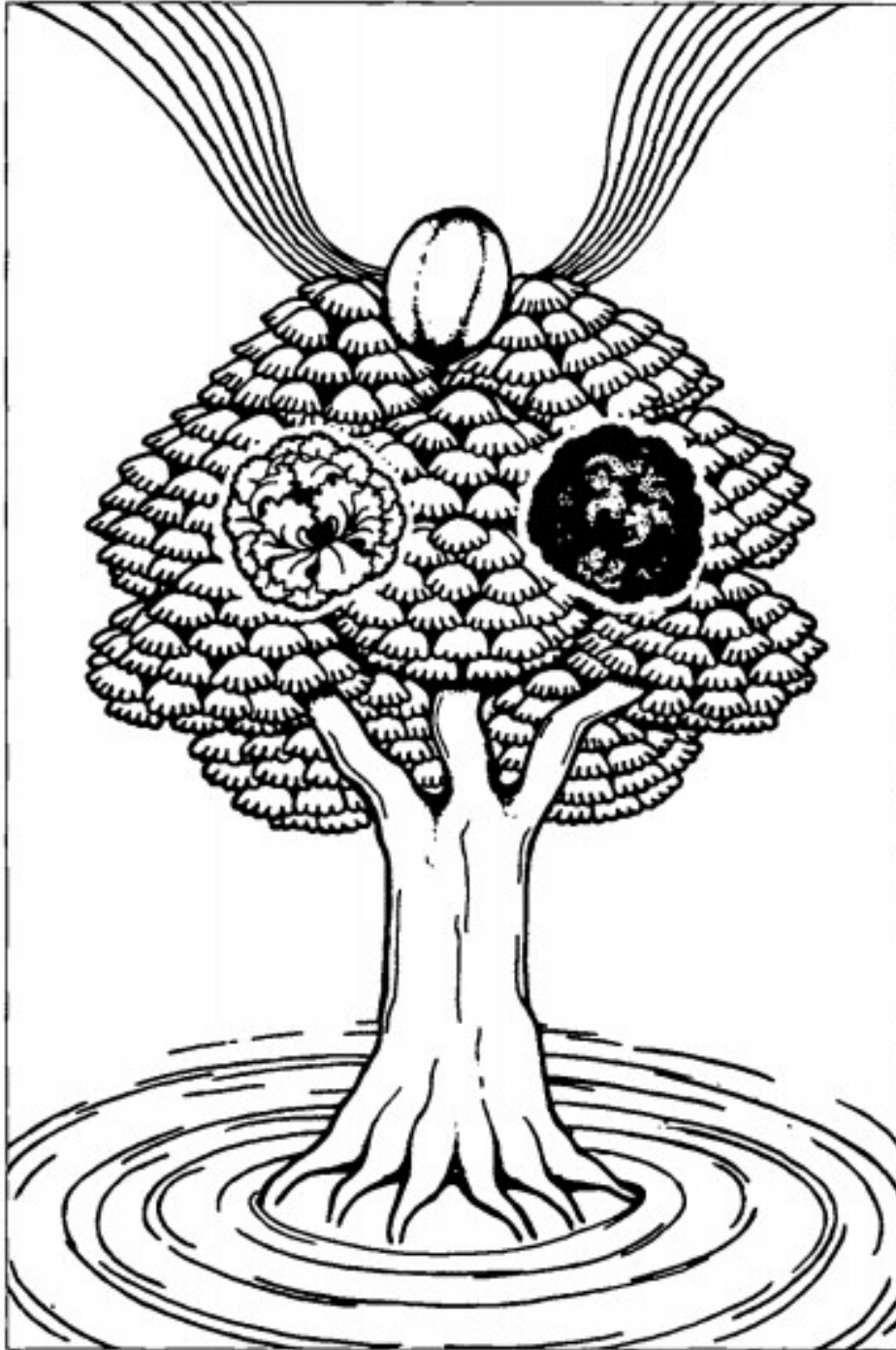
Lo más probable es que tengamos muchas emociones perturbadoras. Si hubiera una habitación en la que pudiéramos acumular la ira, otra para el deseo, los celos, y así sucesivamente, pronto estarían llenas. El hecho de que esto no sea posible es un signo de su vacío, pero aquí también, aunque los pensamientos y las emociones son vacío, no las reconocemos como tales y nos creamos muchos problemas fijándonos en ellos. Para aliviar eso, durante la sadhana, sustituimos nuestros pensamientos ordinarios por la presencia de Chenrezig y meditamos en nuestra mente y su contenido como teniendo la naturaleza de Chenrezig, en la cual los pensamientos y las emociones son transparentes. Tiene sabiduría pero es vacío; tiene sabiduría y vacuidad, sabiduría vacía.

A través de estas sustituciones, el practicar la sadhana de Chenrezig produce una transformación¹³⁷ de los aspectos impuros de nuestro cuerpo, palabra y mente, cuyas naturalezas son la forma, el sonido y la sabiduría, respectivamente.

Esta fase de sustitución, durante la cual visualizamos el yidam y recitamos su mantra, es la primera fase del yoga de la deidad, o la Etapa de Generación (utpattikrama en Sánscrito). Nuestra fijación en la realidad de la apariencia, los sonidos y los pensamientos es la enfermedad que nos engaña y nos causa sufrimiento. En la Etapa de Generación, el remedio es triple. En el plano de las formas, meditamos en todas ellas como inseparables de la vacuidad; todas tienen una naturaleza de la apariencia vacía del cuerpo de Chenrezig. Los sonidos son también inseparables de la vacuidad y meditados como teniendo la naturaleza del sonido vacío del mantra de Chenrezig. Todos los fenómenos mentales — pensamientos y cogniciones— son meditados como la unión de la sabiduría y la vacuidad, como la mente de Chenrezig, que es Mahamudra. En la Etapa de Generación, no hay razón para eliminar pensamientos o interferir con su energía; sólo cambia su aspecto. Los pensamientos ordinarios son sustituidos por pensamientos de la presencia de Chenrezig, y esta versatilidad de la mente es así integrada y transformada en la práctica.

La segunda fase del yoga de la deidad es la Etapa de la Conclusión, que es silenciosa y sin forma. La visualización y las representaciones de la Etapa de

Generación se disuelven, mezclándose con una luz que se reabsorbe en Chenrezig, que somos nosotros, y finalmente desaparece por completo. No hay más punto de referencia, y la mente permanece en su estado natural, abierta y desapegada, lúcida y vigilante, libre de distracción. Cuando se realiza, esta meditación se convierte en la práctica de Mahamudra. La práctica del yoga de la deidad, a través de las prácticas conjuntas de las Etapas de Generación y Conclusión, es un método muy rápido para lograr la realización de la mente, o Mahamudra.



El Árbol de las Cinco Enseñanzas de Oro

Estas Cinco Enseñanzas de Oro usualmente se presentan usando una imagen de un árbol cuyas raíces son los seis yogas de Niguma. El tronco es el relicario del Mahamudra, las ramas son los tres métodos de integración, las flores son las dakinis blanca y roja, y el fruto es la inmortalidad impecable.

9

Las Prácticas Posteriores

Madurado por las cuatro iniciaciones,
 Aquellos dotados de fe y energía,
 Si primero comprenden la impermanencia, la renuncia,
 Y la insatisfactoria naturaleza de la existencia condicionada,
 Y ejerzan un esfuerzo en este camino supremo,
 Quienes quiera que sean,
 Dentro de seis meses, un año, o en esta vida,
 Ellos alcanzarán la iluminación.

— Niguma, *Los Versos del Diamante*

Para tener una visión del camino progresivo que se puede seguir después de practicar el yoga de la deidad, veremos ejemplos de las prácticas del linaje Shangpa, que presenta esta progresión como las Cinco Enseñanzas de Oro.

Las Cinco Enseñanzas de Oro

Las Cinco Enseñanzas de Oro son un acercamiento completo a la iluminación que se remonta al gran adepto Khyungpo Neljor, un maestro y contemporáneo de Marpa, el Traductor. En su juventud, estudió Bön y más tarde las enseñanzas Dzogchen. Insatisfecho, decidió buscar la enseñanza en la India. Tenía 150 maestros, de los cuales los más importantes fueron dos mujeres, las dakinis de sabiduría primordial Niguma y Sukhasiddhi. Puesto que Khyungpo Neljor había practicado la purificación y las acumulaciones y tenía un karma excelente de vidas anteriores, tenía a su disposición una enorme cantidad de oro que trajo con él a la India en su búsqueda de enseñanzas. Cada vez que pedía enseñanzas, ofrecía cientos de onzas de oro. Así adquirió la reputación de ser generoso con el oro, y sus enseñanzas fueron posteriormente conocidas como las Enseñanzas de Oro.

La Historia de Niguma

Niguma nació en Cachemira, en el país llamado Tierra de la Gran Magia, que también fue el lugar de nacimiento de varios Mahasiddhas, entre ellos Naropa, que era su hermano. Había elegido renacer como mujer para poder ayudar a los seres. En vidas anteriores, había alcanzado un nivel extraordinariamente avanzado de realización.

En su manifestación como Niguma, fue una dakini de sabiduría primordial que había alcanzado la décima tierra de Bodhisattva, o iluminación perfecta. Su cuerpo, un cuerpo de arco iris, trascendió completamente el nivel ordinario. Recibió enseñanzas directamente de Vajradhara y tuvo a Khyungpo Neljor como su principal discípulo.

Después de que Khyungpo Neljor hubiera recibido enseñanzas de los más grandes maestros, le dijeron que alguien de su calibre debería ir y buscar enseñanzas de la gran Bodhisattva Niguma, inseparable de Vajradhara. Les preguntó dónde podía encontrarla, y respondieron que los seres ordinarios no podían encontrarla porque ya no tenía un cuerpo físico, sino sólo un cuerpo de arco iris. Sin embargo, su presencia podía manifestarse en cualquier lugar a seres con un alto nivel de realización, y de vez en cuando visitaba las tierras de los más grandes cementerios, acompañada por un grupo de dakinis, y presidía enormes fiestas de vajra. Al escuchar acerca de Niguma, Khyungpo Neljor fue vencido por la emoción y lloró ríos de lágrimas. Se fue inmediatamente a buscar el gran cementerio de Sossaling, esperando y rezando intensamente para encontrarla.

Cuando llegó, vio arriba en el cielo una deidad de piel morena que sostenía un tridente y un *kapala* y adornada con ornamentos de hueso. Mientras la contemplaba, al principio vio sólo una dakini y luego muchas; algunas de ellas estaban sentadas en meditación y otras en diferentes posturas de baile. Ciertamente que era Niguma con su séquito, él le rindió homenaje y solicitó enseñanzas. Al principio la aparición se burló de él, advirtiéndole: “¡Yo soy una dakini caníbal, y mi séquito también, así que sálvate antes de que te devoremos!”

Pero las palabras de Niguma no desanimaron a Khyungpo Neljor, quien reiteró su petición. Niguma le dijo que si realmente quería recibir las enseñanzas, debía ofrecer oro. Khyungpo Neljor ofreció inmediatamente todo su polvo de oro. Niguma lo tomó y lo arrojó al aire, esparciéndolo sobre el bosque. Khyungpo Neljor se sorprendió. Entonces Niguma le dijo que no necesitaba oro porque, para ella, las tres esferas del universo ya eran oro. Esto confirmó la fe de Khyungpo Neljor en ella, cuando una verdadera caníbal sin duda se habría aferrado al oro.

Khyungpo Neljor recibió de su transmisión los seis yogas de Niguma, Mahamudra, y las Cinco Enseñanzas de Oro. Grabó estas enseñanzas en un pedazo de pergamino que guardó enrollado en un relicario alrededor de su cuello. Así es como la tradición del relicario Mahamudra obtuvo su nombre.

Después de transmitirle todas las enseñanzas, Niguma le dijo a Khyungpo Neljor que sólo ella y el Mahasiddha Lawapa las habían recibido, que debían ser mantenidas en secreto durante siete generaciones, que serían transmitidas a un solo titular de linaje y que sólo después de siete generaciones podrían ser transmitidas públicamente¹³⁸. También predijo que no sólo él, sino todos sus sucesores tendrían la oportunidad de reunirse con ella en el futuro.

La primera Enseñanza de Oro —representada por las raíces del árbol, o la base— consiste en los seis yogas de Niguma¹³⁹, llamados tummo, cuerpo ilusorio, sueño, clara luz, transferencia de conciencia y bardo.

En el *tummo* o el *yoga con calor interno*, los practicantes se aplican a dominar una respiración de cuatro partes —inhalación, retención, liberación y exhalación, llamada respiración del jarrón— junto con ejercicios en los canales y puntos principales —*bindu* en Sánscrito y *thigle* en Tibetano— del cuerpo sutil. A través del dominio del descenso, la retención, y la ascensión y difusión de la “Sustancia blanca”, se producen el calor y el éxtasis. Esta felicidad lleva progresivamente a la unión de la gran felicidad y la vacuidad, que es la experiencia misma del Mahamudra.

El *yoga del cuerpo ilusorio* nos permite comprender la naturaleza ilusoria de nuestras experiencias, dejando libres el apego y la aversión. Este yoga facilita el reconocimiento de todas las cosas como una ilusión o creación mágica, ¡Muy parecido a las películas o programas de televisión!

El *yoga del sueño* permite que las ilusiones sean purificadas por sí mismas. Hay varias etapas: hacer lúcidos los sueños, o “Aprovechar el sueño”, entonces, durante el sueño mismo, hay el entrenamiento, multiplicación, proyección, transmutación y, por último, comprensión de las apariencias.

El *yoga de la clara luz* elimina espontáneamente la ignorancia o sopor mental, lo que nos permite tener un sueño profundo y lúcido por la noche y experimentar la clara luz durante el sueño.

La *transferencia o eyección de la conciencia* permite el logro de la iluminación sin meditación, y especialmente en el momento de la muerte¹⁴⁰.

El *yoga del bardo* produce el reconocimiento de la naturaleza de los bardos¹⁴¹ y, a través de ellos, los tres cuerpos del Buda.

El Árbol de las Cinco Enseñanzas de Oro

Estas Cinco Enseñanzas de Oro usualmente se presentan usando una imagen de un árbol cuyas raíces son los seis yogas de Niguma. El tronco es el relicario del Mahamudra, las ramas son los tres métodos de integración, las flores son las dakinis blanca y roja, y el fruto es la inmortalidad impecable.

La práctica de estos seis yogas se hace sobre la base de una iniciación particular y requiere que se mantenga cierto *samaya*, o lazos sagrados. Practicarlos juntos lleva a la realización del Mahamudra, pero la práctica de un solo yoga, como el tummo, el cuerpo ilusorio o la clara luz, puede conducir a la realización por sí misma.

La segunda Enseñanza de Oro —el tronco del árbol— es el relicario del Mahamudra, la tradición Mahamudra que Khyungpo Neljor recibió de Niguma, la

dakini de sabiduría primordial. Sus preliminares son llamados los tres métodos naturales —*rangbab* en Tibetano— de cuerpo, palabra y mente. Después viene la liberación espontánea de los cuatro obstáculos que impiden el reconocimiento del Mahamudra: Mahamudra está demasiado cerca para ser reconocido, demasiado profundo para ser comprendido, demasiado fácil de creer, y demasiado maravilloso para ser entendido conceptualmente. La liberación de estos cuatro obstáculos revela la presencia espontánea de los tres cuerpos del Buda¹⁴².

La tercera Enseñanza de Oro —las ramas— consiste en tres métodos de integración que nos ayudan a cultivar la experiencia continua del Mahamudra en todas las circunstancias. Están relacionados con el lama, el yidam y la experiencia de la ilusoriedad de todas las cosas.

La cuarta Enseñanza de Oro —las flores— consiste en dos prácticas que implican las dakinis blanca y roja. Si mantenemos nuestros votos, o samaya, perfectamente puros, estas prácticas permiten al practicante ir a los reinos de las dakini sin ni siquiera salir del cuerpo.

La quinta Enseñanza de Oro —el fruto— es la inmortalidad perfecta. En el momento de la iluminación última, la mente se realiza más allá de las muertes y los nacimientos; esto es a lo que se refiere la alusión a la inmortalidad.

Estas diferentes prácticas generalmente se hacen en retiro¹⁴³, especialmente en el retiro de tres años. El retiro no es obligatorio para hacerlas, pero es difícil poder practicarlas intensamente para tener éxito fuera del contexto del retiro.

El Joven Príncipe y el Mago

Había una vez un joven príncipe de una familia real en la India. Su madre no deseaba verlo subir al trono y esperaba en cambio que practicara el Dharma. Su padre, el rey, sin embargo, quería que su hijo le sucediera y poco importaba si el príncipe practicara el Dharma. El rey gobernaba en la familia, y así la madre se preguntaba qué hacer. En ese momento en la India, había muchos magos expertos, por lo que fue a ver uno y le preguntó si no podía usar su magia para hacer que su hijo renunciara a actividades mundanas y buscara el Dharma.

El mago accedió. “Puedes hacerlo, pero debes decirme lo que más quiere tu hijo.”

“A él le encantan los caballos” dijo.

“Bien” dijo el mago. “Vuelve mañana con tu hijo.” Y organizaron una reunión.

Al día siguiente, la reina organizó un paseo con el rey y su hijo al lugar acordado. El mago estaba allí con un caballo fantástico que había creado mágicamente, un magnífico semental como los que el príncipe soñaba. Cautivado y sin saber que el hombre al que estaba hablando era un mago, el príncipe dijo:

“¿Puedo comprar este caballo?”

El mago contestó: “Si quieres, ¿Por qué no?”

“Me gustaría probarlo primero.”

“Pues claro, ¡Adelante!”

El príncipe subió al caballo y partió a un gran galope; no pudo detenerlo. Se fue muy, muy lejos, a un país desconocido. Cuando finalmente se detuvo, no sabía dónde estaba ni qué camino tomar. Justo en ese momento, a poca distancia, notó un poco de humo y decidió investigar. Descubrió una casa; en el umbral había una mujer con su hija, una joven encantadora.

“Estoy perdido”, dijo. “¿Puedo quedarme aquí?”

“Si quieres. Vivimos cerca del mar y eres bienvenido.”

Así que se quedó, porque ya no sabía dónde estaba su país, y estas personas nunca habían oído hablar de él. Como la joven era tan bonita, se casó con ella; tuvieron muchos hijos y eran una familia muy feliz. Su suegro, que también vivía con ellos, estaba enfermo y no podía caminar.

Un día, la mujer del príncipe, a quien le gustaba el caballo, dijo: “¿Puedo montar a caballo?”

“¡Claro, adelante!”

Ella montó el caballo, que corrió al océano con ella, y ella se ahogó. Viendo esto, todos sus hijos —excepto el más pequeño, que era demasiado joven— se sumergieron en el agua con la esperanza de rescatarla, pero también se ahogaron. Entonces, el anciano y enfermo suegro saltó al agua, y también murió. Sólo quedó el menor, pero luego el caballo volvió, se comió al niño y huyó. Cuando el príncipe descubrió lo que había sucedido, estaba absolutamente desesperado.

“He perdido a mi esposa, mis hijos, mi caballo, toda mi familia; no me queda nada. ¡Es mejor morir!” Y así se sumergió en el agua esperando ahogarse, pero en lugar de ahogarse se encontró en el parque de su pueblo natal con el rey y la reina. Confundido y tembloroso, recordó a su amada esposa e hijos. Explicó a sus padres lo que le había pasado, pero ellos dijeron: “¡Oh, no! No tengas miedo. Te caíste del caballo y te desmayaste durante una hora. Debes descansar.”

El príncipe estaba convencido de que su historia era real, porque él la había vivido verdaderamente y había sufrido mucho. Finalmente, después de esa aventura, el príncipe se dio cuenta de la naturaleza ilusoria de la vida ordinaria y se dedicó totalmente al Dharma. Después de varios años de práctica, se convirtió en un gran maestro adepto.

Segunda Parte

Sección Quinta



Mahamudra y Dzogchen:
El Camino Inmediato



El Tercer Karmapa, Rangjung Dorje

1

Mahamudra y Dzogchen

Siendo sin conceptos intelectuales, se llama
el Gran Signo, o Mahamudra.

Siendo sin extremos, se llama
el Gran Camino Medio, o Madhyamika.

Como abarca todo, se llama
la Gran Perfección, o Maha-Ati.

Podemos tener la confianza de que la experiencia de uno
es la experiencia del significado de todos.

— El tercer Karmapa, Mahamudra: *Alegría sin Límites y Libertad*

Las enseñanzas y prácticas de Mahamudra o Dzogchen son el corazón y la quintaesencia del Dharma. Son la experiencia de la no dualidad, la realización de la vacuidad, la naturaleza fundamental de la mente. Esta realización elimina todos los velos que oscurecen la naturaleza de la mente, la naturaleza de Buda. Sea cual sea la vida que hayamos llevado y cualquier camino que hayamos tomado, si llegamos a esta realización singular, habremos logrado el resultado consumado.

Mahamudra, “El gran sello”, o Dzogchen, “La gran perfección”, están verdaderamente más allá de la distinción entre meditación y no meditación. No es realmente apropiado nombrarlos de una manera u otra. La culminación de todas las prácticas, que convencionalmente se puede llamar la más alta forma de meditación. Algunas personas hacen una distinción entre Dzogchen y Mahamudra, pero esto es innecesario porque, fundamentalmente, son dos nombres para la misma experiencia. Los diferentes linajes simplemente emplean métodos de instrucción ligeramente diferentes que conducen a la misma realización.

La plena realización de Mahamudra o Dzogchen nos libera completamente de toda ignorancia. Pero alguien que ha “casi” alcanzado esta realización y piensa que ha entendido algo que cree que es Dzogchen o Mahamudra se encuentra en una situación muy peligrosa. Puesto que todavía está sujeto a la ignorancia, la persona está en peligro de renacer en forma de alguna criatura torpe y limitada. Por lo tanto, es crítico seguir siempre las instrucciones de los lamas fielmente y no arrogantemente pensar que uno lo ha entendido.

En el linaje Kagyu, que transmite principalmente el Mahamudra, estas diferentes presentaciones reciben varios nombres. Por ejemplo, en la tradición Karma-Kagyu, Mahamudra es a menudo la introducción a los tres cuerpos de Buda. En la tradición Shangpa-Kagyu del relicario Mahamudra, Mahamudra es pensado como un relicario que contiene la naturaleza de la mente. Hay muchos más de estos, pero esencialmente todos ellos enseñan lo mismo.

Mahamudra

Podemos obtener una especie de definición tradicional de Mahamudra examinando la etimología de esta palabra, que es *chagya chenpo* en Tibetano. *Chagya* es el equivalente de *mudra* Sánscrito y puede traducirse como “signo”, “símbolo” o “sello”. *Chenpo* en Tibetano es *mahá* en Sánscrito, que significa “grande”. Así, *Mahamudra* es el “gran sello” o “Gran símbolo”. El signo o sello aludido es la vacuidad de todos los fenómenos. La imagen se refiere a la experiencia del Mahamudra, en la cual todos los fenómenos, tanto el samsara como el nirvana, son esencialmente vacíos. Más específicamente, *cha* se interpreta como “Sabiduría primordial de la vacuidad”, y *gya* como “no ir más allá” o “no irse”. *Chagya* o *mudra* se refiere al estado que nunca se aparta de la sabiduría primordial de la vacuidad. *Chenpo* o “grande” se interpreta como la expresión que ninguna práctica puede exceder el entendimiento que nunca se aleja de la vacuidad esencial de todos los fenómenos. De todas las enseñanzas, es la mejor y más profunda.

La realización del Mahamudra es la unión de vacuidad y compasión: la vacuidad tiene un dinamismo cuya manifestación es la compasión.

En las enseñanzas de Kalacakra, esta realización se designa como la unión no dual de la vacuidad fundamental de toda experiencia y “Gran dicha” —*mahásukha* en Sánscrito— que es la energía fundamental de la mente vacía.

Camino del Mahamudra

El Mahamudra se puede pensar que comprende tres aspectos: Mahamudra como base, Mahamudra como camino, y Mahamudra como resultado. Mahamudra como base o fundamento es la naturaleza de nuestra mente, la naturaleza de Buda como está presente en nuestra mente. El Mahamudra como camino es la práctica llevada a cabo desde el momento que el lama nos ha introducido la naturaleza de la mente hasta la realización. Entonces, cuando se realiza la práctica del Mahamudra y se ha vuelto definitivamente estable, es Mahamudra como resultado. Si consideramos que Mahamudra es la verdadera naturaleza de la mente y que esta naturaleza siempre ha estado ahí, puede parecer fácil de realizar. Pero, de hecho, es

generalmente muy difícil, porque el Mahamudra es extremadamente profundo, y el punto no es meramente entenderlo; también es vital poder practicar y cultivar la experiencia del Mahamudra hasta que se produzca la realización. La dificultad viene de nuestra mente obscurecida, obscurecida desde el principio por los cuatro oscurecimientos que ya hemos comentado: el velo de la ignorancia, el velo de las tendencias básicas, el velo de las pasiones o aficciones mentales y el velo del karma¹⁴⁴.

Para volver a una imagen que hemos utilizado antes, la mente en su estado ordinario puede compararse con el cielo obscurecido por capas de nubes que ocultan su verdadera naturaleza. Estas cubiertas nos impiden reconocer la verdadera naturaleza de la mente, es decir, la naturaleza de Buda, *Tathagatagarbha* en Sánscrito. Si la reconocemos, eso es iluminación, Budeidad o realización del Mahamudra. Es la base de la iluminación. Si la mente no se realiza, se convierte en el fundamento de todas las ilusiones, la base del samsara. La diferencia básica entre la iluminación y la ignorancia, entre el nirvana y el samsara, es si hemos reconocido o no esta naturaleza de Buda. Entonces se trata de desvelarla, descubrirla, ya que todo depende de este reconocimiento.

Este descubrimiento es, en general, donde convergen todas las enseñanzas de Dharma y las prácticas de meditación¹⁴⁵. Esto es especialmente para lo que nos prepara el ngöndro y la Etapa de Generación y Finalización de las prácticas del yoga de deidad —extremadamente profundas y eficientes para nuestra purificación y dos acumulaciones. Es por eso que en la provincia de Kham, en el Este del Tíbet, un lama realizado y muy conocido por el nombre de Atsom Drupa, cada vez que un discípulo le venía a solicitar una enseñanza sobre Mahamudra o Dzogchen, comenzaba pidiéndole 100.000 postraciones, 100.000 recitaciones de mantras de Vajrasattva, 100.000 ofrendas de mandala y 100.000 recitaciones de guru yoga. Él no aceptaba dar las enseñanzas hasta que estos preliminares se hubieran completado.

En términos del camino del Mahamudra, hay varios enfoques, principalmente los de Sutra y los del Tantra. Ambos conducen a la iluminación, pero difieren en las instrucciones y los métodos utilizados para obtener el resultado. El enfoque del Sutra conlleva muchos exámenes para reconocer la mente; es un enfoque bastante lento. En el enfoque Tántrico, el punto también es el reconocimiento de la mente, pero se da un énfasis particular a la bendición o la inspiración, que es el elemento activo de la realización. Es el camino de la “Aspiración-admiración” o devoción, que permite un progreso mucho más rápido.

2

Transmisión y Cualificación

Ya sea que tengamos capacidades mayores, medianas o inferiores, los mejores signos de éxito son una disminución del egocentrismo y alivio de las aflicciones mentales.

— Gampopa, *Preciosa Guirnalda del Camino Sublime*

El Mahamudra, la esencia de los Sutras y Tantras y la base de todas las enseñanzas de Buda, no debe transmitirse descuidadamente ni darse de manera indiscriminada. Es una enseñanza muy preciosa y sagrada. Debe explicarse a aquellos que están preparados para ello, que tienen la inteligencia para comprenderla y la confianza y el entusiasmo para ponerla en práctica.

La Pepita de Oro

Si alguien que este capacitado para entender Mahamudra establece una conexión profunda con un lama cualificado, puede tener verdadera transmisión y comprensión genuina. Esta persona podrá beneficiarse mucho de ella, lo cual es maravilloso y extremadamente positivo. Por otro lado, si una persona no cualificada recibe instrucciones sobre Mahamudra, que es un secreto por naturaleza, no le ocurrirá ningún daño, pero no le ayudará mucho; simplemente no le sería particularmente útil. Sin embargo, existe el peligro de que esta persona pueda obtener ideas equivocadas, o perder la fe que pueda haber tenido, lo que sería extremadamente lamentable. Estas enseñanzas, entonces, deben darse correctamente, usando buen juicio.

El lama que expone esta enseñanza debe sentirse sinceramente motivado por la preocupación por los demás y realmente desea ayudar a aquellos a quienes la transmite. La enseñanza debe entenderse como un medio para obtener la liberación y ayudar a liberar a todos los seres del sufrimiento de la existencia cíclica. Para beneficiarse de esto, los discípulos que la reciben realmente deben ser capaces de considerar al lama como el Buda Vajradhara y la enseñanza como un néctar que libra la mente de todas las impurezas. Por lo tanto, si se entiende la enseñanza, esto significa que era apto para recibirla. Si no, debemos al menos mantener la fe en ella, ya que puede ser muy beneficiosa y ayuda a ciertos seres. Es particularmente importante no dar lugar a ideas equivocadas. Mientras que esto no suceda, no hay problema. Supongamos que tengo una pepita de oro en mi

mano junto con algunas pequeñas piedras y conchas marinas, y las arrojo todas al público: ¡Alguien puede encontrar la pepita!

Tres tipos de receptividad

El Mahamudra puede ser extremadamente difícil o, por otro lado, extremadamente fácil realizarlo; depende del individuo. Aunque todos somos básicamente idénticos, ya que todos tenemos la misma naturaleza de Buda, hay algunas grandes diferencias en cuanto a la cualificación de las enseñanzas que permiten la realización del Mahamudra. Algunos seres tienen una mayor receptividad y capacidad de comprensión, otros tienen una receptividad y capacidad media y otros tienen una menor receptividad y capacidad de comprensión.

Todos aquellos cuya capacidad de comprensión es mediana o menor —la gran mayoría de las personas— al principio no pueden reconocer y comprender la naturaleza de Mahamudra; deben acercarse gradualmente, haciendo los preparativos que ya hemos mencionado¹⁴⁶. Los seres de menor capacidad son personas que, al escuchar las explicaciones de Mahamudra, no pueden ver en absoluto de qué se trata. Cuando intentan meditar, siempre están en duda, pensando: “No, realmente esto no puede ser” o “No voy a tener éxito, no puedo ver de qué se trata”. Estas actitudes indican la presencia de oscurecimientos que se puede eliminar con la práctica de las acumulaciones y la purificación.

Las personas de capacidad media que se les muestra el Mahamudra lo entienden hasta cierto punto pero no completamente. Para llegar a una mayor receptividad, también necesitan practicar las acumulaciones y la purificación.

Los de mayor capacidad comprenden al Mahamudra al instante cuando su lama se lo muestra. No solo tienen una gran inteligencia que les permite captar la profundidad de las enseñanzas de inmediato, sino que pueden experimentarlo simultáneamente en su flujo mental; saben de inmediato de qué se trata y cómo practicarlo. Se sienten una gran alegría y obtienen resultados rápidamente. Estas personas son naturalmente muy compasivas y muy entusiastas con respecto a la práctica, y tienen una gran fe en su Lama y las Tres Joyas. Estas personas reciben las cuatro iniciaciones; la relación creada por este vínculo, junto con la devoción sincera, establece la conexión profunda que transmite la bendición. Esta relación privilegiada les permite comprender rápidamente el Mahamudra y practicarlo correctamente. El reconocimiento del Mahamudra luego disuelve la oscuridad de eones de la existencia samsárica, así como una antorcha que se incendie puede eliminar eones de oscuridad. Para esas personas, la exclusiva práctica del Mahamudra puede ser la panacea que satisface todas sus necesidades. Pero esto solo

es posible en casos muy excepcionales. La diferencia entre los seres de capacidades superiores, medias y menores no es tanto una cuestión de calificaciones externas —hombre o mujer, fuertes o débiles, que tienen esto o aquello; la diferencia es que los de mayor capacidad, en vidas anteriores, ya han practicado ampliamente las acumulaciones de mérito, sabiduría, y purificación, mientras que otros no. Pero la capacidad superior no necesariamente tiene que estar presente desde el nacimiento: cada uno de nosotros puede convertirse en un ser de la más alta capacidad a través de una amplia práctica de las acumulaciones y purificación¹⁴⁷.

La Iluminación de Indrabodhi

El rey Indrabodhi fue un ejemplo de una persona con capacidad superior, que vivió hace mucho tiempo en el tiempo de Buda Sakyamuni en la India. Un gran rey, dominaba un palacio y una corte donde gozaba continuamente de todos los placeres de los sentidos. ¡Se dice que tuvo un séquito de quinientas cortesanas por día y quinientas más por la noche! Un día, estaba disfrutando con ellas en la terraza del palacio cuando una bandada de quinientos grandes pájaros amarillos voló por el cielo encima de su cabeza.

“Extraño, nunca he visto pájaros amarillos de ese tamaño. ¡Averigua sobre ellos!” Ordenó, su curiosidad se despertó. Un ministro que practicaba el Dharma dijo: “Su Majestad, no son pájaros, sino que es el Señor Buda que viaja con sus quinientos Arhats.”

“¡Qué maravilloso!” dijo el rey. “Invítalos a que vengan al palacio, si quieren.”

“Su Majestad, viven muy lejos. Sería un viaje largo y difícil para un mensajero, pero eso seguramente no es necesario, porque Buda es omnisciente. Rezarle es suficiente para que venga.”

El rey ordenó hacer los preparativos apropiados y hizo que la terraza del palacio fuera despejada para que el Buda Sakyamuni y sus acompañantes permanecieran allí. Unos días más tarde, todo estaba listo para la gran recepción, y el rey y su corte se reunieron para rezar a Buda para que viniera con sus quinientos Arhats. El banquete fue servido. Cuando Buda llegó con los quinientos Arhats, el rey se postró tres veces ante él y dijo: “¡Eres realmente maravilloso!” Buda respondió: “¡Ciertamente!” Y le enseñó las Cuatro Nobles Verdades, explicando que toda vida es sufrimiento y sobre todo eso, ya que todos los placeres de los sentidos nos encadenan al samsara, deben ser abandonados.

El rey, algo desconcertado, dijo: “Sí, estoy seguro de que todo está bien. Pero no es para mí. No voy a renunciar a los placeres de los sentidos así. Si no tienes ninguna otra enseñanza, me temo que no podré practicar.”

El Buda Sakyamuni, con su clarividencia, había reconocido la capacidad superior de Indrabodhi, y sin dejar que los quinientos Arhats y el séquito vieran nada, produjo el mandala del yidam Guhyasamāja solo para el rey y le dio las cuatro iniciaciones, permitiéndole simultáneamente reconocer la naturaleza de la mente, Mahamudra.

En el mismo momento de la iniciación, el rey alcanzó lo que en el vehículo universal se llama el primer nivel de Bodhisattva, la Sublime Dicha. Después de eso, practicó Mahamudra en el reconocimiento de la naturaleza de su mente, sin distracción, durante un período de doce años, continuando todo el tiempo disfrutando de los placeres de los cinco sentidos y sus cortesanas.

Después de doce años, el rey alcanzó la más alta realización: el décimo nivel de Bodhisattva, la plena realización de Mahamudra. Luego comenzó a dar las cuatro iniciaciones de Guhyasamāja y la transmisión de Mahamudra a la gente de su reino. Poco después, la tierra quedó completamente vacía, pues todos sus súbditos se dirigieron a las tierras puras.

El Rey Indrabodhi fue un ser de la capacidad superior; por eso realizó el Mahamudra tan pronto como recibió la iniciación. Se podría pensar que esto es sólo una historia, una especie de leyenda, porque es difícil creer que Indrabodhi podría haber tenido quinientas cortesanas por día y quinientas por la noche, o que todo su reino alcanzó la iluminación. Pero aún así, esta es una historia verdadera, y una vez más, así como la mente puede experimentar todo tipo de alegría y sufrimiento, y experimentar todo tipo de experiencias ordinarias meramente por el poder del pensamiento, también, este mismo poder de la mente, cuando es perfectamente purificado, hace posible cosas que normalmente no lo son. Esa es también la razón por la cual esta historia es verdadera y posible.

3

Ngotro: Introducción a la Mente

Una y otra vez examinamos la mente,
que no puede ser examinada,
Vemos aquello que no se puede ver, con total claridad, tal como es.
Pueda la mente impecable, liberada de todas las dudas
sobre ser y no ser, reconocerse a sí misma.

— El tercer Karmapa, Mahamudra: *Alegría Sin Límites y Libertad*

En términos de práctica, el Mahamudra se enseña en etapas; en cada etapa, el practicante medita en lo que se le ha transmitido, y luego relata su experiencia al lama. Así, hay un intercambio constante entre la enseñanza y la práctica; el lama nos da instrucciones, plantea preguntas para que las examinemos y meditamos, y después le contamos nuestras experiencias. Luego nos pregunta, nos da más instrucciones y nos envía a la práctica. Para encontrar la manera correcta de practicar, comparamos nuestra meditación y nuestras propias observaciones con sus instrucciones y preguntas. A través de esta comunicación vital, el entendimiento verdadero basado en la experiencia se desarrolla poco a poco. Todo este proceso sirve para hacernos reconocer la naturaleza de la mente; es “Introducción a la mente”, *ngotro* en Tibetano. La naturaleza de la mente se nos presenta tal como una persona es presentada o introducida a alguien. El lama nos introduce en la mente y nos hace reconocer su verdadera naturaleza: qué y cómo es.

Ver la Mente

Estas meditaciones a menudo comienzan con la contemplación de la mente: “Esto” que piensa y experimenta lo que sabemos. Observamos esta mente, que tiene la capacidad de pensar. ¿De dónde viene? ¿Dónde está? ¿A dónde va? Debemos ser capaces de “ver” la forma en que aparece, donde permanece y cómo desaparece.

Si descubrimos cómo surge la mente, dónde se encuentra y cómo desaparece, nos damos cuenta de quién está experimentando este descubrimiento. Estamos examinando el modo de existencia del que experimenta, la disposición real de la mente como experimentador; ¿Tiene características como tales, en términos de formas, colores, o cualquier otra cosa?

Si, después de realizar seriamente esta clase de observación, encontramos que la mente tiene forma, color o cualquier otra característica, le informamos al lama. O bien, podemos preguntarnos sobre “Esto” que experimenta la ausencia de características, y también podemos ver cómo una mente que carece de características se experimenta. ¿No hay alguien, con algunas características, que está ahí para experimentarlas?

El punto crucial es perseguir esto experimentalmente, a través de la observación personal durante la meditación y con el lama, que nos dará orientación hasta que estemos absolutamente seguros de la existencia o inexistencia de la mente.

Después de esta serie preliminar de observaciones, contemplamos la mente en reposo, la mente en acción y la mente como conocedora. Por ejemplo, cuando la mente está en reposo practicando Samatha, ¿Cómo es permanente? Si se trata de un estado “abierto” y “claro”, ¿Cómo es? Cuando la mente se mueve, cuando los pensamientos aparecen, ¿Cómo existe en movimiento? ¿Cómo aparecen los pensamientos ahí? ¿Cómo son los pensamientos? ¿La mente en reposo y la mente en movimiento son diferentes o no? En cualquier caso, ¿Cómo es esto? ¿Quién conoce la mente, ya sea en reposo o en movimiento? ¿Cómo se sabe? ¿Hay alguna diferencia entre la mente en reposo y la mente en movimiento, y su conocedor? ¿O son idénticos? En cualquier caso, ¿Cómo es esto? ¿Alguno tiene características, y si es así, ¿Cuáles son? Si no, ¿Cuál es esta ausencia de características?¹⁴⁸ Meditamos de esta manera por un tiempo, unos días, unas pocas semanas, unos meses o unos pocos años, pero siempre tenemos que volver atrás y referirnos al lama. Le traemos nuestras conclusiones cada vez que tenemos la impresión de que hemos encontrado algo, y él nos dice lo que es correcto, nos ayuda a superar nuestras dudas, señala cualquier error que pudimos haber hecho, nos da consejos y nos hace nuevas preguntas. Con esta relación, la práctica se vuelve cada vez más profunda y continuamos así hasta que reconocemos profundamente el estado fundamental de la mente, su modo real, y hasta que encontremos, sin lugar a dudas, la conciencia inmediata —en Tibetano, *datarwai shepa*— o en la mente ordinaria, *thamel gyi shepa*¹⁴⁹.

Una Relación Personal

En estos días, este tipo de relación personal puede parecer un poco difícil porque los lamas y los discípulos están a menudo muy ocupados, y con frecuencia es necesario dar instrucciones a toda prisa. Hoy tendríamos que ser capaces de realizar Mahamudra entre las siete y media, cuando lleguemos a casa, y las ocho, ¡La hora de las noticias de televisión! O bien convertirse en un Buda entre las seis y las siete de la mañana, ¡Antes de salir para el trabajo!

Comprender la naturaleza de la mente es algo delicado. Para hacerlo, necesitamos un lama para darnos instrucciones durante mucho tiempo, y nosotros debemos aplicar estas enseñanzas y examinar nuestra mente todo el tiempo. Igualmente importantes son la profunda devoción al lama y la práctica de la purificación y las dos acumulaciones. Sin todos estos elementos diferentes, es difícil reconocer la naturaleza de la mente. Para hacerlo posible, debe haber, por un lado, un lama altamente realizado con capacidad genuina y, por otro lado, un discípulo cualificado por la devoción y la práctica previa de las acumulaciones y la purificación. Cuando estos dos se juntan, el lama puede detectar la competencia del discípulo, y el discípulo será receptivo a su enseñanza. Todo está incluido en esta práctica entonces; no se necesita más. Pero en estos días, es raro encontrar tales calificaciones en ambos lados, tan pocos lamas enseñan esta manera.

Diligencia de Rinpo Dorje

Rinpo Dorje era un bandolero. Un día, atacó y mató a un jinete que pasaba y luego procedió a matar a su yegua. La yegua estaba embarazada y a punto de dar a luz, así que liberó al pobre potro, que le generó un profundo remordimiento y compasión.

En ese momento decidió abandonar el robo para practicar el Dharma, dándose cuenta de que si no purificaba ahora su conducta, lo pagaría muy caro en los infiernos más tormentosos. Entonces, pidiendo y recibiendo todas las instrucciones, se instaló en una cueva y practicó Samatha, Vipashana y Mahamudra con intensa devoción y energía inquebrantable. Su diligencia era como la de alguien cuyo pelo se había incendiado y que se apresura a extinguirlo. Nunca permitió que su asiento de meditación se enfriara, ¡Y es conocido por haber alcanzado la realización de Mahamudra en seis meses!

Cuando salió de su cueva, usó su túnica como ala y se alejó volando, cantando su realización. Él es uno de los Mahasiddhas, uno de los grandes adeptos de Kagyu. Hasta el día de hoy, su lugar de meditación es un lugar de peregrinación.



Las Siete Joyas Shangpa-Kagyu

El dibujo ilustra los primeros siete maestros del linaje Shangpa-Kagyu. Se los conoce como las Siete Joyas porque, durante siete generaciones consecutivas, cada uno de ellos fue el único sostenedor del linaje (véase La historia de Niguma, página 203). También se agregan los dos principales maestros de Khyungpo Neljor; Ráhula y Dorje Denpa.

En la parte central superior, Vajradhara; arriba a la izquierda, Niguma; en el centro, Khyungpo Neljor; debajo de él, Mochopa; en la esquina inferior derecha, Kyeigangpa; y a la izquierda, Ñentonpa. Estas son las primeras seis joyas en orden. La esquina superior derecha es Ráhula; y debajo de Niguma, Dorje Denpa. Debajo Ráhula, Sangye Tonpa, la Séptima Joya que difundió ampliamente las enseñanzas.

4

La Práctica del Mahamudra

No pienses ni concibas.

Permanece en el estado relajado natural, sin artificio;

Con la ausencia de todas las proyecciones
es la naturaleza innata alcanzada.

Este es el Camino seguido por todos los Victoriosos de los tres tiempos.

— Nagarjuna, *citado por Gampopa en El Ornamento de la Joya de la Liberación*

Preliminares Antes de Una Sesión

La práctica se simplifica si el cuerpo está dispuesto de ciertas maneras favorables. La primera es sentarse relajado con la espalda recta¹⁵⁰. Luego, después de tomar refugio y generar la motivación de la Bodichita, cada sesión comienza con guru yoga, el yoga del lama¹⁵¹, ya que el éxito de la práctica está vinculado con la recepción de bendiciones. Sencillamente visualizamos en el espacio frente a nosotros nuestro lama raíz en el aspecto de Buda Vajradhara, claro y transparente, con todas sus características y atributos. Él está realmente presente, con su amor, compasión, realización y todas las cualidades iluminadas. En esencia, él es todos los aspectos de los refugios externos, internos, secretos. Su mente, palabra y cuerpo son, respectivamente, el Buda, Dharma y Sangha; Yidam, protector del Dharma y Lama; Dharmakaya, Sambhogakaya y Nirmanakaya. En esta presencia, recitamos una oración que expresa y alimenta nuestra devoción y aspiración. Con intensa fe, pensamos y repetimos: “Para el beneficio de todos los seres, por favor, inspírame a realizar el Mahamudra lo más rápido posible”.

El lama entonces se disuelve en la luz, que se absorbe en nosotros. De este modo recibimos todas sus bendiciones, contemplando que su cuerpo, palabra y mente y nuestro propio cuerpo, palabra y mente se vuelven inseparables. Permanecemos absorbidos en este estado de unión por unos momentos ...

La Mente de la Inmediatez

En sí misma, la práctica del Mahamudra es extremadamente simple y fácil. No hay visualizaciones ni ejercicios complicados. No hay nada que hacer. Basta con dejar la mente en su estado natural, como es, como viene, sin artificio. Es extremadamente simple. En la tradición del relicario Mahamudra¹⁵², se dice que Mahamudra es:

Demasiado cercano para ser reconocido,
 Demasiado profundo para comprender,
 Demasiado fácil de creer,
 Demasiado increíble para ser entendido intelectualmente.

Estos son los cuatro obstáculos que impiden su reconocimiento. Gampopa dijo:

El agua es clara;
 La mente libre de tensión es feliz.

Tal como muestra este verso, dejamos la mente libre y relajada, completamente suelta, sin forzarla de ninguna manera. Entonces, surgirá un estado de bienestar; cuando la mente no es forzada, es naturalmente pacífica y clara. En este estado, la mente no se fija en ningún punto de referencia externo o interno; en cambio, permanece libre de toda fijación, pero no controlada.

Tampoco hay ninguna determinación de la mente como algo vacío, lúcido o cualquier otra cosa, ni siquiera una observación, porque considerar la mente como algo, incluso como vacío, sería otra percepción dualista que tendría a la mente, la vacuidad o la lucidez como puntos de referencia.

Pero lo importante no es dejar de ver, porque la atención vigilante y la claridad no deben interrumpirse. Es necesario mantener una visión clara. Ver no requiere esfuerzo especial cuando hay luz; de manera similar, la mente clara no se dispersa ni se hunde en la oscuridad ni en la nubosidad. La mente permanece translúcida, transparente, lúcida, desapegada. Así como el cielo es claro y abierto, así es la mente se deja como está en su estado natural.

Al meditar, dejar la mente en un estado de total presencia, sin mirar el pasado ni proyectarse hacia el futuro; sin pensar, “Hice esto o aquello, haré esto o aquello”; dejar que la mente sea simplemente vigilante, sencillamente quieta, sin forzarla, sin cambiar nada, dentro de la mente espontánea, o la mente de la inmediatez¹⁵³.

Si la mente permanece como ésta “como viene de sí misma, como está en sí misma”, esto es lo que llamamos la mente natural, *rangbab* en Tibetano. Esto es también lo que llamamos la mente ordinaria —*thamel gyi shepa* en Tibetano, o “mente de la inmediatez”, *datarwai shepa*. Cuando se realiza, esta es la mente de Mahamudra.

Los Tres Puntos Clave

La práctica del Mahamudra puede desglosarse en tres puntos esenciales: ausencia de artificio¹⁵⁴, ausencia de distracción,¹⁵⁵ y ausencia de meditación¹⁵⁶.

En primer lugar, la ausencia de artificio o restricción: dejamos la mente como es, sin alterarla a través de cualquier intervención o artificio en absoluto. No intentamos producir nada ni mejorar nuestro actual estado de la mente.

A continuación, la ausencia de distracciones: el primer tipo de distracción ocurre cuando la mente se distrae de la mente ordinaria natural (*rangbab, thamel gyi shepa*) empezando a captar una forma, sonido, pensamiento o cualquier otra cosa. La ausencia de distracción significa ausencia de fijación. Un segundo tipo de distracción surge cuando la mente pierde su vigilancia, su claridad lúcida. La tercera es la ausencia de meditación, lo que significa que ya no hay meditación que hacer en absoluto. Simplemente dejamos la mente en su estado natural, sin tensión, dejando que sea la mente ordinaria.

Los Tres Cuerpos de la Mente

La mente natural, *rangbab*, tiene una cualidad de clara transparencia en la que sus tres aspectos esenciales existen espontáneamente: vacuidad, claridad y sin obstáculos. La transparencia de la mente es su vacuidad esencial; su conocimiento y su naturaleza luminosa es su claridad; y los aspectos de su experiencia iluminada son su inobstrucción. Cuando la mente está en este estado de transparencia límpida, abierta y lúcida, es plenamente consciente, en un estado de conciencia desnuda —*rigtong* en Tibetano. Es una conciencia prístina —*rigpa* en Tibetano— sin obstáculos, experimentando en sí sus ilimitadas manifestaciones en todos sus aspectos¹⁵⁷. Esta conciencia vacía, clara e ilimitada, no está lejos de nosotros. Es nuestro verdadero rostro, pero como nuestra propio rostro, no puede percibirse a sí mismo. Esto es lo que llamamos ignorancia, o *marigpa* en Tibetano, que es simplemente la ausencia de conciencia desnuda, o *rigpa*. Para superar la ignorancia, tenemos que ver su naturaleza vacía sin conceptualizar; entonces debemos acostumbrar la mente a esta experiencia y gradualmente estabilizarla para que permanezca libre de distracción bajo todas las circunstancias. Así es como progresa la práctica. Pero recuerda que estas cualidades esenciales de la mente no son nada que tengamos que tratar de producir; son la naturaleza misma de la mente y sólo tenemos que reconocerlas.

La mente, siendo naturalmente vacía, es siempre el Dharmakaya, el cuerpo de la vacuidad o el Cuerpo Absoluto de Buda. Siendo naturalmente lúcido, siempre es el Sambhogakaya, el Cuerpo de Completo Gozo de Buda. Y puesto que es un conocimiento naturalmente ilimitado, es siempre el Nirmanakaya, el Cuerpo de Manifestación de Buda. Así pues, la mente es siempre por naturaleza los tres cuerpos del Buda¹⁵⁸, natural y espontáneamente libres. Nada se podría hacer para mejorar su perfección.

La realización de Mahamudra se llama conciencia innata primordial¹⁵⁹ porque siempre existen en ella los tres aspectos de la naturaleza esencial de la mente —vacuidad, claridad e inobstrucción o impenetrabilidad—; son innatos.

Integración y Transmutación de Pensamientos y Emociones

Cuando estamos empezando a practicar, nuestra mente burbujea y tiene efervescencia como una olla de agua hirviendo sobre un fuego. La práctica de rangbab nos enseña a dejar de interferir con los pensamientos y emociones, que es como dejar de alimentar el fuego; entonces la ebullición se detendrá por sí sola.

Como principiantes, no podemos permanecer por mucho tiempo en un estado de meditación correcta: nos distraemos con pensamientos y emociones a las que nos fijamos y nos aferramos. Aprendemos, sin embargo, a no seguirlos: simplemente notando la presencia de un pensamiento, no lo seguimos sino que permanecemos alerta, en un estado de “observación desapegada” de todo lo que aparece a la mente. Dejamos la mente como está, para reconocer lo que está sucediendo dentro de ella, y no interferimos.

“Simplemente viendo,” como lo que acabamos de describir, es el estado del observador separado. Cuando permanecemos en este estado de vigilancia no aportada, como testigo imparcial, los pensamientos y las pasiones surgen y desaparecen en la vacuidad como las olas que suben y caen de nuevo en el mar, o como un arco iris que se ilumina y se extiende a través del espacio.

En este estado de la mente, todos los pensamientos y emociones que surgen ya no son beneficiosos ni dañinos. Si podemos practicar de esta manera, todo lo que surja en nuestra mente no será un problema, y podremos vivir en un estado de meditación continua en todas las circunstancias. Permanecer en la meditación a través de todo lo que hacemos, ya sea rezando, recitando mantras, o moviéndose, trabajando o durmiendo es lo que se llama práctica continua. Todos los maestros consumados del pasado siguieron este mismo camino. En la verdadera realización de Mahamudra, las aflicciones adornan la mente en lugar de molestarla o contaminarla. Las tendencias negativas ya no son algo que rechazar; Se transmutan en conciencia primordial.

Tomemos el ejemplo del deseo entre hombres y mujeres; es una tendencia apasionada, pero su naturaleza es la dicha. Es posible, sin huir ni seguir el impulso del deseo, experimentar su naturaleza dichosa que es en última instancia “La dicha-vacío”.

Lo mismo ocurre con la ira. Aquí también es posible, sin expresar o reprimir la ira, experimentar su esencia, la claridad dinámica de la mente, y desarrollar la realización de la “Claridad-vacío”. Lo que es cierto del deseo y la ira también es

cierto para el orgullo, la envidia y las otras aflicciones mentales, que se transforman a través de la misma meditación.

El deseo reconocido como la dicha-vacío se transmuta en conciencia, o en la sabiduría discriminativa; la ira experimentada en su esencia se transmuta en una sabiduría similar a un espejo, la ignorancia en la sabiduría primordial del Dharmadhatu, el orgullo en la sabiduría de la ecuanimidad y los celos en la sabiduría primordial y completa.

Puesto que todavía no hemos realizado estas sabidurías primordiales, podríamos dudar de la posibilidad de esa transformación. Pero a través de la práctica efectiva, se despertará realmente un profundo conocimiento de la naturaleza de la mente. Entonces comprenderemos que esto realmente es así. Cuando la transformación de las emociones se completa, las pasiones ya no son un obstáculo. Incluso se convierten en una ayuda. Una imagen tradicional es que se convierten en como madera para la hoguera de la sabiduría; cuanta más agregas, ¡Más brillante es la llama.!

El Mahasiddha Maitripa

Maitripa era un pandit, o erudito, de la gran universidad monástica de Nálanda cerca de Benares. Había recibido la ordenación monástica completa y cumplido escrupulosamente sus 253 votos.

En un momento dado recibió instrucciones tántricas del Mahasiddha Shawaripa. Mediante la práctica de esas instrucciones, alcanzó un alto grado de realización. Más tarde, tomó a una mujer y comenzó a beber mientras aún vivía en el monasterio. Cuando el maestro disciplinario hizo rondas de inspección de rutina y Maitrípa estaba en su celda bebiendo con su consorte, usaría sus poderes para transformarla en una campana tántrica y su cerveza en un tazón de leche, para que el maestro de disciplina nunca notara nada mal. Pero un día, desprevenido, fue descubierto bebiendo con su consorte.

“Quien rompa los votos y las reglas del monasterio debe irse”, dijo el maestro. Maitrípa fue entonces expulsado. Llevaba consigo su bastón de bambú y una piel que usaba como alfombra. Al ir al Ganges, puso alfombra en el agua, se sentó con su consorte y se alejó remando con su bastón. En ese momento, los monjes que lo habían expulsado se dieron cuenta de que era un Mahasiddha y honraron sus logros.

Más tarde, Maitripa se convirtió en maestro de Marpa y Khyungpo Neljor.

5

Experiencia y Realización

Soberana es la visión que trasciende todo el aferramiento dualista.

Soberana, la meditación libre de distracción.

Soberana, la acción de no acción.

Cuando ya no hay más miedo ni esperanza,

Sea alcanzado la meta.

— Tilopa, *El Mahamudra del Ganges*

Como principiantes, es difícil para nosotros experimentar la meditación que es realmente clara y desapegada. Pero con la ayuda de nuestro lama, podemos aprender a dejar nuestra mente en su estado naturalmente transparente, claro — vigilante, totalmente abierto— y dejarlo simplemente descansar de esta manera, manteniendo la suficiente agudeza para salvaguardar la vigilancia.

Si meditamos regularmente de esta manera, nuestra mente se volverá gradualmente más clara, más desapegada y vigilante, y la práctica se desarrollará.

Reconocer, Cultivar, Estabilizar

Tomemos de nuevo el ejemplo del cielo oscurecido por las nubes, una imagen del estado ignorante de los seres ordinarios. El espacio y el sol están ahí, pero el espacio está completamente oscurecido; la luz no puede brillar a su través. Las experiencias genuinas de meditación que comienzan a desarrollarse son como la más leve apertura en las nubes; un pequeño claro permite que un rayo de sol atraviese con algo de luz. Vislumbramos la vacuidad, la claridad o la ilimitación de la mente. Cada vez más, las nubes se dispersan y el cielo se abre al brillo del sol. Las capas se disuelven, descubriendo el brillo de la joya.

Lo que acabamos de decir son solo palabras, sonido vacío. Comprenderlo significa realizar la vacuidad, pero eso no es fácil. Primero debemos recibir de nuestro lama la introducción a esta práctica de reconocer la mente natural¹⁶⁰, entonces tenemos que desarrollarla, cultivarla sin parar en todas nuestras actividades, hasta que la práctica se establezca definitivamente¹⁶¹. Estos son los pasos para la realización.

Los Cuatro Yogas

La progresión de la realización de Mahamudra se describe como siguiendo cuatro yogas, o cuatro niveles de aproximación a la unificación con la experiencia de

Mahamudra. Cada uno de estos cuatro se divide en tres, lo que hace un total de doce niveles.

El primero es la unificación (*tsechig* en Tibetano). En esta etapa, después de haber recibido la iniciación en la práctica del Mahamudra y habiéndola reconocido, cultivamos la "mente directa" sin distracción: primero en la meditación sentada y luego en la meditación en la acción, es decir, en todas las circunstancias y actividades. A medida que se vuelve más estable, pasamos por los tres niveles de unificación. Cuando se ha vuelto completamente estable, día y noche, hemos alcanzado el nivel superior de unificación. La experiencia del siguiente nivel no está lejos.

El segundo nivel se llama simplicidad, o "sin pensamiento", porque está más allá de todas las producciones de la mente habitual. La realización de este nivel es la experiencia directa de la vacuidad. En la clasificación del Mahayana, este es el Camino de la Visión, el logro del primer bhumi o tierra del Bodhisattva; el comienzo de la libertad de las ilusiones del samsara¹⁶².

El tercer nivel se llama "un sabor", ya que todas las experiencias tienen ahora el único sabor de *Mahásukha*¹⁶³ o la gran dicha que es Mahamudra.

El cuarto nivel es la no meditación. Es la realización final totalmente más allá de cualquier noción de meditación y no meditación. El nivel superior de ausencia de meditación corresponde a lo que la tradición Dzogchen llama la experiencia del agotamiento de la vacuidad y es el estado último de la Budeidad.

Conclusión

Cuando empezamos a tener vislumbres de lo que es la práctica del Mahamudra, necesitamos tener fe en la enseñanza de las Tres Joyas y meditar todo lo que podamos, rezando constantemente a nuestro lama. De esta manera, la práctica avanzará.

Si no entendemos de qué se trata la práctica Mahamudra, es porque nuestra mente todavía está oscurecida por los muchos velos de la ignorancia y las aflicciones mentales, por lo que es muy importante ser diligente acerca de las prácticas de acumulación y purificación.

La práctica del Mahamudra es el camino que han seguido todos los adeptos de los linajes. A través de ella, todos los lamas extraordinarios —Milarepa y tantos otros— alcanzaron la iluminación.

La Última Enseñanza de Milarepa

Un día, Milarepa advirtió a Gampopa que había llegado el momento de partir. Le dijo a Gampopa: "Has recibido la transmisión completa. Les he dado todas las

enseñanzas, como si vertiera agua de un jarrón a otro. Sólo queda una instrucción que no te he enseñado. Es muy secreta. "Luego acompañó a Gampopa a un río, donde debían separarse. Gampopa hizo postraciones para despedirse y comenzó a cruzar. Pero Milarepa lo llamó de nuevo: "Eres realmente un buen discípulo. De todos modos, te daré esta última enseñanza.

Con alegría, Gampopa se postró nueve veces, luego esperó la instrucción. Milarepa procedió a darse la vuelta y levantó su ropa, mostrando a Gampopa su trasero. "¿Lo ves?"

Y Gampopa dijo, "Oh ... sí."

"¿Lo ves realmente?" Gampopa no estaba seguro de lo que se suponía que debía ver. Milarepa tenía callos en las nalgas; parecían mitad carne y media piedra.

"Ya ves, así es como llegué a la iluminación: sentado y meditando. Si quieres alcanzarlo en esta vida, haz el mismo esfuerzo. Esa es mi última enseñanza. No tengo nada más que añadir."

Segunda Parte

Sección Sexta



La Práctica del Dharma Hoy

1

Vivir el Dharma en la Vida Diaria

El que piensa y actúa para alcanzar sus propios fines es un ser mundano.
 El que piensa y trabaja solo para el bienestar de los demás
 es un practicante del Dharma.

— Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye, *Entrenamiento Mental en Siete Puntos*

El punto crucial de la práctica del Dharma, el corazón de las enseñanzas, como hemos dicho, es la mente¹⁶⁴. El cuerpo y la palabra proceden de la mente; la mente forma el cuerpo, que posee la facultad de hablar. La mente es la raíz de todo lo que somos y todo lo que hacemos; es tanto la fuente como el objetivo de todas las prácticas. Así, en todas nuestras actividades, lo más importante es nuestro estado de la mente, la intención que produce la acción. La motivación es vital.

La Motivación Correcta

La motivación correcta es la buena voluntad, benevolencia, compasión o Bodichita¹⁶⁵. Si nos comportamos de acuerdo con el Dharma en nuestras actividades y gestos externos pero tenemos una mala motivación, nos alejaremos del camino del Dharma.

Por ejemplo, aquí estoy hoy hablando contigo, sentado en un asiento alto, hablando palabras de los grandes maestros del pasado. Es una situación de Dharma, y tengo todos los atributos de un lama. Pero si albergaba una motivación de interés egoísta —quizás fama, dinero o algo para beneficio personal— aunque todos los adornos del Dharma estén ahí, no tendría nada que ver con la verdadera práctica. Nuestra actitud interior y nuestra motivación son los elementos determinantes— son lo más importante en todas las circunstancias.

Una Tsa-Tsa, Mucha Iluminación

Había una vez un hombre que, por pura motivación, construyó una pequeña tsa-tsa (una imagen de un Buda impresionada en arcilla). El karma positivo de hacer este tsa-tsa estableció una conexión que lo puso en el camino hacia la iluminación. Cuando la hubo terminado, la puso al lado de un camino. Un transeúnte la vio y, con una motivación igual de pura, sintió que era impropio dejarla allí, por lo que la colocó en una pared. Este gesto positivo hecho con pura motivación también se

convirtió en una causa de iluminación para él. Una tercera persona pasó. Estaba lloviendo, y pensó que sería una lástima que la tsa-tsa se arruinara por el aguacero, por lo que, con una motivación extremadamente pura, la cubrió con un zapato viejo que encontró ahí. Esta acción fue para él una causa para alcanzar la iluminación. Entonces otra persona llegó y, con un muy positivo estado de la mente, pensó que un zapato viejo sobre un objeto tan sagrado como una tsa-tsa era realmente inapropiado, así que sacó el zapato de la tsa-tsa. Este gesto también era una causa para la iluminación.

Esta historia ilustra cómo nuestra actitud interior y nuestra motivación son los determinantes en cualquier circunstancia. Debemos aprender a cultivar esta motivación correcta, pase lo que pase. Con ella, todas las situaciones se convierten en una fuente de práctica, de iluminación, y pueden usarse para hacer el progreso espiritual.

Cualquiera que sea el tiempo que puedas dar a la práctica del Dharma —ya sea un año, un mes, una semana o un día— lo principal es la motivación con la que la realizas. Es mejor si tienes una motivación de la Bodichita, la mente de la iluminación, una inclinación a ser de beneficio para todos los seres. Esta actitud interior es fundamental ya que es la base de toda práctica.

La Bodichita es la piedra filosofal que transforma todas las actividades en oro de la práctica del Dharma. Así que cuando cultivamos la motivación correcta, que es la Bodichita, absolutamente todas las actividades diarias se convierten en la práctica de las seis perfecciones.

Desapego

Mientras sigamos obsesionados con las posesiones, queremos más y estaremos en estado de constante insatisfacción y necesidad. Sin embargo, al dar, descubrimos la posibilidad de la verdadera satisfacción, y en esta satisfacción encontramos la capacidad de disfrutar de todo lo que deseamos. Un proverbio dice:

De la posesividad viene la necesidad;
Del desapego, la satisfacción.

El deseo y el apego pueden tomar diversas formas, tales como el deseo de un hombre por una mujer o el deseo de una mujer por un hombre: se encuentran, tienen relaciones sexuales, las pasiones surgen, los problemas siguen. Esto dura un cierto tiempo, entonces comienza una nueva relación, y así sucesivamente. Los episodios del deseo y los problemas se repiten una y otra vez. Podemos tener apego por las cosas o por los seres cercanos y queridos. Los deseos traen solamente

insatisfacción: si tienes una casa, quieres una segunda; si tienes dos, quieres tres. Si tienes mil dólares, quieres diez mil, cien mil, un millón, mil millones ... la mente es insaciable.

El Rey y la Gema que Realiza los Deseos

En el tiempo de Buda Sakyamuni, un monje se encontró en posesión de una joya maravillosa que concedía cualquier deseo —todo el oro, plata y piedras preciosas que pudieras pedir. El afortunado dueño pensó: “Soy un monje y no tengo necesidad de todas estas riquezas. Mejor dar esta joya a una persona pobre. Pero hay tantos, ¿Por qué favorecer a uno sobre otro? Buda es omnisciente. Él dirá a quien dársela”. Así que, al ir a Buda, explicó su dificultad y le pidió que designara un receptor adecuado. El Buda Sakyamuni recomendó que se la diera al rey de esa zona, un monarca muy rico y poderoso. El monje hizo la ofrenda, y el rey la aceptó, indagando sobre la razón del regalo. El monje explicó: “Pensé que debía dar esta joya a una persona pobre, pero sin saber a quién elegir, le pregunté a Buda Sakyamuni. Me aconsejó que te la trajera a ti.”

El rey pensó que era bastante extraño, ya que probablemente no había nadie en la tierra más rico que él. Así que fue al Buda Sakyamuni para obtener una explicación. El rey le preguntó por qué el Buda lo había escogido cuando el monje le había preguntado cuál sería la persona más pobre para darle la gema.

“Es cierto” dijo Buda. “Sin duda, no hay nadie más rico que tú en el mundo; pero tampoco hay duda de que no hay avaricia tan grande como la tuya. Por eso le dije al monje que te diera la joya.”

¡La insatisfacción puede hacer que los más ricos sean los más necesitados! Así que es esencial estar contentos, satisfechos y felices con lo que poseemos ahora, y no seguir constantemente nuestros deseos. De lo contrario, incluso si tuviéramos una casa hecha de oro macizo y toda la riqueza del mundo, sólo nos apegaríamos a ella, y en la hora de nuestra muerte no podríamos tomar un solo pedazo de ese oro con nosotros. En su lugar, nos iremos con el apego que nos haría renacer como un espíritu ávido.

Las Seis Perfecciones en la Vida Diaria

La primera perfección es la generosidad, de la cual hay cuatro tipos¹⁶⁶: las cosas materiales, el amor, la protección y el Dharma. Podemos practicarlas en cada momento. Debemos ayudar a los pobres y a los necesitados ofreciéndoles generosamente. Si podemos ayudar específicamente a alguien que está practicando el Dharma, el regalo es especialmente profundo y más precioso, porque también ayuda a esa persona a alcanzar la iluminación. El dar desarrolla karma positivo,

que es la fuente de bienestar y riqueza; esto es algo muy real. Personalmente, siempre he dado o usado para el Dharma todo lo que tenía. Cuando llegué del Tíbet, no tenía casi nada, y lo poco que tenía, lo daba para ayudar a los monjes. Pero de alguna manera pude construir un monasterio donde ahora residen cien monjes, de los cuales soy responsable y ayudo. También he sido capaz de construir estupas y hacer muchas cosas, no haciendo negocios u otras clases de empresas, sino en virtud del Dharma, la virtud de dar.

Usar la riqueza de la mejor manera posible para ayudar a los practicantes del Dharma y a todos aquellos que lo necesitan constituye una enorme actividad positiva. Ayudar a contribuir o llevar a cabo un proyecto dedicado a Dharma trae ventajas y beneficios mucho mayores que los que un banco financia, porque este tipo de actividad positiva puede proporcionar beneficios para todas las vidas futuras, ¡Así como para esta!

De todos los dones, enseñar el Dharma es el más profundo, pero su valor depende de la motivación con la que se hace. Tenemos que percibir a los seres que le damos como nuestros padres, pensando que desde el tiempo sin principio han estado vagando en el samsara, experimentando un sufrimiento insondable, y debemos percibir que si continúan así sufrirán sin cesar. Con profunda compasión debemos desear transmitirles las instrucciones que les ayudarán a liberarse de su miseria y a alcanzar la iluminación. Es solamente con esta motivación que podemos practicar el dar Dharma apropiadamente. Cuando esto es posible, es el regalo más valioso y eficaz de todos. Es mejor hacer un obsequio de Dharma genuino que dar objetos materiales a muchas personas. ¿Por qué? Porque el donativo material, aunque muy útil, tiene un alcance muy limitado, ya que es de corta duración; en el mejor de los casos, ayudará al receptor sólo durante esta vida. Pero el obsequio de Dharma ayuda también para esta vida y para todas las vidas futuras. Y, si alguien puede alcanzar la iluminación a través del obsequio de Dharma, esta persona podrá, a su vez, ser capaz de ayudar a un número inconmensurable de seres. Esta es la razón por la cual el obsequio de Dharma tiene un significado más amplio.

La segunda perfección es la disciplina o restricción. Es posible entrenarnos en todo momento para detener las diez acciones negativas y cultivar las diez positivas. El desarrollo de esta disciplina exterior con una motivación correcta, que es la disciplina interior, transformará todo sin excepción en la práctica del Dharma. La vida trae todo tipo de dificultades, pero los mayores problemas son los internos: vienen de nuestra actitud agresiva y enojada, nuestros deseos y apegos, y nuestra falta de visión. Así que en todas las situaciones y circunstancias de nuestra vida, debemos practicar la disciplina de trabajar con las pasiones o aflicciones. Este es el nivel más interno de la moralidad. Se desarrolla en la meditación sentada y en acción.

La tercera perfección es la paciencia. Los conflictos, las palabras duras, la agresión y la ira a menudo surgen con nuestros vecinos, la familia o el cónyuge. Estos son problemas reales y serios, porque estas actitudes pueden estropear todas las cosas positivas que podamos hacer. La agresión es la fuente de tanta miseria. Tomemos el ejemplo de una pareja casada. Si su esposo o esposa es agresivo, tener paciencia, déjalo y no lo tomes en cuenta; no responder a la agresión con ira. Si viven juntos, por supuesto quieren ser felices. Pero las disputas matrimoniales son la fuente de dolor y los problemas pueden socavar tu felicidad. En estos días, la situación mundial es difícil. Muchas personas temen un conflicto, incluso una tercera guerra mundial, lo que sería una cosa terrible. Sin embargo, si se produjera esta guerra, se desempeñaría durante unos años, meses o quizás sólo semanas o días. No duraría mucho. ¡Pero tus conflictos con tu cónyuge duran toda una vida! Si tu cónyuge te ataca, es porque él piensa que eres malo y él es agradable, o ella está en lo cierto mientras tu te equivocas. Es importante ver que la responsabilidad es compartida. Necesitas dos manos para aplaudir —¡Una no es suficiente! De todos modos, trata de vivir armoniosamente. No permitas que esta situación se convierta en una fuente de antagonismo y acciones negativas; en su lugar, utilizarla para llevar a cabo acciones positivas.

Consideremos las diferentes formas de la siguiente perfección, la meditación. La realización de las cuatro ideas fundamentales¹⁶⁷, Samatha-Vipashana¹⁶⁸, las prácticas de lojong y tonglen¹⁶⁹, yoga de la deidad, como la de Chenrezig, que incluye lo esencial de todas las meditaciones del Vajrayana, nos permite usar todas las situaciones como práctica.

Hay veinticuatro horas en un día. Si puedes dar media hora al día o incluso menos a la práctica de la meditación sentada, obtendrás beneficios inconmensurables. Al meditar de esta manera, aprenderás a desarrollar una mente amable y deshacerte de la mala voluntad.

La perfección del esfuerzo o la energía es vital para todas las prácticas. Sabes hacer muchas cosas: conducir un coche, subir en un avión. Hay tantas cosas que haces automáticamente que tuviste que aprender, y requirió tiempo para aprender. Piensa en el número de años que fuiste a la escuela y aprendiste un trabajo con un propósito restringido a esta vida. En el Dharma, es importante entender que avanzar hacia la iluminación y alcanzar la Budeidad no puede ocurrir sin la perseverancia o el esfuerzo entusiasta. Cualquiera que sea la práctica, primero debemos escuchar la instrucción y luego aplicarla enérgicamente. Debemos dedicar más tiempo y energía a la práctica del Dharma que a nuestros estudios mundanos, porque sus beneficios son mucho más amplios; exceden el marco limitado de esta vida.

Finalmente, está la perfección de la sabiduría. Es vital entender que todas las cosas a las que aspiramos, todas las situaciones en las que normalmente nos enfocamos, no tienen verdadera realidad. Son básicamente como una ilusión o un espejismo. Son irreales. Si comprendemos la naturaleza transitoria y fugaz de nuestros deseos perpetuos, se volverán menos convincentes. Todo sufrimiento y todas las emociones se originan en nuestra mente, cuya base es la vacuidad. Al ver esto, nos daremos cuenta de que las aficciones también son fundamentalmente vacías e irreales. Y entendiendo su falta de solidez, su irrealidad, podremos tratar con ellas libremente, sin enredos.

Por último, si entiendes el significado de la meditación Mahamudra y puedes ponerlo en práctica, alcanzarás el conocimiento trascendente, que, de todas las cosas, es lo más útil y maravilloso.

Un Día de Práctica

¿Cómo debemos vivir cada día? El refugio es nuestro primer vínculo con el Dharma. Es el punto de partida de todas las prácticas, y es importante comenzar el día simplemente recitando la fórmula del refugio, convirtiéndose así en la iluminación y las Tres Joyas todos los días, sin falta. Al mismo tiempo, con la motivación adecuada, hacemos las diferentes ofrendas a las Tres Joyas: agua, flores, incienso, etc. Entonces generamos la mente de la iluminación, o Bodichita. Recordamos a todos los seres que están sufriendo en el samsara y pensamos: “Pueda hacer algo para ayudarlos realmente. Hoy, especialmente, tendré cuidado de mantener un estado mental positivo, y trataré de ayudar a los demás sin importar lo que traiga el día.” Cada mañana imprimimos en nuestra mente una motivación de buena voluntad y compasión. Tratamos de llevar la Bodichita en todas las situaciones. La Bodichita es la piedra filosofal que transforma todas nuestras acciones, incluso las más triviales y ordinarias, en la verdadera práctica del Dharma. Santifica todas nuestras actividades.

Cuando algo afortunado o deseado nos sucede, debemos ser felices y reconocerlo como una bendición del lama y las Tres Joyas. Si algo difícil o indeseable ocurre, debemos entender que es un resultado del karma negativo pasado. Debemos pensar: “Pueda purificar este karma negativo”. Cualesquiera que sean las circunstancias que encontremos, podemos aceptarlas e integrarlas en nuestra práctica. Todas ellas se convertirán en el fundamento de un estado mental positivo orientado hacia la iluminación.

Lo mejor que podemos hacer por nuestra familia y nuestros hijos es actuar de tal manera que sus mentes se vuelvan hacia el Dharma y la práctica del Dharma. Pero incluso si esto no funciona como deseamos, aún debemos amarlos y ayudarlos tanto como podamos.

Con respecto a nuestra familia, cónyuge, posesiones y riqueza, debemos tener cuidado de evitar el apego y no fijarnos en cosas y situaciones, pensando, “Esto es mío. Debe ser así”. Tal actitud es improductiva en el trato con los demás, sólo nos crea problemas y miseria. El no apego es esencial en todas las situaciones; las cosas y los acontecimientos sólo tienen un valor relativo y son fundamentalmente ilusión.

Al final del día, debemos recordar de mirar las cosas buenas que hemos hecho y dedicarlas con el deseo de que esto contribuya a la felicidad y la iluminación de todos los seres. También debemos lamentar las actitudes negativas que hemos tenido y resolvernos realmente a mirar aquellas áreas delicadas donde hemos tenido dificultades para mantener una actitud positiva. La dedicación amplía los beneficios de las acciones positivas y evita que se pierdan. Un mal pensamiento, un momento de enojo u otra tendencia negativa pueden anular los efectos positivos de una serie de acciones positivas, mientras que una vez dedicados, los beneficios no pueden ser perdidos o dañados. Una gota de agua puede evaporarse rápidamente, al igual que los buenos resultados de una acción. Dedicar buenas acciones es como poner esa gota de agua en el océano: permanecerá allí mientras el océano no se seque.

Por lo tanto, si tomamos refugio y generamos Bodichita por la mañana, y dedicamos los méritos como acabamos de explicar en la noche, y practicamos vigilantemente acciones positivas con una buena motivación en el medio, evitando la maldad, la mala voluntad y el apego, esto es lo importante.

2

El Estudio y Práctica del Dharma

Al principio, adquieres conocimiento del Dharma,
Se como un hombre hambriento antes de una buena comida;
En el medio, obtienes la comprensión de la mente
como alguien que encuentra una joya preciosa;
Al final, desarrollas una comprensión de la no dualidad
como el colapso del mayor engaño del charlatán.

— Gampopa, *Guirnalda del Camino Supremo*

Cómo Escuchar el Dharma

Es muy importante escuchar bien el Dharma, o respetuosamente y sin la actitud equivocada. Hay tres actitudes equivocadas; la primera es escuchar con una mente cerrada, como una olla invertida que no retiene lo que se vierte en ella. En segundo lugar, no sólo debemos recibir la enseñanza, sino también retenerla y mantenerla en mente. Si nos olvidamos de la enseñanza justo después de escucharla, somos como una olla con agujeros. El tercer tipo de actitud equivocada es escuchar mientras se afronta con negatividad. Escuchar el Dharma con una mente perturbada es como comer comida deliciosa que ha sido mezclada con veneno: es bueno al principio, pero más tarde el veneno nos enferma.

Tener una actitud de respeto y fe significa recibir el Dharma con completo gozo y atención, y con respecto al lama que transmite la enseñanza no como un ser ordinario, sino como el propio Buda. Además, no debemos pensar en nuestros compañeros oyentes de la manera que normalmente podríamos hacerlo; en su lugar, debemos reconocer que cada uno de ellos tiene la naturaleza Buda. También debemos pensar que los sonidos de la enseñanza son la unión del sonido y la vacuidad y que poseen las sesenta cualidades del discurso de un Buda. Esta actitud es útil para abrirnos a las bendiciones y rechazar las emociones perturbadoras.

Cuando pedimos una enseñanza, es apropiado vernos a nosotros como pacientes que sufren de la enfermedad de la ignorancia y sus aficciones asociadas, y ver al lama que da la instrucción como nuestro médico, mientras que el propio Dharma es la medicina que cura nuestros males.

Además, nuestra motivación para escuchar y practicar el Dharma debe ser realizar la iluminación por el bien de todos los seres. Para cualquier actividad del Dharma, la Bodichita es el preliminar indispensable.

La Practica en la Vida Diaria

La práctica correcta del Dharma se puede lograr en cada momento y en cualquier circunstancia, ya sea que caminemos, comamos, trabajemos o hagamos cualquier otra cosa. Todas las actividades diarias son una oportunidad para superar la negatividad y cultivar la bondad: una oportunidad para dedicarnos al Dharma. Por otra parte, podemos usar nuestro cuerpo, palabra y mente para algo positivo cada instante¹⁷⁰. Si tenemos en cuenta el valor de la vida humana, la verdad de la impermanencia, los defectos del samsara y la causalidad kármica¹⁷¹, encontraremos que realmente puede simplificar nuestra vida, renunciando a actividades frívolas y dedicándonos completamente a la práctica. Es importante para nosotros, que siempre estamos tan ocupados, siempre yendo y viniendo, poder parar y darnos un descanso, un respiro de un momento sólo para la práctica espiritual.

En un Centro de Dharma

Las personas que viven en un centro de Dharma se encuentran en una situación privilegiada y especialmente favorable. Esto es porque viven cerca del Dharma y del lama, de quien pueden recibir instrucción regularmente. La vida en un centro de Dharma se organiza para que todas las actividades estén orientadas a la práctica. En este contexto, las perturbaciones de la vida cotidiana son reducidas o inexistentes. El ambiente es muy propicio para el estudio y la práctica del Dharma.

La mayoría de las personas, sin embargo, no pueden vivir en un centro de Dharma. Pero tienes vacaciones, y cada semana hay un fin de semana. Si pudieras usar ese tiempo libre para una práctica más intensiva, sería maravilloso. Ir a un centro y escuchar las enseñanzas, meditar, hacer retiros, hacer preguntas y poner fin a tus dudas. Esto es lo que es un centro de Dharma¹⁷².

En Retiro

Hacer un retiro significa retirarse de todas las formas de distracción y perturbaciones externas durante un período de tiempo; podría ser por unos días de vacaciones o cualquier cantidad de tiempo que este disponible. En una situación de retiro, nuestra mente está aislada de todas las distracciones, por lo que podemos dedicarnos completamente a la práctica y dedicar toda nuestra energía al retiro.

Debido a su aislamiento y silencio, el retiro ofrece las mejores condiciones para practicar la meditación en general, pero es especialmente útil para el entrenamiento en Samatha-Vipashana. El objetivo del retiro es reducir al mínimo la distracción, pero, como siempre, la práctica depende de nosotros, de nuestra propia actitud interior. Hacer un retiro sin la motivación adecuada nos impide beneficiarnos plenamente de ella. Sin energía ni disciplina, el retiro en sí mismo

no puede lograr nada. Si fuéramos a vivir como un animal salvaje en la cima de la montaña, sin energía ni motivación adecuada, no cultivaríamos más que nuestro orgullo. Pero si tenemos la motivación y la determinación apropiadas, un retiro es una situación ideal para practicar la meditación y para hacer progresos rápidos.

El Retiro de Tres años

En el Tíbet, había muchos ermitaños como Milarepa quien abandonó toda actividad ordinaria y meditó en cuevas. Este tipo de práctica es maravillosa, pero la tradición hermética ha menguado a medida que los tiempos han degenerado. Es por eso que algunos grandes lamas como Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye instituyeron el retiro de tres años como un buen contexto para la práctica. Esta tradición ha surgido de sus esfuerzos.

En Occidente, el Dharma acaba de comenzar a difundirse. Han pasado sólo unos pocos años desde que se introdujo aquí, y la puerta está empezando a abrirse. Mirando el estilo de vida Occidental, he notado que los Occidentales son personas muy ocupadas, muy involucradas en el mundo a través de su trabajo y muy absorbidos en sus actividades diarias. Me parece que practicar en un centro de retiro sería bueno para los Occidentales, ya que les permitiría dedicarse por completo a la práctica durante tres años. Obtendrían beneficios increíbles de esto. Yo mismo he hecho este retiro, y también he servido como un maestro de retiro (*drubpön* en Tibetano), así que estoy muy familiarizado con su potencial; creo que puede ser muy productivo. Comencé uno de los primeros centros de retiro de tres años en Francia, y desde entonces, varios otros centros han sido creados en Canadá, Suecia, Estados Unidos y otras partes de Francia. Centros de retiro Kagyu y Níngma también han sido fundados por otros lamas.

En el Tíbet, muchas personas se dedicaron a la vida monástica, pero muy pocos hicieron retiros. Aquellos que emprendieron retiros de tres años lo hicieron por iniciativa propia, a partir de sus propias motivaciones personales. Si la ordenación era una forma de salir de la rutina cíclica de la vida mundana y de superarla hasta cierto punto, hacer un retiro era como dar un paso más, haciendo un profundo compromiso para poner en práctica las enseñanzas. Convertirse en un lama era muy apreciado.

Los Occidentales que eligen emprender un retiro de tres años lo hacen por su propia motivación aún más: nadie los obliga a hacerlo —ni el rey, ni el presidente, ni los padres. Viene realmente de su propia aspiración, de su propia motivación interna maravillosa. Considerando la impermanencia, nunca es un error renunciar a las cosas externas para entregarnos completamente y profundamente a la práctica del Dharma.

Este tipo de retiro es la mejor manera de practicar el Dharma intensamente durante tres años, sin cuidados ni distracciones mundanas. Este período ofrece las condiciones más favorables para dedicar todas las energías del cuerpo, palabra y mente a las prácticas tántricas más importantes: la sádhana de los yidams, yogas de Niguma, las Cinco Enseñanzas de Oro, Mahamudra, etc. Si estás pensando en hacer un retiro de tres años en el futuro, debes prepararte bien para ello. Si puedes realmente dedicarte a él, darás un significado extraordinario a tu vida humana.

Como he observado que es difícil mantener los votos monásticos en Occidente, he pedido a aquellos que desean hacer un retiro de tres años que cumplan el voto de celibato sólo durante el retiro. Durante este tiempo, los retirantes viven como célibes, sumergiéndose plenamente en la práctica. Posteriormente, los que lo deseen pueden recibir votos monásticos, y los demás pueden reanudar su vida laica.

Incluso si no continúas en total compromiso con el Dharma una vez que el retiro ha terminado, todavía habrás usado toda tu energía en una búsqueda muy positiva durante ese tiempo, y eso solo es un logro extraordinario.

Un retiro de tres años ofrece la oportunidad de familiarizarse con el Dharma y con las prácticas tántricas. Posteriormente, podemos seguir haciendo largos retiros solitarios y eventualmente alcanzar la Budeidad en esta misma vida.

El Estudio del Idioma Tibetano

En general, aprender Tibetano no es obligatorio para practicar el Dharma, pero para comprometerse en un profundo compromiso con el Dharma, como un retiro de tres años, el conocimiento del Tibetano es extremadamente importante porque nos permite entender los textos de práctica y los comentarios tradicionales Tibetanos. Si le digo a la gente que va a hacer el retiro que debe aprender Tibetano, no es porque yo sea Tibetano —y de todos modos, siendo de Kham, no me considero especialmente Tibetano, y hablo en un dialecto que ¡Nadie puede entender!. De todos modos, lo que necesitas saber, lo que es importante, es el clásico Dharma Tibetano.

En el Tíbet, no teníamos las comodidades de Occidente —los medios de transporte, los coches, las máquinas. En términos prácticos, sólo había tres ocupaciones: la agricultura, la ganadería y el comercio. Pero por otro lado, un enorme número de personas estaban involucradas con el estudio y la práctica del Dharma. Cuando los Occidentales introdujeron las comodidades materiales en el Tíbet, la lengua Tibetana no se adaptó en absoluto a la vida moderna. No tenía las palabras para acomodar la ciencia moderna y la tecnología. En Occidente, hay una situación similar en términos de Dharma, pero invertido. El Tibetano es un

lenguaje tradicional que tiene un vocabulario muy rico para la meditación y prácticas espirituales —un vocabulario sin equivalente en las lenguas Occidentales. Cuando los científicos Occidentales van al Tíbet para compartir sus conocimientos, deben enseñar en su propio idioma, al menos inicialmente. Algunos Tibetanos podrían aprender de ellos; posteriormente, se podría idear una terminología adecuada y traducirla al Tibetano. Aquí, tenemos la situación inversa. Para que el Dharma se entienda correctamente en Occidente, debe haber Occidentales que estén dispuestos a dominar el Tibetano. Por supuesto, mi deseo es que en el futuro, todo se traducirá correctamente. Una vez que la totalidad del Dharma se traduzca adecuadamente a la terminología Occidentales, no habrá necesidad del Tibetano. Pero por ahora, cualquier persona que desee estudiar el Dharma profundamente, y particularmente cualquier persona que se prepare para un retiro de tres años, cosechará gran beneficio del estudio del Tibetano. Si estudias regularmente, un poco cada día, rápidamente te convertirás en conocedor.

La Carrera Entre el Piojo y la Pulga

Una vez, alguien sugirió que una pulga y un piojo tuvieran una carrera y ofrecieron un premio al ganador. Debían correr y depositar una carga de hierba en la línea de meta. La pulga aceptó feliz, porque sabía que podía ir más rápido que el piojo. El piojo también aceptó porque sabía que al ir de manera firme y enérgica, podía terminar primero. La señal sonó. La pulga hizo un gran salto adelante pero derramó su carga y tuvo que recogerlo antes de intentar su siguiente salto. Con cada gran salto, la pulga derramaría toda su carga, y desperdiciaba mucho tiempo recogiendo toda la hierba que caía. Aunque era capaz de saltar muy lejos, estaba haciendo pocos progresos. Por otro lado, el piojo, aunque avanzaba lentamente, no dejaba caer nada ni se detenía. ¿Adivina quién fue el ganador?

Disciplina Monástica

¿Por qué hacerse ordenado? ¿Por qué hacer un retiro de tres años? Por qué estas son situaciones favorables para la práctica del Dharma completa y eficiente, ya que proporcionan el marco óptimo para la práctica. La vida monástica es solitaria¹⁷³, ofrece la independencia para la dedicación total a la práctica. Sin cónyuge o hijos, sin problemas financieros o familiares, no tenemos ninguna de las fuentes habituales de preocupación y mucha más libertad para estudiar y practicar el Dharma.

Nuestras circunstancias habituales implican muchas situaciones que consumen completamente, que nos ahogan en pasiones y aficciones, y tenemos poca

inclinación a la práctica. La tendencia general de la vida cotidiana es hacia las emociones conflictivas en lugar de la iluminación. La vida ordinaria se inclina más hacia las pasiones. Nuestras actividades son como la madera en una ladera que puede bajar fácilmente pero no es tan fácil de traerla de nuevo. Esta es la razón por la cual la disciplina monástica es tan útil y valiosa. Pero, por supuesto, no es sin renuncia y sus propias dificultades.

La Gran Salida de Buda Sakyamuni

En su juventud como príncipe, el Buda Sakyamuni estaba destinado a gobernar. Se había profetizado que se convertiría en un Buda o en un monarca universal. Su padre, que lo mantenía en alta estima, lo amaba profundamente y deseaba se convirtiera en rey. Pero el futuro Buda percibió el sufrimiento de los seres, el sufrimiento del nacimiento, enfermedad, vejez y muerte. Comprendió que el reinado y el poder que lo acompaña no son una forma última de beneficiar a los seres, por lo que decidió no convertirse en rey y optó por dedicarse a la vida espiritual. Su padre, consciente de las intenciones del joven Siddharta, trató de impedirle salir del palacio colocándolo bajo guardia. Sin embargo, con la ayuda de seres divinos, el futuro Buda logró escapar una noche con su caballo y el mozo de cuadra. Una vez que había dejado los terrenos del palacio, se quitó sus ornamentos reales, se cortó el pelo, y tomó la vida ascética, dedicándose completamente a la práctica religiosa.

A través de su renuncia, se despertó completamente —un Buda— y obtuvo la habilidad de ayudar a innumerables seres. El Buda Sakyamuni enseñó:

Cien vidas como un monarca universal
Son insignificantes cuando se comparan
A una sola vida que está verdaderamente dedicada al Dharma.

La vida de un rey está siempre orientada al samsara, mientras que el compromiso con el Dharma se abre a la iluminación.

Más Allá del Apego

Por el momento, tenemos todo tipo de fijaciones en lo que vemos, oímos, saboreamos, olfateamos —todo lo que experimentamos. Nuestra experiencia de nosotros mismos y del mundo exterior es el resultado de estas fijaciones, que son la fuente de todos nuestros engaños. Comprender la naturaleza de la mente nos libera de ellos y del sufrimiento que causan.

Pero las fijaciones también existen en varias áreas del Dharma. Lama, Buda, yidam realmente existen, y es por ellos que podemos recibir sus bendiciones, darnos cuenta de los logros y realizar la naturaleza de la mente. Sin embargo, su verdadera existencia no es material como la del cristal, oro, hierro o piedra. Su esencia es la vacuidad, su lucidez natural, y su apariencia la expresión de sabiduría sin obstrucciones. Es vital para nosotros pensar en ellos de esta manera, y no pensar que existen como algo físico¹⁷⁴. Entendiéndolos así, podemos tener fe verdadera en ellos, unir nuestra mente con la de ellos y permanecer absorbidos. Algunas personas se extravían en su práctica; ellos tienen fe en el lama, el Buda, y piensan que realmente existen y tienen forma, oído, sentido del gusto, etc. Este punto es extremadamente importante de entender, pero en estos días tal comprensión es rara.

Hay un famoso dicho:

Si nos apegamos a ellos,
No hay mayor restricción que los estados divinos.
Si nos fijamos en ellos,
No hay mayor obstáculo que los logros.

Si nos apegamos a la divinidad, nos mantendrá cautivos, y permaneceremos obligados por ella. Del mismo modo, si nos apegamos a los logros en la práctica, se convierten en enormes obstáculos.

Los apegos a las cosas de este mundo son como cadenas de paja; el apego a las cosas del Dharma son como cadenas de oro; su valor no es el mismo, pero los de paja son más fáciles de romper.

Los Patriarcas del Linaje: Diferentes Estilos de Práctica

Por encima de todo, no considerar imposible practicar correctamente sin ser ordenados, o fuera de un retiro de tres años. Esto sería un gran error. No todo el mundo tiene que convertirse en monje o monja o hacer ese tipo de retiro. Es muy posible alcanzar la iluminación de otras maneras.

En la tradición tántrica, había muchos sabios consumados, como Tilopa, Náropa y otros, que no eran monjes y nunca hicieron tales retiros. Algunos incluso llegaron a la iluminación mientras actuaban de manera excéntrica y no conformista. Estos “yoguis locos”¹⁷⁵ se entregaban a todo tipo de conducta escandalosa, pero sin embargo llegaron a la iluminación.

En la tradición Kagyu, hubo muchos sostenedores de linaje que eran muy diferentes entre sí. Después de Tilopa y Náropa¹⁷⁶ vino Marpa el Traductor, un

hombre de familia y un agricultor que participó en todo tipo de actividades; sus vecinos lo consideraban orgulloso e irascible. Tenía una mala reputación y supuestamente era difícil de llevarse bien. Pero él había realizado las enseñanzas —mientras llevaba una vida bastante ordinaria alcanzó la iluminación. Es él quien inició el linaje Kagyu en el Tíbet.

El principal discípulo de Marpa fue Milarepa¹⁷⁷, que tampoco era monje, sino practicante laico. Sin embargo, la vida que eligió fue diferente a la de su maestro —abandonó todas las actividades mundanas y fue a meditar solo en las cuevas de montaña. Vivía como un animal salvaje huyendo de la gente. A través de su práctica, él también alcanzó la iluminación.

El discípulo principal de Milarepa fue Gampopa, que había sido marido y padre y practicado el Dharma como un laico. Tenía una esposa e hijos muy hermosos. Entonces, un día, su esposa se enfermó, y ambos sabían que pronto moriría. Gampopa, excesivamente apenado, le pidió que no permaneciera apegada a él. Se comprometió a no volver a casarse, sino a convertirse en monje y dedicarse al Dharma; tocó un libro de Dharma en su cabeza y le hizo esa promesa. Murió poco después, y Gampopa cumplió su palabra. Al principio, recibió ordenación y educación monástica en el linaje Kadampa. Guardó cuidadosamente todos los preceptos y fue un monje excepcional. Más tarde, conoció a Milarepa¹⁷⁸, se convirtió en su discípulo, practicó a su lado y obtuvo la realización. Él mismo se convirtió en sostenedor del linaje Kagyu. Los cuatro discípulos principales de Gampopa fueron los iniciadores de las cuatro ramas principales del linaje Marpa-Kagyu.

Entre ellos, estaba Düsüm Khyenpa, el primer Karmapa. Luego, en su linaje estuvieron grandes lamas como los Karmapas, los Shamarpas, los Situpas, y otros que manifestaron actividad iluminada y trabajaron para el bienestar de los seres a través de lo que podrían llamarse sus posiciones reales o principescas.

Milarepa también tenía otros discípulos, en particular tres hombres y cuatro mujeres, los Pusum Moshi, que no eran monjes y que, en sus vidas como ermitaños laicos, también alcanzaron la iluminación.

Dentro del linaje, ha habido todo estilo posible al acercarse al camino¹⁷⁹. Lo más importante es el estado de la mente y la calidad de la práctica. El status externo —ordenado, casado, ermitaño o padre— no es lo determinante. Puedes alcanzar la iluminación en cualquier contexto.



Kyabje Kalu Rinpoche

Esta imagen es una reproducción de una thangka hecha en la primera mitad del siglo en el monasterio de Pelpung. Representa, en el centro, a Kyabje Kalu Rinpoche, rodeado por los lamas del linaje Shangpa-Kagyü, Dakpo-Kagyü y Níngma, representantes del movimiento Rimé o imparcial.

Epílogo: El Gran Barco de la Liberación

*Inmensos deseos ligados al ciclo de enseñanzas del glorioso
Shangpa-Kagyu, compuesto por Kyabje Kalu Rinpoche.*

I. INVOCACIÓN

Vajradhara y las dos dákinis de la sabiduría innata¹⁸⁰,
Khyungpo Neljor, lamas linaje y raíz,
Cakrasamvara, Hevajra, Guhyasamāja, Mahamaya,
Vajrabhairava, Hayagríva y los otros yidams¹⁸¹,

Dákinis de las cinco clases, Mahakala y Remati,
Los cuatro lugartenientes y miríadas de atados por juramentos,
Puedan las Tres Joyas y las Tres Raíces, todos los refugios,
Miradme desde el reino de lo invisible.

Por el poder de la verdad de tu amor compasivo,
Y por el poder de todo el bien hecho a lo largo de los tres tiempos,
Por favor, cumplan todos estos deseos rápidamente en esta vida y en los venideros.

II. LOS PRELIMINARES COMUNES¹⁸³

Esta preciosa vida humana, dotada de ocio y fortuna, y tan difícil de obtener,
Pueda no desperdiciarla, sino que extraiga su esencia.

Sabiendo que está sujeta a cambios—
Impermanente e inestable,
Pueda permanecer centrado en el presente y no perder tiempo.

Convencido de los resultados de todas las acciones,
Buenas o malas, grandes o pequeñas,
Pueda guardar la disciplina de la ley kármica.

Percibiendo el sufrimiento
De los tres mundos condicionados,
Pueda no tener ningún apego por las cosas del samsara.

III. REFUGIO¹⁸⁴

Ahora, en vidas futuras, y en el bardo,
Pueda siempre estar bajo la protección
De las Tres Joyas y las Tres Raíces.

IV. BODICHITA¹⁸⁵

Hacia todas las madres de los seis reinos,
Tanto en número como el espacio es inmenso,
Pueda yo, desde las profundidades de mi ser,
Despertar el amor y la compasión.

V. CONDICIONES FAVORABLES

Habiendo reunido todas las condiciones favorables,
Pueda practicar sin distraerme en una ermita¹⁸⁶
Y alcanzar el objetivo de experiencias y realizaciones.

En todas mis vidas pueda ser guiado
Por sublimes lamas dotados de todas las buenas cualidades¹⁸⁷.

Y hacia mi lama raíz¹⁸⁸,
La manifestación viviente de todos los Budas,
Pueda yo, desde el fondo de mi corazón,
Generar genuina devoción.

VI. ETAPA DE GENERACIÓN¹⁸⁹

Pueda reconocer el Mandala innato,
Siempre presente de la deidad;
Pueda su aspecto luminoso ser estable.

Y pueda ver, tan pronto como practique,
Al lama, yidam, dákini, o Dharmapala.

VII. LAS CINCO ENSEÑANZAS DE ORO¹⁹⁰

Por el yoga del tummo,
Pueda la felicidad y el fuerte calor resplandecer dentro del cuerpo
Y la meditación de la dicha y la vacuidad
Ser estables en la mente.

Por el yoga del cuerpo ilusorio,
Pueda la ilusión sea desarraigada,
Que aferra como reales
Los sueños y las alucinaciones
Que son todos los fenómenos.

En el yoga del sueño, por la noche, sin esfuerzo,
Dentro del sueño lúcido,
Pueda practicar entrenamiento, multiplicación,
Proyección, transmutación,
Y descubrir la apariencia objetiva.

Por el yoga de la luz clara,
En la oscuridad de la ignorancia del sueño,
Pueda reconocer las claras luces superficiales y profundas.

Pueda dominar los yogas de la transferencia de la conciencia:
Dharmakaya, lama, yidam, luz clara y reinos celestiales.

Y por el yoga del bardo,
Y las prácticas de aparición espontánea de los tres cuerpos
De la no-migración y similares,
Pueda lograr los tres cuerpos en el estado intermedio.

Los cuatro obstáculos se auto-liberan;
Los cuatro cuerpos, espontáneamente presentes,
Pueda el estado esencial de Mahamudra así ser realizado en esta vida.

Por las prácticas de integración, basadas en la devoción al lama,
En las formas como deidades y los sonidos como mantra,
Y en las apariencias como ilusiones y sueños,
Puedan todas las situaciones convertirse en parte del camino.

Con las venerables dakinis, que disfrutan del espacio
Que es la dicha y la vacuidad,
Pueda, en la realización de Utpatti y Sampanna,
Viajar en el goze celestial.

Viendo que el propio cuerpo es inanimado
Y la mente está libre del nacimiento y la muerte,
Pueda realizar el fruto del camino:
El estado que es inmortal y más allá de la migración.

VIII. LA ACTIVIDAD DEL PROTECTOR¹⁹¹

Desde la visión perfecta del rostro del lama protector,
Pueda alcanzar el logro supremo
De las cuatro actividades.

Por las actividades de pacificación,
Puedan todos los seres abandonar todo sufrimiento
Y convertirse en Budas.

Por las actividades de ampliación,
Puedan todas las cualidades,
Larga vida, bendiciones, poderes, experiencias,
Realizaciones, y las demás fluir como inundaciones de verano.

Por las actividades de poder,
Puedan todas las fuerzas del triple mundo y la triple existencia
Ser reunidas para el bien sublime
De las enseñanzas y de los seres.

Por las actividades de destrucción,
Puedan los poderes del mantra iracundo brillar
Para liberar al enemigo que acumula las diez fechorías.

IX. DE LAS SEIS PERFECCIONES¹⁷²

Puedan todas las malas acciones que hemos hecho ser purificadas,
Tanto las que van en contra de la disciplina natural
Como las que están en contra de los votos.

Al dar bienes materiales, o protección al Dharma,
Pueda establecer a todos los seres en la felicidad.

Pueda siempre ser capaz de cumplir todos mis votos:
Los de la liberación personal, los votos del Bodhisattva,
Y los compromisos de Vajrayana.

Con paciencia, podré soportar
Que mi cuerpo sea cortado en mil pedazos,
Incluso por cien eternidades, para beneficiar a un solo ser.

Con un entusiasmo igual al de Buda Sakyamuni,
Pueda practicar por el bien de todos
El camino sublime de la liberación.

Por las meditaciones de Samatha y Vipashana¹⁹³,
Pueda la experiencia del Dharmakaya,
La mente en sí misma, la clara luz,
Libre de todo concepto, ser firme e inmutable.

Y pueda yo, como Mañjusri, con sabiduría trascendente,
Conocer perfectamente todos los fenómenos del samsara y del nirvana.

Pueda llegar al final de las instrucciones que practico:
Cualquier Sutra o Tantra¹⁹⁴, ya sean tradiciones antiguas o nuevas.

X. DESEOS PARA LA ACTIVIDAD DEL BODHISATTVA

Pueda tener siempre un cuerpo y una voz hermosos,
Larga vida, fama, poder y riqueza.

Por la gracia de las enseñanzas del Buda en general,
Y los del linaje Shangpa,
Pueda ser como los seis adornos del mundo¹⁹⁵
Y los fundadores de los ocho vehículos de práctica.

Cuando muera, pueda, sin interrupción de lo esencial,
Guiar a los seres con luces de arco iris y píldoras de preciosas reliquias.

Al abandonar este mundo,
Pueda renacer en Sukhavati¹⁹⁷
En presencia de Khyungpo y sus hijos,
Y todos de una vez obtener los diez bhumis¹⁹⁸,
Alcanzar la perfecta, insuperable iluminación.

No permaneciendo en los extremos del devenir o permanencia¹⁹⁹,
Pueda yo, por el bien de los seres,
Ser igual a todos los victoriosos y sus hijos.

Y cualquiera que tuviera una conexión conmigo,
A través de la visión, el oído, el pensamiento,
El contacto, la nutrición o el Dharma,
Puedan formar mi primer círculo de discípulos.

Pueda hacer que una lluvia de enseñanzas de
Mahayana y Vajrayana llueva sobre ellos.
Pueda yo mismo finalmente establecer a todos los seres
En el estado de la Budeidad.

Mientras aún no estemos establecidos en ese estado,
Pueda no haber ningún obstáculo, ni siquiera por un momento,
A nuestra práctica del Dharma.

Puedan los seres de los seis reinos
Tener toda mi bondad y virtud,
Y habiéndolos obtenido,
Puedan ser siempre felices.

Pueda todo el sufrimiento, las acciones negativas,
Y los oscurecimientos de los seres fundirse en mí,
Pueda yo experimentar su dolor²⁰⁰.

Y por los poderes que resultan de esto,
Pueda ninguno de ellos experimentar más sufrimiento.

XI. DEDICACIÓN

Por la gracia de las Tres Joyas y Tres Raíces,
Por el poder de las dákinis, Dharmapalas y otros protectores,
Por la verdad inmutable de lo último,
Y por el poder del surgimiento dependiente infalible,
Puedan todos estos deseos realizarse rápidamente según sus pensamientos.

Puedan todas sus virtudes ser concedidas a mis anteriores madres,
Tan numerosas como el espacio es inmenso.
Libres de todo sufrimiento, dotados de suprema dicha,
Podamos todos juntos alcanzar el estado de Buda.

Esta plegaria fue dada en el año del dragón masculino de la tierra, 1928, por el que es el último de los gloriosos del linaje Shangpa: Karma Rangjung Kunkhyab

Pueda esto resultar de gran beneficio para los seres —Mangalam²⁰¹,

Notas

1. Además de Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye, mencionado aquí, estaba Jamyang Khyentse Wangpo (1820-1892) y Mipham Rinpoche (1846-1912).
2. *Khenpo* en Tibetano
3. *Rimé* en Tibetano. Para más información sobre el movimiento de Rime, ver la Nota Biográfica (pág. XVI)
4. Refiriéndose a estas meditaciones, véase Ngotro: Introducción a la Mente, y La Práctica del Mahamudra, en Mahamudra y Dzogchen (págs. 217 y 221)
5. Para más información sobre la meditación y la naturaleza de la mente, véase Samatha-Vipashana, en El Mahayana (pág. 142), así como La Práctica del Mahamudra, en Mahamudra y Dzogchen.(pág. 221)
6. La dicotomía sujeto-objeto es ciertamente un velo que cubre la mente pura, pero debemos comprender este punto precisamente para evitar serios errores. En el nivel ordinario — relativo y relacional— una percepción dualista en términos de sujeto y objeto es normal e incluso indispensable para la construcción de lo que llamamos yo o ego, el ser consciente de sus actos, de los demás y del mundo A su alrededor y capaz de interactuar armoniosamente con ellos. En el contexto de las referencias positivas y las relaciones, la estructura y el funcionamiento del yo-ego constituye lo que el Dharma llama el desarrollo de la actividad benevolente. Esto se basa en practicar la acción correcta (no egocéntrica) dentro del contexto del karma (ver Karma y Disciplina Exterior, en El Hinayana, pág. 102). Este desarrollo de la actividad benevolente es un requisito previo que no puede ser evitado en el "desarrollo de la conciencia directa" a través del cual las ilusiones dualistas son trascendidas. De hecho, una realización de la segunda depende de la calidad de la primera. (Ver Las Dos Acumulaciones, en El Mahayana, pág. 131).
7. Utilizamos la "pasión" en su sentido antiguo que significa todos los movimientos o actitudes de la mente, positivos o negativos, incluyendo la oscuridad y el sopor mental.
8. Para más información sobre el karma, ver el resto de este capítulo.
9. Véase también Karma, Interdependencia y Vacuidad, en la Mente, Realidad e Ilusión (pág. 39).
10. Véase también, El Karma de la Meditación, en El Hinayana (pág. 115).
11. Véase también, Los Componentes y Resultados de las Acciones, en El Hinayana (pág. 111).
12. En el precioso renacimiento humano, véase también Las Prácticas de los Preliminares Comunes, en El Vajrayana (pág. 185), y la Vida Humana: Usándola Bien, en Las Transformaciones de la Mente (pág. 79).

13. Véase también, El Karma de la Meditación, en El Hinayana (pág. 115).
14. Véase también, La Muerte y la Continuidad de la Mente, en Las Transformaciones de la Mente (pág. 43).
15. Sobre esta idea, véase también, Defectos del Samsara, en El Vajrayana (pág. 188)
16. Véase también, Apertura, en Mente, Realidad e Ilusión (pág. 18).
17. Véase también Karma y Libertad: El Juego de la Ilusión, en la Mente, la Realidad e Ilusión (pág. 28).
18. Ver también la descripción en los Doce Vínculos de la Originación Dependiente, en Las Transformaciones de la Mente (pág. 68).
19. Muchas veces el entendimiento erróneo de la vacuidad lleva a los Occidentales a concepciones nihilistas del Dharma.
20. Los diferentes bardos se detallan en los siguientes capítulos.
21. Ver, las Ocho Conciencias y los Cinco Elementos Principales, en las Transformaciones de la Mente (pág. 63).
22. Ver, las ocho Conciencias y los Cinco Elementos Principales, en las Transformaciones de la Mente (pág. 63).
23. Véase también, Disolución Interior, en Las Transformaciones de la Mente (pág. 51).
24. Ver el capítulo siguiente, Las Ocho Conciencias y los Cinco Elementos Principales, en Las Transformaciones de la Mente (pág. 63).
25. Ver la Naturaleza de la Mente, en la Mente, Realidad e Ilusión (pág. 18).
26. Ver, El Bardo de la Vacuidad, en Las Transformaciones de la Mente (pág. 54).
27. Como se mencionó anteriormente en El Bardo del Devenir, en Las Transformaciones de la Mente (pág. 56). Su forma sutil es un aspecto que cuenta como sólo la mitad de la forma agregada.
28. Sobre tendrel, véase Karma, Interdependencia y Vacuidad, en la Mente, Realidad e Ilusión (pág. 39).
29. Ver anterior, Karma, Interdependencia y Vacuidad, en la Mente, Realidad e Ilusión (pág. 39).
30. Ver, Las Dos Verdades, en la Mente, Realidad e Ilusión (pág. 37).
31. Ver anterior, Los Seis Reinos, en la Mente, Realidad e Ilusión (pág. 32).

32. Véase también La Impermanencia y la Muerte en El Vajrayana (pág. 186)
33. Ver, La Práctica de Mahamudra, en Mahamudra y Dzogchen (pág. 221).
34. Véase, Yoga de la Deidad, en El Vajrayana (pág. 198).
35. Véase, El Bardo del Devenir, en Las Transformaciones de la Mente (pág. 56).
36. Ver, Iluminación y los Tres Cuerpos del Buda, en El Mahayana (pág. 157).
37. Ver, Las Etapas de Realización, en El Mahayana (pág. 154).
38. Ver, Las Dos Acumulaciones, en El Mahayana (pág. 131).
39. Véase Voto de Bodhisattva y Bodichita, en El Mahayana (pág. 119).
40. Véase, Los Cinco Agregados de la Individualidad, en Las Transformaciones de la Mente (pág. 45).
41. Véase anterior, El Bardo del Nacimiento a la Muerte, en Las Transformaciones de la Mente (pág. 60).
42. Véanse también las Prácticas de los Preliminares Comunes, en El Vajrayana (pág. 185), para más información sobre el precioso renacimiento humano.
43. Ver, Dharma: Una Práctica Reveladora, en la Mente, Realidad e Ilusión (pág. 25).
44. Para los detalles de los tres vehículos, véase también el Camino de Transmutación, en El Vajrayana (pág. 162).
45. El Theravada, al que algunos hablan como la tradición meridional en el momento de su principal expansión geográfica, tiene un componente Hinayana más marcado que el Budismo Mahayana o el Budismo del "Norte". Sin embargo, la tradición Theravada tiene una dimensión Mahayana en la medida en que enseña el amor y la compasión como virtudes esenciales, así como la tradición Mahayana tiene una dimensión Hinayana, en la disciplina sobre la que se funda. Es muy importante para distinguir Theravada, Mahayana, y Vajrayana de los tres vehículos, o niveles de la práctica, observar en la tradición del Vajrayana: a saber, Hinayana, Mahayana, y Vajrayana.
46. Véase anterior, Una Mente, Dos estados, en Mente, Realidad e Ilusión (pág. 16).
47. La ordenación monástica mayor incluye 253 votos divididos en cinco categorías. Los votos básicos son similares a los de ordenación monástica menor (ver nota siguiente). Se agregan otros votos que regulan el modo de vida.
48. La ordenación monástica menor incluye diez votos principales basados en los cinco votos laicos (el quinto es el celibato). Además de éstos, se añaden los siguientes: no cantar; no bailar; no hacer música a menos que sea religiosa; no usar ornamentos, joyas o perfumes;

no usar sillas o camas altas; no comer después del mediodía; y no aceptar oro ni plata. Se dividen en treinta y tres subdivisiones.

49. Los cinco upasaka, o votos laicos, son para no matar, no robar, no mentir, no tomar intoxicantes, y no incurrir en conducta sexual inapropiada. El quinto puede ser un voto de celibato. Es posible tomar uno o más de los cinco votos.
50. Ver siguiente, Karma y Disciplina Exterior, en El Hinayana (pág. 102).
51. A pesar de que tales realizaciones nos liberan del samsara, no se considera que tengan las mismas cualidades e implicaciones que las realizaciones obtenidas a través del Vajrayana.
52. Para más información sobre las cualidades de un Buda, véase, Iluminación y los Tres Cuerpos de los Budas, en El Mahayana (pág. 157)
53. Ver, Dharma: Una Práctica Reveladora, en La Mente, Realidad e Ilusión (pág. 25).
54. Véase también Refugios Exteriores, Interiores y Absolutos, en El Vajrayana (pág. 180).
55. Ver, Karma y Libertad, en la Mente, Realidad e Ilusión (pág. 28).
56. Ver, Los Seis Reinos, en la Mente, Realidad e Ilusión (pág. 32).
57. Véase, El Karma de la Meditación, en El Hinayana (pág. 115).
58. Ver, Los Seis Reinos, en la Mente, Realidad e Ilusión (pág. 32).
59. Ver, El Juego de la Ilusión, en la Mente, Realidad e Ilusión (pág. 27).
60. Por ejemplo, la ira o el odio que resulta en la muerte de un ser sabio, compasivo e iluminado es mucho más agresivo que si el asesinato involucra a un ser ordinario. ¡Además, matar a un ser iluminado es mucho más injusto que matar a un mosquito!
61. Para más información sobre esta expresión, véase Las Dos Acumulaciones, en El Mahayana (pág. 131).
62. Véanse las Prácticas de los Preliminares Comunes, en El Vajrayana (pág. 185).
63. Los dos primeros son karma negativo y karma positivo. Ver, Karma y Disciplina Exterior, en El Hinayana (pág. 102).
64. Para una presentación general de la meditación, véase Samatha-Vipashana, en El Mahayana (pág. 142).
65. Con respecto a estos estados, véase también Samatha-Vipashana, en El Mahayana (pág. 142).
66. Para más información sobre el karma en general, véase, Causalidad Kármica, en El Vajrayana (pág. 190).

67. Ver, Las Seis Perfecciones, en El Mahayana (pág. 133).
68. En los dos capítulos anteriores (págs. 119-127).
69. Véase Mente, Realidad e Ilusión (págs. 13-41) así como también a continuación, Sabiduría Trascendente, en El Mahayana (pág. 137)
70. Por "yo", nos referimos a una entidad autónoma, auto-suficiente y estática. Si las cosas y los seres dan la impresión de existir por sí mismos, o de ser auto-existentes, un examen más detenido indica que en realidad no existen como tales. Esta falta de auto-existencia se llama no-yo. En nuestra experiencia habitual, distinguimos un yo perteneciente a un sujeto o persona, que es la entidad aparente que soy, el "yo" o mi identidad habitual, y el yo de los objetos, o las auto-entidades que son todos los objetos del mundo exterior. El aspecto ficticio y engañoso de estos dos yos, su falta de existencia verdadera, se llama el doble altruismo. Este dual no-yo es la vacuidad de todos los fenómenos; todo carece de un yo, o de su propia existencia inherente.
71. La fusión final de la vacuidad y la compasión se expresa en la compasión de un Buda sin referencia. Véase, La Compasión, en El Mahayana (pág. 122).
72. Ver, Dharma: Una Práctica Reveladora, en la Mente, Realidad e Ilusión (pág. 25).
73. En la práctica cotidiana de las perfecciones, ver, Las Seis Perfecciones en la Vida Diaria, en la Práctica del Dharma Hoy (pág. 232).
74. Las Tres Raíces, en El Vajrayana (pág. 179).
75. Véase la Iluminación y los Tres Cuerpos del Buda, en El Mahayana (pág. 157).
76. Ver, la Iluminación y los Tres Cuerpos del Buda, en El Mahayana (pág. 157).
77. Ver, Samatha-Vipashana, en El Mahayana (pág. 142).
78. Ver, El Karma de la Meditación, en El Hinayana (pág. 115).
79. Ver, Las Etapas de Realización, en El Mahayana (pág. 154).
80. En la mente y sus manifestaciones, véase Mente, Realidad e Ilusión (págs. 13-41).
81. Véase también, La Vacuidad: El Doble Altruismo, en El Mahayana (pág. 128).
82. En este capítulo, sólo se comentan las meditaciones del Mahayana. Véase a continuación la Singularidad del Vajrayana, en las dos secciones El Vajrayana (págs. 162-209) y Mahamudra y Dzogchen (págs. 210-229).
83. Vipashana en Sánscrito, Lhag-thong en Tibetano.
84. Ver, Mahamudra, en Mahamudra y Dzogchen (pág. 211).

85. Ver, Meditación, en El Mahayana (pág. 136).
86. Sobre el nacimiento en estos estados, véase El Karma de la Meditación, en El Hinayana (pág. 115).
87. Véase también, De Vida en Vida: Transiciones y el Bardo, en Las Transformaciones de la Mente (pág. 47).
88. Ver anterior, Una Breve Meditación, en Mente, Realidad e Ilusión (pág. 21). En esta breve meditación, la tranquilidad mental corresponde al Samatha, y el conocimiento de la naturaleza vacía, lúcida y no controlada de la mente a Vipashana.
89. Ver ¿Qué es la mente? En la Mente, Realidad e Ilusión (pág. 13), y también Ngotro: Introducción a la Mente, en Mahamudra y Dzogchen (pág. 217).
90. Véase también, La Práctica del Mahamudra, en Mahamudra y Dzogchen (pág. 221).
91. Véase también, Integración y Transmutación de Pensamientos y Emociones, en Mahamudra y Dzogchen (pág. 224).
92. Los diez bhumis de los Bodhisattvas; su designación se cruza con la de los cinco caminos, dados en el capítulo anterior.
93. Véanse los Velos de la Mente, en la Mente, Realidad e Ilusión (pág. 23).
94. Véase Samatha-Vipashana, en El Mahayana (pág. 142).
95. Las diez perfecciones son las seis mencionadas en Las Seis Perfecciones, en El Mahayana (pág. 133), más las del método, los deseos, el poder y la sabiduría primordial. Estos cuatro últimos no se explican en este trabajo.
96. Para los tres cuerpos de la mente, véase, Mahamudra, en Mahamudra y Dzogchen (pág. 211).
97. Véase, Los Tres Vehículos: Complementariedad y Unidad, en Una Descripción General (pág. 91).
98. Sukhasiddhi y Niguma son dos dákinis de sabiduría primordial, gurús de Khyungpo Neljor, el fundador del linaje Shangpa-Kagyu, del que Kyabje Kalu Rinpoche fue el principal heredero.
99. Los términos Tibetanos para la iniciación, la transmisión de las escrituras y la instrucción son, respectivamente, *wang*, *lung* y *tri*.
100. Para más información sobre tendrel, véase Karma, Interdependencia y Vacuidad, en Mente, Realidad e Ilusión (pág. 39).
101. Sobre la devoción, véase Guru Yoga, en El Vajrayana (pág. 195).

102. Véase El Papel del Lama Raíz en el Vajrayana (pág. 173)
103. Véase Iluminación y los Tres Cuerpos del Buda, en El Mahayana (pág. 157).
104. Etapa de Generación: *Utpattikrama* en Sánscrito, *kya-rim* en Tibetano; Etapa de Culminación: *Sampannakrama* en Sánscrito, *dzog-rim* en Tibetano.
105. Véase, Yoga de la Deidad, en El Vajrayana (pág. 198).
106. Véase, Más Allá del Apego, en la Práctica del Dharma Hoy (pág. 242).
107. Véase El Camino de la Disciplina (pág. 95) y el Karma y Disciplina Exterior (pág. 102) en el Hinayana.
108. Para más información sobre estas cuatro ideas, vea, Las Prácticas de los Preliminares Comunes, en El Vajrayana (pág. 185).
109. Véase Las Seis Perfecciones, en El Mahayana (pág. 133).
110. Véase, Samatha-Vipashana, en El Mahayana (pág. 142).
111. Véase, Tonglen, en El Mahayana (pág. 123).
112. Véase Ngöndro, en El Vajrayana (pág. 192).
113. Ver, Yoga de la Deidad, en El Vajrayana (pág. 198).
114. Ver, Las Prácticas Posteriores, en El Vajrayana (pág. 203).
115. Ver, Transmisión y Cualificación, en Mahamudra y Dzogchen (pág. 213).
116. Véase Mahamudra y Dzogchen (págs. 210-229).
117. Véase también, Vida humana: Usándola Bien, en Las Transformaciones de la Mente (pág. 79).
118. Véase también Sobre la Urgencia de Practicar, en Las Transformaciones de la Mente (pág. 81).
119. Véase también, El Bardo del Devenir, en Las Transformaciones de la Mente (pág. 56).
120. Véase Sobre la Urgencia Practicar, en Las Transformaciones de la Mente (pág. 81)
121. Ver también, La Vida Humana y Sus Problemas, en Las Transformaciones de la Mente (pág. 76).
122. Ver, Los Seis Reinos, en la Mente, Realidad e Ilusión (pág. 32).
123. Véase El juego de la Ilusión, en la Mente, Realidad e Ilusión (pág. 27).

124. Véase Karma y Disciplina Exterior, en El Hinayana (pág. 102).
125. Véase, Los Componentes y Resultados de las Acciones, en El Hinayana (pág. 113).
126. En el contexto de los cinco Cien Mil, generalmente contamos la oración de refugio y las postraciones por separado. En otros ciertos casos, también se cuenta la práctica de generar Bodichita, realizada junto con la recitación de la oración de refugio.
127. No hemos descrito aquí los detalles específicos de cada una de las prácticas ngöndro porque su estudio requiere una transmisión particular, y las descripciones de ellas pueden encontrarse en otras obras publicadas.
128. Véase también Refugio y las Tres Joyas, en El Hinayana (pág. 98).
129. Véase también Refugios Exteriores, Interiores y Absolutos, en El Vajrayana (pág. 180).
130. La postración es el gesto simbólico de refugio que expresa el abandono de la individualidad egocéntrica; nos abrimos así a las cualidades iluminadas de las Tres Joyas y las Tres Raíces.
131. Véase Karma, Interdependencia y Vacuidad, en la Mente, Realidad e Ilusión (pág. 39).
132. Véase la sección Generosidad, en El Mahayana (pág. 133).
133. Véase también Transmisión y Bendición, en El Vajrayana (pág. 172).
134. Véase también Preliminares Antes de una Sesión en Mahamudra y Dzogchen (pág. 221).
135. Véase Las Tres Raíces, en El Vajrayana (pág. 179).
136. El aspecto de sabiduría primordial es *jñanosattva* en Sánscrito, *yeshepa* en Tibetano. El aspecto dotado de formas es *samayasattva* en Sánscrito, *damtsigpa* en Tibetano.
137. Véase El Camino de Transmutación, en El Vajrayana (pág. 162).
138. Esta es la razón por la que el linaje Shangpa-Kagyu es a veces llamado el linaje de las Siete Joyas, refiriéndose a estos siete maestros. Ver la ilustración en la pág. 220 con una descripción.
139. Los conocidos seis yogas de Naropa paralelos a los de Niguma.
140. Véase también, Prácticas Liberadoras en los Diferentes Bardos, en Las Transformaciones de la Mente (pág. 71)
141. Sobre los bardos, ver, Las Transformaciones de la Mente (págs. 42-83).
142. Véase el capítulo siguiente, Mahamudra y Dzogchen (pág. 210).
143. Véase, En Retiro, y El Retiro de Tres Años, en La Práctica del Dharma Hoy (págs. 238 y 239).

144. Véanse los Velos de la Mente, en La Mente, Realidad e Ilusión (pág. 23).
145. Ver, Una Mente, Dos estados, en Mente, Realidad e Ilusión (pág. 16).
146. Ver, Progresión en el Vajrayana, en El Vajrayana (pág. 182).
147. Véase también Progresión en el Vajrayana, en El Vajrayana (pág. 182).
148. Véase también, ¿Qué es la Mente? En la Mente, Realidad e Ilusión (pág. 13).
149. Ver también, La Práctica de Mahamudra, en Mahamudra y Dzogchen (pág. 221).
150. Véase, Practica de la Visión, en El Mahayana (pág. 146).
151. Ver, Ngöndro, en El Vajrayana (pág. 192).
152. Véase Las Cinco Enseñanzas de Oro, en El Vajrayana (pág. 203).
153. *Datarwai shepa*: las diferentes traducciones de este término Tibetano evocan una cualidad de conciencia inmediata y conocimiento que pertenece a la mente en este estado.
154. Ma-cho
155. Ma-yen
156. Mi-gom
157. Véase también, Una Breve Meditación, en la Mente, Realidad e Ilusión (pág. 21).
158. Véase también La Iluminación y los Tres Cuerpos del Buda, en el Mahayana (pág. 157).
159. La conciencia innata primordial; *Lhenchig kyepe yeshe* en Tibetano.
160. Véase el capítulo anterior.
161. La introducción, el cultivo y la estabilización de esta práctica son *ngotro*, *kyongwa* y *tenpa* en Tibetano.
162. Véase anteriormente, Las Etapas de Realización, en El Mahayana (pág. 154).
163. Ver, La Práctica del Mahamudra, en Mahamudra y Dzogchen (pág. 221).
164. Véase Una Mente, Dos estados, en Mente, Realidad e Ilusión (pág. 16).
165. Véase el Voto de Bodichita y Bodhisattva (pág. 119) y Compasión, en El Mahayana (pág. 122).
166. Véase Las Seis Perfecciones, en El Mahayana (pág. 133).

167. Véanse Las Prácticas de los Preliminares Comunes, en El Vajrayana (pág. 185).
168. Ver, Samatha-Vipashana, en El Mahayana (pág. 142).
169. Véase, Tonglen, en El Mahayana (pág. 123).
170. Ver el capítulo anterior.
171. Véase Las Prácticas de los Preliminares Comunes, en El Vajrayana (pág. 185)
172. Centros de Dharma fundados por Kalu Rinpoche.
173. Véase El Camino de la Disciplina, en El Hinayana (pág. 95).
174. Véase Refugios Exteriores, Internos y Absolutos, en El Vajrayana (pág.180).
175. Ñonpa en Tibetano.
176. Véase la anécdota, Naropa Conoce a Tilopa, en El Vajrayana (pág. 174).
177. Véase la anécdota, Los Crímenes y las Pruebas de Milarepa, en El Mahayana (pág. 138).
178. Véase la anécdota, Gampopa se Reúne con Milarepa, en El Vajrayana (pág. 169).
179. Véase también la anterior, La Historia de Sukhasiddhi, en El Vajrayana (pág. 165).
180. Las dos dákinis de sabiduría innata son Niguma y Sukhasiddhi; ver, La Historia de Niguma, en El Vajrayana (pág. 203), y La Historia de Sukhasiddhi, en El Vajrayana (pág. 165).
181. Estos son los yidams principales, o deidades meditacionales, del linaje Shangpa-Kagyu; Ver, Yoga de la Deidad, en El Vajrayana (pág. 198).
182. Estas dos líneas aluden a las principales divinidades protectoras Shangpa; ver, Las Tres Raíces, en El Vajrayana (pág. 179).
183. Ver, Ngöndro, en El Vajrayana (pág. 192).
184. Véase El Refugio y las Tres Joyas, en El Hinayana (pág. 98) y Las Tres Raíces, en El Vajrayana (pág. 179).
185. Véase el Voto de Bodichita y Bodhisattva), en El Mahayana (pág. 119).
186. Véase, En Retiro, en la Práctica del Dharma Hoy (pág. 238).
187. Ver, La Guía y Dirección Espiritual, en El Vajrayana (pág. 167).
188. Véase El Papel del Lama de la Raíz en el Vajrayana (pág. 173)
189. Véase, Yoga de la Deidad, en El Vajrayana (pág. 198).

190. Sobre Las Cinco Enseñanzas de Oro, ver, Las Prácticas Posteriores, en El Vajrayana (pág. 203).
191. Véase Las Tres Raíces, en El Vajrayana (pág. 179).
192. Ver, Las Seis Perfecciones, en El Mahayana (pág. 133).
193. Véase, Samatha-Vipashana, en El Mahayana (pág. 142).
194. Sobre el Sutra y Tantra, véase, Budadharma, en La Unidad de las Diferentes Tradiciones (pág. 6).
195. Los seis ornamentos del mundo son los seis maestros indios más conocidos; Ver "Seis Ornamentos" en el glosario de términos.
196. Los ocho vehículos son los ocho linajes principales del Budismo Tibetano.
197. Véase, Deseos Para Renacer en una Tierra Pura, en las Transformaciones de la Mente (pág. 73).
198. Los diez bhūmis son las diez tierras del Bodhisattva; corresponden a los cinco caminos. Ver, Las Etapas de Realización, en El Mahayana (pág. 154).
199. Es decir, sin permanecer en los extremos del samsara o del nirvana,
200. Esta y la estrofa anterior aluden a la práctica del Tonglen. Véase, Compasión, en El Mahayana (pág. 123).
201. Mangalam significa "Que todo sea auspicioso".

Glosario de Nombres Propios

Abhidharma (Tibetano: chos mngon pa, Sánscrito: Abhidharma)

Una de las tres colecciones de las enseñanzas de Buda que comprenden el Tripitaka, o las Tres Cestas, contenidas en el *Kangyur*. Las otras dos colecciones son el Vinaya y los Sutas.

Akanista (Tib. 'og min, Skt. Akanista)

Nombre del reino de Dharmadhatu, "La esfera de la realidad", que es el campo puro de Vajradhara.

Amitabha (Tib. 'Od dpag med; Skt. Amitábha)

Entre los cinco victoriosos que gobiernan las cinco familias Buda, pertenece a la familia padma o loto. En particular, es el maestro de Chenrezig (Skt. Avalokitesvara) y reside en Dewa Chen (Skt. Sukhávati).

Ananda (Tib. Kun dga'o, Skt. Inanda)

Primo y asistente personal de Buda Sakyamuni. Recitó los Sutas en el Concilio de Vaisali en el momento de la primera compilación del Canon.

Aryadeva (Tib. 'Phags pa'i lha, Skt. Iryadeva)

(Finales del siglo III) Uno de los Seis Ornamentos, fue el discípulo principal de Nagarjuna, continuando su enseñanza de Madhyamaka y componiendo, en particular, los Cuatrocientos (Catuhsataka).

Asanga (Tib. Thog med; Skt. Asanga)

(Aproximadamente 310-390) Uno de los dos maestros indios llamados los dos Supremos (mchog gnyis); El otro es Nagarjuna. Nacido en Purusapura, la capital de Gandhara, vivió doce años en Nalanda. Autor del *Abhidharmasamuccaya* y hermano de Vasubandhu, fue, junto con su hermano, uno de los fundadores de la escuela Yogacara. Es bien conocido por su práctica de meditación en Maitreya, quien le transmitió las Cinco Enseñanzas de Maitreya (byams chos sde Inga).

Atisha (Tib. Jo bo rje, Skt. Atis'a)

(982-1054) Dipañkarairijñāna Atisha (jo bo rje mar me mdzad) fue un superior de la Universidad de Vikramasila. Fue invitado al Tíbet en 1042, donde enseñó durante los doce años restantes de su vida. Recipiente de dos grandes linajes de transmisión de la palabra de Buda — Actividad generalizada (rgya chen spyod rgyu) de Maitreya-Asanga y Visión Profunda (zab mo'i lta rgyud) de Mañjusri-Nágárjuna— estableció la tradición de las enseñanzas del camino graduado con su texto *Lámpara en el Camino a la Iluminación* (*Bodhipathapradipa*, *byang chub lam sgron*), que se convirtió en el prototipo del lam-rim, cuyos tratados presentan desde una perspectiva instruccional las etapas en el camino de la iluminación. Compuso más de un centenar de obras incluidas en el *Tengyur* y ayudó en la traducción al Tibetano de numerosos otros. Fundó el linaje Kadam, que se convirtió en un componente fundamental en la segunda extensión del Budismo en el Tíbet y en las formas que tomó allí en las escuelas Kagyu, Sakya y Gelug.

Atsom Drupa (Tib. A 'dzom' brug pa)

(1842-1924) También llamado Natsho Rangdrol (snga tshogs rang grol). Uno de los principales discípulos de Mipham Rinpoche.

Bardo Thödrol (Tib. Bar do thos grol)

El libro Tibetano de los Muertos.

Ben (Geshe) (Tib. 'Ben)

Un gran maestro Kadam de los siglos XI y XII.

Bodhicaryavatara (Tib. Spyod 'jub, Skt. Bodhicaryavatāra)

Una famosa obra de Santideva cuyo título literalmente significa "la introducción a la vida de un Bodhisattva". Un largo poema en diez capítulos que explica el camino del Bodhisattva, los diferentes aspectos de la Bodichita y las seis paramitas.

Brahmá (Tib. Tshangs pa, Skt. Brahmá)

Deidad Principal cuyo estado corresponde a uno de los niveles del mundo de la forma pura.

Buda Sakyamuni (Tib. Sa kya thup pa; Skt. sákyamuni)

(Quinto siglo A.C. : 566-476 o 558-468 A.C.) El cuarto Buda de nuestra era (skal pa) que, como sus predecesores, se manifestó en las doce obras. Inició las enseñanzas Budistas transmitidas hasta el presente.

Cakrasamvara (Tib. 'Khor lo sdom pa, Skt. Cakrasamvara)

Uno de los principales Budas o divinidades meditacionales (yidams) del Anuttarayogatantra. Él es especialmente popular en las prácticas de linaje Kagyu.

Candrakirti (Tib. Zla ba grags pa, Skt. Candrakīrti)

(600-650) Uno de los principales exponentes de la escuela Madhyamaka-Prásangika. Sus principales obras son *Introducción al Camino del Medio* (*Madhyamakavatāra, dbu ma la 'jug pa*) y *Palabras Claras* (*Prasannapadā, tshig gsal*).

Chang Chub Cho Ling (Tib. Byang chub chos gling)

Monasterio Kagyu situado en Bhután. Kyabje Kalu Rinpoche se convirtió en su director a invitación de la familia real y a instancias del Karmapa. Kyabje Kalu Rinpoche permaneció allí varios años, desarrollando el monasterio y construyendo dos centros de retiro. Después, se fue a la India, donde fundó el monasterio de Sonada.

Chenrezig (Tib. Spyen ras gzigs, Skt. Avalokitesvara)

El Buda de la compasión. Es el patrón y protector del Tíbet y también una deidad meditativa, cuya práctica es muy extendida. Véase Amitábha.

Chogyur Dechen Lingpa (Tib. mchog gyur bde chen gling pa)

(1829-1870) Gran tertön (revelador de enseñanzas provenientes de Guru Rinpoche), fue junto con Kongtrul, Khyentse y Mipham Rinpoche, uno de los principales creadores del movimiento Rimé.

Dagpo-Kagyu (Tib. dvags po bka 'rgyud)

Este linaje se remonta a Marpa Lotsawa (1012-1099), que hizo tres viajes a la India y estudió a

los pies de numerosos maestros, siendo el principal Naropa. El principal discípulo de Marpa, Milarepa (1040-1123), fue uno de los yoguis y poetas más famosos de todo el Tíbet. Los dos principales discípulos de Milarepa fueron Rechungpa y Gampopa. El patronímico del linaje Dagpo es uno de los nombres de Gampopa. Los cuatro discípulos principales de Gampopa constituían las cuatro ramas principales de la escuela (ver Kagyu). La rama principal es el linaje Karma-Kagyu, o Kamtshang-Kagyu, fundado por el primer Karmapa, Düsum Khyenpa (1110-1193). Además de los Karmapas, su linaje se compone principalmente de los Shamarpas y los Tai Situpas.

Dalai Lama (Tib. Ta la'i bla ma)

El linaje de Dalai Lamas se remonta a Gendun Drub (1391-1474), uno de los discípulos más cercanos de Je Tsongkhapa (1357-1419), quien inició la escuela Gelug. Gendun Drub fundó el Monasterio Tashi Lhunpo en Shigatse. Su trabajo fue continuado por Gendun Drub, seguido por Sonam Gyatso, que recibió del emperador mongol Altan Khan el título "Dale Lama" (ta la'i bla ma) o Dalai Lama, significando "Océano" con referencia a su sabiduría. El título fue aplicado retroactivamente a sus dos predecesores. Un nieto de Altan Khan, Yönten Gyatso, era el cuarto Dalai Lama. Su sucesor, Lobsang Gyatso (1617-1682), conocido como el Gran Quinto, confió en sus aliados mongoles para salir victorioso en las luchas de poder entre las provincias y las escuelas Tibetanas. Lo establecieron como la autoridad suprema de todo el Tíbet, del cual fue en gran parte el unificador y organizador. Fue él quien hizo construir el palacio Pótala en Lhasa. El linaje de Dalai Lamas ha continuado sin interrupción hasta el actual sostenedor del título el decimocuarto: Su Santidad Tenzin Gyatso, nacido en julio de 1935. Los Dalai Lamas son emanaciones de Chenrezig, el Buda de la compasión, que es el patrón y protector del Tíbet.

Damema (Tib. Bdag med ma)

Esposa de Marpa. Su nombre significa "sin ego".

Darmadode (Tib. Dar ma ldo sde)

El hijo de Marpa y Damema.

Dewa Chen (Tib. Bde ba can, Skt. Sukhāvati)

Reino de Amitabha y Chenrezig. Las prácticas y los deseos asociados con ellos dirigen la mente en el momento de la muerte a renacer allí, liberado del samsara.

Dharmakirti (Tib. Chos kyi grags pa, Skt. Dharmakirti)

(600-660) Uno de los Seis Ornamentos. Lógico que elucidó y amplió el trabajo de Dignága. Es el autor de las obras sobre la lógica llamada Siete Tratados (tshad ma sde bdun).

Dignága (Tib. Phyogs kyi glang po y Skt. Dignaga)

(Siglos Quinto-Sexto) Uno de los Seis Ornamentos y el más distinguido Mahayana lógico. Su trabajo más importante es sin duda el *Compendio de Cognición Válida* (*Pramdnasamuccaya*; *Tshad ma kun las btus pa*, o *tshad ma mdo*).

Dorje Denpa (Tib. Rdo rje gdan pa, Skt. Vajrásana, abhayá)

Uno de los maestros de Khyungpo Neljor. Ver Shangpa-Kagyu.

Drom Tönpa (Tib. 'Brom ston pa)

(1004-1064) Discípulo principal de Atisha. Ver Kadampa.

Gampopa (Tib. Sgam po pa)

(1079-1153) También llamado Dagpo Lhaje (dvags po lha rje), literalmente, el médico de Dagpo. El pueblo y la montaña de Gampo, de donde viene su nombre, se encuentran en la región del Dagpo, en el Sureste del Tíbet. Gampopa fue entrenado en la tradición Kadam. Luego conoció a Milarepa y se convirtió en su principal discípulo. Fue el fundador de la orden monástica Dagpo-Kagyu cuyo principal discípulo fue Düsum Khyenpa, el primer Karmapa. Su transmisión (utilizó la corriente espiritual de Kadam con el Mahamudra, recibida de Milarepa), entre otras obras, compuso *El Precioso Ornamento de Liberación* (dvags po thar rgyan), un texto de lam-rim que es el manual básico de los estudios tradicionales Kagyu.

Gelug (Tib. dge lugs)

La escuela Gelug es una de las cuatro principales escuelas Budistas Tibetanas, iniciadas por Tsongkhapa Lobsang Drakpa (1357-1419), quien fundó el Monasterio Ganden cerca de Lhasa. Al principio la escuela era conocida como la de los Gandenpas y, más tarde, de los Gelugpas.

Gönpo Chadrupa (Tib. Phyag drug pa)

Nombre del aspecto de seis brazos de Mahakala, que es el protector del Dharma (Dharmapála) principalmente en los linajes Shangpa-Kagyu y Gelug. “El protector de seis brazos de la sabiduría primordial” es una emanación iracunda de Chenrezig, el Buda de la compasión, que se manifiesta en una forma dinámica y poderosa para subyugar las ilusiones y los obstáculos.

Guhyasamāja (Tib. Gsang ba 'dus pa, Skt. Guhyasamāja)

Nombre de una deidad (yidam) y Tantra del linaje padre en Anuttarayogatantra. Es parte del mandala de las deidades de los cinco Tantras (rgyud sde lha Inga). Ver Shangpa-Kagyu.

Gunaprabha (Tib. Yon tan 'od, Skt. Gunaprabha)

Uno de los Seis Ornamentos.

Gyaltsen (Lama) (Tib. Rgyal mtshan)

Ayudante de toda la vida de Kyabje Kalu Rinpoche y padre de su reencarnación.

Hayagriva (Tib. Rta mgrin, Skt. Hayagriva)

Nombre de una deidad (yidam) practicada en diferentes escuelas. En el linaje Shangpa, su origen se remonta a Kyergangpa, que recibió su revelación de Guru Rinpoche.

Hevajra (Tib. Kye rdo rje, Skt. Hevajra)

Nombre de una deidad (yidam) y Tantra de Anuttarayoga. Pertenece al mandala de las deidades de los cinco Tantras (rgyud sde lha Inga).

Indrabhūti (Tib. Indra bhuti, Skt. Indrabhūti)

Uno de los ochenta y cuatro Mahásiddhas; Rey de Oddiyána.

Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye (Tib. 'jam mgon kong sprul blo gros mtha' yas)

(1813-1899) Muy brillante en su juventud, reconocido por el undécimo Situpa Pema Wangcho Gyelpo (1886-1952) como tulku, emprendió, junto con otros grandes maestros —entre ellos Jamyang Khyentse Wangpo, Mipham Rinpoché, Chogyur Dechen Lingpa y Dza Patrul— un gran movimiento de renacimiento conocido como Rimé, el enfoque imparcial. Este movimiento se basa en la experiencia espiritual y la unidad fundamental de las diferentes tradiciones, más

allá de sus formulaciones específicas. Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye dejó una inmensa herencia en forma de cinco tesoros: *La Enciclopedia del Conocimiento Tradicional* (*shes bya mdzod*) en cuatro volúmenes; *El Tesoro de la Preciada Terma* (*rin chen gter mdzod*) en sesenta y tres volúmenes; *El Tesoro de los Tantras Kagyu* (*bka 'brgyud sngags mdzod*) en ocho volúmenes; *El Tesoro de Instrucciones Esenciales de los Ocho Linajes de Práctica* (*gdams ngag mdzod*) en diez volúmenes; y *El Tesoro de las Vastas Palabras* (*rgya chen bka'mdzod*) en diez volúmenes —sus escritos personales.

Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye desempeñó un papel esencial en muchos linajes, compilando enseñanzas y permitiendo su transmisión continua. En la segunda generación tuvo varias emanaciones, siendo las más conocidas Pelpung Kongtrul, Pelden Khyentse Öser (1904-1953), que se convirtió en un eslabón en la transmisión del linaje Kamtsang-Kagyu; Sechen Kongtrul Padma Drimé (1901-1960), quien fue el lama raíz de Trungpa Rinpoche (1939-1987); y Kyabje Kalu Rinpoche, que fue reconocido especialmente como la emanación de la actividad iluminada de Jamgön Kongtrul. En la tercera generación, Pelpung Kongtrul Chöki Senge Tenpe Gocha (1954-1992), discípulo del decimosexto Karmapa, fue particularmente bien conocido; enseñó en Occidente.

Jamyang Khyentse Wangpo (Tib. 'jam dbyangs mkhyen brtse dbang po)

(1820-1892) Emanación del omnisciente Jigme Lingpa (1730-1793), una de las figuras más eminentes de la tradición Ñingma. Fue un gran maestro Ñingmapa y Sakyapa, inspirador y director del movimiento Rimé. Posteriormente, tuvo diferentes tulkus reconocidos en varias escuelas, en particular:

Dilgo Khyentse Rabsel Dawa (1910-1991) que enseñó y fundó centros en Occidente conectados con la escuela Ñingma. Era amigo, maestro y discípulo de Kyabje Kalu Rinpoche.

Beri o Pelpung Khyentse Karma Khyentse Öser (1896-1945), cuyo tulku es Bero Khyentse Rinpoche (nacido en 1947), discípulo del decimosexto Karmapa. Ha enseñado en Occidente y ahora reside en Bodhgaya.

Jonang (Tib. Jo nang)

Nombre de una escuela cuyo punto de vista y prácticas filosóficas se remontan a Yumo Mikyö Dorje, un gran maestro de Kálachakra que estableció, de acuerdo con sus enseñanzas, la perspectiva del gran Madhyamaka o Yogácára-Madhyamaka-Shentong. Esta visión va más allá de las divergencias entre la dialéctica Prásāṅgika y la experiencia Yogácára, y es una síntesis de las dos grandes perspectivas filosóficas Mahayana. Kunpang Thuje Tsondru (1243-?), Un sostenedor del linaje, estableció su sede en la provincia de Tsang en el monasterio de Jomonang que dio a la escuela su nombre. Su gran discípulo, el omnisciente Dölpo Sherab Gyaltsen (1292-1361), difundió ampliamente la perspectiva de Madhyamaka Shentong en las provincias de Ü y Tsang. Compuso numerosas obras incluyendo *El Océano del Significado Definitivo* (*ri chos nges don rgya mtsho*), que explica la perspectiva de Madhyamaka Shentong. El linaje continuó sin interrupción; entre sus miembros estaban Jonang Kunga Drölcho (1495-1566), quien recibió revelaciones de Niguma, y particularmente el omnisciente Jetsün Drolwe Gönpö, conocido por el nombre de Taranatha (1575-1634), quien fundó el monasterio de Taten Puntsoling. En el siglo XVII, los problemas políticos hicieron que los monasterios Jonang se convirtieran en Gelug, pero las enseñanzas de la escuela continuaron transmitiéndose y practicándose mientras se incorporaban a otros linajes, y particularmente a la transmisión Shangpa-Kagyu.

Kadampa (Tib. Bka 'gdams pa)

La escuela Kadam fue fundada por Atisha (982-1054). Su discípulo Dromtön (1004-1064) fundó el monasterio de Radreng en el Norte de Lhasa en 1056. Este se convirtió en la fuente de sus enseñanzas. La escuela no sobrevivió independientemente sobre todo porque la mayoría de Kadampas, siendo ermitaños, no construyeron monasterios, pero la escuela de Kadam influyó profundamente en otras escuelas. En particular, los Gelugpas se consideran los nuevos Kadampas, y los Dagpo-Kagyupas dicen que su transmisión es la confluencia de las tradiciones de enseñanza Mahamudra y Kadam.

Kagyu (Tib. Bka 'brgyud)

La escuela Kagyu tiene dos ramas principales: Shangpa-Kagyu (shangs pa bka 'brgyud) y Marpa-Kagyu (mar pa bka' brgyud). La rama Marpa-Kagyu ha continuado en la transmisión Dagpo-Kagyu (dvags po bka 'brgyud), que proviene de Dagpo Lhaje, o Gampopa. El linaje Dagpo-Kagyu incluye las cuatro ramas principales fundadas por los cuatro discípulos de Gampopa. Las dos ramas más conocidas son la Karma-Kagyu, o Kamtshang-Kagyu, fundada por el primer Karmapa Düsum Khyenpa (1110-1193) y la Drikung-Kagyu, fundada por Kyobpa Jigten Sumgön (1143-1217). El tercer discípulo de Gampopa, Phagmo Drupa (1110-1170), fundó el linaje Phagdru-Kagyu. Tenía ocho discípulos principales que originaron las ocho escuelas de la rama secundaria. Entre las ocho, la más conocida es la escuela Drukpa-Kagyu, fundada por Ling Repa (1128-1189).

Kálachakra (Tib. Dus 'khor, Skt. Kálacakra)

Nombre de un Tantra y deidad (yidam) del Anuttarayogatantra. El rey de Shambhala solicitó las enseñanzas del Tantra Kálachakra (literalmente, "Ciclos del tiempo") y desempeñó un papel fundamental en las perspectivas y prácticas del Vajrayana.

Kamtshang-Kagyu (Tib. Kam tshang bka 'brgyud)

Ver Dagpo-Kagyu.

Kangyur (Tib. Bka'gyur)

Una colección, a menudo en 108 volúmenes, que constituye la base del canon Budista en la Tradición Tibetana. El *Kangyur* (literalmente, "traducción de las palabras de Buda") se divide en varias secciones, de las cuales las principales son el *Tripitaka*, o Tres Cestas (sde snod gsum) y los Tantras (rgyud).

Karma Rangjung Kunkhyab o **Karma Rangjung Thrinley Kunkhyab Zangpo** (Tib. kar ma rang byung 'phrin las kun khyab bzang po)

El nombre monástico de Kyabje Kalu Rinpoche, le fue dado por el undécimo Tai Situpa en Pelpung en el momento en que tomó la ordenación de él. Literalmente significa "Naturaleza omnipresente".

Karma-Kagyu (Tib. Kar ma bita 'rgyud)

Ver Dagpo-Kagyu.

Karmapa (Tib. Karma pa)

El primer Karmapa, Düsum Khyenpa (1110-1193), fue el discípulo de Gampopa (1079-1153) y fundó el Monasterio Tsurphu. La sucesión de Karmapas está en el corazón del linaje Karma-Kagyu, o Kamtshang-Kagyu. Del segundo, Karma Pakshi (1204-1283) al quinto, Deshin Shekpa

(1384-1415), los Karmapas fueron guías espirituales del emperador de China. El tercer Karmapa, Rangjung Dorje (1284-1339), fue un notable erudito y adepto que también desempeñó un papel importante en el linaje Ningma. El linaje de los Karmapas continuó sin interrupción hasta el siglo XVII. El decimosexto Gyalwang Karmapa fue Rangjung Rigpe Dorje (1924-1982); Su fama le hizo ser reconocido más generalmente como la cabeza de la escuela Kagyu en conjunto. El decimoséptimo Karmapa fue reconocido por Su Santidad el Dalai Lama y por Tai Situpa en la persona de un niño de ocho años que fue entronizado en Monasterio Tsurphu en Tíbet en septiembre de 1992. Karmapa significa "El que traduce la actividad iluminada en obras". Los Karmapas son reconocidos como emanaciones de Chenrezig, el Buda de la compasión.

Kham, Khampa (Tib. Khams, khams pa)

Los Khampas son habitantes de Kham, que es, junto con Amdo, una de las dos principales regiones del Tíbet Occidental.

Kharak Gomchung (Tib kha rag sgom chung)

Maestro Kadampa del siglo XI, fue discípulo de Gonpapa (aranyaka), abad del monasterio de Radreng, y de Potowa (po to ba, 1031-1105), el famoso yogui. Recibió las enseñanzas Dzogchen y alcanzó el cuerpo de arco iris.

Khyungpo Neljor (Tib Khyung po rnal 'byor)

(978-1128 o 990-1139) iniciador Tibetano del linaje de Shangpa. Ver Shangpa-Kagyu.

Kyergangpa (Tib. Skyer sgang pa)

(Finales del siglo XII, principios del XIII) Lama del linaje Shangpa. Ver Shangpa-Kagyu.

Lama Norbu Töndrup (Tib. Nor bu don grub)

Fue un lama del monasterio de Pelpung. Su realización le trajo el nombre de drubpon, "Maestro del retiro", dado por el undécimo Tai Situpa, una responsabilidad que asumiría durante muchos años, tiempo durante el cual Kalu Rinpoche lo encontró. Se convirtió en el lama raíz de Kalu Rinpoche y le transmitió el linaje Shangpa. Habiendo sido designado como su mejor discípulo, Kalu Rinpoche le sucedió como drubpon en Pelpung. Al morir, el Lama Norbu manifestó los signos del cuerpo de arco iris, característicos de la realización última.

Lawapa (Tib. La ba pa, Skt. Iva va pa)

Algunos dicen, según una profecía y textos antiguos, que Lawapa e Indrabhüti, el rey de Oddiyána, son la misma persona. En algunas transmisiones, Lawapa es el maestro de Indrabhuti, así como de Virupa. Niguma declaró, que junto con ella, era el único otro poseedor de las enseñanzas que transmitió a Khyungpo Neljor.

Mahámáyá (Tib. Sgyu 'phrul chen mo, Skt. Mahámáyá)

Deidad meditacional (yidam) y Tantra de Anuttarayogatantra. Ver Shangpa-Kagyu.

Maitreya (Tib. Byams pa, Skt. Maitreya)

El futuro Buda; se manifestará al comienzo del siguiente ciclo cósmico. Su enseñanza seguirá la de Sakyamuni, cuando ésta haya desaparecido.

Maitripa (Tib. Mi tri pa, Skt. Maitrípa)

(1007-1078) Mahásiddha y gran erudito de la universidad de Vikramasila; contemporáneo de Atisha, fue uno de los principales maestros de Marpa y Khyungpo Neljor.

Mañjusri (Tib. 'Jam dpal dbyangs, Skr. Manjusri)

El Buda de la sabiduría y la inteligencia.

Mára (Tib. Bdud, Skt. Mára)

Él es el señor del mundo de las pasiones, el demonio que los sostiene y anima.

Marpa Lodrapa (Tib. Mar pa lho brag pa)

Véase Marpa, el Traductor.

Marpa-Kagyu (Tib. Mar pa bka 'brgyud)

Nombre del linaje introducido al Tíbet por Marpa el Traductor. Ver Dagpo-Kagyu.

Marpa el Traductor (Tib. Mar pa lo tsa 'ba)

(1012-1097) Iniciador Tibetano del linaje Marpa-Kagyu. Ver Dagpo-Kagyu.

Mila Chepa Dorje (Tib. Mi la bzhad pa rdo rje)

Ver Dagpo-Kagyu.

Milarepa (Tib. Mi la ras pa)

(1052-1135) Véase Dagpo-Kagyu.

Mipham Rinpoche (Tib. Mi pham rgya mtsho)

(1846-1912) Mipham Gyatso. Uno de los maestros más conocidos de la escuela Níngma, fue un gran artesano en el movimiento Rime, junto con Kongtrul, Khyentse y Dechen Chogyur Lingpa.

Nagarjuna (Tib. Klu sgrub, Skt. Nágárjuna)

Maestro Indio, uno de los Dos Supremos. Vivió seiscientos años y su actividad lo sitúa principalmente en los siglos II y III. Nació en una familia Brahmán, en la región de Vidarbha, en el Sur de la India. Cuando era joven, estudió y dominó todas las ciencias tradicionales, tanto ordinarias como especiales, el *Tripitaka* y las cuatro clases de Tantra. En Nálanda, tomó la ordenación monástica del Mahásiddha Saraha y pronto se convirtió en abad de la universidad. Médico de gran talento, curó a Mucilinda, rey de los nagas, quien en gratitud le dio los textos de los *Prajñaparamitasutra* en 100.000 versos. Este texto le había sido confiado por Ananda, el principal discípulo del Buda Sakyamuni, para ser revelado en el futuro. Así es como se le dio el nombre de Nagarjuna. El canon Tibetano cuenta con 180 obras que se le atribuyen. Compuso numerosos textos basados en el *Prajñaparamitasutra*, pero su principal contribución fue el Madhyamaka, con las *Seis Colecciones de Lógica* (*dbu ma rigs tshogs drug*), que se convirtieron en sus textos fundamentales.

Nalanda (Tib. Nálanda, Skt. Nálanda)

Conocida universidad Budista. Fue fundada cerca de la mitad del siglo V (antes según algunas fuentes), bajo el primer Kumáragupta. Produjo numerosos grandes maestros, entre ellos Asanga y Vasubandhu.

Namkhe Níngpo (El Bodhisattva Akásagarbha) (Tib nam mkha'i snying po; Skt. Akasagarbha)

Literalmente, "La esencia del espacio". Es uno de los ocho grandes Bodhisattvas (ñe ba'i sras chen brgyad).

Nanda (Tib. Nanda)

Hermanastro del Buda Sakyamuni; hijo del rey Suddhodana (padre del Buda Sákyamuni) y su segunda esposa, Mahaprajápati, que educó al joven Buda Sakyamuni después de la muerte de Mahamaya, primera esposa del rey y madre de Buda Sakyamuni.

Naro Bönchung (Tib. Na ro bon chung)

Un maestro famoso Bönpo que era un rival de Milarepa.

Náropa (Tib. Na 'ro pa, Skt. Náropa)

(1016-1100) Fue rector de la Universidad de Nálanda cuando salió en busca de una verdadera realización con Tilopa, quien lo sometió a doce pruebas importantes antes de su iluminación. Fue un Mahásiddha y el maestro Indio de Marpa el Traductor, quien inició el linaje Marpa-Kagyü.

Niguma (Tib. Ni gu ma, Skt. Niguma)

Una de las dos dákinis de sabiduría primordial, inspiradora de Khyungpo Neljor. Ver Shangpa-Kagyü.

Ñentonpa (Tib. Gnyan ston pa)

Un maestro del linaje Shangpa. Ver Shangpa-Kagyü.

Ñingma (Tib. rnying ma)

"La vieja escuela". Originaria de la primera extensión del Dharma en el Tíbet, se desarrolló después de Padmasambhava a partir del siglo VIII.

Oddiyána (Tib. O rgyan, Skt. Oddiyána)

País legendario, dominio de las dákinis, reino del rey Indrabhüti, y lugar de nacimiento de Padmasambhava. Algunos la sitúan entre la actual Afghanistan y Cachemira. Es el origen de numerosas enseñanzas del Vajrayana.

Ogmin (Tib. 'Og min, Skt. Akanista)

Ver Akanista.

Padmasambhava (Tib. Gu ru rin po che, Skt. Padmasambhava)

Introdujo el Dharma al Tíbet bajo el reinado del rey Thrisong Detsen (790-858). Difundió las enseñanzas y ocultó numerosas instrucciones en forma de tesoros destinados a ser revelados en una fecha posterior. Es venerado como el segundo Buda, profetizado por el primero, el Buda Sakyamuni.

Patrul Rinpoche (Tib. rdza dpal sprul o rgyan 'jigs med chos kyi dbangpo)

(1808 - 1987). Uno de los más grandes maestros Tibetanos del siglo XIX y un importante arquitecto del movimiento Rimé, es conocido en Occidente por la traducción de su obra El Camino de la Gran Perfección.

Pelpung (Tib. Dpal spungs)

Principal monasterio Kagyü del antiguo Tíbet. Ver Situpa.

Raga Ase (Araga) (Tib. Ra ga a 'sras [a' ra ga], Skt. Raga Ase [áraga])

También conocido como Karma Chame (o Karma Araga, 1613-1678). Meditador y adepto tanto de las tradiciones antiguas como de las nuevas, sigue siendo famoso en particular por sus textos dirigidos a los ermitaños sobre el retiro (*ri chos zhalgdams*) y aquellos asociados a Chenrezig y Sukhávati (*bde ba can gyi mon lam*). En la muerte manifestó el cuerpo del arco iris.

Rábula (Tib. Ra hu 'la, Skt. Ráhula)

Uno de los maestros de Khyungpo Neljor. Ver Shangpa-Kagyü.

Rangjung Dorje (Tib. Rang byung rdo rje)

El tercer Karmapa fue un notable erudito y adepto que reunió las enseñanzas sobre Mahamudra y Dzogchen. Fue un eslabón importante en los linajes Kamtshang-Kagyü y Níngma; fue el maestro de Dolpopa Sherab Gyaltsen y enseñó a Longchenpa, uno de los maestros más importantes de la tradición Dzogchen.

Rechungpa (Tib. Ras chung pa)

(1083-1161) Fue, con Gampopa, uno de los principales discípulos de Milarepa. Ver Dagpo-Kagyü.

Remati (Tib. Re ma ti, Skt. Remati)

Pareja de Mahákála Chadrupa.

Rimé (Tib. Ris med)

Nombre Tibetano del "Movimiento imparcial", o enfoque imparcial. Véase Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye.

Rinpoche (Tib. rin po che)

Literalmente, "Muy precioso". Término honorífico de dirección.

Sádhujyoti (Tib. legs pa'i skar ma; Skt. sádhujyoti)

Un monje sirviente incrédulo y desafiante de Buda Sakyamuni.

Sakya (Tib. Sa skya)

Una de las cuatro escuelas principales de la tradición Tibetana fundada por Könchok Gyelpo (1034-1102). Su enseñanza especial es el Lamdre, "El camino y el fruto".

Sakyamuni (Tib. Sha 'kya thub pa, Skt. Sakyamuni)

Véase Buda Sakyamuni.

Sákyaprabha (Tib. Sa skya 'od, Skt. Sákyaprabha)

Uno de los Seis Ornamentos.

Sangye Tönpa (Tib. Sangs rgyas ston pa)

Un maestro del linaje Shangpa. Ver Shangpa-Kagyü.

Sántideva (Tib. Zhi ba lha, Skt. Sántideva)

(685-763) Uno de los principales maestros de la escuela Madhyamaka-Prásangika, después de Buddhapilita (470-540) y Candrakirti (aproximadamente 600-650). Dos de sus obras, *Introducción a la Vida de un Bodhisattva* (*Bodhicaryavatára*, *spyod 'jug*) y *El Compendio de Instrucciones* (*Sikṣasamuccaya*, *bslab pa kun btus pa*), están entre las más famosas del Mahayana.

Saraha (Tib. Mda 'bsbun zhabs, Skt. Saraha)

Sin duda el más conocido de los Mahásiddhas Indios; un fabricante de flechas, vivió en el siglo VII y compuso tres ciclos de canciones que siguen siendo famosas: las dohas del rey, de la reina y del pueblo. Es el creador del lejano linaje de Mahamudra.

Sáriputra (Tib. Sha 'ri'i bu: Ská. Sáriputra)

Sáriputra y Maudgalyáyana fueron inicialmente discípulos de uno de los seis grandes maestros religiosos durante la época de Buda Sakyamuni. Lo dejaron al seguir a Buda y se convirtieron en sus principales oyentes, siendo Sáriputra el más distinguido en la sabiduría trascendente y Maudgalyáyana en las maravillas de trabajo. Ambos murieron antes de la muerte de Buda Sakyamuni.

Sawaripa (Tib. Sha ba ri pa, Skt. S'avaripa)

Uno de los ochenta y cuatro Mahásiddhas. Inicialmente un cazador, fue convertido por una emanación de Chenrezig. Después de doce años de meditación, alcanzó la realización del Mahamudra.

Shamarpa (Tib. Zhva dmar pa)

El linaje de Shamarpa tulkus, literalmente, los "Sostenedores del sombrero rojo", comenzó con el primer Shamarpa Drakpa Senge (1283-1349), discípulo del tercer Karmapa, Rangjung Dorje. Los Shamarpas desempeñaron un papel importante en el linaje Karma-Kagyü entre los nacimientos del Karmapa. Entre 1792 (la fecha de la muerte del décimo Shamarpa) y 1964 (cuando el decimotercer Shamarpa fue entronizado), no hubo, por razones políticas, oficialmente reconocido un Shamar tulku. Su Santidad el Decimosexto Karmapa reconoció el decimotercer Shamarpa en la persona de Chöki Lodrö, nacido en 1932. Residió en la India y enseñó en Occidente. Los Shamar tulkus son reconocidos como emanaciones del Buda Amitábha.

Shangpa-Kagyü (Tib. shangs pa bka brgyud)

El linaje Shangpa fue establecido en el Tíbet por el erudito-adepto Khyungpo Neljor (990-1139). Inicialmente estudió y practicó las tradiciones Bön y Dzogchen; después fue a la India en busca de enseñanzas. De allí trajo la quintaesencia de las instrucciones de 150 maestros, entre los cuales los cinco más importantes fueron las dákinis de sabiduría primordial Niguma y Sukhasiddhi, Maitripa, Abhayá (o Vajrásana, Dorje Denpa) y Ráhulaguptavajra. Alcanzó la realización y transmitió las Cinco Enseñanzas de Oro y las Cinco Últimas, o el resultado final de los cinco principales Tantras del Anuttarayogatantra a través de la sádhana de las *Deidades de los Cinco Tantras* (*rgyud sde Iha Inga*), que se reúnen en un solo Mandala que consiste en Guhyasamāja, Mahámáya, Hevajra, Cakrasamvara, y Vajrabhairava. Esta práctica, que viene del *Océano de Joyas Tantra* (*rin chen rgya mtsho'i rgyud*) y que le fue transmitida por el Mahásiddha Vajrásana, constituye la base del sistema de iniciación Shangpa.

Khyungpo Neljor estableció su sede general en Shang Shong (zhang zhong) en el valle de Shang (shangs) del Tíbet Central, al Oeste de la provincia de Tsang. El nombre "Shangpa" fue dado a la escuela que se desarrolló después de él; vivió hasta la edad de 150 años. Fundó más de cien monasterios, dio enseñanzas, y realizó muchos milagros. Tenía innumerables discípulos, de los cuales el principal era Mochopa (rmog lcog pa, 1117-?), seguido por Kyergangpa (skyer sgang pa, a finales del siglo XII, principios del XIII, vivió 73 años), Ñentön Rigonpa (gnyan ston ri gong pa, principios del siglo XIII, vivió 72 años), y Sangye Tonpa (sangs rgyas ston pa, siglo XIII,

vivió 72 años); constituyeron, con Vajradhara, Niguma y Khyungpo Neljor, los siete primeros maestros del linaje, o las Siete Joyas. Las instrucciones que hasta entonces sólo habían sido transmitidas oralmente y en secreto fueron difundidas por Sangye Tonpa. Fueron escritas por sus sucesores: Samdingpa Chöndrup (1319), Japa Gyaltzen Bum (jag chen rgyal mtshan 'bum, 1261-1334) y Serlingpa Tashipel (1292-1365). Tuvo un discípulo, Khedrup Tsangma Shangtön (1234-1309); este linaje se dice que es lejano, y ha continuado sin interrupción dentro de las escuelas Kagyu, Níngma, Sakya y Gelug. Otros dos linajes, conocidos como "cercano" y "muy cercano", provenían de revelaciones directas de la dákini de sabiduría primordial Niguma. Sus orígenes son, respectivamente, el Mahásiddha Thangtong Gyelpo (thang stong rgyal po, 1361-1485), por una parte, con el siguiente linaje Thangluk, y por otra parte Jonang Kunga Drölcho y Taranatha (Drölwai Gönpö, 1575-1634) seguido por el linaje llamado Jonangluk. Estos diferentes linajes convergieron en Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye en el siglo XIX. Los transmitió a Tashi Chöpel, quien los transmitió a Norbu Töndrup, quien a su vez los transmitió a Kyabje Kalu Rinpoche, que era el cabeza de este linaje y estableció su sede principal en el monasterio de Sonada en la India, cerca de Darjeeling.

Las principales enseñanzas transmitidas por el linaje Shangpa consisten en cinco ciclos:

1. De Niguma, particularmente las Cinco Enseñanzas de Oro (gser chos sde Inga), que presentan de manera coherente y concisa uno de los métodos más altos y profundos de realización;
2. De Sukhasiddhi (Los seis yogas y Mahamudra);
3. De Maitripa (Mahákála Chadrupa);
4. De Abhayá (Las deidades de los cinco tantras); y
5. De Ráhula (La práctica conjunta de cuatro deidades).

Estas enseñanzas constituyen el corazón de la transmisión y las prácticas para el retiro de tres años en los centros de Shangpa.

Siddharta (Tib. Don grub, Skt. Siddhartha)

Nombre que el rey Suddhodana le dio a su hijo, el futuro Buda Sakyamuni.

Situpa (Tib. Ta'i si tu pa)

El linaje de Situpas comenzó con Situ Drogön Rechen (1088-1158), quien recibió la transmisión de linaje Kamtshang-Kagyu del primer Karmapa Düsum Khyenpa. Fue el maestro de Gyalse Pomdrapa, que era, a su vez, maestro del segundo Karmapa Karma Pakshi. El linaje de Situpas pasó de Drogön Rechen a dos yoguis, primero a Neljor Yeshe Wangpo, y luego a Rigowa Ramabhadra. Después pasó a Chöki Gyaltzen (1377-1448), discípulo del quinto Karmapa Deshin Shekpa, y el primero en poseer el título honorífico de Situ Tulku que recibió del emperador de China. El linaje continuó sin interrupción, jugando un papel esencial entre varios Karmapas. El octavo Tal Situpa Chöli Jungne, también Chöki Níngje o Tenpe Níngje, era conocido en particular como Situ Penchen, el gran erudito. Fundó el monasterio de Pelpung en 1727; este se convertiría en el mayor monasterio Kagyu en el Tíbet. El duodécimo Tai Situpa (decimoquinto en el linaje desde Drogön Rechen), Pema Nyingje Wangpo, fue reconocido por Su Santidad el 16º Karmapa. Nació en 1954 y estableció su sede en Sherab Ling en la India; da enseñanzas frecuentes en Occidente. Ha reconocido la 17ª reencarnación del Karmapa, Orgyen Thrinley Dorje, a quien entronizó en el monasterio de Tsurphu en septiembre de 1992. Los Tai Situpas son emanaciones de Maitreya, el Buda del amor, que es el próximo Buda que vendrá.

Seis Ornamentos (Tib. Rgyan drug)

Estos son los seis principales maestros Budistas Indios: Nagarjuna (klu sgrub) y Asanga (thogs med), autores, respectivamente, de los Linajes de la Visión Profunda (zab mo lta rgyud) y de las Actividades Generalizadas (rgya chen spyod rgyud); se llaman los Dos Supremes (mchog gnyis). Los otros cuatro son Aryadeva (phags pa lha), Vasubandhu (dbyig gnyen), Dignága (phyogs glang) y Dharmakirti (chos grags). En algunos casos, los Dos Supremos no se cuentan entre los Seis Ornamentos, por lo que se añaden otros dos maestros con particular importancia en la transmisión Vinaya: Sákya-prabha (shakya 'od) y Guñaprabha (yon tan' od).

Sossaling (Tib. so sa gling)

Nombre del cementerio donde Khyungpo Neljor encontró a Niguma.

Subáhu (Tib. Labs bzang; Skt. Subáhu)

Uno de los primeros diez discípulos de Buda, hijo de una notable familia India.

Sukhasiddhi (Tib. Bde ba'i dngos grub y Skt. Sukhasiddhi)

Uno de las dos dákinis de sabiduría primordial, inspiradores de Khyungpo Neljor. Ver Shangpa-Kagyü.

Sukhávati (Tib. Bde ba can, Skt. Sukhávati)

El reino puro de Amitábha y Chenrezig.

Taktungu (Tib. Rtag tu ngu; Skt. Sadáprarudita)

Maestro que sigue siendo famoso por su extraordinaria energía y auto-sacrificio en su búsqueda de las enseñanzas de la Prajñáparamítá.

Tengyur (Tib. Bstan 'gyur)

Literalmente, "Traducción de los comentarios". El *Tengyur* (más de 200 volúmenes) consolida los comentarios sobre los *Kangyur* escritos por los maestros Indios. Juntos, los *Kangyur* y *Tengyur* constituyen el canon de la tradición Budista Tibetana.

Tenzin Gyatso (Tib. Bstan 'dzin rgya mtsho)

El linaje de Dalai Lamas ha continuado sin interrupción hasta el actual 14º titular del título, Su Santidad Tenzin Gyatso, nacido en julio de 1935.

Thogme Zangpo (Ti. thogs med bzang po)

(1295-1369) Maestro Kadampa, autor de las *Treinta y Siete Prácticas de los Bodhisattvas* y de una enseñanza sobre Lojong, entre otras.

Tilopa (Tib. Ti lo pa, Skt. Tilopa)

(988-1069) Mahásiddha que originó la transmisión Mahamudra "cercana" del linaje Karma-Kagyü. Su sucesor fue Náropa. Ver Dagpo-Kagyü.

Tusita (Tib. Dga 'ldan, Skt. Tusita)

Nombre del estado divino en el cual los Budas se encuentran antes de manifestarse en nuestro mundo.

Düsum Khyenpa (Tib. Dus gsum mkhyen pa)

(1110-1193) Primer Karmapa; discípulo de Gampopa. Ver Dagpo-Kagyü.

Dos Supremos (Tib. Mchog gnyis)

Ver Seis Ornamentos.

Vairocana (Tib. Bai ro tsa na)

Traductor Tibetano que, a partir del 810 trabajó en Samye, el primer monasterio fundado en el Tíbet por el rey Thrisong Detsen (790-858). Fue uno de los principales discípulos de Padmasambhava y desempeñó un papel muy importante en las transmisiones Ñingma.

Vairocana (Tib. Rnam par snang mdzad, Skt. Vairocana)

El Victorioso de la familia de Buda.

Vajrabhairava (Tib. Rdo rje 'jigs byed, Skt. Vajrabhairava)

Deidad meditativa (yidam) y Tantra de Anuttarayogatantra. Ver Shangpa-Kagyü.

Vajradhara (Tib. Rdo rje chang, Skt. Vajradhara)

Divinidad meditativa del Dharmakaya, el despertar primordial; inspirador de las revelaciones de numerosos linajes.

Vajrasattva (Tib. Rdo rje sems dpa ', Skt. Vajrasattva)

Deidad meditativa cuya práctica está particularmente asociada con la purificación.

Vajrayogini (rdo rje rnal 'byor ma, Skt. Vajrayogini)

Deidad femenina, consorte de Cakrasamvara. Su práctica es muy importante en la tradición Kagyü.

Vasubandhu (Tib. Dbying gnyen, Skt. Vasubandhu)

(350) Uno de los Seis Ornamentos, gran erudito de las escuelas Vaibhásika y Saucrancika, autor del *Abhidharmakola*. Más tarde, se convirtió al Mahayana por su hermano Asanga y se convirtió, junto con él, en uno de los fundadores de la escuela Yogácára; fue abad de Nalanda.

Vikramasila (Tib. Mam gnon cshul, Skt. Vikramasila)

Famosa universidad monástica del Este de Bihar, fundada por el rey Dharmapála hacia el año 800. Progresó hasta el declive de Nalanda y se mantuvo en existencia hasta las invasiones musulmanas del siglo treinta. Atisha era su canciller antes de ir al Tíbet.

Vinaya (Tib. 'Dul ba, Skc. Vinaya)

"Disciplina". Colección de instrucciones y preceptos de la disciplina enseñada por Buda Sakyamuni. El Vinaya es una de las tres cestas del *Kangyur*.

Virupa (Tib. Bi ru 'pa, Skc. Virüpa)

Uno de los ochenta y cuatro Mahásiddhas. Sigue siendo famoso por sus milagros, que incluyeron haber detenido el curso del sol para posponer el pago de sus deudas de bebida.

“Indudablemente la mejor colección de enseñanzas de Kalu Rinpoche. Al repasar estas páginas, reviví los días en que traduje para Rinpoche, cautivado por su mezcla mágica de anécdotas, explicaciones cristalinas e instrucción profunda”.

Ken McLeod, autor de *Wake Up to Your Life*

Comparando a Kyabje Kalu Rinpoche con Milarepa, el maestro de meditación más grande que el Tíbet ha conocido, Su Santidad el Dalai Lama exalta al autor de *Mente Luminosa* como un “Faro de inspiración” para los practicantes espirituales de todas las tradiciones. Señalando que “Ha habido pocos como él antes o desde entonces”, Su Santidad nos insta a profundizar en esta extraordinaria antología de las instrucciones esenciales del fallecido Kalu Rinpoche para que podamos encontrar “El rango más amplio de la práctica Budista desde el análisis básico de la naturaleza de la mente hasta su refinamiento final en las enseñanzas de Mahamudra”. Extraído tanto de sus escritos lúcidos como de sus elocuentes presentaciones orales, este libro sin precedentes desvela la grandiosidad del legado de Kalu Rinpoche. A la vez que las dulces palabras y las historias lúdicas de este maestro de la meditación se llenan con una profundidad de claridad y calidez que sólo pueden surgir de una profunda comprensión de la sabiduría y la compasión.



Nacido en el Tíbet Oriental en 1904, Kyabje Kalu Rinpoche fue ampliamente aclamado como uno de los mayores ejemplos vivientes de la tradición Budista Tibetana de contemplación meditativa. Un líder de la escuela de Shangpa Kagyu del Budismo Tibetano, Kalu Rinpoche viajó extensamente a través de Tíbet, Bhutan, la India, y Occidente, instruyendo a incontables discípulos en las tradiciones esotéricas de Dzogchen y Mahamudra. Falleció en 1989.



Wisdom Publications • Boston
www.wisdompubs.org

ISBN 0-86171-118-1



9 780861 711185



Produced with
Environmental
Mindfulness

