

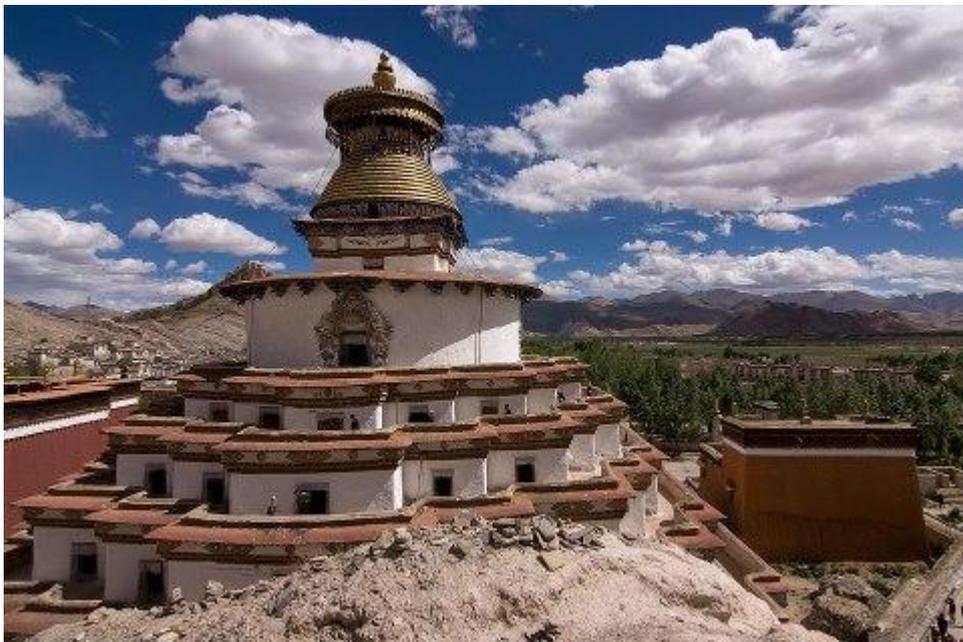
CLASICOS TIBET. LAM RIM.

# El Lam Rim del Linaje del Sur

---

El Comentario Abreviado del Linaje de las  
Instrucciones Orales de Mañughosha  
Conocido como el Linaje del Sur.

GENDUN JAMYANG.





# Gendun Jamyang: El Lam Rim del Linaje del Sur.

---

*Una instrucción explícita sobre la Etapas del Sendero a la Iluminación: El Comentario Abreviado del Linaje de las Instrucciones Orales de Mañughosha conocido como el Lam Rim del Linaje del Sur.*

A partir de océano de las dos acumulaciones, las cuales combinan método y sabiduría, diestramente surgen las abundantes ramas y hojas- las marcas mayores y menores; en sus puntas está la fruta madura, la Completa Iluminación que conoce todos los fenómenos.

¡Oh, Protector de los Seres, el único árbol que otorga los deseos, te ruego que derrames otorgando la virtud y la excelencia sobre mí!

El Protector Mañjushri es el Señor de la Palabra y la deidad del conocimiento, el cual proyectó su sabiduría, ética, y amabilidad bajo la forma de Tsongkhapa; su enseñanza, tanto en su aspecto de explicación como de realización, tú la difundiste y desarrollaste.

¡Oh, excelente maestro espiritual y tutor<sup>1</sup>, a ti humildemente te rindo homenaje!

En cuanto a esto, para la práctica de las Etapas del Sendero de los tres tipos de seres, los cuales llevan a aquellos poseedores de buena fortuna a la Budeidad, hay tres fases: 1) Preliminar, 2) Central, 3) Conclusión.

## **1. LA FASE PRELIMINAR.**

Esta fase tiene dos secciones:

1) Refugio y la **generación de la Bodhicitta**<sup>2</sup>.

2) **Como confiar en los maestros espirituales**<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> El maestro de autor: Ngawang Lobsang Tangpa Dargye.

<sup>2</sup> El espíritu de la Iluminación.

<sup>3</sup> Gurú.

## **1) Refugio y generación de la bodhicitta.**

En la *“Alabanza del Digno de Alabanza”*<sup>4</sup> se dice:

*“¿Qué problema de los seres hay,*

*Que Tú no puedas eliminar?*

*¿Qué excelencia hay para los seres mundanos*

*Que Tú no confieras?”*

Piensa:

*“Así, no hay la menor posibilidad de que los seres pudieran escapar de los problemas del samsara<sup>5</sup> y de la paz personal<sup>6</sup>, o disfrutar de la felicidad temporal y definitiva, sin que venga de causas distintas de la del poder de los Budas. Los Budas, los cuales están dotados con cualidades excepcionales, en definitiva son el resultado del Sagrado Dharma, las Verdades de la Cesación y del Sendero. Además, la práctica correcta de estas Verdades depende de las Sanghas<sup>7</sup> de los principiantes y de aquellos completamente entrenados. Por consiguiente, yo ruego a los sagrados objetos de refugio<sup>8</sup>, que desde ahora hasta que yo consiga la Budeidad, sean mis protectores, mi refugio, y mi ayuda.”*

Por la fuerza de tu sincera convicción, y debido a las sobresalientes cualidades de la sabiduría, compasión y fuerza que ellas poseen, visualiza que los objetos de refugio desarrollan alas como los pájaros en el cielo, y vienen a asentarse en el espacio frente a ti, en el medio de montones de nubes.

Entonces, imagina a tu derecha e izquierda a todos los seres sintientes de los Tres Reinos<sup>9</sup>, comenzando con tu padre y madre en la presente vida.

Pensando: *“Yo y todos los seres, por el poder de nuestro karma y de las kleshas<sup>10</sup>, estamos hundidos en el vasto océano de las miserias del samsara, profundo e ilimitado”*, recuerda la forma en la que estás atormentado por el sufrimiento. Con el tipo de sufrimiento que sentirías si fueras a ser matado por un enemigo armado con un arco, con la confianza cierta en la capacidad de las Tres Joyas de protegerte de este terror, con el deseo de conseguir dentro de ti sus cualidades excelentes, con la seguridad irresistible que hace que pienses: *“No importa lo que suceda-sea bueno o*

---

<sup>4</sup> *Varnarha-varna Shastra*, de Matriceta.

<sup>5</sup> La existencia cíclica.

<sup>6</sup> El Nirvana del Vehículo de los Shravakas (Discípulos u Oyentes). El fruto del Vehículo Menor, el Hinayana.

<sup>7</sup> Comunidad de practicantes de las Enseñanzas los Budas.

<sup>8</sup> Buda, Dharma, y Sangha.

<sup>9</sup> El Reino del Deseo, de la Forma, y Sin Forma.

<sup>10</sup> Las emociones aflictivas.

*malo, alegre o doloroso- yo me confío a vosotras”*; con compasión hacia los seres, y siendo consciente de que si tu ahora no tienes la habilidad para liberarlos del sufrimiento, sin embargo gracias al hacer súplicas a las Tres Joyas y a confiar en ellas como ayuda, estás seguro de obtenerla; recita tantas veces como desees:

*“De este modo, yo y todos los seres tan infinitos como la infinitud del espacio, desde ahora hasta que alcancemos la Completa Iluminación, tomamos refugio en los Gloriosos y Santos Maestros Espirituales, tomamos refugio en los Budas Bhagavan, tomamos refugio en el Sagrado Dharma, tomamos refugio en las Arya Sanghas<sup>11</sup>”*

Después de la práctica del refugio, haz la siguiente petición:

*“Yo tomo refugio en los maestros espirituales, y en las Tres Joyas preciosas. ¡Por favor, otorgadme vuestras bendiciones sobre mi continuo mental! En particular, por favor, bendicidme de forma que las Etapas del Sendero de los tres tipos de seres pueda surgir rápidamente dentro de mí”*

Entonces, genera la bodhicitta:

*“Yo alcanzaré la Insuperable, Completa, y Perfecta Iluminación<sup>12</sup> para beneficio de todos los seres; con ese propósito, yo emprenderé la práctica de las Etapas del Sendero de los tres tipos de seres.”*

## **2) Como confiar en los maestros espirituales.**

El **Ornamento de los Sutras del Mahayana<sup>13</sup>**, dice:

*“Confía en maestro espirituales que sean disciplinados, pacíficos, completamente apaciguados, que posean cualidades superiores, que sean entusiastas y que posean un amplio conocimiento de las escrituras, que tengan una excelente comprensión de la Talidad, que sean hábiles en la enseñanza, que estén dotados de una naturaleza compasiva, y que hayan vencido el desánimo.”*

Estas son las características de los maestros espirituales en los que uno ha de confiar.

Con respecto a los estudiantes, en **Las Cuatrocientas Stanzas<sup>14</sup>**, dice:

*“Uno que es honesto, inteligente, e interesado,*

---

<sup>11</sup> Las Comunidades de los Nobles, los bodhisattvas.

<sup>12</sup> Anuttara Samyak Sambodhi.

<sup>13</sup> El *Mahayanasutralamkara*, de Maitreya. (trad. al castellano de upasaka Losang Gyatso-Maitreyanath: El Ornamento de los Sutras del Mahayana, pdf)

<sup>14</sup> *Catuhstakasastrakarikanama*, de Aryadeva (Trad. al castellano de upasaka Losang Gyatso- Aryadeva: El Tratado llamado las Cuatrocientas Stanzas, pdf)

*Se dice que es un receptáculo para la escucha.”*

Los estudiantes deberían de estar libres del apego partidista hacia su propio bando, y de la irritación para con el otro; deberían de tener la suficiente inteligencia para diferenciar las explicaciones erróneas que han de ser rechazadas, de las buenas explicaciones que han de ser adoptadas; debieran de tener un gran interés en el Sagrado Dharma, y ser respetuosos y muy atentos para con su maestro de Dharma. Estas son las cinco cualidades que necesitan los estudiantes. Si ese tipo de estudiantes y de maestros se encuentran, como un pájaro que con dos alas no tiene ninguna dificultad para emprender el vuelo, idénticamente la realización de la liberación no será tan difícil como uno pueda imaginar.

**La forma en la que los estudiantes dotados con tales características confían en los maestros espirituales, tiene dos aspectos: a) Como confiar con el pensamiento; b) Como confiar con la acción.**

**a) Como confiar en los maestros espirituales con el pensamiento.**

En el Sutra de la **Luz para las Joyas**<sup>15</sup> dice:

*“El generar una fe firme, lo mismo que una madre,*

*Protege y aumenta todas las buenas cualidades.”*

Es importante estar seguro de comenzar con una **fe** firme en los maestros espirituales. Aunque deberías de ver a los maestros espirituales como estando libres de toda falta, y en posesión de todas las cualidades, *“Debido a la degeneración de los tiempos, los lamas parecen ser una mezcla de defectos y de virtudes...”*<sup>16</sup> Puesto que debido al karma impuro de los discípulos el lama aparece como una mezcla de faltas y de buenas cualidades, debes de evitar la atribución de faltas. Para disipar la percepción de las faltas, piensa:

*“¿Hay alguna diferencia por percibir, pongamos por ejemplo, a una montaña perfectamente blanca con un color azul, debido a un defecto en la consciencia visual? ¿O una consciencia visual que, debido a la enfermedad de la bilis, percibe una concha blanca como amarilla? El Buda Completo y Perfecto, estando libre de todas las faltas y poseyendo todas las buenas cualidades, fue visto como una agrupación de defectos y de errores por Lekkar<sup>17</sup>, Devadatta<sup>18</sup>, los Tirthikas<sup>19</sup>, y demás. Arya<sup>20</sup>Asanga vio al Venerable Maitreya como una perra, con sus cuartos traseros infestados por gusanos.*

---

<sup>15</sup> *Aryaratnolkadharani.*

<sup>16</sup> De un tantra no identificado.

<sup>17</sup> En tibetano legs pa'i karma. En sánscrito es desconocido.

<sup>18</sup> El malicioso primo del Buda Gotama.

<sup>19</sup> Practicantes religiosos no budistas.

<sup>20</sup> El Noble, referencia a su condición de bodhisattva.

*El maestro Budajñanapada vio al maestro Mañjushrimitra como un hombre viejo, medio cabeza de familia, medio monje, con su cabeza envuelta por un hábito a modo de turbante, arando los campos, y cocinando en agua un gran número de insectos recogidos de los surcos. Naropa vio a Tilopa tostando a un pez vivo, y el novicio Krishnacharya vio a Vajravarahi como a una mujer leprosa. El **Sutra del Encuentro del Padre y el Hijo**<sup>21</sup> explica que el Tathagata también se manifiesta como un demonio para asegurar el bienestar de los seres. No hay diferencia entre estas ilustraciones, y mi forma de ver las cosas.”*

Por tanto, pon todo tu empeño en detener incluso la más minúscula fracción de una falta, y desarrolla la fe incluso en las más insignificantes buenas cualidades. Este es un punto extremadamente importante, ya que es la fuente de todos los bienes y de todas las realizaciones espirituales.

Para desarrollar una gran **veneración**, es importante recordar la amabilidad de los maestros. En consecuencia, piensa:

*“Mis santos gurús han venido con el propósito de guiar a los seres desordenados y difíciles de domar. Puesto que en esencia ellos son los Tathagatas de los tres tiempos<sup>22</sup> apareciendo con una forma ordinaria, desde el punto de vista de estar libres de faltas y del poseer todas las buenas cualidades, no son diferentes de los Budas. Sin embargo, desde mi punto de vista ellos son aún más grandes que los Budas, pues incluso el encontrarme directamente con un Buda no me sería de más ayuda. Puesto que mis maestros espirituales enseñan excelentemente el Dharma profundo<sup>23</sup> y vasto<sup>24</sup>, y yo lo escucho de ellos, si yo comienzo a ponerlo en práctica, no hay duda de que puedo alcanzar la liberación y la omnisciencia. Si el protegerme de los terrores de la enfermedad y de los enemigos, y el proveerme de comida, ropa y riqueza en esta vida es considerado una gran amabilidad, ¿Qué decir entonces de la amabilidad de dar protección contra todos los sufrimientos del samsara<sup>25</sup> en general y en particular, y del conferir la incomparable felicidad perdurable? Incluso aunque llenara un billón de mundos con oro resultaría impagable. Para mí, la amabilidad de los santos gurús es sin ninguna duda mucho mayor que la de los Budas de los tres tiempos.”*

Generando fe y veneración desde lo más profundo de tu corazón, y desde lo más interno de tu ser, medita hasta que tus cabellos se ericen y hasta que las lágrimas broten de tus ojos.

## **b) Como confiar en los maestros espirituales con la acción.**

---

<sup>21</sup> Pitaputrasamagamasutra.

<sup>22</sup> Pasado, presente, y futuro.

<sup>23</sup> El aspecto de la profunda sabiduría.

<sup>24</sup> La amplia acción de la compasión.

<sup>25</sup> La existencia cíclica.

Los ***Cincuenta Versos de Devoción al Gurú***<sup>26</sup>, dice:

*“¿Qué necesidad hay de decir mucho más?*

*Haz todo lo que complazca al gurú,*

*Y evita hacer lo que no le gusta.*

*Se diligente en ambas cosas, examinándolas.”*

En el pasado, para oír una sola línea del Dharma, nuestro Guía<sup>27</sup> encendió mil lámparas de mantequilla en su cuerpo, lo perforó con mil clavos, y ofreció todo: hijos, esposas, súbditos y posesiones. Sadaprarudita<sup>28</sup> confió en el Noble Dharmodgata; Naropa en Tilopa; Atisha en Gurú Suvarnavipa<sup>29</sup>; Sey en Drokmi; Milarepa en Marpa, etc. Las biografías de estos grandes maestros del pasado muestran como para obtener el Dharma soportaron extraordinarias penalidades, sin ocuparse de su salud y ni tan siquiera de sus vidas. Aunque los gurús no están interesados en los bienes materiales y cosas por el estilo, si de forma ocasional se interesan en ellos, es con la intención de posibilitar a sus discípulos el completar sus acumulaciones de mérito.

Tal como se ha dicho:

*“El dar a tu gurú es lo mismo que el realizar continuas ofrendas a todos los Budas.*

*De tal dádiva, se acumula mucho mérito.*

*De tal acumulación viene el supremo y poderoso logro de la Budeidad.”*<sup>30</sup>

Deberías de ofrecer todas tus queridas pertenencias, e incluso si ellos te dicen que hagas algo que es difícil o aparentemente inapropiado, piensa:

*“Sin duda, de algún modo esto será útil para mí”, y hazlo si excitación.*

O, en el caso de que sea completamente irrealizable o inapropiado, tal como se dice:

*“Si careces del conocimiento, o de la habilidad, para hacer lo que él dice, explícale en palabras adecuadas el porqué no puedes hacerlo.”*<sup>31</sup>

Es inapropiado el dejarlo así, sin pensar más en ello.

---

<sup>26</sup> *Gurupañcasika* de Ashvaghosha, verso 46. (Trad. al castellano de upasaka Losang Gyatso- Ashvaghosha: *Cincuenta Versos de Devoción al Gurú*, pdf)

<sup>27</sup> Buda Sakyamuni.

<sup>28</sup> El Bodhisattva “Siempre Llorando”, cuya búsqueda del Dharma ocupa los tres últimos capítulos del *Astahasrika Prajñaparamita Sutra*. Trad. al castellano de upasaka Losang Gyatso- Sutra de la Perfección de la Sabiduría en 8000 Líneas, pdf.

<sup>29</sup> Dharmakirti, el Gurú de Sumatra.

<sup>30</sup> *Ashvaghosha: Los Cincuenta Versos de Devoción al Gurú*, verso 21. Pdf

<sup>31</sup> *Ibidem*, verso 24.

Puesto que se dice que la forma principal de complacer a tus maestros espirituales es el ofrecerles tu práctica, deberías de investigar todas las enseñanzas que ellos te hayan dado a través del estudio, la reflexión, y la meditación.

Además, tal como hizo el protector Gurú Suvarnavipa, después de limpiar la habitación de meditación, deberías de colocar símbolos del cuerpo, habla, y mente de las Tres Joyas, disponer cualquier tipo de ofrendas inmaculadas<sup>32</sup> que puedas tener arreglándolas de una forma atractiva, situarte en un asiento cómodo, pero no de manera descuidada, sino en una de las posturas correctas: con las piernas cruzadas o medio cruzadas, y demás.

Llegado a este punto, invita a los miembros del campo de mérito en quienes se ha de confiar para la práctica del *Yoga del Gurú*<sup>33</sup> como si los hubieras convidado, de acuerdo con el ritual basado en el *Sutra del Buda de la Medicina*<sup>34</sup>. En cuanto a la forma de bendecir el suelo, el trono, y demás, mientras estás recitando "*Dondequiera, el suelo es puro.....*" Etc, visualiza sobre un suelo hecho de materiales preciosos, tan llano como la palma de tu mano, "*Un trono de león hecho de materiales preciosos, envuelto en encantadoras telas multicolores...*"<sup>35</sup> - un hermoso trono hecho de materiales preciosos, sostenido por leones, a cuya derecha e izquierda hay tronos preciosos iguales en número al de tus maestros directos y a los del linaje. Imagina los arreglos como muy bellos, dispuestos como gradas a lo alto y hacia el fondo.

Recita:

*"Aunque vosotros no os movéis de la esfera pura de la Verdad*<sup>36</sup>, *con gran compasión pensáis en los seres incontables de las diez direcciones. Vosotros que desarrolláis las actividades de todos los Conquistadores*<sup>37</sup>, *¡Oh gurús de los tres tiempos, venid aquí junto con vuestro séquito!*"<sup>38</sup>

Y recita:

*"Protector de todos los seres sin excepción..."*

Tras haberlos invitado de esta forma, piensa que el Guía Inigualable, el Rey de los Sakyas, inseparable del amable gurú raíz que te da esta enseñanza, está rodeado por el linaje de los gurús de la práctica extensa y por los del linaje de la visión profunda, quienes a su alrededor están rodeados por los miembros de las Sanghas de los Tres Vehículos<sup>39</sup>, los principiantes y de los completamente entrenados, como si estuvieran

---

<sup>32</sup> Conseguidas sin cometer ninguna falta.

<sup>33</sup> Lama Chö pa.

<sup>34</sup> *Bhaishajya gurú Sutra*.

<sup>35</sup> *Las Seis Prácticas Preliminares del Sendero Gradual del Linaje del Sur*.

<sup>36</sup> Dharmata.

<sup>37</sup> Jinas, un epíteto de los Budas.

<sup>38</sup> *Las Seis Prácticas Preliminares del Sendero Gradual del Linaje del Sur*.

<sup>39</sup> Los Tres Vehículos son los dos pertenecientes al Vehículo de la Liberación Individual (Hinayana), esto es el Vehículo de los Oyentes o Discípulos (Shravakas) y el Vehículo de los Realizadores Solitarios (Pratyekabuddhas), y el Vehículo Universal (Mahayana) también conocido como el Vehículo de los Budas, o de los Bodhisattvas.

amontonados formando montones de nubes. Ellos vienen, y como en la historia de Magadhakalyani, se sitúan en los asientos preparados.

Visualiza el baño diciendo: *“En un baño exquisitamente fragante...”*, etc. Tras multiplicar tu cuerpo por cien, por mil, por diez mil veces- tantas veces como seas capaz mentalmente- coge un precioso recipiente repleto de agua perfumada, y ofrece abluciones diciendo: *“Inmediatamente tras este nacimiento...”*. Mientras estás recitando: *“Con los más agradables perfumes cuyas fragancias llenan...”*, ofrece las fragancias. Mientras repites: *“Vestimentas divinas, finas, suaves, ligeras...”*, ofrece vestido. Diciendo: *“Movidos por la compasión hacia mí y los demás seres...”*, pide que se queden.

La primera de las siete partes de la oración<sup>40</sup> que condensa los elementos esenciales para la purificación y la acumulación, es el rendir homenaje. Diciendo: *“Guía Incomparable...”*, has de rendir homenaje siguiendo las líneas de súplica a los linajes de maestros del Lam Rim. Repitiendo el pasaje desde: *“Por cuantos hay en las diez direcciones...”* hasta *“Y celebra a todo Sugata<sup>41</sup>”*, rinde homenaje. Comienza las ofrendas con un mandala de treinta y siete montones, pero para poder ofrecer mucho, utiliza principalmente la versión de siete montones, ofreciéndolos veintiuna veces o más. Recitando desde: *“Con magníficas flores...”*, hasta: *“Yo rindo homenaje, y presento ofrendas a los Conquistadores”*, presenta las ofrendas. Recitando desde: *“Todas las malas acciones que yo haya hecho...”*, hasta: *“Yo dedico todo ello a la realización de la Iluminación”*, practica las partes que restan.

## **2. LA FASE CENTRAL.**

**Mientras confías en los maestros espirituales, entrena la mente de forma gradual:**

**1. Exhortación para hacer que una vida de libertad esté llena de significado.**

**2. La forma de hacerla significativa.**

**1) Exhortación para hacer que una vida de libertad esté llena de significado.**

Esto tiene tres sub tópicos: (1) Identificando libertad y fortuna; (2) Contemplando su gran valor; (3) Contemplando la dificultad de obtenerla.

**(1) Identificando libertad y fortuna.**

1) Mantener puntos de vista erróneos, 2-4) los tres renacimientos inferiores<sup>42</sup>, 5) que no haya aparecido un Buda, 6) haber nacido en una tierra remota, 7) ser estúpido o sordomudo, 8) haber nacido como un dios de larga vida. Si tú no tienes ninguna de estas faltas de libertades, entonces posees las ocho libertades.

---

<sup>40</sup> La Oración de las Siete Ramas.

<sup>41</sup> Un epíteto de los Budas: Ido al Gozo.

<sup>42</sup> Nacer como un ser infernal, como un preta o fantasma hambriento, o como animal.

Las cinco formas de fortuna con relación a uno mismo son:

1) En general, el nacer como un ser humano, 2) Nacido como humano, el haberlo hecho en una tierra que sea considerada como central, de acuerdo a un criterio relacionado con el Dharma, 3) tener completos los cinco sentidos, 4) no haber cometido ninguno de los cinco actos que traen una retribución inmediata<sup>43</sup>, 5) tener fe en el Tripitaka<sup>44</sup>.

Las cinco buenas fortunas con relación a los otros son:

1) Que haya aparecido un Buda en el mundo, 2) que haya enseñado el Sagrado Dharma, 3) que la enseñanza que ha dado permanezca aún sin degeneración, 4) que te hayas comprometido con esa enseñanza, 5) que los benefactores y demás provean de circunstancias favorables tales como comida y ropa.

Esos son los diez tipos de buena fortuna. Pregúntate: “¿La vida humana que yo he alcanzado ahora posee todos los dieciocho tipos de libertades y fortuna?” Si las tiene todas, deberías de meditar en ello hasta que estés rebosante de alegría. Se dice que si uno fuera a investigar y examinar a todos aquellos que ahora se enorgullecen de tener un renacimiento humano con libertades y fortuna, encontraríamos que la gran mayoría no las tiene todas.

## **(2) Contemplando su gran valor.**

La **Carta a un Discípulo**<sup>45</sup> dice:

*“La base del Sendero de un Sugata, que permite convertirse en un Guía de los seres,  
Es la poderosa mente que los seres humanos han alcanzado,  
Ese Sendero no puede ser realizado por devas, nagas, o asuras;  
Ni por garudas, Vidyadharas, kinnaras, o por uragas.”*

Aquellos que están en los tres renacimientos inferiores, puesto que principalmente están experimentando las consecuencias de los actos no virtuosos, en esas vidas ellos tienen muy pocas posibilidades de acumular un karma virtuoso. En lo que se refiere a los dioses, aunque ellos disfrutan la maduración de sus actos virtuosos, ellos tienen el poder de acumular buen karma, pero en una escasa medida. Sin embargo, en los seres humanos el potencial de acumular karma, tanto virtuoso como no virtuoso, es muy grande. En particular nosotros, los seres humanos que habitamos en Jambudvīpa<sup>46</sup>, puesto que tenemos un karma muy poderoso<sup>47</sup>, cuando practicamos el abandono y la

---

<sup>43</sup> Matar a la madre, al padre, a un Arhat, hacer sangre a un Buda, y causar división en la Sangha.

<sup>44</sup> Las Tres Cestas, las enseñanzas del Buda están agrupadas en las llamadas Cestas; son la Cesta del Sutra, Vinaya, y Abhidharma.

<sup>45</sup> *Sisyalekha*, de Matriceta, verso 64.

<sup>46</sup> De acuerdo a la cosmogonía budista, es el Continente Sur.

<sup>47</sup> En el sentido de que nuestro karma madura muy rápidamente.

aplicación correcta, obtenemos los excelentes renacimientos elevados como dioses y humanos, el Nirvana de un Oyente<sup>48</sup> o de un Realizador Solitario<sup>49</sup>, la bodhicitta que guía a todos los seres al estado de un Sugata, y la Budeidad.

Pensando: “*El renacimiento que yo he alcanzado, es de lejos superior a una joya que otorga los deseos*”<sup>50</sup>, medita en ello hasta que surja una profunda alegría en ti, como la de un indigente que ha encontrado un tesoro.

### **(3) Contemplando la dificultad de obtener libertad y fortuna.**

Considera la forma en la que son difíciles de obtener, desde tres ángulos: a) Símbolos; b) Causas; c) Número.

#### **a) La dificultad de obtenerlas desde el punto de vista de los símiles.**

La **Guía a la Forma de Vida de los Bodhisattvas**<sup>51</sup>, dice:

*“Como una tortuga que emerge su cuello a través del hueco  
De un yugo que está flotando en el gran océano...”*

---

<sup>48</sup> Shravaka.

<sup>49</sup> Pratyekabuddha.

<sup>50</sup> *“Es como una joya impagable, la cual tiene la propiedad de impedir que los hombres y los espectros entren en el lugar en la que está colocada. Si alguien fuera poseído por un espectro, uno solo tendría que mostrarle esa joya, y ese fantasma se marcharía. Si alguien estuviera oprimido por el viento, y se le aplicara esta joya cuando su cuerpo está inflado, el expulsará ese viento, haría que no fuese a peor, y lo aplacaría. Tendría un efecto similar cuando se la aplica a un cuerpo ardiendo con bilis, obstruido por la flema, o con dolores como resultado de una enfermedad que surge del desorden de los humores. Iluminará lo más negro de la noche. Cuando hace calor, ella enfría el poco de tierra en la que está situada. Cuando hace frío, la calienta. Su presencia expulsa a las víboras y a otros animales nocivos de los distritos que ellos han infestado. Si una mujer o un hombre fuera mordido por una víbora, uno solo necesita mostrarle esta joya, y su visión neutralizará ese veneno, y lo hará desaparecer. Tales son las cualidades de esta joya. Si uno tiene un divieso en un ojo, o la vista nublada, o una enfermedad en el ojo, o una catarata, uno solo necesita colocar esa joya sobre los ojos, y su mera presencia eliminará y aplacará esas aflicciones. Tales son sus cualidades. Metida en el agua tiñe toda el agua con su color. Si se envuelve en un paño blanco, y se arroja al agua, hace que el agua sea blanca. Igualmente, cuando se envuelve o se mete en una tela azul oscuro, o amarilla, o roja, o escarlata, o en un paño de cualquier color, teñirá el agua dentro de la que ha sido arrojada con el color de la tela. También clarifica el agua turbia. Esa joya está dotada con dichas cualidades.*

**Ananda:** *¿Esas joyas, Kausika, pertenecen al mundo de los dioses, o al de los hombres de Jambudvīpa?*

**Sakra:** *Se encuentran entre los dioses. Las joyas que se encuentran entre los hombres de Jambudvīpa son bastante más burdas y pequeñas, y no están dotadas con tales cualidades. Son infinitamente inferiores a las joyas celestiales. Pero aquellas que existen entre los dioses son hermosas y llenas de todas las cualidades posibles. Si esa joya fuera puesta ahora en un cesto, o colocada sobre él, entonces ese cesto seguiría siendo deseable incluso después de que la joya se hubiera vuelto a sacar de él.” Sutra de la Perfección de la Sabiduría en 8000 Líneas, capítulo 4, 2.pdf.*

<sup>51</sup> *Bodhicharyavatara*, de Shantideva. Trad al castellano -Shantideva: La Práctica del Bodhisattva, Ediciones Dharma, Novelda; bajo el título de “Destellos de Sabiduría” con traducción de Isidro Gordi, en Ediciones Amara, Ciudadela de Menorca.

Se dice que cuando en un gran océano, un solitario yugo dorado con una sola abertura es movido en todas direcciones, llevado por el viento, si una tortuga ciega emergiera a la superficie del océano una sola vez cada cien años, sería de lo más inconcebible que su cuello pasara a través del hueco del yugo.

Lo siguiente es un símil aún más claro: si tú arrojaras un puñado de guisantes secos sobre la superficie de un muro, sería extremadamente improbable que alguno de ellos se metiera por él. Pondera el hecho de que la vida humana dotada de libertades y fortuna, es similar a los guisantes que se clavan a un muro; y durante la meditación aplícate el significado de estos símiles a ti mismo, hasta que los hayas asimilado verdaderamente.

***b) La dificultad de alcanzarlos desde el punto de vista de sus causas.***

Hablando en general, para obtener aunque sea tan solo un único renacimiento feliz, es necesario observar al menos un aspecto de la disciplina ética. En particular, para obtener una vida humana dotada de libertades y fortuna, tal como Nagarjuna dijo: *“De la generosidad viene la riqueza, de la disciplina ética viene un renacimiento feliz”*<sup>52</sup> tienes que tener como base a la disciplina ética, suplementada con la generosidad y demás; y todas ellas completadas con oraciones de aspiración immaculadas. En estos tiempos, aquellos capaces de producir estas causas son muy raros, y por ello es normal que sus resultados, una vida humana completa con libertades y fortuna, también es muy rara. Además, para los seres de los tres reinos inferiores que experimentan la maduración de sus actos no virtuosos, es muy difícil el generar un solo pensamiento virtuoso. En cuanto a los dioses, ellos están seducidos bien por los estados de concentración o por los placeres del reino del deseo. En las tierras en las que el Dharma no se ha difundido, los seres humanos tampoco han oído nunca la palabra “virtud”. Si tú comparas esas tierras con un gran montón de cebada, las tierras en las que las enseñanzas del Dharma se han difundido, serían equivalentes a un único grano de cebada. Hoy en día, dentro de un grupo de muchas decenas de miles de personas, son muy pocas las que están comprometidas con el llevar una vida presidida por la disciplina ética. Además, de entre todas ellas, aquellos que han reunido las tres causas excelentes mencionadas anteriormente, son tan numerosos como las estrellas visibles durante el día.

Si tu inviertes hacia dentro los pensamientos dirigidos hacia afuera, y miras dentro de ti, verás que aunque tú puedas tener una vaga intención de practicar el Dharma, cuando tu las sumas todas ellas, en realidad tienes muy pocas virtudes sólidas en las que sentir confianza. Respecto a las faltas y las no virtudes, tú has acumulado ambas a diestra y siniestra.

Piensa:

---

<sup>52</sup> El *Ratnavali*, de Nagarjuna. Trad. al castellano de upasaka Losang Gyatso-Nagarjuna: El Ratnavali (La Preciosa Guirnalda) pdf.

*“Por esta razón, si yo no soy capaz de ponerme en una situación de seguridad, yo puedo tener que abandonar esta vida en cualquier momento, y no obtendré otro renacimiento como ser humano. La esperanza de obtener uno es tan cándida como la intención de cosechar cebada en el otoño, después de haber plantado semillas de mostaza en la primavera.”*

Medita en esto hasta que hayas obtenido una experiencia genuina de ello.

### ***c) La dificultad de alcanzarlas desde el punto de vista del número.***

Imagínate que estás viendo, en un pequeño cuadrado de tierra, toda la gran cantidad de insectos que hay en él durante el verano. No obstante, el número de los pretas es aún mucho más numeroso que el de los animales, je incluso el número de los seres infernales es aún mayor! Con respecto a los animales, entre los animales que viven en las profundidades de los océanos y aquellos que están esparcidos por la tierra, estos últimos son más raros. No obstante, mientras que una pequeña porción cuadrada de tierra contiene un incalculable número de pequeños animales, en el solo pueden situarse apretadamente diez personas. En cualquier ciudad o distrito, no importa lo densa que sea su población, difícilmente se superan los cien mil habitantes<sup>53</sup>. Por otro lado, el número de minúsculos organismos que hay en él, serían inmensurables. No se necesita una inferencia válida para profundizar en esto. Todos, tanto los doctos como los necios, pueden entenderlo directamente. De entre las diversas formas de renacimientos felices, la vida humana es rara; de entre ellos, los seres humanos que se encuentran con el Dharma son aún más contados. De entre aquellos que lo han encontrado, la mayoría desprecia el estudio y no recuerda las palabras; ellos lo contemplan, pero no comprenden su significado, o meditan en el significado no pudiendo realizarlo dentro de ellos. Entre aquellos que poseen las sabidurías del conocimiento, la reflexión, y la meditación, la gran mayoría tan solo alcanzan los logros de esta vida. Dado esto, medita insistentemente hasta que consigas una experiencia a través de la cual puedas llegar a apreciar a una vida de libertad y fortuna, que tenga todas las condiciones propicias para la práctica religiosa, de la misma forma en la que una persona codiciosa lo hace con una joya única raramente encontrada en este mundo.

### ***2) La forma de hacer significativa la libertad y fortuna.***

Esto tiene tres partes: A) Entrenando la mente en los Niveles del Sendero compartido con los seres de capacidad inferior. B) Entrenando la mente en los Niveles del Sendero compartido con los seres de capacidad intermedia. C) Entrenando la mente en los Niveles del Sendero compartido con los seres de capacidad superior.

---

<sup>53</sup> Considérese el Tíbet de la época, y sus referencias más próximas, la India y el Nepal de hace unos siglos.

**A) Entrenando la mente en los Niveles del Sendero compartido con los seres de capacidad inferior.**

La Lámpara para el Sendero<sup>54</sup>, dice:

*“Has de saber, que los que solo buscan  
Los placeres de esta vida  
Por cualquier medio y para sí mismos,  
Son personas de capacidad inferior”*

**Esto tiene dos tópicos: (1) Generando el interés por las vidas futuras; (2) Confiando en el método para obtener la felicidad en las vidas futuras.**

**(1) Generando el interés por las vidas futuras.**

Esto tiene dos partes: 1. Contemplando la impermanencia y la muerte; 2. Contemplando el sufrimiento de los renacimientos inferiores.

**1. Contemplando la impermanencia y la muerte.**

Excepto algunas personas estúpidas e ignorantes que no se cuestionan si morirán o no, la mayor parte de ellas piensan que morirán algún día, pero que no sucederá hasta que sean viejas. Sin embargo, cada año, cada mes y cada día, piensan que no morirán; incluso cuando están padeciendo una enfermedad mortal o cuando han llegado a los cien años, su esperanza de seguir viviendo es perceptible. Como resultado, están guiados tan solo por los intereses de esta vida.

Dale la vuelta a esta actitud, y piensa:

*“No hay ninguna garantía de que yo no vaya a morir mañana. Yo puedo haber hecho provisiones para el próximo mes, pero no hay la menor seguridad de que en ese tiempo yo no haya nacido con un cuerpo diferente, distinto del que tengo ahora, ¡Con cuernos por sombrero!”*

Una vez que este pensamiento se afirme dentro de ti, impedirá de forma natural tu esfuerzo en pos de las actividades mundanas, y automáticamente te inducirán a aplicar los métodos para obtener la felicidad en vidas futuras.

Este tópico presenta tres aspectos:

- a) Contemplando la certeza de la muerte.
- b) Contemplando la incertidumbre respecto al momento de la muerte.

---

<sup>54</sup> *Bodhipathapradipa*, de Dipankara Atisha, Verso 3. Trad. al castellano como Atisha: Una Luz en el Camino, Ediciones Dharma, Novelda.

c) Contemplando el hecho de que a la hora de la muerte nada, excepto el Dharma, puede serte útil.

**a) Contemplando la certeza de la muerte.**

La **Colección**<sup>55</sup>, dice:

*“Si todos los Budas y Realizadores Solitarios,  
Y también todos los Oyentes de los Budas,  
Tienen que dejar sus cuerpos físicos,  
¿Qué decir de los seres ordinarios?”*

También se dice en la **Colección**:

*“Donde quiera que residas,  
No hay lugar donde la muerte no pueda encontrarte:  
Ni en el cielo, ni en las profundidades del mar,  
Ni aunque estuvieras viviendo en el corazón de una montaña.”*

Aunque los Budas Completamente Iluminados que han aparecido en el pasado, han conseguido el dominio sobre el nacimiento y la muerte, todos ellos pasaron al Nirvana. Lo mismo es verdad para el incalculable número de personas superiores, intermedias, e inferiores; para eruditos y santos indios y tibetanos, reyes, ministros, bodhisattvas, etc, cuyas historias se narran en las escrituras, anales, y en la tradición oral. Cuando no piensas en ello, puedes tener la impresión de que ellos aún están vivos hoy. Sin embargo, cuando examinas a los maestros de forma adecuada, excepto en las narraciones de los eventos del pasado, ninguno de ellos permanece en ninguna época, lugar, o circunstancia- todos ellos lo han demostrado pasando al Nirvana.

Piensa:

*“De entre la gente que yo he conocido personalmente- abades, estudiantes, padres, parientes, compañeros, amigos, etc- siendo ellos enemigos, amigos, o extraños; un incontable número de ellos se han ido a una nueva vida. Si yo no puedo indicar a nadie que en el pasado haya dejado de morir escapando a la muerte, ¿Cómo podría yo ser la única excepción a la regla, y por tanto no tener que morir? Incluso aunque la vida media sea de sesenta años, una vez que el tiempo haya pasado, no tendré más opción que irme. Con veintiuna mil inhalaciones y exhalaciones, un día es devorado. Con treinta días, un mes se consume. Con doce meses, se acaba cada año. Doce de esos años, constituyen un ciclo de años; una vez que cinco de estos ciclos hayan pasado, yo habré alcanzado el final de mi vida.”*

---

<sup>55</sup> *Udanavarga*. Se trata de una colección de aforismos, en 33 capítulos, escrita en sánscrito, se dice que compilada por Acharya Dharmatraya, y que supone el paralelo del *Dhammapada*, en Pali, con el cual comparte la mayor parte de los aforismos.

La **Actividad Completa**<sup>56</sup>, dice:

*“La impermanencia en los tres mundos es como las nubes en otoño,  
El ver el nacimiento y la muerte de los seres es como ver las escenas de una  
representación,  
Las vidas de los seres pasan como relámpagos en el cielo,  
Y se gastan rápidamente, como el agua que se precipita por la ladera de una  
montaña.”*

La vida no se detiene ni durante un solo momento. Al contrario que los víveres y la riqueza, los cuales pueden ser repuestos según se vayan gastando, uno no puede añadir tiempo a la vida ya consumida.

La **Guía a la Forma de Vida del Bodhisattva**<sup>57</sup>, dice:

*“Sin detenerse, día y noche,  
La vida transcurre inexorablemente.  
Si no es posible extenderla,  
¿Tengo otra posibilidad más que la de morir?”*

Contemplando perfectamente el asunto de esta forma por medio de ejemplos y de razonamientos, medita hasta hayas llegado a la conclusión de que vas a morir con toda certeza.

### ***b) Contemplando la incertidumbre respecto al momento de la muerte.***

Al meditar de esta forma, una vez que has entendido que tú no puedes escaparte de la muerte, si te imaginas que por esforzarte en eliminar enemigos, en cuidar de los amigos, y por crear las condiciones apropiadas para la práctica religiosa, puedes practicar entonces el Dharma, date cuenta de que anteriormente ha fallecido un gran número de gente más joven que tú, que mucha gente más vieja que tu aún está viva, y que en consecuencia no hay ninguna certeza de que no vayas a morir antes que ellos.

La **Colección** dice:

*“De los dos, el mañana o la siguiente vida,  
Es incierto cual llegará primero.  
Por tanto, en lugar de esforzarte por el mañana,  
Mejor te esfuerzas para las vidas futuras.”*

---

<sup>56</sup> *Lalitavistara*; narra la vida del Buda.

<sup>57</sup> Capítulo 2 “Confesión”, verso 39.

No puede afirmarse cuál de los dos llegará primero, mañana o el próximo estado intermedio<sup>58</sup>. Algunas personas piensan que gracias a las virtudes de muchos métodos: dieta, tratamiento médico, etc, hay numerosas condiciones para mantener la vida.

Sin embargo, la **Preciosa Guirnalda**<sup>59</sup>, afirma:

*“Las causas de la muerte son muchas,  
Y las que permiten seguir con vida pocas,  
Estas también pueden llegar a ser causas de muerte,  
Por lo tanto, estate siempre practicando.”*

Piensa:

*“La comida puede sentarme mal, puedo tener una reacción adversa ante una medicina. Las casas pueden derrumbarse, las barcas hundirse, los amigos pueden traicionarme, y de este modo muchos de los factores que mantienen la vida pueden llegar a convertirse en factores de muerte. No solo eso, yo no puedo estar seguro de que la muerte no sobrevenga ahora debido a los daños infringidos por un dios del éter”*

Medita hasta que estés seguro de haber logrado una experiencia de la incertidumbre con respecto al momento de la muerte.

***c) Contemplando el hecho de que a la hora de la muerte nada, excepto el Dharma, puede serte útil.***

La **Guía a la Forma de Vida del Bodhisattva**<sup>60</sup>, dice:

*“Cuando sea atrapado por los mensajeros de Yama<sup>61</sup>,  
¿De qué sirven los parientes? ¿De qué sirven los amigos?  
Entonces solo me protegerá mi propio mérito,  
Pero yo había dejado de acumularlo.”*

Piensa:

*“Cuando hay la certidumbre de que ha llegado el momento para que el camino conocido como muerte e impermanencia aparezca tan rápidamente como fluye una cascada precipitándose por la ladera de una montaña, entonces ni los remedios, mantras, concentraciones, ni las armas de los hombres valientes pueden evitarlo. La riqueza del pudiente no puede sobornarla; las palabras del elocuente no pueden persuadirla. Y acontece sin decirme que yo no tendré el derecho de traer conmigo a los numerosos amigos y parientes que están rodeándome, ni tampoco el poder o la riqueza, jaunque esta fuera lo suficiente para compararse con un Monarca Universal*

---

<sup>58</sup> Bardo.

<sup>59</sup> *Ratnavali*, de Nagarjuna; verso 278.

<sup>60</sup> Capítulo 2 “Confesión”, verso 41.

<sup>61</sup> El Señor de la Muerte, la muerte misma.

*que Gira la Rueda!*<sup>62</sup> Sin duda, al final tendré que abandonar el cuerpo que ha sido mi compañía constante desde el vientre de mi madre, solo mi consciencia, como un pelo sacado de entre la mantequilla, seguirá. En ese momento, la única cosa que seguirá y que tendrá alguna utilidad es mi propia acumulación previa de virtud, en otras palabras: el Sagrado Dharma; nada más.”

Medita en esto de forma persistente, hasta que tengas experiencia de ello.

## **2. Contemplando el sufrimiento de los reinos inferiores.**

Reflexiona en los sufrimientos de los tres reinos: a) de los seres infernales, b) de los animales, c) de los espíritus hambrientos o pretas.

El sufrimiento de los seres infernales tiene dos subdivisiones: 1. Los infiernos calientes; y 2. Los infiernos fríos.

### **a)1. El sufrimiento de los infiernos calientes.**

Contemplando el primero, ¿Cuáles son las razones para meditar en los tópicos previos, la muerte y la impermanencia?

Piensa:

*“Así, tras la muerte, el subsecuente momento del continuo mental no cesa tal como hace una lámpara de mantequilla que se apaga, o una pila de hierba seca consumida por el fuego. No hay ninguna alternativa más que el renacer; esto es una certeza. Para el renacimiento en cuestión solo hay dos posibilidades: renacer en un reino feliz, o en un reino infeliz. En lo tocante a la virtud, la cual es la causa para renacer en un reino feliz, yo no recuerdo haber acumulado bastante en el pasado para que ahora yo pueda tener una completa tranquilidad. Ni puedo saber ahora que he acumulado o dejado de acumular en mis vidas anteriores. Por otro lado, mis actos no virtuosos son grandes como el tesoro de un rey; donde quiera que yo miro lo he adquirido.*

*Si yo tengo que experimentar sus resultados, que es el sufrimiento de los tres reinos inferiores, no habrá ninguna diferencia entre que ocurra con mi cuerpo del presente, o después de haber cambiado a otro cuerpo. Una vez que mi mente, la cual está experimentando ahora las riquezas de los dioses y de los humanos, haya desaparecido de repente, no hay ninguna garantía de que no tenga que experimentar los sufrimientos del Tormento Implacable<sup>63</sup>.”*

Tal como dijo el Protector Nagarjuna:

*“Recuerda cada día los infiernos,*

*Ambos, los extremadamente calientes y los extremadamente fríos.”*

---

<sup>62</sup> Chakravartin.

<sup>63</sup> Avici.

Por tanto, es necesario contemplar el sufrimiento de los seres infernales.

Se explica que cuando surge el estado intermedio de un ser infernal, como resultado de los actos no virtuosos acumulados por la fuerza del odio, tienes la impresión de que tu cuerpo está frío. Puesto que aspiras al calor, cesa el estado intermedio, y renaces en los infiernos calientes.

Como entorno general, abajo el suelo está completamente cubierto con hierro ardiente; y está rodeado por muros de hierro ardiendo. El espacio por encima y por debajo está lleno de llamas abrasadoras.

En particular, para el *Infierno del Revivir*, esfuérgate en meditar pensando que tú has nacido verdaderamente en un lugar tal como el descrito. Como resultado tus cabellos deberían de erizarse, y tu mente verse acobardada por el miedo. Una vez que hayas logrado esto, visualiza a los seres nacidos allí reunidos juntos, y golpeándose unos a otros con diversas armas. Piensa que tu cuerpo es cortado en cien pedazos, en mil pedazos, que tú caes en un desmayo y demás, hasta que tengas la impresión de que verdaderamente lo estás experimentando. Entonces, tan pronto como oyes una voz del cielo gritar: “Todos vosotros, ¡revivid!”, te repones; y lo mismo que antes, eres apuñalado por las armas y demás. De esta forma, medita constantemente en el sufrimiento.

En el *Infierno de las Líneas Negras*, los guardianes dibujan sobre tu cuerpo ocho líneas, y entonces los convierten en pedazos con sus armas. En *Aplastando*, tú tienes la impresión de escapar de los anteriores sufrimientos. Cuando vas yendo, te encuentras metido entre montañas con caras semejantes a las de las cabras, ovejas, bueyes, o leones. Cuando eres aplastado entre ellas, la sangre mana de todos tus orificios. En *Chillidos*, tu escapabas una vez más; tan pronto como entras en un edificio de hierro, todas las puertas se cierran herméticamente. De todas las direcciones surgen llamas abrasadoras, y tú eres quemado. Pensando que no hay escape posible, tú aúllas de forma característica. En *Grandes Chillidos*, tú estás colocado en una casa doble de hierro, y por lo tanto allí el sufrimiento es dos veces mayor que en el anterior infierno. La diferencia es psicológica, ya que piensas: “Aunque pueda escapar de la casa interior, nunca seré capaz de escapar de la exterior”, y tu chillas terriblemente. En *Calor*, tú estás empalado en una lanza de hierro ardiente que penetra por tu ano hasta la coronilla, y las llamas ardientes surgen de todos tus orificios. Tu cuerpo es cocinado completamente en calderas con cobre fundido. En *Calor Extremo*, tú estás empalado en una tridente; el diente central se clava en tu coronilla, y los dos laterales en tus hombros. Tu cuerpo es envuelto en camisetas de metal al rojo vivo, como un rollo de tela. Cuando eres hervido dentro de una caldera con hierro fundido, tu carne y sangre se disuelve hasta que quedas reducido a un esqueleto. En *Tormento Implacable*, el fuego abrasa desde todas las cuatro direcciones, y desde las direcciones intermedias, tal es así, que tu cuerpo no puede distinguirse de las llamas. Como resultado, solo

pueden oírse tus gritos. No es suficiente el experimentar estos sufrimientos durante un corto periodo de tiempo. Entre los ocho infiernos calientes, el infierno de *Revivir* es el que tiene un periodo de vida más corto: 1.620.000.000.000 de años humanos. La duración de la vida en cada uno de los otros infiernos se incrementa de forma sucesiva, doblándose la duración cada vez.

Cuando piensas en esto, no puedes ayudar, pero tu corazón está a punto de explotar.

La **Carta a un Amigo**<sup>64</sup>, dice:

*“Mientras que todo el karma negativo no haya sido agotado,  
No te irás de esa vida.”*

Piensa:

*“De acuerdo a esto, dado nuestro comportamiento actual, ¿Qué garantía hay de que esto no pueda durar incluso más tiempo?”*

En suma, contempla los sufrimientos de los infiernos adyacentes y de los ocasionales.

El **Tesoro de Conocimiento**<sup>65</sup>, dice:

*“Después de todos los ocho, quedan dieciséis:  
Hoyo de Fuego, Pantano Pútrido,  
Llanura de Cuchillas y demás, Río sin vadeo.”*

Medita basándote en este pasaje.

## **a)2. Los sufrimientos de los infiernos fríos.**

Se dice que cuando la gente que está en el estado intermedio de un ser infernal tiene la impresión de que sus cuerpos están muy calientes, y que les gustaría estar más fríos, entonces se termina el estado intermedio, y renacen en los infiernos fríos, donde están rodeados por cordilleras de montañas nevadas. Por debajo, hay extensiones nevadas y glaciares con profundas grietas. Por encima, hay violentas tormentas de nieve y de aguanieve, el lugar tiene poca visibilidad debido a la oscuridad. La forma en la que uno nace aquí, es tal como se explico previamente.

En particular, en *Ampollas*, donde desde las cuatro direcciones el viento trae ventiscas que se estrellan contra tu cuerpo, estas lo dejan aterido y hace que se formen ampollas. En *Ampollas Reventadas*, de estas se supura sangre y pus. En *Ahchú*, como se incrementa el sufrimiento, lloras ruidosamente. En *Kiaihu*, el sufrimiento se intensifica aún más; tu voz se quiebra, y emites sonidos quejumbrosos desde la parte

---

<sup>64</sup> *Suhrilekha*, de Nagarjuna. Verso 87. Trad. al castellano -Nagarjuna: Carta a un Amigo, pdf. (Dos traducciones: Juan Manzanera, y upasaka Losang Gyatso)

<sup>65</sup> *Abhidharmakosha*, de Vasubandhu.

de atrás de tu garganta. En *Castañeteo de Dientes*, el sufrimiento se intensifica aún más; eres incapaz de emitir ni un solo sonido, y tus dientes castañetean. En *Partido como una Flor de Utpala*, eres azotado por fuertes vientos, tu cuerpo se vuelve azul, y se parte en seis pequeños pedazos. En *Partido como un Loto*, tu piel azul se desprende, dejando expuesta la carne rojo brillante, la cual se parte en diez pedazos. En *Grandemente Partido como un Loto*, el color es como antes, pero te rompes en cien pedazos o más.

La **Guirnalda de Historias de los Nacimientos**<sup>66</sup>, dice:

*“Por mantener puntos de vista nihilistas, en mis vidas futuras  
Me encontraré en un lugar de profunda oscuridad, donde soplan vientos helados;  
Cuando yo estoy atormentado por el sufrimiento de la desintegración de mis huesos,  
¿Quién se aventurará allí con el deseo de socorrerme?”*

En este caso tampoco es suficiente el experimentar estos sufrimientos durante un periodo corto de tiempo. Entre los ocho infiernos fríos, una vida en *Ampollas*, es la más corta. Su duración es medida por el quitar una sola semilla de sésamo cada cien años de un silo que contiene ocho grandes medidas de Magadha<sup>67</sup> de sésamo. La duración de una vida en *Ampollas* es hasta que se quede completamente vaciado. En los demás infiernos fríos la duración de la vida se incrementa veinte veces en cada infierno sucesivo. Medita en esto hasta que un fuerte desencanto y una intensa renunciación surjan en ti.

#### **b) Contemplando el sufrimiento animal.**

Tal como se explicó en los **Tratados sobre los Niveles**<sup>68</sup>, de las dos categorías de animales, los acuáticos y los terrestres, aquellos que moran en el fondo del mar, se encuentran en las profundidades bajo las orillas de los océanos del Monte Meru. Su tamaño, color, forma y demás son indefinidos y variados. Entre aquellos que están apilados como montones de grano, los más grandes engullen a los más pequeños, y los diminutos barrenan dentro del cuerpo de los más grandes. Además, es tan oscuro que no pueden ver tan siquiera los extremos de sus miembros, cuando los estiran o los encogen. Con respecto a los animales que deambulan por la tierra, los cazadores, perros, y animales salvajes los persiguen en contra de su voluntad. Los animales domésticos soportan los sufrimientos de ser golpeados, explotados, y sacrificados. Además, aquellos del tipo de los *nagas* temen las arenas calientes y los *garuda*. En

---

<sup>66</sup> *Jatakamala*, de Aryasura.

<sup>67</sup> El término traducido aquí como “medida”, es una medida de volumen, *kel* en tibetano. Un *pul*, es equivalente a dos puñados o una taza; seis *pul* hacen un *dre*; veinte *dre* hacen un *kel*. El pasaje literalmente dice: “80 *kel* de grandes *dre* de Magadha.”

<sup>68</sup> *Yogachara Bhumi*, de Asanga

cuanto a los organismos diminutos, el más ligero incidente les acarrea la muerte y demás. Ninguno de ellos sabe que ha de hacerse, y que ha de evitarse. La duración de sus vidas es incierta, pues puede ser tan larga como un eón, o tan corta como un día.

### ***c) Contemplando el sufrimiento de los espíritus hambrientos.***

Entre los tres tipos de espíritus hambrientos, cuando aquellos con *obstáculos externos*, ven árboles frutales y ríos, y van a coger algo de ellos, o bien ven a guardas blandiendo armas, o lo perciben como pus y sangre, y como resultado sufren. Aquellos con *obstáculos internos*, se encuentran en una ciudad llamada Kapila, en la cual carecen de todo lo que es deseable (agua, árboles frutales, etc). Por ello, no pueden encontrar nada para comer o beber. Si ellos encuentran algo, dado que sus bocas son como el ojo de una aguja, sus cuellos como un pelo de caballo, sus barrigas como el Monte Sumeru, y sus miembros como hojas de hierba, la comida no entra dentro de sus bocas, o si algo lo hace, no puede pasar a través de sus cuellos, y si algo pasa, no puede llenar sus estómagos. Por consiguiente, sufren.

En cuanto a aquellos con *obstáculos respecto a la comida y bebida*, su comida y su bebida se vuelven como fuego y quema sus cuerpos. O comen heces, orina, o su propia carne; esta es su miseria. Además, en la Luna del verano les parece demasiado calurosa, y el Sol en el invierno les parece frío; el meramente mirar a un río es suficiente para secarlo, haciendo que parezca un profundo barranco. Por tanto, sus sufrimientos de hambre y sed son difíciles de soportar. La duración de sus vidas se dice que es equivalente a 15.000 años humanos.

Medita en esto hasta que un fuerte sentimiento de desencanto y de renunciación surja en ti.

Para resumir al completo el significado de lo anterior, si tú fueras obligado a mantener tu mano en una llama durante el tiempo que lleva el tomar una taza de te, a permanecer desnudo casi que todo un día en lo más crudo del invierno, si tuvieras que ir sin comida ni bebida durante tres o cuatro días, o permanecer bajo una pila de piedras y tierra sin poder moverte, es obvio que no serías capaz de soportarlo. Si esto es así, ¿Cómo sería posible que pudieras soportar los sufrimientos de los tres reinos inferiores?

El Protector Nagarjuna, dijo:

*“Un renacimiento humano en Jambudvipa es difícil de alcanzar,  
Habiendo obtenido uno, canaliza toda tu energía hacia el interior,  
Poniendo fin a las causas de los reinos inferiores”<sup>69</sup>*

Pensando:

---

<sup>69</sup> Ratnavali.

*“Ahora, que como un ser humano yo me he diferenciado de un animal, es el momento de desarrollar el esfuerzo”, espoléate una y otra vez.*

## **(2) Confiando en el método para obtener la felicidad en las vidas futuras.**

Esto tiene dos secciones: 1. La toma de refugio, la puerta de entrada al Dharma; 2. Meditando en el karma y sus efectos, la fuente de toda bondad y felicidad.

### **1. La Toma de Refugio.**

#### **a) El verdadero tópic; b) los preceptos.**

##### **1.a) La Guía a la Forma de Vida del Bodhisattva, dice:**

*“Lo mismo que la noche, envuelta en oscuridad y nubes,  
Es momentáneamente iluminada por el resplandor de relámpago,  
Similarmenete por el poder del Buda, en uno de cada cien seres,  
Surge ocasionalmente el pensamiento de generar mérito.  
Por lo tanto, comprende que la virtud permanece débil,  
Mientras las poderosas faltas no sean agotadas en lo más mínimo”*

Basándose en los siguientes puntos: el miedo ante los resultados de las acciones incorrectas, la fe en las buenas cualidades, y la compasión hacia los seres como tú, reflexiona:

*“Comparadas con mis transgresiones del pasado, las cuales son igual que un gran océano, mi virtud es como las pocas gotas de agua que resbalan por la punta de una hoja de hierba kusha; es extremadamente débil. Además, en esta vida, habiendo utilizado el título y la apariencia de un practicante del Dharma, yo he extraviado a otros, porque cuando comparo mis pensamientos y mi comportamiento con las palabras del Buda, la gran mayoría de ellos caen hacia el lado de lo no virtuoso. Por lo tanto, puesto que el enemigo-el sufrimiento de los reinos inferiores- es seguro que me alcanzará dentro de los próximos cien años, no hay nada más vital que buscar un lugar de refugio para protegerme de ellos.”*

¿Qué es un refugio idóneo?

##### **Las Setenta Stanzas sobre el Refugio<sup>70</sup>, dice:**

*“Los Budas, los Dharmas, y las Sanghas  
Son los refugios de aquellos que desean la liberación.”*

Si es necesario tomar refugio en las Tres Joyas, ¿Cuál es la forma de hacerlo?

---

<sup>70</sup> *Trisaranasaptati*, de Chandrakirti.

La **Alabanza con Símbolos**,<sup>71</sup> dice:

*“Tu cuerpo adornado con las señales  
Es hermoso, como una ambrosía para los ojos,  
Como un cielo de otoño sin nubes,  
Adornado con grupos de estrellas.”*

Pensando:

*“Aquí está el Tathagata, cuyo cuerpo es del color del oro puro; su cuerpo luce las tres vestimentas monásticas, y está adornado con las marcas mayores y menores. Uno nunca se cansa de mirarlo, ni encuentra desagradado al contemplarlo”*

Medita en ello con fe, intensa aspiración, y alegría.

En lo que atañe a *Sus cualidades del habla*, las palabras que brotan de la garganta del Buda son sonidos agradables, que poseen sesenta y cuatro cualidades melódicas<sup>72</sup>. Si todos los seres de los Tres Reinos de la existencia, de forma simultánea le plantearan cuestiones, las respuestas que El daría en un mismo lenguaje como es el sánscrito, sería oído en cada uno de los idiomas de los seres, y todas sus dudas serían disipadas a la vez.

Entre *las cualidades de Su mente*, está la *cualidad del conocimiento*: con su sabiduría superior de la omnisciencia, El es diestro en el cuidado de sus seguidores de acuerdo a las capacidades de cada uno de ellos. También está la *cualidad de la compasión*: puesto que es imparcial hacia aquellos que lo ungen con pasta de sándalo por un lado, y hacia aquellos que lo partirían con un hacha por otro, su compasión hacia todos los seres es como la de una madre hacia su único hijo.

Respecto a la *cualidad de la actividad*: puesto que El beneficia, entrará en los peores infiernos con tanto deleite como con el de una persona codiciosa entra en las tierras de placeres de los reinos superiores.

Contempla la forma en la que El trabaja para el bienestar de los seres.

---

<sup>71</sup> De Matriceta.

<sup>72</sup> El habla de los Sugatas es: amable, apacible, hermosa, encantadora, pura, inmaculada, luminosa, atractiva, digna de oír, irrefutable, melódica, disciplinada, sin asperezas, sin severidad, bien disciplinada, agradable de oír, físicamente satisfactoria, mentalmente satisfactoria, alegre el corazón, crea alegría y gozo, no perturba, eminentemente comprensible, para ser realizada, transparente, digna de ser amada, deleitante, autorizada, informadora, razonable, apropiada, sin redundancias, enérgica como el rugido de un león, como el trompeteo de un elefante, como un trueno, como la voz del rey dragón, como la canción de los kinnaras, como la canción del kalavinka, como el grito de Brahma, como la llamada del faisán, dulce como la voz de Indra, el Jefe de los Dioses, como el sonido del tambor, no arrogante, no culpable, inmersa en el lenguaje, gramaticalmente impecable, nunca fragmentada, impertérrita, irreprochable, alegre, comprendedora, holística, continua, demostradora, completando todas las palabras, satisfactoria para las facultades de todos los seres, irreprochable, inmutable, firme, resonando a través de todas las audiencias, dotada con la mejor de las formas

Tales cualidades no surgen sin causas, ni tampoco surgen de cualidades incompatibles. Habiendo discernido su significado por medio del estudio, la reflexión, y la meditación de las escrituras de la *Joya del Dharma* del Guía, cuyos principales tópicos son las Verdades de la Cesación y del Sendero, que uno manifiesta con sus realizaciones de la Joya del Dharma al mostrar las cualidades del abandono y la realización.

Medita hasta que hayas logrado una fe no artificial en la Joya del Dharma.

Respecto a la *Joya de la Sangha*, está constituida por bodhisattvas como Maitreya, Mañjughosha, y Avalokiteshvara; y por las Sanghas de los Oyentes, tales como Mahakashyapa y la Excelente Pareja<sup>73</sup>.

Pensando:

*“Aunque ellos no hayan alcanzado las cualidades de un Buda, ellos practican las Dos Verdades, y son compañeros en la realización del refugio.”*

Con una mente llena de confianza, recita:

*“Yo tomo refugio en los Budas, los supremos entre quienes andan sobre dos pies. Yo ruego que ellos puedan servir como mis guías para liberarme de los miedos del samsara y de los reinos inferiores.*

*Yo tomo refugio en el Dharma, el nivel supremo de eliminación de los apegos. Yo ruego que pueda servir como el verdadero refugio, librándome de los miedos del samsara y de los reinos inferiores.*

*Yo tomo refugio en las Sanghas, las supremas entre las asambleas. Yo ruego que ellas puedan servir como ayudas para liberarme de los miedos del samsara y de los reinos inferiores.”*

Recita estas fórmulas de forma consecutiva tantas veces como puedas, cien veces, etc.

### **1.b) Los Preceptos de la Toma de Refugio.**

Tras haber tomado refugio en los Budas, no confíes en ninguno de los poderosos dioses mundanos como refugios definitivos. Tras haber tomado refugio en el Dharma, abandona el dañar a los seres. Tras haber tomado refugio en la Sangha, no consideres verdaderos amigos a aquellos que no creen en las Tres Joyas. Estas son las *prohibiciones de los preceptos*.

En cuanto a los *preceptos prescritos*, son el considerar a como la Joya del Buda a cualquier imagen de la forma física de un Buda, aunque esté hecha en materiales de poca calidad y con una técnica artística rudimentaria; el ver a cualquier escritura de cuatro líneas o más, como a la Joya del Dharma; y el ver como a la Joya de la Sangha incluso a aquellos que muestran solo los signos exteriores de ordenación.

---

<sup>73</sup> Shariputra y Maudgalyana.

Hazles ofrendas, alábalas y sírvelas, pues el hacer eso es la fuente ideal de todas las excelencias, beneficio, y felicidad en esta vida y en las siguientes.

## **2. Meditando en el karma y sus efectos, la fuente de toda bondad y felicidad.**

Aunque al contemplar la dificultad de obtener libertad y fortuna, la muerte y la impermanencia, y el sufrimiento de los reinos inferiores, pueda llevarte a sentir que existe una imperiosa necesidad de practicar el Dharma, si tú no tienes idea de cómo practicarlo, tendrás deseos excesivos por la comida, las ropas, y las posesiones, considerándolos como condiciones necesarias para la práctica del Dharma. Para obtenerlos tú realizaras diversas acciones equivocadas, y por lo tanto pasaras todo tu tiempo ocupado en los ocho intereses mundanos<sup>74</sup>, y mancharás sus tres puertas<sup>75</sup> con las faltas y las transgresiones. Sobre esta base, tras la muerte los karmas blancos y negros<sup>76</sup> te seguirán como una sombra, y tal como se dice en la **Preciosa Guirnalda**:

*“De las “no virtudes” vienen todos los sufrimientos,  
E igualmente, todas las malas transmigraciones.  
De las virtudes vienen todas las buenas transmigraciones,  
Y las cosas placenteras de todas las vidas”<sup>77</sup>*

Se dice que la ley del karma blanco y negro, y sus efectos, es infalible. Quien afirmó esto, fue el Buda.

El **Sutra del Rey de las Concentraciones**<sup>78</sup>, dice:

*“La Luna y las estrellas pueden caerse de sus sitios,  
Las montañas, ciudades y el resto pueden derrumbarse,  
El elemento del espacio puede tomar incluso otra forma,  
Pero tú nunca deberías de hablar falsamente”*

Pensando: *“Es inconcebible que El pudiera decir una mentira”*, reflexiona hasta que surja en ti una fe firme en el karma y sus efectos.

Tú puedes estar en un periodo en el que no se manifieste ningún sufrimiento físico o mental, no siendo herido por enemigos ni espíritus, y estar disponiendo de todas las condiciones favorables y demás; puede ser que sea todo lo contrario, o pueden alternar las dos. Existen tan solo estas tres posibilidades. Tras haber visualizado tu

---

<sup>74</sup> Ganancia, pérdida, fama, irrelevancia, crítica, alabanza, placer, y dolor. Consiste en desear unos, y querer evitar los otros. Ver *Sutta Lokavipatti* (Los Ocho Intereses Mundanos) pdf.

<sup>75</sup> Cuerpo, habla, y mente.

<sup>76</sup> Los resultados de las acciones virtuosas y no virtuosas.

<sup>77</sup> Ratnavali, verso 21.

<sup>78</sup> *Samadhi raja Sutra*.

situación, cualquiera que pueda ser, medita hasta que tengas una imagen clara de lo que es sufrimiento y felicidad.

Como se dice en un Sutra:

*“El karma de los seres*

*No se consume ni siquiera en cien eones.*

*Cuando las condiciones son favorables y llega el momento,*

*Madura y trae su fruto.”*

Todos los placeres de ahora, comenzando con el de una brisa fresca que viene a refrescarte cuando estás sufriendo debido al calor; y todos los pesares, comenzando con esa punzada de un pequeño espino, son solamente los resultados de la virtud y las faltas cometidas en el pasado.

El **Tesoro de Conocimiento**, dice:

*“Condensando los más importantes de ellos,*

*Tanto los virtuosos, como los no virtuosos,*

*Se enseña que los senderos kármicos son diez en número.”*

De acuerdo a esto, las faltas y las virtudes están condensadas en diez: los karmas físicos del matar, robar, y la conducta sexual incorrecta; los karmas verbales del mentir, el hablar causando división, el habla cruel, y el hablar sin sentido; y los karmas mentales de la codicia, la malicia, y los puntos de vista erróneos.<sup>79</sup>

Entre ellas, no importa la clase de ser al que mates, será la no virtud del **matar**. Como ilustración: con respecto a una base como Devadatta, el pensamiento particular es su identificación. La klesha será cualquiera de los tres venenos mentales, y la motivación es el deseo de matar. Entonces la acción- pongamos por ejemplo, el apuñalar con un arma- y su conclusión-la muerte del otro- completan la no virtud del matar. Aunque los casos de identificación errónea y la muerte no intencionada como el matar al pisar y demás, no tienen la cualidad completa de no virtud con una base, pensamiento, acción, y realización tal como ha sido ilustrado, aún así pertenecen a la categoría de la no virtud del matar.

Para el **robar**, una base sería el oro poseído por alguien distinto de ti. Identificándolo como tal, con cualquiera de las kleshas, y motivado por el deseo de cogerlo, la acción es el adquirirlo por cualquiera de las formas. Se completa cuando acontece el pensamiento de “esto es mío.”

---

<sup>79</sup> Ver una explicación de los karmas no virtuosos en Atisha: Una Enseñanza sobre el Sendero de las Diez Acciones No Virtuosas (*Dasakusala karmapatha desana*) pdf. Trad. al castellano de upasaka Losang Gyatso.

Para la **conducta sexual incorrecta**, una base podría ser por ejemplo una chica no apropiada. Identificándola como tal, con cualquiera de las kleshas, y motivado por el deseo de tener relaciones sexuales con ella, la acción es el esforzarse para ese fin. Se completa por la unión de ambos genitales y demás.

Para el **mentir**, con respecto a la base que es el hecho que es afirmado, su identificación es alterada. Con cualquiera de las kleshas y la motivación que es el deseo de hablar de esa forma, la acción puede ser una comunicación física o verbal. Se completa cuando es entendido el significado.

Para el **hablar causando división**, la base-por ejemplo dos seres- es identificada como tal. Con cualquiera de las kleshas y la motivación que es el deseo de separarlos, la acción es el pronunciar palabras que tienen el poder de separarlos. Se completa cuando las palabras son entendidas.

Para el **habla cruel**, la base-un ser con poco atractivo- es identificado como tal. Con cualquiera de las kleshas y la motivación que es el deseo de hablar cruelmente, la acción es el decir cosas que llegan al corazón del ser. Se completa cuando las palabras son entendidas.

Para el **hablar sin sentido**, la base-un asunto carente de significado que no entra dentro de ninguna de las tres categorías previas- es identificado como tal. Con cualquiera de las kleshas y la motivación que es el deseo de decir cosas sin significado, la acción es el contar historias que no vienen a cuento acerca de reyes, ministros, generales, ladrones, etc; el repetir las letras de las canciones y obras de teatro llevados por el apego; y para las personas ordenadas, el adular a otros para obtener ganancias. Se completa tan pronto las palabras han sido pronunciadas.

Para la **codicia**, la base-las pertenencias de otros-es identificada como tal. Con cualquiera de las kleshas teniendo los cinco rasgos siguientes: apego a tus propias pertenencias; querer poseer; una apreciación de las pertenencias de los otros; codicia; desvergüenza y desconsideración de las desventajas; junto con la motivación que es el pensamiento ávido de poseerlas, la acción es el esforzarse para ese propósito. Se completa con el deseo hacia ello.

Para la **malicia**, la base es un ser que no atrae, y que es identificado como tal. Con cualquiera de las kleshas teniendo los cinco rasgos siguientes: enojo que se agarra a la realidad de las causas del daño; intolerancia del daño; resentimiento que surge de una atención incorrecta que lo recuerda repetidamente; una hostilidad que aspira a golpear o matar al ser; desvergüenza y desconsideración hacia las desventajas junto

con la motivación que es el deseo de matar, atar, etc, y la acción que es el esforzarse en hacer eso. Se completa cuando la decisión de hacerlo así está realizada, si eres verdaderamente capaz de ello.

Para los **puntos de vista erróneos**, la base, tal como el karma y sus efectos es identificada como tal. Con cualquiera de las kleshas y la motivación que es el deseo de negar la existencia de algo que existe, la acción es el estar pensando este pensamiento: eso no existe. Se completa cuando decides que esto es así.

Además, la *maduración de los efectos* de las faltas muy graves es el renacer como un ser infernal; para los de media gravedad, como un fantasma hambriento; y para los de menor gravedad, como un animal. El *efecto concordante* con la causa del matar, es el tener una vida corta; para el robar, la pobreza; para la conducta sexual errónea, el ser incapaz de conservar una esposa; para el mentir es el ser criticado; para el hablar causando división es la escasez de amigos; para el habla cruel es el oír que se dicen muchas cosas desagradables; para el hablar sin sentido es que nadie haga caso de tus palabras; para la codicia es la incapacidad de conseguir tus esperanzas; para la malicia es un gran miedo; para los puntos de vista erróneos es la ignorancia con respecto a las visiones excelentes.

Piensa:

*“Además, aunque en el pasado, debido a la falta de vigilancia, yo cometí muchas faltas, no reconozco como acumulado todo aquello que yo he acumulado. Ahora, con vigilancia, siempre que estén a punto de surgir, yo estaré seguro de aplicar los antídotos correspondientes. Sin embargo, esto solo no es suficiente. Tengo que esforzarme en practicar las virtudes. Por ello, tengo que saber cuáles son. Las diez virtudes son lo opuesto de las diez no virtudes. En particular, para alcanzar una forma de vida excelente para el logro de la Iluminación, es absolutamente necesario que yo no esté corrompido por esas no virtudes, y que yo no adquiera otras nuevas. A pesar de esto, en esta vida yo he acumulado innumerables faltas, y eso es tan solo una pequeña fracción de ellas porque a través de muchas vidas, no solo para beneficiarme yo, sino que también para beneficiar a mis patrones, hijos, amigos, parientes, esposas, al círculo de sirvientes, regiones, monasterios, etc, yo he acumulado incontables faltas. Cuando experimente la maduración de sus efectos, yo no los compartiré con los otros. Ellos caerán solamente sobre mí. Ya que el karma cuyos resultados se seguro que han de ser experimentados, de acuerdo al **Tesoro de Conocimiento**, es irreversible. No importa lo que yo haga, parece que no puedo liberarme del samsara.”*

Una vez que hayas alcanzado el punto en el que estás verdaderamente preocupado por este pensamiento, piensa:

*“Gracias a su bondad, nuestro compasivo y sabio Guía dio muchas enseñanzas: aquellas de significado definitivo, y aquellas que han de ser interpretadas. Si el Vehículo*

*Inferior explica el tema de esta forma, el significado definitivo es que incluso las más graves transgresiones, tales como las cinco faltas de retribución inmediata, pueden ser neutralizadas por la confesión y la abstención.”*

La **Carta a un Amigo**, dice:

*“Todos los que anteriormente carecieron de cuidado,  
Y posteriormente llegaron desarrollar una actitud cuidadosa,  
Parecen tan hermosos como la Luna cuando emerge de las nubes,  
Lo mismo que Nanda, Angulimala<sup>80</sup>, Ajatshatru, y Udyana.”*

Nanda “el Joven” estaba muy apegado a su esposa, y Angulimala mató a 999 personas. Ajatshatru mató a su padre, el rey Bimbisara. Tras haber practicado la confesión y la abstención, fueron purificados. Los dos últimos alcanzaron el estado de Arhat. Aunque Udyana mató a su madre, sintiendo un profundo arrepentimiento el adoptó lo que ha de ser realizado, y rechazó lo que ha de ser abandonado. Consecuentemente, tras haber renacido en el infierno como pelota de tela que rebotaba, se dice que alcanzó el fruto de Entrar en la Corriente, en presencia del Bhagavan.

Piensa:

*“Incluso aunque yo no logre unos resultados tan grandes, tengo al menos que cerrar la puerta a los renacimientos inferiores.”*

Los objetos ante los cuales practicas la confesión son los objetos descritos anteriormente, o el campo de mérito del Yoga del Gurú. Recordándolos, genera primero un profundo remordimiento por tus faltas cometidas, sintiéndote como si hubieras ingerido un veneno; y con la intención de abstenerte de cometerlas de nuevo, piensa:

*“En el futuro, no volveré a hacer esto ni aun a costa de mi vida”*

Recita la práctica de restauración específica para cada una de las tres categorías de votos, la **Confesión de las Transgresiones**, y demás. El hacer postraciones constituye la auténtica práctica. Medita también en la Asidad. Esto se dice.

El Intercalado:

*“El sabio que quiere utilizar bien la libertad y fortuna,  
Reflexiona bien en la muerte, la falta de tiempo, y el sufrimiento de los reinos inferiores;  
En lo tocante a los intereses de esta vida, el rechaza el apegarse a ellos,  
Y aspira a unos resultados felices.”*

---

<sup>80</sup> La historia de Angulimala está disponible en castellano con traducción de upasaka Losang Gyatso en *Sutra de Angulimala*, pdf.

**B. El Entrenamiento de la Mente en las Etapas del Sendero compartidas con los seres de capacidad intermedia.**

La **Lámpara para el Camino**<sup>81</sup>, dice:

*“Aquel que tiene el deseo de apartarse de los placeres del samsara,  
Y de practicar el sendero cuya naturaleza es el rechazo de las faltas,  
Quien está interesado solo en alcanzar la paz personal,  
Es un ser conocido como “de capacidad intermedia.”*

**Esta sección tiene dos partes:**

- 1. Contemplando los sufrimientos del samsara.**
- 2. Explicando los niveles de práctica del Sendero que garantiza el liberarse de ellos.**

**1. Contemplando los sufrimientos del samsara.**

Esto tiene dos partes: a) Contemplándolo desde el punto de vista del sufrimiento y de sus orígenes; b) Contemplándolo desde los doce vínculos de la originación interdependiente.

**1.a) Contemplándolo desde el punto de vista del sufrimiento y de sus orígenes.**

Esto tiene dos partes:

- 1.a)1. El sufrimiento- las desventajas del samsara.
- 1.a)2. Sus orígenes- el proceso de entrar en el samsara.

**1.a)1. El sufrimiento- las desventajas del samsara.**

En un Sutra dice:

*“Oh, bhikshus, esta es la Noble Verdad del Sufrimiento,  
Esta es la Noble Verdad de su Origen”*

El anunciar primero la verdad resultante del sufrimiento, y después la verdad de su origen, puede parecer una reversión de la causa y efecto. Sin embargo, el Señor Buda tenía un propósito específico en mente al hacerlo así, respecto de los cual las **Cuatrocientas Stanzas**<sup>82</sup> dice:

*“Cuando no hay un final para todo  
Este océano de sufrimiento,  
¿Por qué vosotros, que sois como niños,*

---

<sup>81</sup> Verso 4.

<sup>82</sup> Capítulo Siete, verso 151.

*No teméis el estar arrojados dentro de él?”*

Y el **Uttaratantra**<sup>83</sup>, dice:

*“En el caso de una enfermedad, se necesita diagnosticarla, eliminar sus causas, lograr el estado feliz de la salud, y confiar en una medicina adecuada; idénticamente, se necesita reconocer el sufrimiento, eliminar su causa, entrar en contacto con su cese, y confiar en el sendero adecuado.”*

Tras haber reconocido que tanto la felicidad como el sufrimiento son resultados, es extremadamente importante el adoptar y el abandonar las causas que los produzcan. Consecuentemente, el verdadero tópicos de contemplación se refiere principalmente a los sufrimientos de los reinos más elevados.

Sus tópicos de meditación son tres:

- (1) El Sufrimiento humano.
- (2) Los sufrimientos de los otros dos tipos de renacimientos elevados.
- (3) En suma, los sufrimientos compartidos con las seis clases de vida.

### **(1) El Sufrimiento Humano.**

Primero, con respecto al sufrimiento humano, aunque el Señor Buda enseñó cuatro tipos de renacimientos<sup>84</sup>, será tratado principalmente el **nacimiento** de un vientre. Tú estás bajo el estómago, sobre los intestinos, mirando a la espina dorsal, flotando en un fluido sucio y hediondo. Según progresas desde la etapa de “palpitando” hasta el momento en el que tus miembros están formados, siempre que tu madre come o bebe algo caliente, tú te sientes como si fueras arrojado a un fuego; cuando son comidas o bebidas frías, tienes la impresión de estar metido entre hielo; cuando ella salta, corre, etc, tienes la sensación de que te estás cayendo por un precipicio o sitio similar. Los diversos tipos de actividades descuidadas de tu madre te traen un gran sufrimiento. Cuando han pasado 266 días, el viento del karma hace que tú gires quedando con la cabeza hacia abajo. Cuando te mueves a través de los muy estrechos huesos de la pelvis, tu sufres como si tu carne y tu piel fueran desgarrados. Posteriormente, aunque después de nacer, hayas sido puesto en una cama blanda, sufres como si hubieras sido arrojado sobre un arbusto de espino. Cuando el líquido amniótico es limpiado, sufres como si fueras desollado vivo. Cuando es cortado el cordón umbilical, sufres como si estuvieras siendo matado. Cuando tu madre te coge en su regazo, sufres como un pajarito llevado por un halcón. Cuando eres envuelto en la ropa, y colocado en una cuna, sufres como si estuvieras siendo encadenado, recluido, y demás. De esta forma, contempla como los sufrimientos del nacer son difíciles de soportar.

---

<sup>83</sup> *Mahayana Uttaratantra*, de Maitreya. Trad. al castellano por upasaka Losang Gyatso “El Sublime Continuo del Mahayana,” pdf.

<sup>84</sup> Nacido de un vientre, de un huevo, de la humedad, y de forma espontánea.

Para el sufrimiento de la **vejez**, piensa: *“Mi cabellos se han vuelto blancos, mi cuerpo está encorvado, y mi frente está cubierta de arrugas, dado que mi cuerpo se ha debilitado, aunque yo aún no tengo que cambiar de cuerpo, ¡mejor lo tuviera que hacer!”* Los practicantes jóvenes, deberían de observar a alguien que es viejo y débil, y pensar: *“Yo no escaparé de ese mismo sufrimiento de la vejez”*

Para el sufrimiento de la **enfermedad**, tienes que haber experimentado en tu persona una enfermedad grave. Si esto no es así, juzga con respecto a los demás: considera a alguien que ha sido golpeado por la enfermedad durante mucho tiempo, o a una persona enferma que ha sido afectada de repente por un mal espíritu o que ha sido herida con un arma, y piensa para ti: *“Yo no puedo escapar de ese mismo sufrimiento de la enfermedad.”*

Para el sufrimiento de la **muerte**, pondera la forma en la que ocurre: la enfermedad empeora; los médicos dan por desahuciado; los adivinos te engañan; los amigos y parientes que están a tu alrededor lloran y se quejan; se hacen los preparativos para las practicas de virtud tras la muerte y para preparar tu cadáver. Personalmente, tu cara se vuelve pálida; tu boca se seca; tu labio se sube; tus narices llegan a aplastarse, tus ojos se hundan dentro de sus órbitas; y tu respiración se hace más trabajosa. Te arrepientes de todas las malas acciones que has cometido en el pasado. Estas a punto de verte separado de todo lo bueno que hayas tenido-tus amigos y parientes, tu entorno y tus sirvientes, tus riquezas y propiedades. Tú también tendrás que dejar en tu cama ese cuerpo que tanto has cuidado, e ir hacia el próximo mundo bajo la influencia de un fuerte apego.

Además, está el sufrimiento de temerse el que uno pueda encontrarse con tu odiado enemigo, y el de temer la separación de los seres queridos. Así, para los mercaderes y los granjeros, existe la pérdida de las mercancías y la destrucción de las cosechas por el pedrisco. Para los líderes políticos y sus ministros, será la incapacidad de derrotar a sus enemigos y de proteger a sus amigos. Para el ordenado, será la dificultad de mantener su disciplina ética debido a la debilidad de los antídotos, al igual que la falta de pericia en el estudio y la reflexión debido a tener una inteligencia pobre y demás. Ese es el sufrimiento de **buscar algo que quieres, y no encontrarlo.**

También está el sufrimiento del **cambio**, por ejemplo el sufrimiento del poderoso perdiendo su poder, del rico reducido a la pobreza, de quien está siempre rodeado de gente y se queda solo, y de encontrar cambios en tu país.

En resumen, medita hasta que hayas ganado una comprensión profunda de que, debido a las diversas circunstancias no deseadas, tales como el hambre y la sed, el frío y el calor, la existencia humana está caracterizada por el sufrimiento.

## **(2) Contemplando el sufrimiento de los dioses y asuras<sup>85</sup>.**

Aunque los dioses del reino del deseo no padecen los sufrimientos del nacimiento, la vejez, etc, como les ocurre a los seres humanos, cuando su muerte es inminente de forma repentina su rostro pierde su color; ya no quieren permanecer más en sus confortables asientos; sus guirnaldas de flores se marchitan; sus vestidos despiden un olor desagradable; y sudan, lo que anteriormente nunca habían hecho. Estos son los cinco signos de la muerte. La radiación de sus cuerpos también pierde color; el agua de sus abluciones se pega a sus cuerpos; sus ropas y ornamentos emiten sonidos desagradables; sus ojos parpadean; y sienten apego hacia objetos específicos. Estos son los signos de la muerte inminente. Conscientes de los diez augurios de su muerte, se sienten miserables. En particular, cuando aquellos llamados “*Sabedores de los Tres Eventos*” investigan el asunto, llegan a ser conscientes de antemano de dónde renacerán a continuación. Conociendo, por ejemplo, que ellos están seguros de que renacerán en un infierno, experimentan un sufrimiento insoportable, exactamente como si ya estuvieran allí. Los humanos solo pueden suponer que renacerán en un infierno; carecen de esa certeza absoluta. Pero con los dioses es diferente, por lo cual se dice que su sufrimiento es mucho mayor que el de los humanos.

Los dioses también experimentan otros tormentos. Cuando aquellos dioses de méritos inferiores, ven a los dioses de méritos superiores, se sienten intimidados; los más débiles son desterrados por los más poderosos; cuando están en batalla contra los asuras, matan y son matados, con sus cuerpos y miembros recibiendo tajadas, y siendo cortados en pedazos.

Los dioses de los reinos de la forma y de la no forma no soportan los sufrimientos anteriormente descritos. Sin embargo, de la misma forma en que la paloma mensajera siempre retorna a su palomar, una vez que el karma impulsor de sus samadhis esté agotado, después de la muerte se verán obligados a experimentar el manifiesto sufrimiento del reino del deseo. Reflexiona bien en esto.

## **(3) Los sufrimientos comunes a las seis clases de seres.**

Para lo concerniente a este tópico, existe el *sufrimiento potencial*: por cuanto tú no estás liberado del samsara, aunque por el poder de tu merito puedas llegar a ser un monarca Chakravartin, o Brahma, tu volverás otra vez a ser un esclavo. También están los *verdaderos sufrimientos*: los del nacimiento, la vejez, la enfermedad, y la muerte en la presente vida. Existe el *sufrimiento manifiesto*: por ejemplo el sufrimiento que es agravado por el contacto con un fenómeno táctil transformador, como el derramar agua salada en una herida abierta. Existe el *sufrimiento del cambio*: cuando estás cansado de caminar, si descansas, tienes una impresión de bienestar, pero después de un tiempo tus piernas y espalda de duelen. El *sufrimiento que lo penetra todo* es

---

<sup>85</sup> Semidioses, titanes.

similar a la experiencia de una persona tapada por hielo-mientras no sea sacada de él, nunca puede sentir calor.

Para resumir el significado de lo anterior, una vez que has renacido con los agregados apropiados impuros, no puedes ayudar sino que has de experimentar el sufrimiento sobre la base de tus presentes agregados, los cuales también inducen necesariamente a un futuro sufrimiento. “Apropiados” se refiere a la aspiración y el apego. Así pues, reflexiona sobre la forma en la que giras en el samsara, como el huevo y la gallina.

En suma, existe la *inseguridad*: las relaciones con los padres, compañeros, amigos, y enemigos son frecuentemente invertidos no solo a través de los renacimientos sucesivos, sino que también acontece en esta vida. Aquellos que son tus seres queridos al comienzo de tu vida, al final de ella bien pueden haberse convertido en tus enemigos. Alguien a quien el pasado año quisieras haber eliminado, y quien también quería matarte a ti, al año siguiente puede haberse convertido en tu más querido amigo, y demás. Por tanto, pondera el sufrimiento de la inseguridad con respecto a amigos y enemigos.

En cuanto al *descontento con lo que tienes*, en el pasado tienes que haber libado del néctar de los dioses, después de la leche materna, y finalmente líquidos inmundos y bronce fundido en unas cantidades que superan las de los grandes océanos, y sin embargo sigues aún insatisfecho. Contempla tu incapacidad para sentirte complacido por los objetos de deseo, como un leproso que se sienta cerca del fuego.

Con respecto a la *imposibilidad de calcular el número* de tus cuerpos anteriores, poniendo a un lado los cuerpos que has abandonado debido a las diversas enfermedades y lo restante, si tú amontonaras juntas las cabezas que has perdido cada vez que has muerto por el filo de una espada, la pila llegaría tan alta como el reino de Brahma.

Piensa: “*Si yo no me libero del samsara, no seré capaz de evitar el proceso de estar abandonando repetidamente mi cuerpo.*”

Con respecto al *pasar por incontables canales del nacimiento*:

“*Para contar el linaje de las madres con una piedra del tamaño de una baya de enebro La superficie entera de la tierra no sería suficiente*”<sup>86</sup>

Si tú fueras a intentar contar el número de madres, comenzando por tu propia madre actual, y su madre, y la madre de su madre, y así sucesivamente, utilizando pequeñas bolas de tierra, ni tan siquiera con toda esta vasta tierra sería posible. Esto es lo que

---

<sup>86</sup> Nagarjuna, *Carta a un Amigo*, verso 68cd.

significa la expresión “*linaje de madres*”. También significa que tú no puedes calcular el número de madres que has tenido.

Con respecto a la incertidumbre de alcanzar estatus altos o bajos:

*“Habiendo sido un Indra, digno de ser honrado por el mundo,  
Has caído de nuevo en la tierra debido al poder del karma.  
Y quien ha sido un rey Chakravartin que gobierna el universo,  
En el samsara renace como un esclavo”<sup>87</sup>*

Reflexiona en la forma en la que Sakra<sup>88</sup> y los monarcas Chakravartin han nacido más tarde con un estatus inferior, como siervos vasallos o en los reinos inferiores; y como incluso el Sol y la Luna, quienes iluminan el mundo con su luz, han nacido en la densa oscuridad.

### **1.a)2. Meditando en los orígenes del sufrimiento: el proceso de entrar en el samsara.**

Una vez que has entendido la condición del samsara y del sufrimiento cíclico tal como fue explicado, si tú no lo quieres experimentar, tienes que rechazar sus causas. Para rechazar sus causas tienes que identificarlas como karma y kleshas, siendo las más principales las kleshas. Por ejemplo, lo mismo que las semillas plantadas en tierra seca, las cuales no darán fruto a no ser que encuentren agua, abono, calor, humedad y demás, el **Pramanavarttika**<sup>89</sup> dice:

*“Por medio del vencer al karma del ansia samsárica,  
La capacidad para la propulsión de otros karmas se pierde,  
Pues la causa contribuyente está agotada.”*

Si alguien que ha acumulado el karma para renacer como un animal alcanza la paz<sup>90</sup> antes de haber afrontado los karmas, el karma en cuestión llega ser nulo y vacío, y no da fruto.

Una vez que has identificado a los factores mentales perturbadores<sup>91</sup>, comprende que esos que están existiendo como potencialidades latentes en tu continuo mental son tan difíciles de expulsar como las manchas de aceite en el papel. Lo mismo que las personas con enfermedades latentes que parecen saludables, pero que sufren dolores siempre que sus enfermedades son provocadas por una dieta no adecuada, el hecho de ver cosas atractivas- chicas y chicos, caballos, artículos de consumo, paños, sedas, metales y piedras preciosas, etc- estimulan el apego latente y este se hace manifiesto.

---

<sup>87</sup> Ibídem, verso 69.

<sup>88</sup> Sakra o Indra, son dos nombres que designan al jefe de los dioses.

<sup>89</sup> De Dharmakirti, el gran maestro indio de la lógica,

<sup>90</sup> El Nirvana.

<sup>91</sup> Kleshas.

El *apego* es el factor mental perturbador que es fuerte deseo de disfrutarlos, en otras palabras, de posar la mirada en ellos, tocarlos, etc.

Después de ver a un enemigo, o a alguien con quien no se congenia, cuando sientes una fuerte hostilidad, y te preguntas que puedes hacer para hacerle daño, eso es *enfado*: la klesha de la fuerte animosidad que llamea como un ascua avivado por el viento.

Cuando, debido a la influencia del aferramiento al yo, y basado en un renacimiento elevado, riqueza, buena educación, capacidad física, etc, piensas: “*Esa gente no puede compararse ni con un solo poro de mi cuerpo*”, eso es *orgullo*: la klesha que tiene el aspecto de la vanidad y del considerarse uno como superior.

Cuando en una casa sin ventanas que contiene un gran número de artículos de diversos colores y formas, debido a la oscuridad, no puedes distinguir lo blanco de lo negro, lo bueno de lo malo, etc, la klesha que hace que este oscuro y turbio todo lo que existe, tanto a nivel relativo como definitivo-tal como el karma y sus efectos, y las Cuatro Nobles Verdades- es la *ignorancia*.

La *duda* es la klesha que hace que te cuestiones la verdad de aquello que está explicado en las escrituras con respecto a las Tres Joyas, etc, e impide que tú puedas ganar la certeza con respecto al fenómeno en cuestión.

Constituido sobre una base de imputación, tal como la de los cinco agregados<sup>92</sup>, los cuales son impermanentes y se desintegran al momento siguiente del instante presente, y que no son unitarios sino múltiples colecciones, la *visión de la acumulación transitoria* es la sabiduría perturbada<sup>93</sup> que lo aprehende como el ego, llamándolo “yo” y “mío”.

Las *visiones extremas* son las sabidurías perturbadas que ven a los agregados aprehendidos como siendo el “yo” como o permanente e inamovible, o como sujeto a aniquilación, implicando que no hay concepciones futuras después de esta vida.

La *adherencia a la superioridad de las visiones* es la sabiduría perturbada que en relación a una de las tres: a la visión de la acumulación transitoria, a las visiones extremas o visiones falsas, o a los agregados en los que estas están basadas, se agarra a su superioridad.

---

<sup>92</sup> Los cinco son: el agregado o montón de la forma, las sensaciones, las concepciones, las formaciones kármicas, y la consciencia.

<sup>93</sup> “Perturbada” como en un factor mental perturbador o klesha: la sabiduría que no es real, sino un discernimiento erróneo.

La *adherencia a la superioridad de la ética y de las observancias religiosas* es una sabiduría perturbada que tiene por objetos una ética que juzga el rechazar las éticas falsas, las observancias como el cortarse el pelo, o los agregados que son la base de ellos, y que desea alcanzar la liberación gracias a ello.

Las *visiones erróneas* son las sabidurías perturbadas que niegan la existencia del karma y de sus efectos; o que afirma la creación y la destrucción del mundo por Brahma, etc.

Aunque como fuente de todas las kleshas, las dos, la ignorancia y la visión de la acumulación transitoria, están combinadas en una, no hay incoherencia. Cuando las detallas entonces son distintas. La ignorancia es como la oscuridad que te impide distinguir claramente la cuerda. La visión de la acumulación transitoria es como la percepción subsecuente que toma a la cuerda por una serpiente. Así, las dos forman la raíz de todas las kleshas, y generan todos los comportamientos erróneos bajo la influencia del apego y el odio.

Aunque ahora puedas refrenar tus kleshas ligeramente, si no puedes arrancarlas de raíz, las tendencias latentes proveerán de la base para el incremento de las kleshas, de la misma forma en que las imágenes son reflejadas en un espejo. De la misma forma que cuando una cara y un espejo se encuentran, inmediatamente aparece una imagen, del mismo modo cuando se encuentra con diversos fenómenos- enemigos, amigos, etc- hace que se revelen las tendencias latentes. La percepción de estos objetos lleva al incremento de las kleshas.

Los factores mentales perturbadores son fortalecidos por el estar apartados de los maestros espirituales y de los amigos en el Dharma, por las distracciones, y por el comportamiento y las conversaciones de las malas compañías afectadas por fuertes kleshas. Las kleshas también se incrementan por las explicaciones dadas por los falsos maestros y similares, quienes dicen haber alcanzado la liberación aunque aún no hayan rechazado sus factores perturbadores. Similarmente a la gente bien entrenada en sus rezos, cuyas recitaciones pueden seguir sin interrumpirse a pesar de haberse distraído, las kleshas se incrementan a través de la familiarización y el hábito. La *atención no adecuada* enciende las kleshas: a través del apego y el odio te hace imaginar muchas cosas diferentes; la forma en la que la gente te ha hecho daño o te ha ayudado, por ejemplo. Puede también hacerte pensar que aunque cierta persona ha cometido una gran falta, el ahora es feliz, y consecuentemente puedes pensar que la ley de causa y efecto no es verdad.

Tras haber identificado estas seis causas, deberías de practicar con la mayor seriedad, como si estuvieras esperando por un enemigo apostado en un sendero estrecho y traicionero.

**b) Contemplando el sufrimiento samsárico en relación a los doce vínculos de la originación interdependiente.**

El **Sutra de la Semilla de Arroz**<sup>94</sup>, dice:

*“¿Qué es la originación dependiente? La originación dependiente es tal y como sigue: existiendo esto, se produce aquello; con el surgimiento de esto, se produce aquello. Así los residuos kármicos se producen teniendo como condición determinante a la ignorancia; la consciencia se produce teniendo como causa determinante a los residuos kármicos; el nombre y la forma se producen teniendo como causa determinante a la consciencia; los seis órganos de los sentidos y sus seis consciencias sensoriales tienen como causa determinante a nombre y forma; el contacto tiene como causa determinante a los seis órganos y las seis consciencias; la sensación se produce teniendo como condición determinante al contacto; el apego se produce teniendo como condición determinante a la sensación; el aferramiento se produce teniendo como causa determinante al apego; la existencia se produce teniendo como condición determinante al aferramiento; el nacimiento se produce teniendo como causa determinante a la existencia; la vejez y la muerte, la pena, el lamento, el sufrimiento, el desagrado y la ansiedad, se producen teniendo como condición determinante al nacimiento. Así se produce el surgir de todo este cúmulo de sufrimientos. Con la cesación de la ignorancia, se produce la cesación de los residuos kármicos ; con la cesación de los residuos kármicos, se produce la cesación de la consciencia; con la cesación de la consciencia, se produce la cesación de nombre y forma; con la cesación de nombre y forma, se produce la cesación de los seis órganos de los sentidos y sus seis consciencias; con la cesación de los seis órganos de los sentidos y sus seis consciencias, se produce la cesación del contacto; con la cesación del contacto, se produce la cesación de la sensación; con la cesación de la sensación, se produce la cesación del apego; con la cesación del apego, se produce la cesación del aferramiento; con la cesación del aferramiento, se produce la cesación de la existencia; con la cesación de la existencia, el nacimiento cesa; con la cesación del nacimiento, cesan la vejez y la muerte, la pena, el lamento, el desagrado y la ansiedad. Así se produce la cesación de todo ese gran cúmulo de sufrimientos. Esto es llamado por el Bhagavan, la originación interdependiente”*

De acuerdo a estas palabras, sobre la base de los doce vínculos de la originación interdependiente, pondera completamente la forma en la que uno gira en los renacimientos felices y miserables.

**(2) Los niveles de práctica del sendero que otorgan la liberación de lo anterior.**

Por medio del *entrenamiento en la disciplina ética*, la cual vuelve a una mente distraída en una mente sin distracciones, las kleshas manifiestas son refrenadas. Por medio del

---

<sup>94</sup> Sutra del Shalistamba. Trad al castellano de upasaka Losang Gyatso, *Sutra del Shalistamba*, pdf; y de Fernando Tola y Carmen Dragonetti: *Budismo Mahayana*, Editorial Kier, Buenos Aires.

*entrenamiento en la concentración*, el cual vuelve a una mente sin absorción en una mente absorta, se evita la manifestación de las kleshas. Por medio del *entrenamiento en la sabiduría*, el cual vuelve a una mente que no es libre en una mente libre, son erradicadas las kleshas; y como un resultado, es alcanzado el Nirvana. Por tanto, la disciplina ética pura es la auténtica raíz de toda felicidad y bondad, tanto a corto como a largo plazo. En el **Sutra del Rey de las Concentraciones** se explica que sus beneficios son inmensos, en especial en esta era en la que las cinco degeneraciones están en su apogeo. En particular, Atisha y los Kadampas enfatizaron grandemente la observancia de una disciplina ética pura.

Geshe Sharawa explicaba:

*“En general, ante cualquier cosa que suceda, sea buena o mala, confía en el Dharma. Con él, si sigues el consejo del Vinaya, no hay necesidad de añadir nada más, pues es fundamentalmente puro, resiste el análisis, proporciona alegría, y es definitivamente recompensante.”*

Como esta afirmación es absolutamente cierta, deja de buscar ramas donde no hay raíces, y haz de este sendero el verdadero núcleo de tu práctica.

El Intercalado:

*“Los seres que aspiran a la liberación y la Iluminación,  
Reflexionan en el sufrimiento del samsara, y buscan  
La liberación del samsara, empeñándose en los tres entrenamientos,  
Y se esfuerzan en la bodhicitta del Mahayana, y en la visión pura.”*

### **C. Entrenando la mente en los niveles de los seres de capacidad superior.**

La **Lámpara para el Sendero** dice:

*“Los que desean sinceramente poner fin  
A todos los sufrimientos de los demás  
Mediante su propio sufrimiento,  
Son personas de capacidad superior.”*

**Esto tiene dos partes:**

- 1. Como generar la bodhicitta**
- 2. Una vez generada la bodhicitta, como entrenarse en la práctica del bodhisattva.**

#### **C.1. Como generar la bodhicitta.**

- a) Entrenamiento en la bodhicitta.**
- b) Manteniendo la bodhicitta a través del ritual.**

### **C.1.a) Entrenamiento en la bodhicitta.**

La condición previa para generar la bodhicitta es percibir las buenas cualidades de los Budas y bodhisattvas directamente. A falta de esto, es el estudiar estas buenas cualidades en la colección de escrituras del Sendero de los Bodhisattvas, o a falta del estudiarlas detalladamente, entender de forma básica por qué esta cualidad de la bodhicitta es indispensable para alcanzar la Budeidad y demás. Sobre esta base, en el momento presente existen dos prácticas esenciales de entrenamiento mental:

1. La instrucción en siete puntos, las causas y efectos, la cual es la tradición del Gran Señor, el Glorioso Atisha.
2. “Dar y Tomar”, la tradición del Hijo del Conquistador, Shantideva.

#### **C.1.a)1. La instrucción en siete puntos, causas y efectos.**

¿Por qué es necesario entrenar la mente de uno en la instrucción en siete puntos, las causas y efectos, la cual es la tradición del Gran Señor, el Glorioso Atisha?

La Budeidad tiene su origen en la bodhicitta, la cual a su vez surge de la intención superior. Esta proviene de la compasión, la cual surge del amor. Este último se deriva del devolver la amabilidad, la cual a su vez surge del recordarla, y esta viene del reconocer a todos los seres como tus madres. Dado el significado de este orden, deberías de reflexionar de la siguiente manera:

*“De la misma forma en la que el samsara es ilimitado, así lo es el número de mis renacimientos. Como resultado, ¿Cómo no podría haber nacido yo, después de haber sido concebido, en el vientre de cada ser?”*

Sopesando esto, en vez de una mera concepción, el reconocimiento de cada ser como madre tuya debería de generarse en ti, tal y como lo haces con tu madre en esta vida.

Una vez que hayas tenido esta experiencia, el siguiente paso es recordar su amabilidad, pensando:

*“Mi madre en esta vida me tuvo a salvo en su vientre durante diez meses<sup>95</sup>. Ella rechazó su propia felicidad, soportando hambre y sed. Todo lo que ella hizo, bueno y malo, fue para el bien de su hijo; ella me dio la vida y un cuerpo con libertad y fortuna. Así fue su gran amabilidad al principio. Después yo nací, y ella cuidó de mí colocándome en una cama con ropas suaves, alimentándome con ternura, mirándome con sus ojos llenos de amor, saludándome con amables sonrisas, llamándome con nombres llenos de afecto, alimentándome con su leche dulce, cebándome con su lengua, limpiando mi nariz con su boca, quitando mi suciedad con su mano, estrechándome a su cuerpo cálido, protegiéndome de los peligros del fuego, el agua, y los precipicios; y con toda sinceridad ella habría elegido su enfermedad antes que la*

---

<sup>95</sup> Meses lunares de 28 días.

*mía, y su muerte antes que la mía. Así fue su gran amabilidad en el periodo medio. Tras haber crecido, ella me dio, o hizo que otros me otorgaran conocimiento, comenzando con cosas tan simples como la forma de comer y demás. Todo eso que ella cuidó con tanto esmero como si fuera su propio corazón- sus tierras, casas, víveres, y las posesiones que ella se esforzó en adquirir diligentemente, trabajando hasta la extenuación, sin ninguna consideración hacia la falta, el sufrimiento, la mala reputación que ello suponía-todo esto, ella me lo dio a mí. Así fue su gran amabilidad al final.”*

Ponderando esto, medita hasta que tus ojos se llenen de lágrimas, hasta que tus vellos se ericen, y tú estés profundamente conmovido y lleno de una gran solicitud.

Para devolverles su amabilidad, piensa:

*“Las mentes de todos los seres, mis madres, están afligidas por los demonios de las kleshas. Sus ojos, que debieran de ver lo que ha de ser practicado y lo que ha de ser rechazado, están cegados por la ignorancia. Ellos carecen del sostén del profundo y sagrado Dharma. Ellos carecen de un guía para el ciego: un maestro espiritual. Tras haber resbalado desde el lugar de descanso de los renacimientos elevados y la liberación, han caído en el abismo de los reinos inferiores. Si esas madres, que están vagando en la prisión de los tres tipos de sufrimiento, no pueden poner sus esperanzas en mí, su hijo, ¿En quién podrían poner sus esperanzas? Si no es responsabilidad mía el protegerlos, como hijo suyo que soy, ¿De quién es la responsabilidad?”*

Entonces, si tú te preguntas como ayudarles, piensa:

*“Yo cuidaré de ellos para proveer al hambriento con comida, al sediento con bebida, a aquellos que sufren de enfermedades con medicinas, a los pobres con bienes materiales y demás, todo lo cual aliviará cada uno de esos sufrimientos temporalmente. Sin embargo, lo que es más importante, yo estableceré a todos los seres, en un estado de liberación o de omnisciencia.”*

De este modo, incítate a hacerlo.

Para generar el verdadero espíritu de interés por el bienestar de los demás es necesario meditar en los tres: *amor, compasión, e intención superior*. Aunque no hay un orden prefijado o de relación causal entre los dos, el amor y la compasión, es costumbre el comenzar con el amor.

La **Guirnalda de Joyas** dice:

*“Incluso dando tres veces cada día  
Trescientos platos de comida  
No se genera el mérito*

*De un breve momento de amor”*

Para meditar en el **amor**, lo cual aporta innumerables beneficios, piensa y recita:

*“¡Si tan solo los seres, mis antiguas madres que ahora están privadas de la felicidad, pudieran encontrarse con ella! ¡Que puedan tenerla! Por todos los medios me aseguraré de que tengan la felicidad.”*

Para meditar en la **compasión**, piensa y recita:

*“¡Si tan solo los seres, mis antiguas madres que ahora están atormentados por el sufrimiento, pudieran estar libres del sufrimiento! ¡Que puedan liberarse de él! Por todos los medios me aseguraré de que estén libres del sufrimiento.”*

Para la **intención superior** pura, piensa:

*“Yo conseguiré que todos los seres, mis antiguas madres que ahora están privadas de la felicidad, encuentren la felicidad. Yo conseguiré que todos los seres, mis antiguas madres que ahora están atormentados por el sufrimiento, estén libres del sufrimiento.”*

Genera mentalmente una intención superior y pura, y desarrolla la bodhicitta aspiracional.

### ***C.1.a)2. El entrenamiento de la mente de acuerdo a “Dar y Tomar”, la tradición del Hijo del Conquistador, Shantideva.***

La **Guía a la Forma de Vida del Bodhisattva** dice:

*“Todo quien desee protegerse rápidamente  
A sí mismo y a los demás,  
Debería de cambiarse él por los demás,  
Y practicar la instrucción secreta.”*

Y también:

*“Cualquier felicidad que se encuentra en el mundo  
Viene toda del desear la felicidad de los otros.  
Cualquier miseria que se encuentra en el mundo,  
Viene toda de desear la felicidad personal.*

*¿Qué necesidad hay de decir más?*

*Los que son como niños persiguen su beneficio personal,  
El Muni<sup>96</sup> realizó el beneficio de los demás,  
¡Contempla la diferencia entre ambas!*

---

<sup>96</sup> El Sabio, un epíteto del Buda.

*Si yo dejo de intercambiar completamente  
Mi felicidad y el sufrimiento de los demás,  
Yo no alcanzaré la Budeidad,  
Ni conoceré ninguna alegría en el samsara.”*

Hasta ahora, tú te has querido a ti mismo y has buscado tu bienestar personal, lo cual solo ha servido para causar sufrimiento. Dado esto, entrénate por tanto en transferir tu falta de atención hacia los demás a ti, y a extender tu actitud de quererte a ti mismo hasta incluir a todos los demás. Se dice que por la fuerza de la costumbre es posible el intercambiar esas posiciones.

Con respecto a la verdadera visualización del dar y tomar, la **Guirnalda de Joyas**, dice:  
*“Puedan sus faltas madurar en mí.  
Puedan toda mi virtud madurar en ellos.”*

Cuando tú exhales el aire fuera de tu nariz, al mismo tiempo medita que toda la virtud impura y toda la felicidad que hay dentro de ti, monta en tu respiración y entra dentro de todos los seres, tus madres, a través de su nariz.

Piensa: *“Todos los seres, mis madres, están ahora llenos de felicidad.”*

Cuando inhales, al mismo tiempo piensa que todas las faltas, oscurecimientos, y miserias de todos los seres, tus madres, son conducidos dentro de ti a través del aire, y que se materializa en tu corazón como una masa negra.

Entonces, piensa: *“Todos los seres, mis madres, han sido liberados del sufrimiento.”*

La meditación de acuerdo con la cual tú alternas el dar y el tomar, es el principal pilar o eje del Sendero hacia la Budeidad. Consecuentemente, tú deberías de basar tu práctica en ello.

### ***C.1.b) Manteniendo la bodhicitta a través del ritual.***

Una vez que te hayas entrenado bien en la bodhicitta con su doble aspecto tal como se explicó anteriormente, si tú no confías en el ritual, tu solo generarás la naturaleza de la bodhicitta. Para entrar en el Sendero Perfecto, es importante un excelente ritual. Las prácticas preliminares consisten en la toma de refugio, la bodhicitta, las acumulaciones, y el entrenamiento en la bodhicitta. La parte central del ritual consiste en el mantener la bodhicitta aspiracional a través del ritual. Con respecto a la fase final, remitirse a las **Exposiciones Media y Larga de Los Estadios en el Camino hacia la Iluminación**<sup>97</sup>, de Je Tsongkhapa, para una explicación de los preceptos que impiden que la bodhicitta decline en esta vida y en las otras. Puesto que todas las sutilezas de la

---

<sup>97</sup> “El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación” en Ediciones Dharma, Novelda, con traducción de Xavi Alongina.

práctica dependen de haber participado en su transmisión oral, evita cualquier invención personal y sobre simplificación.

Además, el **Sutra de la Completa Liberación de Maitreya**, dice:

*“Aunque puedas ser incapaz de entrenarte en la práctica de los Hijos de los Conquistadores, puedes obtener inmensos beneficios de la sola generación de la bodhicitta.”*

No obstante, el **Pramanavarttika**, dice:

*“El Compasivo enseñó directamente*

*Los métodos para vencer el sufrimiento.*

*Si las causas de los efectos de este método permanecen oscuras para uno*

*Será difícil explicarlas.”*

El propósito al generar la bodhicitta aspiracional, por medio de la intención superior que surge a partir de la compasión, no es solo el tener el pensamiento del tipo de “Yo deseo que todos los seres estén libres del sufrimiento”. Es esencial el aplicar los métodos. Para ese propósito primero, como medio para alcanzar la Budeidad, es necesario el practicar completamente los preceptos del bodhisattva. A continuación, una vez que estando bien entrenado hayas logrado una experiencia inicial en la bodhicitta aspiracional, deberías de estudiar los votos del bodhisattva. Cuando tengas una buena comprensión de los beneficios del entrenarse en las Seis Perfecciones, de los inconvenientes de no hacerlo así, y de las desventajas de las transgresiones raíces y secundarias, y cuando hayas conseguido generar un intenso y auténtico entusiasmo hacia la práctica de rechazar y adoptar, entonces deberías de recibir los votos del bodhisattva de acuerdo al ritual que combina la tradición de ambos grandes pioneros<sup>98</sup>.

El Gran Señor y Maestro<sup>99</sup>, en sus Exposiciones Media y Larga de los Estadios del Sendero, afirmó que la práctica del abstenerse de las transgresiones principales y de las secundarias, y la restauración de los votos deteriorados está explicada con detalle en el **Capítulo de la Ética**<sup>100</sup>. También se enseñan en la **Esencia de Oro Puro**<sup>101</sup>. En estos días, la costumbre es apartar el tema de cómo tomar los votos de la práctica de la bodhicitta, y dar una exposición basada en la experiencia de las Seis Perfecciones y demás.

## ***C.2. Tras haber generado la bodhicitta, como entrenarse en la práctica de los Hijos de los Conquistadores.***

---

<sup>98</sup> Nagarjuna, y Asanga.

<sup>99</sup> Lama Tsongkhapa.

<sup>100</sup> Perteneciente al *Bodhisattvabhumi*, de Asanga.

<sup>101</sup> Obra de Lam rim compuesta por el Tercer Dalai Lama, Trad. al castellano *La Esencia de Oro Puro*, Ediciones Dharma, Novelda. Con el comentario de Su Santidad el XIV Dalai Lama.

**Esto tiene dos partes:**

- a) Como entrenarse en las Seis Perfecciones que maduran tu continuo mental**
- b) Como entrenarse en las cuatro formas de reunir seguidores para madurar el continuo mental de otros.**

**C.2.a) Como entrenarse en las Seis Perfecciones que maduran tu continuo mental.**

Esto tiene seis partes: 1. Generosidad; 2. Disciplina ética; 3. Paciencia; 4. Esfuerzo entusiasta; 5. Concentración; 6. Sabiduría.

**C.2.a)1.** La perfección de la **generosidad** es la completa familiaridad con el pensamiento de dar todo a los demás- las pertenencias y virtudes, junto con los resultados de la generosidad- de todo corazón y sin tacañería.

La **Guía a la Forma de Vida del Bodhisattva** dice:

*“El pensamiento de dar a todos los seres  
Todas las posesiones junto con los resultados del dar,  
Se enseña que es la Perfección de la Generosidad,”*

Con respecto a la práctica de la generosidad, el maestro Sharawa dijo:

*“Yo no estoy describiendo los beneficios del dar, estoy explicando las desventajas del retener.”*

No es apropiado para los monjes el dar bienes materiales adquiridos tras un considerable esfuerzo y fatiga, ya que ello obstaculiza sus tres actividades: estudio, reflexión, y meditación; por lo tanto, ellos deberían de regalar principalmente el Dharma. No obstante, ellos podrían regalar cualquier cosa que hayan adquirido sin esfuerzo y espontáneamente, sin apego. Sin embargo, son los bodhisattvas laicos quienes principalmente tienen que dar regalos materiales. Tras haber examinado cuidadosamente, en general y en particular, la forma de practicar de acuerdo a la base, deberías de rechazar los siguientes pensamientos:

- La *vanidad* por la cual tú piensas: *“Nadie transmite el Dharma con tal excelente significado y expresión, ni protege a tantos seres sintientes, no da cosas tan buenas como yo.”*
- La *esperanza* de tener una buena reputación, y que la gente diga: *“Era generoso de las tres formas.”*
- El *desánimo* que hace que seas incapaz de dar mucho.
- El *arrepentimiento* por haber dado.
- El *favoritismo* que hace que seas generoso de las tres formas para con tus amigos, pero no para con tus enemigos y demás.
- El *esperar recibir* oro como recompensa de la plata dada.

- El esperar una gran riqueza, sabiduría personal, larga vida, etc, por medio de la maduración de los resultados, y como retorno por haber dado bienes materiales, explicar el Dharma, proteger la vida y demás.

El **Compendio de las Perfecciones**<sup>102</sup>, dice:

*“Cuando se aproxima un vagabundo, el bodhisattva  
Para incrementar sus acumulaciones dedicadas a la Completa Iluminación,  
Identifica sus posesiones como perteneciendo a los demás,  
Y lo mira como a un maestro espiritual.”*

Tienes que practicar de veras los tres tipos de generosidad tanto como te sea posible. En este aspecto, a través de tus incalculables prácticas de generosidad y de ofrendas, anteriormente has renacido incontables veces como un monarca Chakravartin, Brahma, etc. No obstante, puesto que todos estos actos no estuvieron animados por la bodhicitta, solo constituyeron causas para el samsara.

Piensa:

*“Por consiguiente, yo me aseguraré de que todos mis actos de generosidad, comenzando con el regalo de un simple pedazo de comida a un solo ser, esté imbuido por la bodhicitta. Puesto que las cosas que doy me abandonarán, y también yo tendré que abandonarlas, son a nivel último vacías.”*

Y practica de veras los tres tipos de generosidad, tanto como puedas. Esfuérzate en el acostumbrarte a hacer mentalmente cualquier cosa que ahora eres incapaz de hacer.

**C.2.a)2.** Sobre la Perfección de la **Disciplina Ética**, se lee en la **Guía a la Forma de Vida del Bodhisattva**:

*“El logro de la intención de abandonar el dañar  
Se dice que es la Perfección de la Disciplina Ética.”*

La disciplina ética consiste en abandonar ambos: el dañar, y el deseo de hacer daño a otros. La perfección de la disciplina ética es definida como el incremento gradual de la familiarización de la mente con ella hasta que está completa. Consiste en la *disciplina ética de abstenerse de actuar erróneamente*, lo cual ya ha sido explicado; en la *disciplina ética de reunir virtud*, lo cual supone el realizar todas las virtudes del cuerpo y del habla mientras permanecemos en la ética del bodhisattva; y en la *disciplina ética de ayudar a otros*, la cual es la ayuda que los bodhisattvas dan a los seres. Para resumirlo, deberías de esforzarte para guardar las tres disciplinas éticas con las que estás comprometido sin mancillarlas con faltas o transgresiones, y purificarlas por medio de la restauración.

---

<sup>102</sup> Paramitasamasan, de Aryasura.

**C.2.a)3.** Sobre la **Perfección de la Paciencia**, la **Guía a la Forma de Vida del Bodhisattva**, dice:

*“Los seres sin control son tan ilimitados como el espacio,  
No me es posible el derrotarlos a todos ellos;  
Si yo pudiera derrotar tan solo a mi enfado,  
¡Habría derrotado a todos los enemigos!*

*¿Dónde podría encontrar yo cuero suficiente  
Para cubrir toda la superficie de la tierra?  
Pero tan solo con el cuero de la suela de mis zapatos  
¡Yo habré cubierto toda la superficie de la tierra con cuero!*

La Perfección de la Paciencia es definida como el incremento gradual de la familiarización con la supresión del enfado hacia los seres, hasta que esté completo.

Shantideva afirma:

*“Los actos de generosidad, el homenaje al Sugata y similares,  
Que tú hayas hecho a lo largo de mil eones,  
Cualquier buena acción que tú hayas realizado,  
Será destruida por un momento de ira.”*

En particular, la **Introducción al Camino del Medio**<sup>103</sup>, dice:

*“Sin ninguna duda, todo enfado sentido hacia un Bodhisattva  
Destruye en un solo instante los méritos que surgen  
De la práctica de la disciplina moral y de la generosidad en cien Kalpas.  
Ningún otro mal es similar a la cólera”*

Así, se enseña que el sentimiento de enojo es una falta muy peligrosa.

Shantideva continúa:

*“Quien se esfuerza y derrota al enfado,  
Encuentra la felicidad ahora y en el futuro”*

El vencer al enfado no solo te libera temporalmente del sufrimiento físico y mental, también causará la felicidad en todas las vidas. Por lo tanto, considera un punto esencial el meditar en la paciencia.

Además, si el enfado fuera una parte intrínseca de la naturaleza de un ser, entonces sería como el fuego siendo caliente y quemando. Si es un hecho eventual, lo mismo

---

<sup>103</sup> *Madhyamakavatara*, de Chandrakirti. Capítulo 3, verso 6. Trad. al castellano por upasaka Losang Gyatso *Introducción al Camino del Medio*, pdf.

que no es apropiado el enfadarse con el cielo cuando las nubes oscurecen el Sol, entonces un arma, como por ejemplo un garrote, es la que es directamente responsable de tu dolor, e indirectamente lo es el enfado que ha incitado su uso. ¿Qué ha hecho realmente la persona? Si tú quieres sentirte enfadado con la causa subyacente de tu dolor, como dice la **Guía a la Forma de Vida del Bodhisattva**:

*“En el pasado yo he infringido  
Un daño igual a los seres,  
Por tanto, como alguien que ha abusado de los seres,  
Es normal que yo experimente este daño.”*

Piensa:

*“Si tuviera que enfadarme con alguien, debiera de ser conmigo:”* y dedícate a meditar seriamente en la paciencia. Una vez que de esta forma hayas obtenido una experiencia de ella en las sesiones de meditación, en el periodo de entre sesiones abraza las penalidades asociadas con las actividades que sirven para fortalecer tu conducta de Brahma<sup>104</sup>, como por ejemplo vistiendo ropas tiradas a un basurero y demás. Abraza el sufrimiento asociado con los intereses mundanos<sup>105</sup>: alabanza, crítica, etc. Abraza el sufrimiento asociado con la conducta, tales como el no acostarse en una cama. Abraza el sufrimiento asociado con el adoptar el Dharma sin reservas: haciendo ofrendas a las Tres Joyas y demás. Abraza el sufrimiento asociado a las prácticas del ascetismo tales como el vivir de la limosna. Abraza el sufrimiento asociado con la fatiga debido a los grandes esfuerzos hechos en el reino de la virtud. Abraza el sufrimiento asociado con el ayudar a los seres sintientes: protegiendo las vidas de otros, etc. Abraza directamente el sufrimiento asociado con el abandonar las actividades a corto plazo: comercio, etc. Esfuérzate por familiarizarte mentalmente con todo aquello que no puedes abrazar directamente.

**C.2.a)4.** Con respecto a la Perfección del **Esfuerzo Entusiasta**, la **Guía a la Forma de Vida del Bodhisattva** dice:

*“¿Qué es el esfuerzo entusiasta? Es el deleitarse en la virtud.”*

El esfuerzo entusiasta es la fuente de todas las felicidades y bondades, tanto mundanas como supra mundanas. Consecuentemente, para empezar necesitas “vestir la armadura” del esfuerzo entusiasta. Contando cien grandes eones como si fuera un día, treinta de ellos como un mes, y doce de ellos como un año, la armadura del esfuerzo entusiasta es el pensamiento: *“Yo no abandonaré mi esfuerzo entusiasta aún*

---

<sup>104</sup> Brahmacharya, la conducta pura de celibato.

<sup>105</sup>

*“Monjes, estos ocho intereses mundanos giran tras el mundo, y el mundo gira tras estos ocho intereses. ¿Qué ocho? Son la ganancia, la pérdida, la fama, la irrelevancia, la crítica, la alabanza, el placer, y el dolor. Estos son los ocho intereses mundanos que giran tras el mundo, y el mundo gira tras estos intereses mundanos.” Sutta Lokavipatti, trad. al castellano por upasaka Losang Gyatso. Pdf*

*cuando sepa que el logro de la Budeidad requiera el permanecer en los infiernos solo, durante treinta mil billones de eones hechos de esos años. Por tanto, no hace falta decir que yo no lo abandonaré por periodos más cortos.”* En pocas palabras, deberías de esforzarte para realizar en efecto todo lo que pertenece al reino de la virtud.

**C.2.a)5.** Sobre la Perfección de la **Concentración**, el **Ornamento de los Sutras del Mahayana**, dice:

*“El lugar en el que el meditador practica tiene las buenas condiciones de ser un buen lugar para vivir, de estar en buena vecindad, de ser un lugar saludable, en una excelente comunidad, y de ser apropiado para la práctica del yoga”*

Una vez que hayas encontrado ese lugar, siéntate en un lugar confortable en la postura de siete puntos de Vairocana. Toma como tu objeto de meditación a la respiración, inhalando y exhalando lentamente. Por medio del entrenamiento en los nueve niveles: emplazamiento mental, emplazamiento continuado, emplazamiento renovado, emplazamiento cercano, subyugación, pacificación, completa pacificación, atención unipuntual, y absorción equilibrada; o en las cuatro atenciones, surgirá la flexibilidad mental. Sobre esa base se generará la flexibilidad física. Subsecuentemente tú lograrás la flexibilidad inamovible la cual coincide con la realización de la serenidad meditativa. Por medio del seguir tu entrenamiento en el Sendero, tú lograrás los frutos de la serenidad meditativa: las diversas clarividencias, los poderes supra normales, etc.

**C.2.a)6.** Con respecto a la Perfección de la **Sabiduría**, el Señor y Maestro, dijo:

*“Sin la sabiduría que realiza la realidad última,  
Aún cuando tú hayas generado la renuncia y la mente de la iluminación,  
No puedes cortar la causa raíz de la existencia cíclica.  
Por lo tanto, practica el método para realizar la originación dependiente”<sup>106</sup>*

En la Tierra de los Aryas<sup>107</sup>, los proponentes de principios expresan muchas opiniones. No obstante, el Conquistador predijo<sup>108</sup> que el glorioso protector Nagarjuna establecería su significado definitivo. A su vez, sus visiones fueron entendidas perfectamente por el Rey del Dharma, el gran Tsongkhapa en la Tierra de las Nieves.<sup>109</sup>

**Hay dos pasos para practicar de acuerdo a sus sistemas:**

**1. Como desarrollar la absorción similar al espacio.**

**2. Como desarrollar la subsecuente visión de los fenómenos como ilusorios.**

---

<sup>106</sup> Tsongkhapa: *Los Tres Principales Aspectos del Camino*. Trad. al castellano de upasaka Losang Gyatso, a partir de la versión inglesa de Lama Zopa Rinpoche. Pdf

<sup>107</sup> La Tierra de los Nobles, el nombre con el que los tibetanos designan a India.

<sup>108</sup> Esto está predicho especialmente en el *Sutra del Gran Tambor del Dharma*, trad. al castellano de upasaka Losang Gyatso, pdf.

<sup>109</sup> Tibet.

**C.2.a) 6.1. Como desarrollar la absorción similar al espacio, esto tiene dos partes:**

**1. Estableciendo la ausencia de una entidad en las personas.**

**2. Estableciendo la ausencia de una entidad en los otros fenómenos.**

**C.2.a) 6.1.1. Estableciendo la ausencia de una entidad en las personas, esto tiene dos partes:**

**1. Identificando los objetos de negación.**

**2. Explicando el método de negación.**

**C.2.a) 6.1.1.1.** Para el primero, por medio del razonamiento tienes que establecer que el objeto que ha de ser negado es la percepción innata que piensa: “Yo soy”; y para la cual los cinco agregados, desde lo alto de tu cabeza hasta la suela de tus pies, aparecen y son aprehendidos como independientes, autosuficientes, y palpables; junto con sus objetos concebidos.

**C.2.a) 6.1.1.2.** Para el segundo, por ejemplo, si una pila de piedras te parece una persona, y es aprehendida como tal, después de una verificación tu pensarás: “*Son harapos*”, “*Son ladrillos*” o “*Son piedras*”; lo cual se opone tanto a la apariencia como a la aprehensión de ello como una persona. De la misma forma, cuando tú examinas plenamente la percepción innata que piensa “yo soy”; tú estás descomponiendo tu cuerpo en partes pensando: “*El elemento tierra, como los huesos y demás no son el yo; el elemento agua, como la sangre y la linfa, no son el yo; el elemento fuego como las partes calientes, etc no son el yo; el elemento aire como las respiraciones inhaladas y exhaladas, no son el yo; el elemento espacio, como los huecos de las venas, no son el yo; ni tampoco está el yo en el elemento de la consciencia.*”

Como dice la **Guirnalda de Joyas**:

*“Las personas no son ni tierra, ni agua;*

*No son fuego, aire, y espacio,*

*Ni son consciencia....”*

¿Son entonces una combinación de todo ello? No, no lo son porque de ello dice: “*No son ninguno de esos.*”<sup>110</sup> ¿Existen personas distintas de esos? No, no existen tales personas pues dice: “*¿Dónde está una persona distinta de esos?*”<sup>111</sup> En tal caso, ¿Cómo existen las personas?

Las personas existen como nombres sobre la base de un ensamblaje o una combinación de elementos. Por tanto, la forma de meditar en la ausencia de un yo en

---

<sup>110</sup> La Preciosa Guirnalda.

<sup>111</sup> *Ibidem.*

las personas es el mantener la averiguación por medio de la cual eres aplastado con la certeza de que a nivel último las personas establecidas no tienen una existencia verdadera.

### **C.2.a) 6.1. 2. Como practicar la ausencia de un yo en los otros fenómenos.**

Una vez que hayas erradicado de este modo la concepción creada por el pensamiento de: “yo soy”, tú examinas la naturaleza de la materia- esa concepción innata. Se dice:

*“Si fueras a decir que existe verdaderamente, no tendría color o forma;  
No sería afectado por los karmas blancos y negros, y no cambiaría;  
Por lo tanto tu mente no tendría ni color ni forma,  
Y no estaría afectada por la virtud y la falta: los fenómenos blanco y negro.”*

Y también:

*“Esta sabiduría superior del autoconocimiento, la cual es luz clara,  
Existe pero está libre de extremos;  
Está libre de los dos: permanencia y aniquilación;  
No es identificable, pero es clara;  
Puesto que es sabiduría superior, en ella no hay producción y aniquilación.”*

Además, el glorioso Sharawa dijo:

*“La mente y todos los objetos que se le aparecen  
Cuando son buscados, no se encuentran; ni a nivel último existe ningún buscador;  
Estos, los cuales no existen, no surgen o cesan en los tres tiempos;  
Esta es la forma de existencia del gran gozo, carente de una verdadera naturaleza.”*

Esta deducción se extiende a los otros fenómenos. Se dice:

*“Quien ve la (verdad de) una cosa  
Se dice que lo ve todo.  
Eso que es la vacuidad de una cosa  
Es la vacuidad de todo.”<sup>112</sup>*

Aplica esta aproximación al todos los otros fenómenos.

La forma de desarrollar la absorción que es como el espacio es el mantener la evidencia por la cual tú estás convencido de la verdad de que todos los fenómenos carecen de una naturaleza verdadera.

---

<sup>112</sup> Aryadeva: *Las Cuatrocientas Stanzas*, verso 191.

**C.2.a) 6.1.2.1. Como desarrollar la subsecuente visión de los fenómenos como ilusorios.**

El **Sutra del Rey de la Concentraciones**, dice:

*“Como un espejismo o una ciudad de fantasmas,  
Análogo a una ilusión mágica, comparable a un sueño,  
La aprehensión de esos signos carece de naturaleza verdadera.  
Has de saber, que esto es lo mismo para todos los fenómenos.”*

Aunque se conozca perfectamente bien que el león mágicamente producido por un mago no existe, aún así surge la certeza de ver al león matando a un elefante mágicamente producido, etc. De la misma forma, de acuerdo a mi maestro espiritual, el rasgo especial de esta enseñanza es el adquirir la profunda certeza de que el yo, el cual no es establecido como existiendo por su propia naturaleza, y el cual aparece como una ilusión, también acumula karma blanco y negro, y experimenta la maduración de los efectos. Tú has de ver a todos los fenómenos como si fueran sueños e ilusiones, apareciendo, y sin embargo estando carentes de una naturaleza inherente verdadera.

**C.2.b) Después de que el bodhisattva se haya entrenado en las Seis Perfecciones madurando su continuo mental, la forma de madurar el continuo mental de los demás confiando en los cuatro modos de reunir seguidores.**

En el **Ornamento de los Sutras del Mahayana**, se lee:

*“La generosidad es considerada lo mismo que anteriormente. El habla agradable, la realización de los propósitos, y el comportamiento equilibrado son considerados como estar enseñando esas perfecciones a la gente, inspirándolas a que las practiquen, y estableciendo un ejemplo de conducta acorde.”*

Madurar el continuo mental de los otros confiando en los cuatro modos de reunir seguidores consiste, en primer lugar, en hacerlo por medio del dar regalos materiales, protección, y Dharma de acuerdo a la naturaleza de cada discípulo.

A todos aquellos que han sido reunidos así, deberías de hablarles con *palabras agradables* que sean acordes con las normas sociales, preguntándoles por su salud, etc, con un semblante cariñoso y sonriente; y explicarles los beneficios de cualquier enseñanza a la que ellos aspiren. Expresándote de forma agradable, de forma que puedas guiarlos a través del Excelente Sendero, enseña el Dharma especialmente a aquellos de menor inteligencia, a aquellos que han cometido diversas faltas, a aquellos interesados exclusivamente en los intereses mundanos, a las personas ordenadas descuidadas, etc.

La *realización de los propósitos* consiste, por ejemplo en explicar que una vida larga que esté libre de enfermedades requiere del cultivo de tales y tales virtudes; en asegurarse de que la virtud surge en ellos, comenzando por las más pequeñas; y en guiarlos finalmente a ese estado más allá del sufrimiento.

Además, puesto que el incitar a otros a la práctica sin hacerlo tu podría causar el que los otros comenten: "Para que nosotros domemos nuestra mente, primero doma la tuya", tu deberías de practicar incluso más que ellos, o como mínimo hasta el mismo grado. Esto constituye la *conducta acorde* con los propósitos.

### **3. LA FASE FINAL.**

Lo más importante es practicar seriamente. Haciendo un resumen, ¿Cómo debería uno de actuar? Cuando se está tomando refugio y generando la bodhicitta, tú deberías de reflexionar en el sufrimiento de acuerdo a los senderos de los seres de capacidad inferior y media. A continuación, en conexión con el yoga del gurú, haz especial hincapié en confesar tus faltas y acumular mérito. Subsecuentemente, la principal práctica será hacer que los siguientes objetos de meditación surjan en tu mente, y los sostenga: la bodhicitta- alternando el dar y tomar- al igual que la unión de serenidad mental y sabiduría. Esto incluye la práctica de oraciones y la dedicación.

### **DEDICATORIA.**

La auténtica esencia de todas las palabras perfectas del Muni,  
Fue completamente extraída por los dos grandes pioneros;  
El Glorioso Atisha, para aplicarlo de forma práctica,  
Lo dispuso bien en esta instrucción profunda.

Es una mina de consejos que lleva las bendiciones del linaje de las realizaciones,  
Sostenido por el gran Siddha y Señor de la Palabra<sup>113</sup>,  
Quien, enriquecido por la renunciación, la bodhicitta, y las visiones, completó los dos niveles<sup>114</sup>,  
¡Su amabilidad supera a la de todos los Tathagatas!

De acuerdo a su práctica personal, el les confirió a sus afortunados discípulos  
Una explicación basada en la experiencia, y yo, el menos importante de entre sus seguidores,  
Conocido como Gendun Jamyang o "Tres Intereses"<sup>115</sup>,

---

<sup>113</sup> Ngawang Dargye.

<sup>114</sup> Los dos niveles de la generación y la realización, en el Tantra.

He recibido algo  
De las palabras de la tradición de los maestros,  
Repetidas a unos pocos estudiantes, bajo el disfraz de una enseñanza.  
Al tiempo, los estudiantes expresaron la necesidad de una transcripción,  
La cual yo he compuesto para colmar sus esperanzas, con una intención puramente  
altruista.

¡Que por la virtud de esta acción, durante todas mis vidas y para beneficio de mis  
madres,  
Pueda perfeccionar yo mis prácticas de estudio, reflexión, y meditación  
En relación a las Etapas del Sendero a la Iluminación,  
Y levantar el Estandarte de la Victoria del Dharma del Muni!

*Esta profunda y excepcional instrucción del comentario práctico de las Etapas del  
Sendero a la Iluminación, es la tradición oral del gran maestro y señor de los realizados,  
el excelente y glorioso Ngawang Losang Tenpa Dargye. Cuando lo enseñó de forma  
acorde a unos pocos discípulos, ellos expresaron la necesidad de una transcripción, y  
entonces yo, Gendun Jamyang “Tres Intereses”, lo transcribí, dejando de lado y  
ocultando los detalles concernientes a los tópicos de la bodhicitta, y de la serenidad y  
visión profunda, puesto que tienen que ser aprendidos directamente de un maestro.*

Tu cuerpo irradia las mil luces de las maravillosas señales y marcas,  
Tu habla pronuncia las notas melodiosas de los Sutras de los Tres Vehículos,  
Tu mente aprehende todos los fenómenos tal como son, sin confusión.  
¡Guía Supremo, Amigo del Sol, me postro ante Ti!

Los cien mil arroyos de toda la substancia de Tus palabras,  
Convergen y giran en un gran océano de instrucciones:  
La **Instrucción Oral de Mañjughosha**, la cual una vez bien batida, en su auténtica  
esencia está recogida en la joya del cielo conocida como **Linaje del Sur**.

En la amplia expansión de la Inmortalidad- la intención del patrocinador;  
Hecha de diversas substancias preciosas- las múltiples causas y condiciones-;  
Es un palacio de virtud- esta impresión perfectamente clara-;  
Una maravilla creada por el buen arte del diestro Bishokarma.

¡Que por esta virtud pueda el árbol que otorga los deseos de la Enseñanza del  
Conquistador;  
Sus raíces firmemente ancladas- las escrituras y realizaciones-;

---

<sup>115</sup> En tibetano, *du gsum*, “tres intereses” o “tres actividades”, es una expresión de humildad pues se refiere a una persona cuyos únicos intereses mundanos se reducen a comer, dormir, y defecar.

Su follaje y fruto abundante- la explicación y la práctica;  
Difundir e incrementar la gloria de sus beneficios y alegría!

¡Que pueda la asamblea de aquellos que lo defienden en los troncos de leones,  
Sin perder nunca la posición de sus piernas en la postura del Vajra<sup>116</sup>,  
Permanecer siempre en la naturaleza de la inmortalidad;  
Que puedan sus vastas actividades difundirse ampliamente!

En todos los jardines de lotos donde se reúnen aquellos de moralidad pura,  
Han salido mil soles de estudio, reflexión, y meditación;  
¡Que puedan brillar las cien mil luces de la explicación, la realización, y las Tres  
Ruedas<sup>117</sup>;  
Irradiando en las diez direcciones y en los tres tiempos!

¡En el mundo en general, y especialmente en el Valle de las Medicinas<sup>118</sup>  
Que pueda la agradable melodía de la ética pura de las diez virtudes,  
-las notas de la caracola correctamente enroscada-  
Reunir gloriosamente a los tres reinos en la Alegría!

¡En particular, que puedan los patrocinadores, sus asociados y yo,  
Confundiendo en el barco del Buen Sendero,  
Atravesar el océano de los sistemas de los pioneros,  
Y alcanzar rápidamente el tesoro de los Cuatro Kayas!<sup>119</sup>

*El, quien clarifica la enseñanza del Protector Mañjughoshā, el maestro y protector de la Rueda del Dharma, el gran Vajradhara de Drubkhang, el glorioso, excelente, y venerable Losang Ngawang Tenzin Gyatso, en el año de la búfala de agua del quinceavo ciclo (1913), oyó una explicación de este Lam Rim conocido como el Linaje del Sur de Kyabje Dagpo Lama Rinpoche, al más venerable y glorioso Losang Jampel Lhundrup Gyatso, quien en esta ocasión, movido por su gran compasión imprimió la obra. El lama residente de Sertsey, Geshe Ngawang Lektsok, tras haber expresado la necesidad de una oración de conclusión para la edición, y tras haberme animado a componerla, yo que llevo el nombre de Lama Jñāna, compuse lo anterior en mi ermita de Keutsang Tharpa Ling.*

*El asistente del actual Dagpo Rinpoche, Thubten Phuntsok, quien reside en Francia, imprimió 2500 copias en la capital de India, Delhi, el 21 de Enero de 1992.*

---

<sup>116</sup> Diamante.

<sup>117</sup> Los Tres Giros de la Rueda del Dharma.

<sup>118</sup> Tibet.

<sup>119</sup> Los cuatro Cuerpos de un Buda: el Dharmakaya, o Cuerpo de la Verdad; el Sambhogakaya o Cuerpo del Deleite; el Nirmanakaya, o Cuerpo de Manifestación; y el Svabhavikakaya la reunión de todos ellos.

**Nota del traductor al castellano:** Dada la cantidad de referencias a distintas obras clásicas, tanto Indias como tibetanas, que se dan en este texto del *Lam Rim del Linaje del Sur*, me he permitido añadir en las anotaciones lo que hasta el momento presente, y desde mi conocimiento, hay disponible en castellano para el lector o estudiante interesado, bien en cuanto a libros impresos, o en formato digital (pdf) los cuales pueden ser disfrutados en internet de forma libre, introduciendo el nombre del autor y el título de la obra en el correspondiente buscador.

Trad. al castellano por el ignorante y falto de devoción upasaka Losang Gyatso.



