



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

Publicado por HappyMonksPublication en el 2017.

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

© HappyMonksPublication

Muchas gracias a Aimée Kradolfer por la traducción del inglés al español, y a Hermann Wittekopf por el diseño de la portada. Gracias también a todos los sponsors que han hecho esta publicación posible.

## **Tabla de materias**

### **1. Prácticas preliminares**

**2. Entrenándose en la bodhicitta**

Contemplando los beneficios que trae el amor hacia los demás

La Práctica del Intercambio de uno por los otros

La Práctica alternando Dando y Tomando

**3. Transformando las circunstancias negativas en el camino hacia la liberación**

Transformación a través de los pensamientos

Transformación a través de la visión

Transformando a través de la aplicación

**4. Combinando las instrucciones en la práctica diaria**

Los Cinco Poderes durante la vida

Los Cinco Poderes en el Momento de la Muerte

**5. El criterio de haber adiestrado la mente**

**6. Los 18 compromisos para adiestrar la mente**

**7. Las 22 instrucciones sobre el entrenamiento mental**

**Colofón**

**Dedicación**

## **Adiestramiento mental Mahayana en siete puntos**

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

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

Me postro ante la gran compasión.

### **La práctica para el adiestramiento mental en siete puntos**

#### **1. Prácticas preliminares**

Inicialmente adiéstrate en las prácticas preliminares.

#### **2. La práctica de la Bodhicitta**

Piensa que todos los fenómenos son como un sueño.

Analiza la naturaleza de la mente no nacida.

Libera también al antídoto en su estado natural.

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

Entre sesiones considera todos los fenómenos como ilusorios.

Reúne toda la culpa en una.

Medita en la gran bondad de todos los seres.

Adiéstrate alternativamente en dar y tomar.

Empieza la secuencia tomando hacia ti.

Combina ambos con la respiración.

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

Posteriormente, para generar una atención plena

adiéstrate en cada actividad con palabras.

#### **3. Transformando las circunstancias adversas en el camino a la liberación**

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

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

Aplicar los cuatro aspectos es el mejor método.

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

#### **4. Combinando las instrucciones en una vida**

La esencia de las instrucciones es en resumen:

Relacionar todo con los cinco poderes.

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

#### **5. El criterio de haber adiestrado la mente**

Condensa todos los Dharmas en un pensamiento.

Confía principalmente en los dos testigos.

Confía solamente en la felicidad mental.

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

El poder del antídoto es la medida de estar entrenado.  
Haber realizado los cinco poderes es el gran signo de estar adiestrado.

#### **6. Los 18 compromisos para adiestrar la mente**

Entrénate siempre en los tres significados generales.  
Cambia de aspiración pero sigue siendo el mismo.  
No critiques los defectos de los otros.  
No pienses en nada que sea asunto de los demás.

Al inicio purifica tu aflicción más grande.  
Abandona toda esperanza en un resultado.  
Deja de lado todo alimento envenenado.  
No confíes en escrituras ligeras.

No te sobresaltes cuando alguien te ataca con insultos.  
No tiendas una emboscada.  
No ataques el punto débil.  
No pongas la carga de un dzo<sup>1</sup> en la de una vaca.

No inviertas el orden.  
No confíes en que serás el más rápido.  
No confundas tomando al demonio por dios.  
No busques la felicidad en el sufrimiento de los otros.

#### **7. Las 22 instrucciones sobre el adiestramiento de la mente**

Practica todos los yogas en uno solo.  
Practica todos los antídotos a través de uno solo.  
Hay dos acciones a realizar, una al comienzo y otra al final.  
Cual sea que se presente primero, sé paciente.

Protege los dos al costo de tu vida.  
Entrénate en las tres dificultades.  
Acumula las tres causas principales.  
Medita en los tres factores sin degenerarlos.

Nunca te separes de las tres virtudes.  
Practica siempre con imparcialidad.  
Valora el entrenamiento vasto y también el profundo.  
Medita siempre en lo identificado específicamente.

No dependas de otros factores.  
Hazla tu práctica principal ahora.  
Evita la pérdida.  
Evita la interrupción.

Entrénate firmemente.  
Libérate a través de la investigación y el análisis.  
No seas jactancioso.  
No seas temperamental.

Sé perseverante.  
No esperes gratitud.

---

<sup>1</sup> Wikipedia: Dzo (en Tibetano འཇོ་མཆོག་ mdzo) (también pronunciado zo, zho y dzho) es un animal híbrido entre un yak y un buey doméstico. La palabra dzo se refiere técnicamente al macho híbrido y la hembra es conocida bajo el nombre de dzomo o zhom.

## Colofón

A través de la maduración del karma purificado con anterioridad  
Y gracias a mis múltiples aspiraciones  
Deshecho el sufrimiento y las instrucciones erróneas  
Y acepto las instrucciones que subyugan el aferramiento al yo.

Si muriese ahora, no tendría ningún tipo de remordimiento.



Serling-pa

## Introducción

### Introducción general

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

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

Cada ser sintiente realiza la mayoría de sus acciones motivado por el deseo fundamental que busca la felicidad y evita el sufrimiento. Hay dos tipos de felicidad : aquella que surge en dependencia del cuerpo y la felicidad que surge en dependencia de la mente. La mayoría de personas, dirige sus múltiples acciones hacia la realización de la felicidad física como ir de paseo, comer, etc., que brinda una experiencia inmediata de felicidad. Sin

embargo, esta no puede generar un sentimiento de felicidad interna profunda. Por el contrario, lo que hacen estas acciones es bloquear o reprimir la insatisfacción interna y conllevan con frecuencia un aumento de sufrimiento. Por esta razón necesitamos sobre todo felicidad mental.

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

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

En su *Introducción a las Acciones de un Bodhisattva*, Shantideva dice :  
Las aflicciones serán abandonadas a través de la sabiduría.

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

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

A través de la comprensión del surgimiento dependiente, un punto de vista enraizado en la realidad,

uno se vuelve más capacitado a evitar el sufrimiento y a generar felicidad. Esto sucede al entender que la gran variedad de experiencias nacen por varias causas y condiciones, y que la felicidad y el sufrimiento poseen causas específicas.

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

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

**Fuente y Linaje de Transmisión de las instrucciones**

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

Atisha fue a su vez el principal transmisor de las enseñanzas en Tíbet en donde tuvo muchos estudiantes. Sin embargo, su principal estudiante fue Drom Dönpa, quien a su vez dio instrucciones a sus tres estudiantes principales Potowa, Chengawa y Puchungwa.

El método de causa y efecto en siete puntos y el método de intercambiarse uno por los otros, que fueron luego fusionados en once pasos por Lama Atisha, son los dos linajes principales para el desarrollo de la bodhicitta relativa. Sin embargo, antes de comenzar a practicar estas meditaciones, uno debe empezar con el paso preliminar de la meditación sobre la ecuanimidad que no está incluido en estos dos métodos.

Luego de haber meditado en la ecuanimidad vienen las tres primeras etapas:

1. El reconocimiento de todos los seres sintientes como madres de vidas pasadas
2. El reconocimiento de la bondad de la madre
3. Retribuir la bondad de la madre

Después del tercer paso, el amor basado en el cariño y la cercanía se genera de manera natural. Luego, uno debe recordar el sufrimiento de todos los seres y de esta manera generar gran compasión. Así es como el amor y la compasión son generados en el método de causa y efecto en siete puntos.

Con el método de intercambiarse uno por los otros también hay tres pasos:

1. Igualarse a sí mismo con los otros
2. Contemplar los problemas que surgen de una actitud egocéntrica
3. Contemplar los beneficios que trae el amor hacia los demás

Nuevamente, aquí el amor se basa en el cariño y la cercanía y es generado de manera natural al finalizar el tercer paso. Así se puede ver que, a pesar de emplear un método diferente, el amor y la compasión son generados.

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

Un día llegó a manos de Geshe Chekawa un texto llamado *Adiestramiento Mental en Ocho Versos* compuesto por Geshe Langri Tangpa. Al leerlo, Geshe Chekawa quedó impresionado por su calidad y se interesó en especial por el quinto verso.

*Adiestramiento Mental en Ocho Versos* de Geshe Langri Tangpa dice :

Acepto mi derrota  
Y cedo la victoria.

Interesado por este texto, Geshe Chekawa salió en búsqueda de su autor, Langri Tangpa, y al llegar a la región de Lang Tang se enteró que este ya había fallecido. Sin embargo, el otro estudiante principal de Geshe Potowa, Geshe Sharawa, aún estaba vivo, y viendo que entre Geshe Sharawa y Langri Tangpa no había ninguna diferencia, Geshe Chekawa asistió a



sus enseñanzas. No obstante Geshe Sharawa no mencionó nada acerca de las instrucciones del método de intercambiarse uno por los otros.

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

En el *Precioso Ornamento del Madhyamaka* Nagarjuna escribe:  
Que todos sus sufrimientos y negatividades maduren en mí.  
Que todas mis cualidades, felicidad y bondad  
Vayan hacia los demás y los beneficien.

Esta cita, habiendo generado mucha convicción en la mente de Geshe Chekawa, es vista como la fuente de las instrucciones al método del intercambio de uno por los otros. Así es como él pidió enseñanzas sobre el adiestramiento mental y permaneció 14 años al lado de Geshe Sharawa. Durante todo este tiempo recibió muchas enseñanzas y meditó además en la bodhicitta y la vacuidad, realizando ambas.

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

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

## Homenaje

“Me postro ante la gran compasión”.

Este homenaje no es hacia una persona, es un homenaje al amor, a la compasión y sobre todo a la bodhicitta. Es bastante similar al homenaje de Chandrakirti en su *Introducción a la Vía Media*.

*Introducción a la Vía Media.*

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

La bodhicitta es la raíz y fuente de todo lo bueno, de cada instante de felicidad y bienestar.

## La Grandeza del Autor

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

La *instrucción* se refiere a la instrucción sobre el método de intercambio de uno por los otros. El néctar es aquel néctar inexhaustible de la iluminación, un estado eterno que nunca disminuye ni se acaba por más veces que uno lo use. El Buda es el origen mismo de esta instrucción, sin embargo estas enseñanzas llegan a Tíbet a través de Serlingpa y Atisha, quienes son vistos como los transmisores de la llave.

Lama Atisha ya teniendo 150 maestros de los cuales muchos de ellos muy realizados, continuó su búsqueda para encontrar un maestro que poseyera estas instrucciones de manera ininterrumpida desde el Buda. Por esa razón, para recibir las enseñanzas de este linaje, Lama Atisha viajó hasta Sumatra en Indonesia, lugar donde Lama Serlingpa vivió y enseñó. Por su gran interés por el Dharma, Lama Atisha dejó atrás su vida como príncipe y emprendió aquel viaje no exento de dificultades.

El periplo de Atisha estuvo plagado de obstáculos. Por ejemplo, cuando los monstruos marinos enviados por Indra quisieron atacar la embarcación de Atisha, estos fueron vencidos gracias a la meditación sobre el amor y la compasión. Además Atisha se confió al buda Miyowa, uno de las tres divinidades de la tradición Kadam<sup>2</sup>, y a las veintiún Taras, quienes se presentaron a lo largo de su viaje de maneras diversas, como por ejemplo bajo la forma de una mujer joven que lo guió con sus predicciones. En efecto, Atisha atravesó muchas dificultades físicas con el único propósito de recibir estas instrucciones y así pudo además propagar las enseñanzas en Tíbet.

## La Grandeza del Texto

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

La grandeza del texto es mostrada con el fin de generar respeto por las instrucciones.

Vajra o diamante: Es similar a una faceta de diamante opacando a otras piedras preciosas, la práctica del adiestramiento de la mente, aunque sea mínima, opaca la actitud egocéntrica.

Sol: Es similar al sol disipando la oscuridad, el adiestramiento mental, aunque sea parcial, disipa la actitud egocéntrica.

Planta Medicinal: Es similar a cada parte de una planta medicinal, ya que de la misma manera que las hojas disipan la enfermedad esta adiestramiento disipa la actitud egocéntrica.

---

<sup>2</sup> La práctica del Buda Miyowa, el Impertérito, es practicada para vencer obstáculos. Buda Miyowa es uno de las tres divinidades Kadam.

Al internalizar una parte del significado de estas instrucciones, aún sin haber logrado totalmente el cometido del texto, uno brillará más que los shravakas<sup>3</sup> y pratyekabudas<sup>4</sup> eliminando la miseria de los seres sintientes, disipando la oscuridad de las aflicciones y será capaz de destruir las grandes enfermedades. Uno debería poder apreciar esta y otras cualidades del texto.

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

### Como un diamante

El linaje de estas instrucciones transmitido por Serlingpa es como un diamante, como el sol y como una planta medicinal. El diamante es la más valiosa de todas las piedras preciosas, tanto así que un pequeño diamante puede opacar a las demás piedras.

### Como el Sol

Basta con uno de los rayos del Sol para poder disipar la oscuridad. El amor y la compasión son como el sol interior, cuando más presentes se encuentran en la mente, mayor es la experiencia de felicidad y bienestar. El sol exterior disipa por su lado la oscuridad externa y trae de esa manera una felicidad limitada, sin embargo, debido a que las causas principales del sufrimiento yacen al interior de la mente, la oscuridad interna del sufrimiento y la depresión solo pueden ser disipadas por el sol interno del amor y la compasión.

El sol al interior de cada uno de nosotros no puede tener ningún tipo de efectos dañinos. De lo contrario, el sol exterior puede causar mucho daño, secando lagos y ríos.

El amor y la compasión son ese sol interior que al llenar la mente de ese mismo amor y compasión disipa completamente todo tipo de oscuridad de sufrimiento y depresión.

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

La mayor enseñanza del Buda es esta : debido a que las causas de la felicidad y el sufrimiento yacen en nuestra mente, debemos transformarla y subyugarla. Cuando la mente está indómita trae mucho sufrimiento, y la práctica budista busca justamente contrarrestar esto, por ello se basa en la no-nocividad.

---

<sup>3</sup> El Shravaka o auditor es un tipo de practicante que sigue las enseñanzas del Buda y las integra a su práctica para alcanzar la liberación.

<sup>4</sup> Término que designa al tipo de practicante que alcanza la liberación por si mismo. La traducción de este término sánscrito significa buda solitario.

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

Esta manera de actuar se basa en la visión budista del surgimiento dependiente. Al no querer sufrimiento para uno mismo y al evitar causar daño a los demás uno es feliz. De lo contrario, al causar daño a los demás, uno experimenta sufrimiento no solo inmediatamente pero también en el futuro.

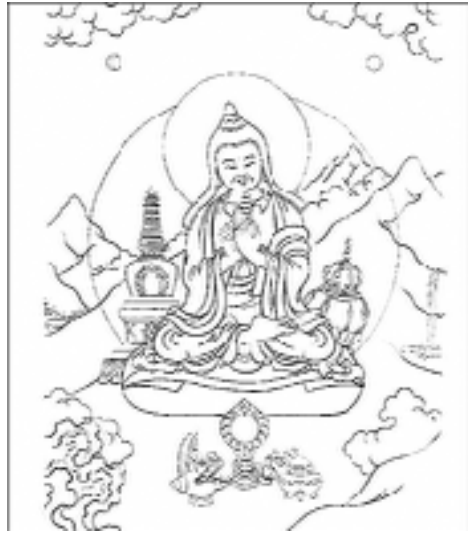
Independientemente de donde uno está o va, una persona cuya mente esté llena de amor y compasión siempre se sentirá feliz y cómoda. Cuando la mente está balanceada y feliz hay, de hecho, menos enfermedades físicas y menos sufrimiento. Los medicamentos son más eficaces, uno sana de manera más rápida y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

### Como una Planta Medicinal

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

## Comprensión del significado del texto

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



Glorioso Atisha

# La Práctica de Adiestramiento Mental en Siete Puntos

## 1. Prácticas preliminares

“Inicialmente adiéstrate en las prácticas preliminares”.

Las prácticas preliminares consisten en la contemplación del precioso renacimiento humano con libertades y fortunas, su gran significado y la dificultad para encontrarlas; la contemplación de la muerte y la impermanencia, el sufrimiento de los reinos inferiores, el refugio, el karma y los diferentes tipos de sufrimientos en la existencia cíclica.

Aquí, uno entrena su mente en las dos primeras etapas generales del Lam Rim, es decir, en la etapa común a la persona de menor capacidad y en la etapa común a la persona de capacidad media.

El entrenamiento de la persona de capacidad media se concentra en el desarrollo de una aspiración a la felicidad definitiva de la liberación. En cualquiera de los reinos dentro de la existencia cíclica en que uno renazca siempre se experimentará sufrimiento de manera ininterrumpida debido a las aflicciones y el karma. Cuando uno alcanza la liberación, las aflicciones y el karma, los cuales nos mantienen en la existencia cíclica, son completamente eliminados. Por ende, la persona liberada experimenta únicamente felicidad.

Las ataduras que nos amarran a los agregados contaminados de la misma manera que una soga, son las aflicciones y el karma. La existencia cíclica se refiere, de hecho, a los agregados contaminados bajo el control del karma y las aflicciones. Entonces, mientras los agregados estén bajo el control del karma y las aflicciones, no importa en que reino uno se encuentre, uno sigue estando en el samsara.

Los tres reinos en donde uno puede estar atado son: el reino del deseo, el reino de las formas y el reino sin formas. El aspecto del renacimiento puede tomar una de las seis formas: ser de los infiernos, un fantasma hambriento, un animal, un humano, un semidiós o un dios. Así es como el karma y las aflicciones nos atan a la existencia cíclica.

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

## 2. Entrenándose en la bodhicitta

El entrenamiento en la bodhicitta definitiva consiste en la meditación sobre la vacuidad. En el caso de los estudiantes Mahayana de facultades agudas, la bodhicitta definitiva es enseñada primero, antes de la bodhicitta convencional. Sin embargo, según el procedimiento clásico que sigue la secuencia enseñada en el Lam Rim, primero se enseña la bodhicitta convencional y luego la bodhicitta definitiva. Por esa razón, voy a seguir la secuencia seguida en el Lamrim y enseñaré primero la bodhicitta convencional.

Shakyamuni Buda, mientras empujaba el carro de carbón en los reinos inferiores, generó la bodhicitta al generar compasión por todos los seres ahí presentes y anhelar que el sufrimiento de todos ellos cayera sobre él.

Ecuanimidad

El amor y la compasión al ser las raíces de la felicidad y el bienestar son nuestras más preciadas posesiones. Son dos cualidades que todos deberíamos desarrollar.

El amor del que se habla aquí está basado en una sensación de cercanía y cariño y se genera a través de una serie de razonamientos específicos. La percepción que tenemos de la otra persona depende de si la vemos desde el punto de vista de sus cualidades o de sus defectos.

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

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

¿Cómo se medita sobre la ecuanimidad? Lo primero es enfocarse en el objeto para luego investigarlo. En primer lugar se medita sobre el desconocido y se contemplan las razones que hacen que esta persona nos sea indiferente. Esto se debe a que esta persona no nos beneficia ni nos daña directamente. Luego se considera el hecho de que la persona que vemos como un desconocido en esta vida ha sido muy posiblemente un amigo en vidas pasadas, nos ha beneficiado y que por esa misma razón no es correcto mirarla con indiferencia.

Cuando pensamos en el enemigo, lo ponemos en esa categoría porque nos ha causado o nos causa daño. Este tipo de razonamiento hace que desarrollemos aversión hacia este tipo de personas.

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

El mismo tipo de razonamiento se usa para el amigo. No hay motivos para desarrollar apego ya que esta persona también nos ha dañado en incontables vidas pasadas, quizás causándonos más daño que nuestros enemigos en esta vida.

Ya que todos los seres nos han beneficiado y dañado en algún momento de nuestras existencias, es más adecuado mantener el equilibrio mental y la paz interior con respecto a ellos.

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

Desde luego, para generar una experiencia real hay que meditar repetidas veces. Después de haber igualado a las tres categorías de personas y haber comparado el daño y el

beneficio recibidos, por lo general el beneficio supera al daño en un 99% a 1%. A pesar de que los seres nos causan daño en algunas ocasiones, experimentamos sobre todo su bondad, por eso debemos verlos con amor y compasión en vez de enemistad.

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

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

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

Al observar a los seres sintientes uno puede percibir que todos buscan felicidad pero por el contrario experimentan sufrimiento. Esta es la miseria de los seres sintientes que además están encadenados por el apego y la ira.

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

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

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

Estas meditaciones y análisis están basados en la realidad y obviamente cobran menos sentido si solo creemos en la existencia de una sola vida. Pero si por el contrario pensamos en varias vidas, el sentido que cobran estas enseñanzas es muy importante. Las vidas pasadas y futuras son una realidad.

Un argumento muy común contra la creencia en vidas pasadas es que uno no puede verlas y recordarlas. Que uno no pueda ver algo no significa que ese fenómeno no exista. Además, hay gente que puede recordar sus vidas pasadas, como sucede con las reencarnaciones reconocidas, niños que reconocen objetos y personas de su vida anterior.

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



ilustra las memorias de una vida, pero son posibles memorias de muchas más vidas, 10, 100 o quizás 1000.

## El amor basado en la cercanía y el cariño

Después de haber entrenado la mente en la ecuanimidad y haber pacificado las perturbaciones del apego y la aversión, debemos de meditar en cómo ayudar a los demás, y en cómo estas personas nos han beneficiado más de lo que nos han hecho daño. Meditamos sobre el amor al hacernos conscientes de todo el beneficio que los seres nos han dado.

Desde el momento de la concepción hasta el nacimiento, y a lo largo de la vida, uno puede desarrollarse únicamente gracias a la bondad de los otros. Al comienzo uno no tiene los medios para mantenerse vivo, no posee ropa, ni techo o comida y no puede ni siquiera alimentarse por sí mismo. El amor basado en la cercanía y el cariño se desarrolla justamente a través de la meditación sobre la bondad de los otros. Esta meditación tiene muchos beneficios, como el de crear un vasto potencial positivo que de lo contrario requeriría meses o años en acumular.

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

Además está científicamente probado que al meditar sobre el amor basado en la cercanía y el cariño alrededor de 15 a 20 minutos diarios, los niños están más relajados y felices al cabo de una semana. En efecto, una persona que medita sobre este tipo de amor tiene una mente más tranquila, relajada y feliz.

## La Gran Compasión

La causa específica de la iluminación es la Gran Compasión, la cual sostiene asimismo la bodhicitta. La gran compasión determina la pertenencia del individuo al gran vehículo. De hecho, en una persona con Gran Compasión el linaje Mahayana despierta.

La gran compasión es la causa directa de la iluminación y por lo tanto es importante al inicio, en el medio y al final del camino. Al inicio la gran compasión es como una semilla, luego es como el agua, y al final es como el disfrute de la cosecha. Como hemos visto, la Gran Compasión es de suma importancia para generar la bodhicitta.

En la mitad del camino la Gran Compasión es importante para la generación vasta y pura de las acciones del bodhisattva, llevadas a cabo hasta el logro de la iluminación. Aquí, la Gran Compasión es como agua, importante para el crecimiento de la cosecha. Al final, la Gran Compasión es importante para el disfrute de la cosecha de la iluminación total. Cuando el bodhisattva alcanza la iluminación, su mente iluminada lleva a innumerables seres hacia la liberación y la iluminación enseñándoles los objetos que deben abandonar y los que deben integrar en sus vidas.

El espacio infinito no tiene límites, de la misma manera los seres son infinitos debido a su karma. Un buda beneficiará a los seres hasta la extinción del espacio infinito.

Después de haber generado el pensamiento puro, hay muchas diferencias en la velocidad con la que los diferentes bodhisattvas logran la iluminación. Los bodhisattvas con mayor compasión alcanzan la iluminación más rápidamente en comparación con los bodhisattvas con una Gran Compasión que es menos fuerte. De la misma manera, el disfrute de las acciones de un buda depende de la Gran Compasión que posean en su mente.

La Gran Compasión también es necesaria para la práctica del tantra que incluye un método especial para alcanzar la iluminación en una sola vida. Solo una persona que quiera alcanzar la iluminación muy rápidamente, al no poder soportar el sufrimiento de los seres sintientes, y que sea capaz de hacer todo lo posible por ellos, estaría calificada para practicar el tantra. Para esto se necesita una compasión muy fuerte e intensa.

La razón principal para desarrollar la compasión es la de darse cuenta del sufrimiento a través de la experiencia misma del sufrimiento. Al experimentar sufrimiento uno desea librarse de él, esta compasión hacia uno mismo es llamada renuncia. Luego, cuando uno se da cuenta de que los demás también sufren se generan el amor y la compasión que dan nacimiento a la confianza en sí mismo.

Este tipo de amor y compasión que se han generado dentro de uno traen paz interior, equilibrio, y con esto la habilidad de soportar las dificultades. Aún cuando las circunstancias externas sean excelentes, si alguien se encuentra infeliz y la mente está perturbada por el sufrimiento no hay posibilidad para que esta persona sea feliz. La observación de flores hermosas no traerá felicidad, tampoco lo harán melodías armoniosas, olores extremadamente placenteros, alimentos deliciosos, sensaciones táctiles agradables o cualquier otra cosa.

Esa sensación de paz interior, equilibrio mental y felicidad no podrá ser generada por las condiciones externas, mas por el amor y la compasión.

El amor y la compasión además de traer beneficios para uno mismo traen beneficios a los demás para esta y las próximas vidas. Son como una fuerza vital y sin ellas uno no podría continuar. El deseo profundo de cada ser humano de vivir en armonía con sus semejantes y de tener amigos encuentra sus raíces en el amor y la compasión. Estos dos sentimientos son además la causa de la confianza entre individuos. Por supuesto, son cualidades necesarias en un maestro Mahayana que debe ser muy docto pero ante todo debe anteponer el bienestar de los seres al suyo.

Una persona que ha desarrollado plenamente el amor y la compasión es feliz en su propia mente y lleva además paz a los seres. Este tipo de persona será famosa y conocida por su compasión, tanto así que las otras personas serán felices al recordarla.

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

Pregunta: ¿Cuál es la diferencia entre la compasión y la Gran Compasión?

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

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

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

### **La Meditación de igualarse uno mismo con los demás**

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

No hay diferencia alguna entre yo y los demás:

Ninguno de nosotros desea el más mínimo sufrimiento

Ni está contento con la felicidad que ya tiene.

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

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

Mientras estemos preocupados por nuestra propia felicidad es muy difícil que podamos igualarnos con los demás. Al adorar al Yo y concentrar toda nuestra atención alrededor de él, les damos la espalda a los demás. Sin embargo, esta visión carece de fundamento real. ¿Acaso el Yo es bueno y amable con nosotros? La respuesta es no. Debido a que buscamos felicidad y huimos del sufrimiento nos aferramos al Yo, pero esta visión es totalmente errónea.

Debemos darnos cuenta de que los demás también buscan la felicidad y huyen del sufrimiento. Al investigar este hecho, nos damos cuenta de que no hay una diferencia real entre uno mismo y el otro. De la misma manera que uno mismo busca la felicidad y evita el sufrimiento, los demás hacen lo mismo. Pensar de esta manera reduce el egoísmo y aumenta el aprecio y generosidad para con los demás.

### **Contemplando las faltas que surgen de una actitud egocéntrica**

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

Todo el sufrimiento que hay en este mundo

Proviene del deseo de ser feliz.

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

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

La plaga del egocentrismo

Es la causa de todo sufrimiento no deseado.

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

Geshe Chekawa menciona:

Reúne toda la culpa en una.

Todo aquello no deseado, todo sufrimiento proviene de la actitud egocéntrica y por ello siempre se la debe de culpar.

Lo *no deseado* se refiere al renacimiento en los reinos bajos, como renacer en los infiernos, lo peor que le puede suceder a uno. Una de las causas para renacer en los infiernos es por ejemplo haber matado debido a ese egocentrismo que solo busca la felicidad para uno y deja de lado la felicidad de los demás.

Al sentir avaricia por la riqueza de los demás o al apoderarse de ella, uno está creando la causa específica para renacer en el reino de los fantasmas hambrientos. El egocentrismo es la causa para que esto suceda.

Si debido a la actitud egocéntrica, uno rechaza y desprecia a los demás, estará creando las causas para renacer como animal con el sufrimiento principal de la ignorancia omnipresente.

Si uno provoca una guerra o si hay peleas dentro de las familias, esto también es culpa del egocentrismo, que se ama a sí mismo y olvida a los demás.

Por esta y todas las demás razones mencionadas, culpa al egocentrismo por todo el sufrimiento y todos los problemas.

Uno desea para sí mismo todo lo bueno del samsara, un cuerpo fuerte y bello, salud, riquezas y fama, pero nada de esto es logrado. Siempre se desea lo mejor, pero lo mejor no viene a uno. A pesar de desear la salud, la enfermedad viene, a pesar de desear una conversación agradable, la crítica se asoma, a pesar de desear el éxito económico, hay pérdidas, desempleo y otros problemas.

Estos sucesos son causados por el karma negativo cuya raíz radica en la actitud egocéntrica que hace cometer acciones negativas buscando el bienestar solo para uno mismo. Este karma dañino es el que produce todo este sufrimiento indeseado.

Parece extraño o injusto cuando vemos una situación en donde una persona está siendo abusada sin haber causado daño aparente al abusador. ¿Por qué sucede esto? Porque en alguna vida previa la persona que está siendo abusada en esta vida, abusó de otras personas.

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

De esta manera causé mucho daño a otros seres.

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

En esta vida, algunas personas padecen de melancolía. El origen de este padecimiento puede tener su origen al haber causado mucha tristeza a seres amados, como a los padres, amigos, esposos u hijos. El hacer sufrir a alguien amado crea el karma para experimentar esta melancolía.

Al comprender estos aspectos del karma, en vez de enojarse, uno toma lo que sucede como una herramienta para la práctica y la comprensión de la realidad. Además se genera la conciencia del sufrimiento de los demás puesto que no somos los únicos en esta situación. Después de esta toma de conciencia uno decide tomar el sufrimiento de los demás por suyo, meditando de la siguiente manera:

Visualizando a los otros seres liberándose de sus problemas y padecimientos.

“¡Que los demás sean liberados de todo sufrimiento

al yo experimentarlo por ellos!”

Transformando nuestra tristeza con la práctica de tomar y dar se purifica un karma infinito y se acumula un potencial positivo. Este método se llama *transformando las circunstancias negativas en el camino a la iluminación*, y es el sendero más rápido para alcanzarla. La persona que así transforma su mente es una persona muy valiente.

Todos los venenos que tenemos en la mente surgen del egocentrismo. Por ejemplo, en la existencia cíclica vemos frecuentemente el sufrimiento causado por los celos en frente a la riqueza del otro, o por su alto estatus, se compete además con aquellos que son considerados como semejantes y se es arrogante y despectivo con aquellos considerados inferiores. El egocentrismo que causa estos estados mentales perturbadores existe desde tiempos sin comienzo y desde ese entonces nos causa daño. En el texto que estamos estudiando también se describe al egocentrismo como *aferramiento al yo*, sin embargo son dos estados mentales diferentes.

El aferramiento al yo es un estado mental que no se basa en la realidad, el cual percibe algo que no existe, a saber un yo independiente. Al buscar a este yo no se le puede encontrar. El egocentrismo por otro lado se focaliza en el yo y no quiere dejarlo ir, lo único que busca es mejorar su situación. Mientras uno padezca de esos dos estados mentales no habrá lugar para el bienestar y la felicidad, por el contrario, se experimentarán padecimientos y situaciones negativas.

Vemos entonces que el egocentrismo y el aferramiento al yo son dos estados mentales diferentes que sin embargo ocurren muchas veces simultáneamente impidiendo la felicidad en la mente al estar presentes.

### Contemplando los beneficios que trae el amor hacia los demás

Geshe Chekawa:

Medita en la gran bondad de todos los seres.

Shantideva en su *Introducción a las Acciones de un Bodhisattva* dice:

Todo la felicidad en el mundo  
proviene del deseo altruista por la felicidad del otro.

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

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

La mente que ama a las madres y las coloca en dicha  
Es el portal de todas las cualidades.  
Al constatar esto, busco tu bendición para amar a todos estos seres  
Más que a mi vida, aún cuando se presenten como enemigos.

Aquí el texto dice, “Medita en la gran bondad de todos los seres”. Esto se hace a través de la meditación que lleva en su corazón a los demás seres.

Sobre este aspecto existe una gran variedad de meditaciones. Una se hace al pensar en la bondad que hemos recibido de nuestros padres. De nuestro padre y de nuestra madre hemos recibido indubitadamente muchas cosas positivas, como habernos traído al mundo y apoyado y protegido durante muchos años.

También podemos contemplar la bondad de otros seres, ya que no solo nuestros padres han sido buenos con nosotros. Por ejemplo, el hecho que podamos dirigirnos del centro de la

ciudad al aeropuerto en un coche es algo bueno. El surgimiento dependiente de esto es inmenso, puesto que depende del trabajo y esfuerzo de muchas personas. En primer lugar el coche y las calles tienen que haber sido construidos, y durante este proceso muchos insectos fueron seguramente sacrificados.

Otro enfoque que podemos darle a esta meditación es mediante la comida. El poder comer arroz en un restaurante no es un hecho al azar. Las verduras han tenido que plantarse y crecer y muchos insectos morir en el proceso. Luego, la comida ha tenido que transportarse a las tiendas y en el restaurante ha tenido que lavarse y prepararse. Podemos pensar también en todos los ingredientes que se necesitan para cocinar, como la sal que a su vez ha tenido que pasar por el mismo proceso.

Cabe señalar que un ser humano no puede sobrevivir sin otros humanos, puesto que la supervivencia depende de otros. Por lo tanto, debemos de pensar en la bondad de nuestros padres y en general en la bondad de todos los seres.

Este tipo de meditaciones tiene un impacto positivo en la mente al hacer que uno desee la felicidad de los demás. En el momento en que este tipo de pensamientos se haya internalizado en la mente - al desear tanta o más felicidad a los demás que a uno mismo - las acciones negativas cesan y lo positivo viene a nosotros, desde un renacimiento más alto<sup>5</sup> a la felicidad permanente de la iluminación.

Esta actitud es muy importante porque tiene un efecto profundamente transformador en la propia vida. En efecto, al desarrollar esta actitud uno estará más relajado y feliz. Si comenzamos a observar la vida de personalidades conocidas por sus acciones altruistas se puede ver que su fama y su éxito provienen de esa actitud que desea el bienestar de los demás.

Meditar de esta manera es muy poderoso desde un punto de vista kármico. Meditando tan solo unos cuantos minutos uno puede purificar muchísimo karma negativo acumulado en el pasado. De hecho, el karma acumulado en un minuto de este tipo de meditación crea un potencial tan vasto que sería imposible de caber en alguna parte.

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

Shantideva dice en su *Introducción a las Acciones de un Bodhisattva*:

La naturaleza de todos los aspectos de la existencia cíclica es sufrimiento. Aquel que reconozca y contemple con una mente amplia que el samsara es por naturaleza sufrimiento, no será perturbado. Al contrario, investigará las causas y condiciones de este sufrimiento para contrarrestarlas. En lugar de dejar que la mente sea perturbada, se debe investigar con tranquilidad y calma la causa real de este sufrimiento y existencia cíclica.

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

En breve, los seres infantiles solo trabajan para sí mismos,  
Mientras que los Capaces trabajan únicamente para el bienestar de los otros.  
Con la capacidad de discernimiento entre defectos y cualidades,  
Busco tus bendiciones para poder intercambiarlos con los demás.

Abandonar el egocentrismo y adoptar el altruismo trae muchos beneficios que solo pueden compararse con los budas. En el Budismo no hay nadie que fuese un buda desde el principio. Hasta el mismo Buda Shakyamuni no fue un buda desde el comienzo, fue una persona como todas las demás. El Buda alcanzó la iluminación porque pudo revertir la

---

<sup>5</sup> Un renacimiento más alto dentro de la existencia cíclica, es decir, un buen renacimiento.

actitud egocéntrica y desarrollar al mismo tiempo el amor hacia los demás. Si uno hace lo mismo que hizo el Buda, todo lo bueno vendrá a uno. Pero si por el contrario uno refuerza el egocentrismo incluso un buen renacimiento será difícil de conseguir.

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

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

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

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

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

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

No hay mucho que decir,  
La gente infantil solo se quiere a sí misma,  
Mientras que los Capaces quieren a los otros.  
Ten en cuenta esta diferencia.

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

### La Práctica del Intercambio de uno por los otros

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

Si uno no intercambia  
Su propia felicidad por el sufrimiento de los otros

Entonces uno nunca será un buda.  
Tampoco obtendrá felicidad en el samsara.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Las causas para la obtención de un cuerpo humano fueron también generadas por los otros, ya que gracias a la existencia de los demás pudimos practicar los seis paramitas de generosidad, ética, paciencia, entusiasmo, concentración y sabiduría. La generosidad es la causa misma de la riqueza y solo puede ser practicada con la existencia del otro. La ética



es la causa de un renacimiento positivo y es también practicada con respecto a otra persona, pues uno debe refrenarse de robar o matar al otro. Igualmente, la paciencia es para con el otro, puesto que debemos ser pacientes en relación a la persona que está enfadada con nosotros.

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

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

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

Geshe Langri Tangpa en *Entrenamiento Mental en Ocho Versos* señala:

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

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

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

## La Práctica alternando Dando y Tomando

Geshe Chekawa:

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

### Tomando

Este entrenamiento comprende dos prácticas, tomar y dar, y según las instrucciones, al principio es mejor concentrarse únicamente en tomar.

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

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

Con compasión tomamos para nosotros mismos los sufrimientos del otro y así destruimos nuestra actitud egocéntrica. Entonces, tomando el sufrimiento del otro derrotamos al

verdadero enemigo, el egocentrismo. De esa manera, libres de esa actitud y del aferramiento al yo, experimentamos bienestar mental.

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

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

Al haber tomado y asumido todos estos sufrimientos, ellos desaparecen. Luego podemos tomar el sufrimiento de personas cercanas a nosotros, como nuestros padres y amigos, para luego poder tomar el dolor de los desconocidos y por último el sufrimiento de nuestros enemigos.

Algunos estudiantes sienten miedo y tensión durante esta meditación, sin embargo no hay razón para preocuparse, esto es más bien un signo que la meditación va en buena dirección.

Otros estudiantes experimentan un bienestar mental cuando el egocentrismo disminuye.

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

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

Al comienzo se medita sobre la enfermedad, resultado del karma del pasado, extinguiendo todo ese karma negativo. Luego se puede visualizar la experiencia de este sufrimiento liberando a los demás de sus padecimientos.

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

## Dando

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

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

tienen frío, en condiciones para un precioso renacimiento humano, y en general para todo lo bueno y útil.

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

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

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

Esta meditación es para la acumulación de potencial positivo. Cuando se le ofrecen tronos a los maestros es para que vivan más tiempo. El objeto que se está ofreciendo es el potencial positivo del pasado, presente y futuro que se transforma en ofrendas, tronos y cosas similares. La riqueza y los cuerpos del pasado no se pueden ofrecer a los demás, puesto que justamente son del pasado. Uno puede ofrecer únicamente lo que está presente o lo que será en el futuro.

Geshe Chekawa dijo:

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

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

*Del Lama Chöpa:*

Y así, venerados y compasivos maestros busco sus bendiciones:

Que todas las negatividades, oscurecimientos y sufrimientos de las madres  
migratorias

Sin excepción, maduren sobre mi en este mismo momento,

Y al dar mi felicidad y mi virtud a los otros

Que todos los seres sean dotados de felicidad.

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

Cuando la práctica de dar y tomar se hace familiar se puede combinar con la inhalación y la exhalación. Con la exhalación se medita en dar y con la inhalación en tomar. Se dice que

la respiración y la mente van de la mano, y quizás esto pueda ayudar a entender el dicho: que hasta la respiración de los budas es de utilidad para los seres sintientes.

### 3. Transformando las circunstancias negativas en el camino hacia la liberación

#### Transformación a través de los pensamientos<sup>6</sup>

#### La Transformación a través de la práctica convencional

Geshe Chekawa escribió:

Cuando los seres sintientes y su entorno están plagados por circunstancias negativas,

Transforma esas circunstancias en el camino a la liberación.

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

En vez de posponer la práctica del Dharma, estas circunstancias deberían justamente ser aprovechadas para practicar, ya que cualquier condición negativa es el resultado del karma negativo generado por la actitud egocéntrica.

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

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

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

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

El sufrimiento es un incentivo hacia la virtud.

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

---

<sup>6</sup> Este punto tiene dos partes, la primera parte está relacionada con los aspectos convencionales del camino y la segunda parte con la visión del camino.

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

El sufrimiento es el movimiento que lleva hacia el Dharma.

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

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

El chisme malicioso es una realización de los dioses.

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

## Transformación a través de la visión

Geshe Chekawa dijo:

Percibe las apariencias erróneas como si fuesen los cuatro cuerpos<sup>7</sup>, esta es la protección máxima a través de la vacuidad.

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

Desde los comienzos, todo fenómeno ha sido siempre vacío de existencia inherente. Independientemente del hecho de ser investigado o no, el objeto carece de existencia real. Al analizar la existencia del objeto con nuestra mente podemos concluir que este carece de existencia inherente, y que, del lado del objeto no hay existencia real. Al meditar de esta manera se puede realizar que todos los fenómenos son vacíos de naturaleza independiente. Luego, uno debe condensar la vacuidad de todos los fenómenos

---

<sup>7</sup> El estado de la iluminación total está compuesto por los cuatro cuerpos o kayas (en Sánscrito): dharmakaya, svabhavakaya, sambhogakaya y nirmanakaya. En castellano: el cuerpo del vacío, el cuerpo de la naturaleza última, el cuerpo de la dicha y el cuerpo manifiesto.

en un solo foco y meditar sobre este punto con una mente clara. Ya en esta etapa, la mente no está analizando el objeto porque ya tiene la realización de la vacuidad de todos los fenómenos. La mente, en esta etapa, permanece calmamente en la vacuidad y está impregnada por una gran felicidad. Entonces uno reconoce la mente muy sutil y genera el orgullo de ser uno mismo el dharmakaya.

Al ser uno mismo el dharmakaya es por ende uno con la sabiduría no dual de todos los budas y también uno con la mente sutil de todos los seres. La mente sutil de los seres no está contaminada por las tendencias de la ignorancia. Esta mente se denomina la luz clara de la vacuidad. De esta manera uno medita en la unión de su propia mente de luz clara, la sabiduría transcendental de todos los budas y la mente sutil de los seres. Esta meditación es muy importante, aún cuando se haga por muy breves instantes.

Cuando se ha generado un potencial positivo vasto y se han purificado las negatividades, la meditación sobre la vacuidad se desarrolla con facilidad. Al llevar a cabo esta meditación, por más breve que sea, trae un gran valor y brinda un significado muy valioso a la vida.

Desde los tiempos sin comienzo, todos los fenómenos, tanto internos como externos, son vacíos de existencia inherente, surgen dependientemente y carecen de existencia verdadera. Sin embargo, esto no lo sabemos y por eso los percibimos erróneamente como si existiesen realmente. Aparecen en nuestra mente de una manera equívoca a pesar de ser totalmente vacíos de existencia independiente, existencia real, existencia inherente y por lo tanto son como el dharmakaya no nato.

El dharmakaya es la consciencia omnisciente de los budas que comprende todos los fenómenos directamente y permanece en meditación sobre la vacuidad conjuntamente con la gran felicidad. Cada ser posee una mente muy sutil que es la base misma del dharmakaya.

La mente extremadamente sutil de la luz clara que es la base del dharmakaya es y ha sido siempre libre de todo error. Al alcanzar la iluminación el dharmakaya no va a mejorar puesto que ya es perfecto y libre de cualquier falta. Esto es el dharmakaya y es de suma importancia reconocer que lo poseemos en nuestro continuo mental.

Esta consciencia en nuestro continuo mental y en la de cada ser puede ser llamada la esencia búdica. Los estados mentales oscurecidos que perturban la consciencia no existen en la naturaleza de esta esencia.

Aquello que oscurece nuestra naturaleza búdica de manera temporal son en general los diferentes conceptos mentales y más específicamente las aflicciones mentales que son causadas por la ignorancia. Todas estas aflicciones mentales son contrarrestadas por la sabiduría que comprende el surgimiento dependiente y la vacuidad.

Luego, cuando se habla del cuerpo manifiesto impermanente y del cuerpo de goce, se entiende que el cuerpo manifiesto está libre de permanencia última y que el cuerpo de goce es libre de cesación definitiva.

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

El dharmakaya es nuestra consciencia especial y el svabhavakaya al ser la naturaleza de esta consciencia especial está inseparablemente relacionado con el dharmakaya. El nirmanakaya y el sambhogakaya son formas de un buda y se manifiestan sobre la base del dharmakaya y en conjunto con este para poder llevar a todos los seres a la iluminación.

Por un lado, el objetivo del sambhogakaya es llevar a la iluminación a los seres superiores en un estado ya avanzado en el camino. Por otro lado, el propósito del nirmanakaya es el de llevar a la iluminación a todos los otros seres. Al alcanzar la iluminación, los cuatro cuerpos deben estar disponibles.

La vacuidad explicada en el *Sutra del Corazón* es la protección máxima. Todos los fenómenos existen dependientemente y son vacíos de existencia independiente. Esta es la protección máxima.

Geshe Chekawa dijo:

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

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

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

Luego, uno medita de la siguiente manera:

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

## Transformando a través de la aplicación

Geshe Chekawa menciona:

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

1. La acumulación de potencial positivo
2. La purificación de karma y de los obstáculos
3. Ofrecimiento de torma a los protectores
4. Ofrecimiento de té a los protectores

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

Una persona con un poco menos de valentía realiza igualmente estas ofrendas para poder acumular potencial positivo y purificar obstáculos, pero lo hace pidiendo menos dificultades en su vida y pidiendo protección de los obstáculos y problemas. Cual sea la deidad protectora, se le pide la disminución de dificultades y el aumento de condiciones positivas.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Por ejemplo, Palden Lhamo y sus cuatro acciones.

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

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

De la misma manera, experimentar dificultades económicas es positivo, puesto que al poseer grandes riquezas se está agotando el karma positivo del pasado. Entonces, al tener poco uno está agotando menos ese karma positivo del pasado. Asimismo, tener grandes riquezas es bueno, pues se pueden utilizar para diversos propósitos del Dharma, como hacer ofrendas.

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

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

Existe el término tres veces mil sistemas mundiales

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

Cuando estos tres son adicionados, suman 1,001,001,000 y se les llama tres veces mil sistemas mundiales.

Todos los seres sintientes sobre estos sistemas mundiales están conectados los unos con los otros. Uno va yendo de sistema en sistema cada vez que renace y es por eso que establece una conexión con todos los seres. Hay sistemas transitorios puros e impuros. En los primeros, el sufrimiento causado por el nacimiento, la enfermedad, el envejecimiento y la muerte no existen. Por el contrario, en los sistemas mundiales impuros, estos cuatro sufrimientos existen y además hay muchas diferencias en la esperanza de vida y en la riqueza entre los seres que habitan estos mundos. De todos estos mundos existentes, el nuestro es el que tiene una esperanza de vida más corta y el que tiene más sufrimientos, razones por las cuales es más fácil generar renuncia en este mundo. Por esto, los budas, como los 1000 budas del eón afortunado, visitan principalmente los reinos transitorios impuros.

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

Debido a la existencia de tales sufrimientos y problemas en los reinos impuros, los seres que ahí residen encuentran más fácil desarrollar la renuncia, la compasión y por ende entrar en el camino. También se dice que en estos reinos es más fácil y rápido alcanzar la



iluminación. En los reinos puros por el contrario, los seres no experimentan sufrimientos y problemas y tienen además acceso al Dharma, a pesar de esto, alcanzar la iluminación ahí se hace más difícil.

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

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

El mantra de Chenrezig a pesar de ser corto es muy poderoso, ya que posee muchas cualidades positivas como las de crear las causas para renacer en un reino puro. Si uno renace en un reino puro uno no se ilumina automáticamente pero se encuentra libre de todo tipo de sufrimiento. Aquí no se experimentan enfermedades, ni la muerte bajo el control del karma y las aflicciones, uno puede practicar continuamente el Dharma y alcanzar la iluminación. Sin embargo, alcanzar la iluminación en este tipo de reinos lleva mucho más tiempo que en los reinos transitorios impuros. La gran ventaja de renacer en este tipo de reino puro es que uno está libre irreversiblemente de todo sufrimiento.

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

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

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

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

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

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



Geshe Chekawa

## 4. Combinando las instrucciones en la práctica diaria

Geshe Chekawa dijo:

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

Los cinco Poderes

(Durante la vida y en el momento de la muerte)

### Los Cinco Poderes durante la vida

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

#### 1. El Poder de la Determinación

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

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

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

La motivación es esencial al realizar una acción como podemos observar en el caso de cocinar. Una buena comida depende de la motivación con la que se la realice. Primero, pensamos en qué cocinar para la otra persona, qué le gusta a esa persona y cómo realizarla para que la comida esté sabrosa. Así la acción al cocinar será guiada por esta motivación. Este mismo principio se puede encontrar en diversas acciones, como la producción de autos o calles.

Si al comenzar el día, tenemos la determinación de evitar todo tipo de sentimiento de ira, esto se convierte en la causa para evitar todo sentimiento de aversión. Al pensar en las desventajas de la ira y al mantener consciencia durante el día, aún cuando uno pueda desarrollar un pensamiento de aversión, lo va a poder observar inmediatamente y frenarlo. Trátese de una discusión o una explicación, ésta puede ser guiada libre de aflicciones mentales. Las desventajas de la ira son tantas que nada positivo puede surgir bajo su influencia. Cuando una acción esté motivada por la ira u otras aflicciones mentales, lo mejor sería recordar los antídotos y llevar a cabo la acción libre de aflicciones.

#### 2. El Poder de la Semilla Blanca

El poder de la semilla blanca, también llamado el poder del potencial puro, se refiere a la acumulación de potencial positivo y a la purificación de karma negativo, los cuales deben

ser llevados a cabo para poder generar las dos bodhicittas. Esto también se refiere a las meditaciones sobre el amor y la compasión.

### 3. El Poder de la familiaridad

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

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

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

No hay nada en que la conciencia no pueda ser entrenada,

A través de la familiarización todo se hace más fácil.

Aquí podemos ver un ejemplo del poder de la familiarización: Un umze<sup>9</sup> tiene que iniciar oraciones repetidamente a lo largo de una puja. Una vez, durante el Monlam, hacia el final de la puja, el umze no podía recordar la primera línea de la oración para la propagación del Dharma. Entonces les pidió ayuda a los monjes que estaban sentados a su costado, pero ellos respondieron que como umze era él que debía conocer la oración y que si no la sabía era su culpa.

Como por lo general las oraciones comienzan con una voz muy profunda y las palabras son a penas comprensibles, el umze recurrió al gesto del sombrero para poder fingir el inicio de la oración con este gesto y voz profunda para que así no se distinguiera lo que decía. Los monjes al estar muy acostumbrados a las oraciones y al conocerlas muy bien no se dieron cuenta y comenzaron a orar automáticamente, pues solo necesitaban del gesto de introducción a la oración.

### 4. El Poder del Rechazo

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

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

Geshe Ben Gungyal es de hecho muy reconocido por su oposición directa al egocentrismo y a las aflicciones mentales. Por ejemplo, en otra ocasión, cuando estuvo visitando la casa de una familia que tenía mucho té, pensó en llevarse una de las cajas de té ya que seguramente a la familia no le importaría. Inmediatamente después de haber pensado

---

<sup>9</sup> Umze es una palabra tibetana que designa a la persona que se encarga de dirigir los cantos.

esto, se hizo consciente de su pensamiento y recordó que antes de practicar el Dharma había sido un criminal. Pensó: fui un ladrón y un bandido que ha robado mucho té, y es obvio que ahora no soy mejor que antes, pues todavía pienso en robar té. Entonces cogió su mano izquierda con su mano derecha y comenzó a gritar: “Aquí hay un ladrón, he atrapado al ladrón”. Todas las personas de la casa acudieron rápidamente al lugar donde estaba Geshe Ben Gungyal, pero, como es obvio, no lo encontraron más que a él.

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

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

## 5. El Poder de la Oración

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

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

La dedicatoria debe ser vasta, pidiendo el bienestar de todos los seres y la realización del estado completo de iluminación para el bienestar de los seres.

La dedicación es como la dirección de un coche, determina la dirección a la que se dirige la oración para que funcione bien, sea el coche potente o no.

## Los Cinco Poderes en el Momento de la Muerte

Geshe Chekawa dijo:

La práctica de los cinco poderes  
son la esencia para las instrucciones Mahayana de la transferencia de consciencia.

Las instrucciones Mahayana para la transferencia de consciencia son:

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

### 1. El Poder de la Determinación

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

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

Esta es la transmisión de consciencia que cada practicante debe llevar a cabo por sí mismo. Este tipo de transmisión de consciencia hacia un renacimiento positivo no se

transmite por otra persona. Lo que hay que hacer es dirigir la mente durante el momento de la muerte hacia el amor y la compasión y permanece focalizado en eso.

También nos podemos motivar pensando y evocando el reino puro en el que nos gustaría renacer, como por ejemplo Tushita o Gaden. Se pueden evocar las cualidades y los seres que residen en estos reinos puros, así como el buda de aquel reino y los aspectos agradables del ambiente ahí. Como ya hemos visto, en los reinos puros no existe sufrimiento. Como solo existe felicidad, el suelo y el medio ambiente están hechos por substancias preciosas, el suelo es completamente llano y no hay tronos. A pesar de no haber animales, se pueden encontrar manifestaciones de bodhisattvas en forma animal, como venados. La atmósfera en estos reinos es tranquila y apacible. Al recordar todos estos aspectos de los reinos puros y evocarlos en el momento de la muerte, podemos crear las condiciones para renacer ahí.

## 2. El Poder de la Semilla Blanca

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

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

Hace aproximadamente 10 años había una mujer mayor que no podía morir. Uno de sus conocidos con conocimientos y experiencia en el Dharma y el Lam Rim tuvo la clara sospecha de que había algo de lo cual la mujer estaba apegada. Esta conocida habló entonces con la mujer para averiguar que era aquello que la mujer no dejaba ir, pero esta le juró delante de la imagen de Su Santidad que no había nada a lo que ella estaba apegada. Pero poco a poco se dio cuenta que detrás de las paredes la mujer mayor estaba ocultando kilos de oro. Luego, abandonó ese apego por el oro y pidió que se le entregara a su hija la mitad de la cantidad de oro y la otra mitad fuese entregada a Su Santidad, para poder realizar pujas a favor a un renacimiento positivo. A penas esto fue hecho, y su apego dejado de lado, se puso muy feliz. Así pudo morir y renacer en un reino puro. Al abandonar el apego, la mente de esta mujer se liberó. Contenta y satisfecha bailó antes de morir. Más tarde, cuando su hija le preguntó al Dalai Lama donde había renacido, le respondió que no tenía que preocuparse, pues su madre había renacido en una tierra pura.

## 3. El Poder del Rechazo

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

## 4. El Poder de la Oración

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

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

## 5. El Poder de la Familiarización

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

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

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

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

Cuando Geshe Chekawa estaba muriendo, les pidió a sus estudiantes realizar ofrendas sobre el altar pues no estaba teniendo el efecto querido. En vez de querer renacer en un reino puro, él quería renacer en los reinos inferiores para poder enseñar Dharma a los seres que habitaban ahí.

Lo mismo ocurrió con Geshe Potowa. Sus planes durante el momento de muerte no estaban llevándose a cabo, puesto que estaba recibiendo signos de un renacimiento más alto y no de uno inferior, como el hubiese querido.

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

En otra ocasión, seis monjes y una persona laica que los había invitado para realizar una puja querían cruzar el río Yarlung, río con muy fuertes corrientes. Al darse cuenta que la pequeña embarcación tenía mucho peso el capitán preguntó a los demás si alguien sabía nadar, ya que uno tenía que dejar el bote para poder salvar a los demás.

Los seis monjes no respondieron y se quedaron sentados en silencio. La persona laica que los había invitado pensó para sí mismo: "Alguien tiene que saltar del bote aunque no sepa nadar porque lo importante es salvar la vida de los seis monjes". Al abandonar su egocentrismo logró alcanzar realizaciones muy elevadas y no tuvo ni siquiera que saltar al agua, puesto que gracias a su karma puro pudo llegar a la otra orilla.

Si uno visualiza sobre uno mismo al Buda Amitabha durante el momento de la muerte y medita en transferir su mente en la consciencia de este buda, es seguro que esta persona renacerá en el reino de Sukhavati. Es fácil renacer en un reino puro, sin embargo la mejor



transferencia es la meditación sobre el amor y la compasión ya que permite continuar la práctica en la próxima vida.

## 5. El criterio de haber adiestrado la mente

Geshe Chekawa escribió:

Condensa todos los Dharmas en un pensamiento.

Confía principalmente en los dos testigos.

Confía solamente en la felicidad mental.

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

El poder del antídoto es la medida de estar entrenado.

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

Condensa todos los Dharmas en un pensamiento.

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

Confía principalmente en los dos testigos.

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

Confía solamente en la felicidad mental.

Al transformar la mente es posible experimentar todas las circunstancias de la vida sintiendo felicidad interior, sin importar si uno está siendo criticado o maltratado. Esto es visto como el resultado de su práctica.

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

Un signo de éxito en la práctica del Dharma es si al estar distraído uno es capaz de practicar. Es como montar un caballo, cuando uno está bien entrenado es capaz de pensar en otras cosas mientras lo monta. Si al ser criticado uno reacciona pacientemente y sin ira, esto es un signo de progreso.

El poder del antídoto es la medida de estar entrenado.

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

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

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

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

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

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

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

Geshe Chekawa:

Entrénate siempre en los tres significados generales.

Cambia de aspiración pero sigue siendo el mismo.

No critiques los defectos de los otros.

No pienses en nada que sea asunto de los demás.

Al inicio purifica tu aflicción más grande.

Abandona toda esperanza de resultados.

Deja de lado todo alimento envenado.

No confíes en las escrituras ligeras.

No te sobresaltes cuando alguien te ataca con insultos.

No tiendas una emboscada.

No ataques el punto débil.

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

No inviertas el orden.

No confíes en que serás el más rápido.

No confundas tomando al demonio por dios.

No busques la felicidad en el sufrimiento de los otros.

## 6. Los 18 compromisos para adiestrar la mente

Hay 18 samayas o compromisos para adiestrar la mente que no deben ser transgredidos.

Entrénate siempre en los tres significados generales.

1. No actúes en contra del entrenamiento mental, no lo subestimes ni tampoco pienses que se trata de algo sin importancia.

2. No utilices el entrenamiento mental como excusa para realizar actos extraños como por ejemplo decir que ya no tienes una actitud egocéntrica y así dañar a otros seres y a su medio ambiente.

3. Practica sin discriminación, es decir, no se debería meditar sobre la paciencia para con los amigos y sobre la aversión para con los enemigos, o meditar sobre el amor y la compasión únicamente para con los humanos dejando de lado los animales y los espíritus hambrientos.

Cambia de aspiración pero sigue siendo el mismo.

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

En el tiempo del Buda hubo un monje llamado Phagpa Lamchung, quien a pesar de ser estudiante de un brahmán, era muy poco inteligente y no tenía buena memoria, tanto así que le costaba recordar más de dos palabras al mismo tiempo. Cuando estaba por ejemplo aprendiendo la palabra *siddham*, al llegar a la segunda sílaba dham ya había olvidado la primera. Por esta razón, después de cierto tiempo, el brahmán lo expulsó diciéndole que no le podía enseñar más, ya que no tenía suficiente inteligencia y que además habían otras personas que lo necesitaban como profesor.

De esta manera, llegó a manos de otro profesor quien le enseñaría los Vedas. Al comenzar a leer este texto primero tenía que aprender la palabra Om Bhu, tarea imposible puesto que no llegaba a retener en su mente las dos sílabas al mismo tiempo. Cuando aprendía la sílaba Bhu, olvidaba la primera sílaba Om. Esta vez también fue expulsado por el profesor, quien explicó al padre del monje que no había manera de enseñarle nada a su hijo, pues tenía una capacidad de entendimiento muy limitada. Más tarde entonces, Chudapanthaka fue a ver a su hermano, el arhat Mahapanthaka, quien gracias a la clarividencia pudo ver que su hermano tenía mucho potencial y lo aceptó como estudiante. Entonces le dio cuatro líneas para que las memorice, pero este, a pesar de haber tratado por tres meses de memorizar estas líneas, seguía olvidándolas. Por ello, comenzaron a burlarse de él.

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

Al encontrarse triste en la calle, Buda por su gran compasión se le apareció y le preguntó si podía limpiar las sandalias de los monjes. Chudapanthaka aceptó. Los monjes entonces recibieron la instrucción de recitar las siguientes palabras: “Abandona la suciedad, abandona las impurezas”. Después de cierto tiempo, al haber purificado suficiente karma, él también pudo también recitar esta frase, y así recibió la tarea de barrer el patio recitándola. Luego de un tiempo, se dio cuenta que las palabras que recitaba no se referían a limpiar la suciedad exterior pero se referían a purificar las aflicciones y el karma. A través de su persistencia y esfuerzo se convirtió en un arhat. Todo este cambio fue interno, sin embargo exteriormente siguió limpiando el patio y los hábitos de los monjes. Siguió siempre siendo conocido por ser el monje que no podía memorizar ni siquiera dos líneas.

El Buda quería sin embargo que Chudapanthaka fuese conocido como profesor y lo envió como profesor del convento sin que nadie supiese que era un arhat. Entre las monjas del convento había muchas que eran muy instruidas y se lo tomaron como una suerte de insulto, como si el Buda quisiese rebajar sus conocimientos. Aproximadamente doce monjas dieron la noticia que un Shravaka arhat estaría enseñando al día siguiente y que todo aquel deseoso de buscar la liberación debía venir a las enseñanzas. El objetivo de estas monjas era obviamente el de ridiculizar Arya Chudanpanthaka y por ello construyeron un trono muy alto sin escaleras. Chudapanthaka comenzó sus enseñanzas diciendo: “Ahora voy a enseñar durante tres meses el verso que no podía memorizar ni en tres meses”.

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

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

No critiques los defectos de los otros.

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

No pienses en nada que sea asunto de los demás.

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

Al inicio purifica tu aflicción más grande.

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

Abandona toda la esperanza de resultados.

8. Al realizarse una pequeña virtud, la mente naturalmente piensa en el resultado inmediato que puede obtener. A pesar de ser esto normal, es una actitud que debería ser abandonada.

Deja de lado todo alimento envenenado.

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

No confíes en las escrituras ligeras.

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

No te sobresaltes si alguien te ataca con insultos.

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

No tiendas una emboscada.

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

No ataques el punto débil.

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

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

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

No inviertas el orden.

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

No confíes en que serás el más rápido.

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

No confundas tomando al demonio por dios.

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

No busques la felicidad en el sufrimiento de los otros.

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

## 7. Las 22 instrucciones sobre el entrenamiento mental

Geshe Chekawa:

Practica todos los yogas en uno solo.  
Practica todos los antídotos a través de uno solo.  
Hay dos acciones a realizar, una al comienzo y otra al final.  
Cual sea que se presente primero, sé paciente.

Protege los dos al costo de tu vida.  
Entrénate en las tres dificultades.  
Acumula las tres causas principales.  
Medita en las tres factores sin degenerarlos.

Nunca te separes de las tres virtudes.  
Practica siempre con imparcialidad.  
Valora el entrenamiento vasto y también el profundo.  
Medita siempre en lo identificado específicamente.

No dependas de otros factores.  
Hazla tu práctica principal ahora.  
Evita la pérdida.  
Evita la interrupción.

Entrénate firmemente.  
Libérate a través de la investigación y el análisis.  
No seas jactancioso.  
No seas temperamental.

Sé perseverante.  
No esperes gratitud.

### 1. Practica todos los yogas en uno solo.

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

Uno se motiva así:

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

Nagarjuna en su *Carta para un Amigo* menciona:

Al ver este alimento como medicina  
Haré uso de él sin apego ni aversión.  
No es por arrogancia, engreimiento u orgullo,  
Se trata de mantener al cuerpo sano y vivo.

### 2. Practica todos los antídotos a través de uno solo.

Cuando uno está enfermo o experimentando dificultades en la vida, debe enfrentarlas con la práctica del intercambio de uno por los otros con la gran motivación de amor y compasión.

### 3. Hay dos acciones a realizar, una al comienzo y otra al final.

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

### 4. Cual sea que se presente primero, sé paciente.

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

### 5. Protege los dos al costo de tu vida.

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

### 6. Entrénate en las tres dificultades.

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

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

### 7. Acumula las tres causas principales.

Las tres condiciones principales para la práctica del Dharma son:

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

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

### 8. Medita en las tres factores sin degenerarlos.

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

### 9. Nunca te separes de las tres virtudes.

Nunca se debe uno separar de las tres raíces de virtud que son: las acciones virtuosas del cuerpo, habla y mente. Al poseer este cuerpo humano con libertades y dones, se debe utilizar para realizar acciones virtuosas como hacer prosternaciones, ofrecer mandalas, meditar sobre el amor y la compasión, así como desarrollar la visión correcta de la vacuidad.

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

#### 10. Practica siempre con imparcialidad.

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

#### 11. Valora el entrenamiento vasto y también el profundo.

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

#### 12. Medita siempre en lo identificado específicamente.

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

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

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

#### 13. No dependas de otros factores.

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

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

#### 14. Hazla tu práctica principal ahora.

Ahora se refiere a esta vida, mientras tengamos un cuerpo humano tan precioso. Es ahora que debemos practicar lo más importante, antes de perder la oportunidad.

A pesar de que nuestra situación actual sea difícil o complicada, tenemos la oportunidad de meditar sobre la bodhicitta dando un sentido muy vasto a nuestra existencia y a la de los demás. Si solo practicamos pensando en esta vida, el propósito es reducido, pero si practicamos pensando en nuestra futura iluminación, entonces el propósito es grande. Por eso, siempre se debe practicar a través de la meditación sobre la bodhicitta, método muy poderoso.

#### 15. Evita la pérdida.



Esta instrucción se refiere a los seis puntos siguientes:

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

b) Un gusto erróneo: Es necesario evitar el gusto erróneo sobre las experiencias que tenemos, y más bien es importante aspirar a la buena experiencia interior que proviene de los pasos de escuchar, contemplar y meditar. El camino deseable e inequívoco viene a través de las experiencias interiores y el bienestar que aporta la práctica del Dharma. Por el contrario, si uno está constantemente preocupándose por la vida de las estrellas de cine o por cualquier otro tipo de tema mundano, entonces estaría desarrollando el gusto erróneo. En efecto, hay muchos temas que a uno le pueden interesar y por los cuales desarrolla un gusto. Luego, al manifestar interés hablará constantemente de ellas y desarrollará un hábito y gusto equivocados. También hay personas que obtienen cierto placer al dañar a otras. Pero todos estos ejemplos son gusto equivocados. Lo que tenemos que desarrollar es ese bienestar interior que proviene de la escucha, la contemplación y la meditación.

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

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

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

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

16. Evita la interrupción.

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

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

#### 17. Entrénate firmemente.

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

#### 18. Libérate a través de la investigación y el análisis.

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

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

#### 19. No seas jactancioso.

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

#### 20. No seas temperamental.

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

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

#### 21. Se perseverante.

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

#### 22. No esperes gratitud.

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



### Colofón

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

A través de la maduración del karma purificado con anterioridad  
Y gracias a mis múltiples aspiraciones  
Deshecho el sufrimiento y las instrucciones erróneas  
Y acepto las instrucciones que subyugan el aferramiento al yo.

Si muriese ahora, no tendría ningún tipo de remordimiento.

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

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

ཨོཾ་ཨཱི་ཨུཾ་

## Dedicación

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

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

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

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

## Entrenamiento Mental en Ocho Versos

1. Determinado a obtener el mayor beneficio de los seres sintientes, que son más preciosos que la joya que colma todos los deseos, voy a considerarlos en todo momento como lo más precioso.
2. Cuando me encuentre en compañía de otras personas, me consideraré como el más insignificante de todos, y desde las profundidades de mi corazón consideraré a los demás como queridos y supremos.
3. Vigilante, en el momento mismo en que una aflicción aparezca en mi mente queriendo dañarme a mi y a los otros, la debo confrontar y frenar sin ninguna espera.
4. Cada vez que vea a seres perversos abrumados por acciones negativas violentas y por el sufrimiento, los tendré cerca a mi corazón como si hubiera encontrado el tesoro más precioso.
5. Si bajo la influencia de la envidia, los demás me tratan mal, abusan de mi o me insultan, aceptaré la derrota y les cederé la victoria.
6. Si la persona a quien yo he beneficiado y en la cual he depositado mi confianza me hace daño, miraré a esa persona como mi Guru sagrado.
7. En resumen, directa e indirectamente, ofreceré toda la felicidad y el beneficio de mis acciones a todas las madres. Secretamente, sin que nadie lo perciba, tomaré sus acciones negativas y su sufrimiento.
8. Inmaculado, al no sucumbir a las supersticiones de las ocho preocupaciones mundanas, pueda percibir todos los fenómenos como ilusorios y así ser liberado del yugo del apego.