

Cómo meditar en los Estadios del Camino a la Iluminación

**Enseñanza con especial énfasis en
los métodos de un adiestramiento empírico,
expresada abiertamente y en palabras sencillas,
como señalando con el dedo
cada elemento de práctica**

Por Pabongka Rimpoché

En respuesta a una petición escrita de Dragom Choktrul Rimpoché, del monasterio Shodo de Kham, el incomparablemente caritativo, glorioso y de buen corazón, el Salvador Supremo Dorjechang Pabongkapa Dechen Nyingpo, compuso la siguiente obra, inesperadamente y en una época en que estaba extremadamente ocupado y afrontaba muchas responsabilidades. Lo que aquí se incluye son las instrucciones sobre cómo obtener las realizaciones por confiar en un Amigo Espiritual mediante el Refugio.

PARTE UNO: INSTRUCCIONES SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA MEDITACIÓN ANALÍTICA Y SOBRE LOS ELEMENTOS CLAVE DE CÓMO PRACTICARLA

Ruego por que mi mente y las de todos los discípulos del linaje
Se empapen de Darma mediante el poder y las bendiciones
Del padre, Lama Losang Tubwang Dorjechang,
Y las de su linaje de hijos espirituales.

Habiendo encontrado una forma que es valiosa y difícil de encontrar,
Y habiendo percibido los ocho dharma mundanos² como un juego de locos,
Aquellos amigos que se esfuerzan con concentración en su búsqueda de un objetivo último
¡son sin duda maravillosos!

Cuando nos sentimos orgullosos de nuestros amplios conocimientos, de nuestros esfuerzos
por enseñar y estudiar,
E incluso cuando estamos seguros de que podríamos explicar un ciento de escrituras,
Aunque nuestras mentes no hayan mejorado espiritualmente lo más mínimo,
Ello se debe a que carecemos de la meditación analítica que combina comprensión con
experiencia.

Una mera apariencia de escucha, estudio y comprensión
Puede generar tanto una profunda fe como sabiduría de audición³ sobre los temas de ocio y
fortuna,
Impermanencia, aversión⁴, y demás; pero estas no han surgido mediante meditación analítica.
Tal sabiduría no consiste más que en juicios acertados⁵ y por ello con el tiempo se desvanece.

² La preocupación por experimentar placer y dolor, preocupación por la ganancia o carencia material, preocupación por recibir alabanza o culpa, preocupación por experimentar sonidos, etc. agradables y desagradables.

³ Esta es una referencia al primero de los tres niveles de sabiduría –que resultan de la audición. Las otras dos son la sabiduría que resulta de la reflexión y la sabiduría que resulta de la meditación. La sabiduría que resulta de la audición sólo representa un juicio correcto; por lo tanto, no es *conocimiento* en sentido epistemológico. Lo que es más, como indica el texto posteriormente en este apartado, el propósito principal de la meditación analítica es precisamente generar el segundo tipo de sabiduría, la que nace de la reflexión, porque esta representa conocimiento –más específicamente, conocimiento deductivo.

⁴ Es decir, aversión por los defectos de la existencia samsárica.

Corres el riesgo de dejar de generar poco después de esta sabiduría
La experiencia genuina que surge de la reflexión.
Muchas personas se vuelven insensibles al Darma⁶ cuando permiten
Que la consciencia anterior se desvanezca antes de poder generar la posterior.⁷

Una vez que se apodera de ti la insensibilidad hacia el Darma, tu continuo mental
Queda arruinado y no se te puede subyugar,
Ni siquiera por el Lam Rim o por las palabras benditas de tu guru.
Por lo tanto aplícate al método profundo para evitar la insensibilidad hacia el Darma.

Esto se consigue mediante las bendiciones de la palabra de tu guru,
Junto con tus propios esfuerzos por escuchar el Darma adecuadamente.
Así, por mucha comprensión que logres al oír Darma, es vital
Generar poco después la comprensión que surge de la reflexión.

¿Cómo, entonces, generas la comprensión que surge de la reflexión?
La meditación analítica es el ejercicio de obtener realizaciones empíricas
Contemplando un tema de meditación concreto desde todos los puntos de vista
Y de todas las formas, usando citas de las escrituras y agudo razonamiento.

Por ejemplo, si presentas como objeto que establecer que tu guru es un Buda,
Fomenta una y otra vez esos argumentos convincentes que demuestran que es un Buda;
Pues este es el medio de obtener la convicción de que es un Buda.
Practicar esto enérgica y repetidamente es a lo que nos referimos como meditación analítica.

Sin duda, el objetivo principal de todos los temas de meditación –como ocio y fortuna,
Impermanencia, renuncia, generar la mente de la Iluminación, y la visión correcta-
Es obtener comprensiones seguras de ellos involucrándose en una aguda meditación analítica.

Aunque este análisis sólo te proporciona los primeros elementos
De la consciencia empírica que resulta de la reflexión,
Nunca se apoderará de ti la insensibilidad hacia el Darma
Y habrás plantado firmemente las raíces de tu experiencia espiritual.
Así que adiéstrate con destreza en las formas de la meditación analítica.

Además, la meditación analítica es una cualidad única de nuestro sistema.
No se reconoce ni siquiera de forma parcial en ninguna tradición que permanezca
Fuera del ámbito de la palabra iluminada de nuestro Lama Yamgon⁸.

La necesidad de la meditación analítica, cómo practicarla, y demás
Se enseña en los *Grandes Estadios del Camino a la Iluminación*.
Mediante el estudio y la reflexión cuidadosos sobre estos puntos te darás cuenta

⁵ La epistemología budista tradicional define siete tipos de consciencias cognitivas. Sólo dos de estas –la deducción y la percepción directa- tienen la capacidad de representar conocimiento. Las otras cinco, incluyendo el juicio acertado, no la tienen.

⁶ Esta es una condición que sucede cuando una persona aprende algo del Darma pero no consigue ponerlo en práctica. Como resultado, su mente se endurece para el Darma y no consigue lograr ninguna autodisciplina espiritual.

⁷ La “consciencia anterior” es la sabiduría que resulta de la audición; la “posterior” es la sabiduría que resulta de la reflexión.

⁸ Ye Tsong Kapa

De que representan una extraordinaria cualidad de nuestro sistema de enseñanza.
Revisar meramente una serie de temas en tu mente es meditación reflexiva;⁹
Esto no es lo que denominamos cultivar la meditación analítica.
Tampoco es meditación analítica memorizar las palabras de una enseñanza
Y luego reproducir su significado en tu mente.

Memorizar la esencia de cada uno de los estadios del camino, así como su orden,
número y demás,
Y luego recordar cada esencia, orden y número individualmente
Es también sólo meditación reflexiva, no meditación analítica.

Por lo tanto, como dije antes, la meditación analítica consiste en
Tomar un tema individual como objeto que establecer,
Y luego analizarlo repetidamente con escrituras y razonamiento profundo
Como medios de generar una comprensión segura.

Por ejemplo, cuando reflexionamos una y otra vez en las razones
Por las que pensamos que un objeto concreto es atractivo,
Generamos un fuerte deseo. Esto es “meditación analítica” hacia
Un objeto de apego, y eso incrementa nuestro deseo activo.

Del mismo modo, cuando recordamos una y otra vez cómo un terrible enemigo
Nos ha hecho daño, nuestro odio aumenta en gran medida.
Esto representa un análisis hacia un objeto de odio,
Y ello enciende nuestra “consciencia empírica” de odio.

Pasemos ahora al ámbito espiritual, donde el objetivo es incrementar
Una consciencia empírica de diferentes mentes virtuosas al contemplar repetidamente
Los diferentes motivos que las producirán, tal como acabo de describir con el deseo y el odio.

Lo que debes hacer aquí es contemplar una y otra vez
Las citas de las escrituras y argumentos más penetrantes,
Y en particular, aquellos argumentos que sean más efectivos-eficaces
Para obtener una transformación espiritual en tu mente.

Si la repetida contemplación de tan sólo un único argumento
Evoca una sensación de creciente angustia en tu mente,
Como la que podrías sentir al enterarte de la muerte de tu madre,
Esto es un signo de que estás teniendo éxito; así que sigue esforzándote.

Pero si la repetida contemplación de un solo argumento se anquilosa
Y tu mente sigue sin conmoverse, esto significa que tu práctica no está teniendo éxito.
Es también una advertencia contra el volverse insensible al Dharma.
Así que combina las súplicas a tu guru con actos fervorosos que acumulen mérito
Y elimina los obstáculos.¹⁰ Luego intenta de nuevo cultivar los temas de meditación de forma
efectiva.

⁹ *shar gom*. Si bien la meditación reflexiva representa una forma válida de práctica, es importante distinguirla de la meditación analítica. De lo que aquí se trata es de que sólo la meditación analítica representa el verdadero método de generar realizaciones empíricas espontáneas.

Algunas personas en este punto¹¹ generan repentinos y poderosos sentimientos de fe, Impermanencia, renuncia y demás, incluso sin haber practicado la meditación. Se vuelven alegres entusiastas, pensando que estas son verdaderas realizaciones espirituales. Pero poco después, cuando la intensidad de tales sentimientos desaparece completamente, Vemos que se entristecen ante la pérdida de esos sentimientos. No obstante, esas no son más que sensaciones limitadas que surgen sobre la base De las percepciones transitorias; no son verdaderas realizaciones espirituales. No hay necesidad ninguna de que te enorgullezcas Cuando surjan tales sentimientos o te decepciones cuando desaparezcan. De todos modos, debido a que son un signo de que has recibido bendiciones De tu guru y deidad tutelar, deberías esforzarte para hacerlas firmes.

Las verdaderas realizaciones son la consciencia empírica de fe, impermanencia y demás, Que surgen sucesivamente tras meditar continuamente con el poder de discernimiento de la Sabiduría.

Estas representan el conocimiento inferencial y, a diferencia de los sentimientos mencionados anteriormente, nunca desaparecen.

Lo que es más, debes aprender la técnica diestra en obtener realizaciones. Empieza por meditar en todos los puntos contenidos en los temas individuales, Desde servir a un maestro espiritual hasta generar la mente de la Iluminación. Haz eso lo suficiente como para hacerte competente en cada uno de ellos. Luego medita de nuevo en servir a un maestro espiritual hasta la generación de la mente iluminada, para obtener realizaciones empíricas artificiales. Luego haz lo mismo de nuevo, a fin obtener realizaciones empíricas espontáneas.

Cuando te hayas familiarizado con estos temas hasta el punto de sentirte seguro De que sabes cómo meditar en ellos y de que puedes generar las realizaciones, A esto lo denominamos hacerse competente. Una consciencia espiritual que surge tras continua reflexión Sobre muchas citas de las escrituras y razonamientos, pero que no consigue surgir Sin tal reflexión, se denomina realización espiritual artificial.

Una realización empírica espontánea es aquella que surge con claridad, Nada más traer un tema a la mente y sin tener en cuenta Ninguna reflexión prolongada, como el deseo de los objetos sensoriales Que surge en tu mente sin ninguna necesidad de contemplación prolongada.

Cuando la comprensión y la experiencia se combinan así en tu mente, Esto señala el primer despertar de realización espiritual. Lo que es más, en algunos temas de meditación las realizaciones surgen fácilmente; Se pueden generar incluso tras practicar durante sólo siete días o así. En otros temas, las realizaciones surgen tras varios días o semanas. En aún otros, es difícil generarlas incluso tras un año o más.

¹⁰ Ejemplos de actos que acumulan mérito son hacer ofrecimientos, regocijarse en la propia virtud y en la de los demás, y todo eso. Dos prácticas que eliminan obstáculos son la confesión y hacer postraciones.

¹¹ Es decir, después de haber escuchado las enseñanzas de Lam Rim y haber estudiado los textos relacionados, pero sin haber practicado la meditación analítica.

Por ejemplo, es fácil realizar la certeza de la muerte;
Pero la incertidumbre del momento de la muerte es muy difícil de realizar.
Es extremadamente fácil realizar que no hay nada excepto el Dharma que nos pueda ayudar
En el momento de la muerte. Tales diferencias siguen siendo válidas para los demás temas
también.

Por lo tanto, no sigas meditando obstinadamente en esos temas
En los que las realizaciones vienen fácilmente; en su lugar, pasa al siguiente punto.
Del mismo modo, no pienses que los temas que son difíciles de realizar
Llevan demasiado tiempo. No importa cuánto tiempo lleven, incluso meses o años,
Sigue meditando hasta que generes las realizaciones correspondientes.

Finalmente, sólo tienes que practicar la meditación reflexiva con
Los primeros temas que ya has dominado
Y los posteriores para los que aún tienes que obtener realizaciones.
Así que enfócate con concentración al analizar y contemplar
El tema que estás practicando en ese momento.

PARTE DOS: INSTRUCCIONES SOBRE CÓMO GENERAR LAS REALIZACIONES ESPIRITUALES ASOCIADAS CON SERVIR ADECUADAMENTE A UN MAESTRO ESPIRITUAL

Ahora que te he instruído en cómo llevar a cabo adecuadamente
Los elementos clave relativos a la práctica de la meditación analítica,
¿Cuál es el primer tema al que deberías aplicar la meditación analítica
Y cómo deberías aplicarle la meditación analítica?

La meditación analítica no se debe aplicar a los tres temas introductorios,¹²
Las prácticas preliminares,¹³ y demás. Por lo tanto, la práctica de
La meditación analítica debería comenzar con el tema de cómo servir
A un maestro espiritual.

Si contemplas con destreza durante unos siete días en los beneficios
De servir a un maestro y durante unos siete días también en los defectos
De no servir a un maestro, obtendrás una transformación mental.¹⁴

El siguiente tema es la práctica raíz de cultivar fe,
Que es extremadamente importante pero también difícil de realizar.
Con todo, no importa cuántos meses o años lleve completarla,
No pienses que lleva demasiado tiempo. Prácticala con concentración
Hasta que consigas obtener una transformación mental.

Más aún, si contemplas demasiados puntos durante un solo periodo,
Tu práctica se convertirá en meditación reflexiva, no en meditación analítica.

¹² Estas son las tres primeras divisiones de la enseñanza de Lam Rim: (1) la grandeza del autor de la enseñanza de Dharma, (2) la grandeza de la enseñanza del Dharma y (3) el método correcto de escuchar y enseñar el Dharma.

¹³ Las seis prácticas preliminares son: (1) Limpiar el lugar y montar el altar, (2) Disponer ofrendas obtenidas de modo correcto, (3) Adoptar una postura y generar refugio y bodichita, (4) Visualizar el campo de méritos, (5) Ofrecer la oración de 7 ramas y el mándala, y (6) Hacer peticiones.

¹⁴ Esta frase equivale en significado a “obtener una realización empírica.”

Por lo tanto, durante cada periodo contempla sólo un tema.
Por ejemplo, haz del tema “Vajradara afirmó que nuestro guru es un Buda”
-El primero de los cuatro de este capítulo¹⁵- el único que desees verificar.
Luego, con las escrituras y razonamientos agudos como prueba, aplícate y contempla
Este mismo tema durante todo el periodo hasta que generes una comprensión segura.

Al igual que en el primer día, cultiva este tema el día siguiente y el posterior a ese.
Cultívalo durante un mes y durante un segundo mes también.
Sigue practicando de esta forma hasta que obtengas la verdadera consciencia empírica.
Cuando surja la consciencia empírica, pasa al siguiente tema.

Tras haber realizado un tema, contéplalo sólo con meditación reflexiva.
Sin embargo, no pases a un tema posterior antes de haber obtenido las realizaciones
De los que lo preceden;
Los últimos temas no se pueden realizar antes de los anteriores.
Por lo tanto, esfuérate vigorosamente en obtener una realización del tema inicial.¹⁶
Después de obtener una realización empírica de este tema,
Emprende la práctica de forma similar con el segundo
-Que el guru es el agente de todas las actividades de los Budas.

Tras lograr una realización de ese tema, prosigue con el siguiente
-Que incluso hoy en día todos los Budas actúan a beneficio de los seres conscientes.
Medita aplicando el análisis intenso de la escritura, el razonamiento y las instrucciones
de tu guru.
Al igual que cultivas este tema el primer día, continúa haciéndolo así
Al día siguiente y al siguiente a ese –durante días, meses, o incluso años
Hasta que tengas éxito en obtener la realización empírica correspondiente.

Debes obtener la realización que percibe que tu guru es verdaderamente un Buda.
Y puesto que este tema es mucho más crucial
Que todos los demás, dedícate a el con gran esfuerzo.

Tras lograr esta realización, pasa entonces al siguiente tema,
El que se denomina “Nuestras percepciones no son fiables.”
Cultívalo aplicando intensamente la técnica de la meditación analítica.
Cuando hayas practicado así y percibas verdaderamente
Que tu guru encarna la verdadera naturaleza de todos los Budas,
Y cuando todos los Budas y tu guru parezcan fundirse en uno,
Has generado la realización relacionada con servir a un maestro espiritual.

Una vez que has obtenido realizaciones de los cuatro puntos que comprenden
“La práctica raíz de cultivar la fe,” genera entonces también realizaciones consecutivas
de las cuatro que comprenden “recordar la bondad del maestro espiritual.”
Deberías contemplar brevemente asimismo el tema de agradar a tu guru mediante la acción.

¹⁵ El capítulo del esquema del Lam Rim titulado “Cómo considerar a nuestro guru como un Buda.”

¹⁶ En este contexto, el tema inicial es el titulado “Vajradara afirmó que nuestro guru es el Buda.”

PARTE TRES: INSTRUCCIONES SOBRE UNA TÉCNICA DE MEDITACIÓN EXTRAORDINARIA QUE TE PROPORCIONARÁ UN GRAN PROGRESO.

Tras obtener correctamente, de la manera descrita, las realizaciones espirituales
Que se relacionan con generar fe y respeto hacia tu maestro espiritual,
Deberías emprender la obtención sucesiva de las realizaciones de los temas
Que van desde el ocio y la fortuna hasta generar la preciosa mente de la Iluminación.

No obstante, las realizaciones relacionadas con servir a un maestro espiritual,
En las que cultivas una fe que percibe a tu guru como el Buda,
Son difíciles de generar sin practicar durante meses o incluso años.
Por lo tanto, lleva a cabo las instrucciones sobre esta meditación extraordinaria
De forma que puedas progresar rápidamente en la obtención de realizaciones empíricas.

Dedica un periodo de cada día al tema de servir a un maestro espiritual.
Medita en los temas de la forma descrita anteriormente.
Dedica un periodo a obtener realizaciones de esos temas empezando por
Ocio y fortuna, analizándolos según el orden establecido.

En primer lugar, esto favorecerá tus realizaciones sobre servir a un maestro.
En segundo lugar, mediante la mejora gradual de tu comprensión de los temas
Relativos a personas de capacidad inferior y media
-es decir, ocio y fortuna, impermanencia, sufrimiento y demás-
Estas realizaciones inferiores y medias alcanzarán un nivel avanzado
Para cuando completes el tema de servir a un maestro espiritual.

Y si también persigues los primeros estadios del análisis de la visión correcta,¹⁷
Harás rápidos progresos, desarrollando y completando simultáneamente
Realizaciones empíricas de los tres elementos principales del camino.¹⁸
Por ejemplo, si plantas semillas de nuez, melocotón y uva juntas,
Sus troncos, ramas y flores se desarrollarán simultáneamente
Y podrás disfrutar el fruto de las tres al mismo tiempo.

Por lo tanto, divide los periodos de meditación de cada día en tres partes.
Durante una parte, medita sólo en servir a tu maestro espiritual;
Durante una parte obtén consecutivamente las realizaciones de los temas
Que van del ocio y fortuna hasta la preciosa mente de la Iluminación;
Y durante una parte aplica la meditación analítica a la visión profunda.

PARTE CUATRO: INSTRUCCIONES SOBRE EL DESARROLLO DE REALIZACIONES ESPIRITUALES RELATIVAS A OCIO Y FORTUNA

Así pues, cuando divides tu meditación en estos tres periodos,
La forma de contemplar el servir a un maestro espiritual es como expliqué antes.
Y la forma de obtener las realizaciones empezando por ocio y fortuna
Es identificar en primer lugar cuál es la esencia del ocio y de la fortuna.

¹⁷ Este tema se debería perseguir en el tercer periodo de cada día. Ver párrafo siguiente.

¹⁸ Renuncia, mente de la Iluminación y visión correcta.

Reflexiona en cómo sería si hubieses nacido en una de las condiciones desfavorables.¹⁹
Y en lo afortunado que eres por no haber nacido allí en esta vida.
No consideres las cualidades de ocio y fortuna de manera ligera o desapegada;
Reflexiona una y otra vez, aplicando una aguda meditación analítica
De forma que te imbuyas de una profunda consciencia de cómo actualmente
Las posees todas.
Cuando la alegría te embargue, como un pobre que ha encontrado un tesoro,
Entonces has generado la realización de identificar ocio y fortuna.

A continuación cambia al tema de considerar ocio y fortuna como de gran valor,
Y examínalo repetidamente con el análisis sutil de la escritura y el razonamiento.
Habrás realizado el gran valor del ocio y la fortuna
Cuando te moleste perder en vano incluso un instante de tiempo.

Luego prosigue con el siguiente tema de meditación, la dificultad de encontrar
Ocio y fortuna, y reflexiona en ello con una potente meditación analítica.
Cuando te moleste el estar ocioso incluso un instante,
Como lo estaría otra persona si derramase un saco de oro en polvo en un río,
Entonces has realizado la dificultad de encontrar ocio y fortuna.

PARTE CINCO: DESARROLLAR LAS REALIZACIONES ESPIRITUALES RELATIVAS A LA IMPERMANENCIA

Cambia ahora a los temas de meditación relativos a la impermanencia.
Es seguro que desarrollarás transformaciones mentales meditando en primer lugar
Durante una semana en las seis desventajas de dejar de recordar la muerte
Y luego, durante otra semana o así, en las seis ventajas de recordar la muerte.

Tras eso, practica las tres razones de que la muerte es cierta.
La primera razón es que el Señor de la Muerte es seguro que aparecerá
Y no se le puede hacer regresar de ninguna manera. Con gran determinación,
Aplica la meditación analítica a este tema sin importar cuántos días o meses lleve.

Tras lograr esa consciencia empírica, el siguiente tema que verificar
Es que la duración de tu vida no aumenta y se reduce constantemente.
Cultívalo practicando una meditación analítica con energía.

Tras lograr esa consciencia empírica, aplica la meditación analítica
Al siguiente tema –que hay pocas oportunidades
De practicar el Darma incluso durante el tiempo que permaneces vivo.

Pero las en verdad extraordinarias e inigualables instrucciones para recordar la muerte
Se contienen en el tema denominado “Meditar en la naturaleza de la muerte.”²⁰
Gracias a el, el recuerdo de la impermanencia se puede generar fácilmente.
En el esquema que te da el orden en que presentar las enseñanzas,
Este es un tema situado tras el conjunto de nueve puntos ²¹ para meditar en la muerte.

¹⁹ Las ocho condiciones desfavorables son: nacer como ser infernal, espíritu ávido, animal, en un país bárbaro, como dios de larga vida, con sentidos imperfectos, manteniendo puntos de vista erróneos o cuando un Buda no ha venido al mundo.

²⁰ BUSCA ESTO: Liberation, págs. 133-138

Pero unas instrucciones clave para saber cómo poner en práctica las enseñanzas son que deberías meditar en ello aquí.²²

Así pues, cuando has utilizado las tres razones para determinar que la muerte es cierta, Considera cómo serán las diferentes etapas del proceso de la muerte. Al meditar en esto, tendrás una sensación de terror sobrecogedor.

Cuando contemples una y otra vez las experiencias que te sucederán, Al aplicar la meditación analítica a los significados contenidos en las escrituras Como la que compuse instando a recordar la impermanencia,²³ Estarás tan consternado que no podrás permanecer sobre tu cojín de meditación.

Si tras meditar de esta forma sientes un gran terror, Como si estuvieras experimentando tu verdadera muerte ahora, Y si tu reflexión sobre las etapas de la muerte es tan vívida Que parecen reales y hacen que tu corazón palpite de miedo repentinamente, Esta es la medida de que has realizado la certeza de la muerte.

Tras eso, practica la meditación analítica con total concentración, Aplicándola al único tema de que la duración de tu vida es incierta -la primera razón²⁴ de la categoría raíz denominada “La incertidumbre del momento de la muerte.”

No hay certeza de que tu muerte no se producirá en este mismo momento. Deberías contemplar este hecho aplicando una meditación analítica Desde todo punto de vista y de todas las maneras.

He aquí unas instrucciones clave, que son tanto secretas como profundas, Sobre cómo recordar que el momento de la muerte es incierto. Ves y oyes directamente sobre la incertidumbre de las vidas de otras personas. La muerte golpea por medio de muchas causas, repentina e inesperadamente. Unas personas mueren mientras caminan. Unas mueren mientras ríen, otras mientras corren. Unas que son fuertes y ágiles mueren realizando hazañas atléticas. Un momento son personas; al siguiente son cadáveres. Un momento están vivas; al siguiente nos han dejado. Mientras contemples una y otra vez en la naturaleza de estos casos, Analiza tú mismo también, usando agudos razonamientos como estos: “Tengo exactamente la misma naturaleza de esas personas.” “¿Cómo puedo estar seguro de que no seré un cadáver esta misma noche?” “¿Cómo puedo estar seguro de mis ritos funerarios no se llevarán a cabo esta noche?” “¿Cómo puedo estar seguro de que no me dejarán descansar en un cementerio esta noche?”

Generarás la realización correspondiente recordando Que nunca puedes estar seguro de cuándo Yama, el Señor de la Muerte,

²¹ Las nueve razones que se incluyen en las tres categorías raíces.

²² Es decir, tras contemplar las tres razones asociadas con la certeza de la muerte.

²³ Este poema se llama *Heart Spoon: Encouragement through Recollecting Impermanence* [Cuchara del corazón: ánimo al recordar la impermanencia] disponible en el Departamento de Educación de la FPMT o en Wisdom Publications.

²⁴ Al igual que la primera categoría raíz, la segunda comprende también tres razones: (1) la duración de la vida de una persona en Yambudvīpa es incierta; (2) los factores que contribuyen a la muerte son muchos y los que sustentan la vida son pocos; (3) nuestros cuerpos son extremadamente frágiles.

Te atraparé en sus fauces y luego te aplastaré con sus colmillos.
Recuerda cómo estás atrapado en la agonía de la batalla con este gran enemigo
Y que no puedes estar seguro de que no te matará ahora mismo.

Tras eso, medita en el siguiente tema, cómo los factores que ocasionan la muerte
Son muchos mientras que los factores que sustentan la vida son pocos.
Tras lograr esta consciencia empírica, sigue con la siguiente razón
Y aplica intensamente la meditación analítica al tema que trata
Cómo tu cuerpo y la fuerza vital son tan frágiles como una burbuja de agua.

Cuando has aplicado con energía estas técnicas para contemplar
Las tres razones relativas a la incertidumbre del momento de la muerte,
Pensarás: “No puedo estar seguro de que no moriré en este mismo minuto.”
Al acostarte, te preguntarán: “¿Me despertaré mañana por la mañana?”
Al levantarte, te preguntarán: “¿Me iré a la cama esta noche?”
Al ir a algún sitio, te preguntarán: “¿Volveré a casa de nuevo?”
Al regresar, te preguntarán: “¿Volveré allí alguna otra vez?”
Te preguntarán: “¿Qué llegará primero, mañana o mi próxima vida?”
“¿Llegará la muerte antes de que pueda terminar de comer mi bolsa de *tsampa*²⁵?”
“¿Qué llegará primero, el final de esta taza de té o la muerte?”
Pensarás: “No hay certeza de que no me vaya en este mismo momento.”
Cuando generes una impaciencia que piensa: “No tengo tiempo, no tengo tiempo,”
Entonces habrás generado la realización de la incertidumbre de la muerte.

La realización de la certeza de la muerte viene con relativa facilidad.
Sin embargo, es más difícil realizar la incertidumbre del momento de la muerte.
Así que no pienses que el último tema lleva demasiado tiempo.
Continúa con tu práctica durante días, meses, o incluso años.
Medita con resolución concentrada hasta que produzcas una transformación mental.
Tras generar esta realización, pasa al siguiente tema
-Que no hay nada, excepto el sagrado Darma, que te pueda beneficiar en el momento de la
muerte.

Durante los días y meses que sean necesarios, contempla estas tres razones:
Que ni los amigos, ni la riqueza, ni el cuerpo, son ayuda alguna.

Pero una vez que percibes que no hay nada excepto el Darma que te beneficie en la muerte,
No se necesita más práctica; puesto que esta misma comprensión es
La medida de la realización.
Debido a que este tema es fácil de realizar y no es necesario practicarlo mucho tiempo,
Un punto clave es pasar al siguiente tema tras haber logrado la consciencia correspondiente.

PARTE SEIS: CÓMO DESARROLLAR LAS REALIZACIONES ESPIRITUALES RELATIVAS AL SUFRIMIENTO DE LOS ESTADOS INFERIORES

Aunque el tema de meditar en el sufrimiento de los estados inferiores
Se enseña separadamente de cómo llevar a cabo el acto de tomar refugio,
La forma ideal en que practicarlos es tomar refugio

²⁵ Harina de cebada tostada, un alimento básico común en el Tíbet.

Justo después de reflexionar en cada aspecto de los reinos inferiores.

Con todo, unas instrucciones potentes y efectivas para el practicante novicio
Es meditar inicialmente en el sufrimiento de los reinos inferiores sólo,
Separadamente del acto de tomar refugio.
Luego, tras lograr los primeros estadios
De la realización empírica, deberías cultivar las dos prácticas conjuntamente.

Entre las áreas de los tres estados inferiores, empieza por meditar en
El sufrimiento de las “resurrecciones”, que es el primero de los infiernos calientes.
Tras generar la percepción de que has tomado realmente renacimiento allí,
Contempla sus sufrimientos como si los estuvieses experimentando realmente.

Puedes pensar: “Sería una agonía tomar nacimiento en un lugar así;
Pero sólo estoy imaginando esto. No es una experiencia real.”
Aunque es sólo tu imaginación y no una experiencia real,
Tu mente contiene las semillas de karma acumulado y no reducido
Que tiene el poder de arrojarte al infierno de las resurrecciones.

Así que no lo dudes; cuando esas semillas se activen y se vuelvan potentes
En la rama denominada “ser,”²⁶ definitivamente caerás en tal lugar,

Si ahora te aterra meramente contemplar tal lugar,
¿Qué harás entonces cuando realmente nazcas allí?

Contempla cómo te las apañarás para soportar un sufrimiento así.
Contempla cómo te las apañarás para soportar un periodo de vida tan largo.

Medita alternativamente y con convicción, por tanto, en estas dos ideas:
Que has nacido en realidad allí y que es seguro que nacerás allí.
Cuando generes un intenso deseo de buscar inmediatamente
Un medio de liberación y un refugio que pueda salvarte de ese peligro,
Y eso provoque tan gran aprehensión que incluso
Pierdas tu apetito por la comida, esta es la medida de haber generado
Un consciencia empírica del sufrimiento de los reinos inferiores.

Del mismo modo, esfuérate en meditar de la manera que se acaba de describir,
Intensamente y con determinación concentrada, hasta que generes
Las realizaciones relativas a los sufrimientos individuales experimentados
En Líneas Negras, Compresión, Alaridos, Grandes Alaridos,
Conflagración, Gran Conflagración, y Tormento Incesante.²⁷

Tras eso, aplica este mismo método de contemplación
A las cuatro grandes regiones infernales adyacentes y a los ocho infiernos fríos.
No reflexiones como si estuvieras contemplando algún espectáculo lejano.
Reflexiona en cambio en que has nacido realmente en esos lugares
Y en que es seguro que nacerás allí. Tras meditar intensamente

²⁶ Esta es la décima rama de la enseñanza de doce partes sobre originación dependiente a la que también se hace referencia normalmente como “devenir”.

²⁷ Estos son los siete infiernos calientes restantes.

En lo que experimentas allí y en cómo tendrás que pasar por un terrible
E intenso sufrimiento durante muchísimo tiempo, un dolor insoportablemente fuerte
Penetrará tu corazón como antes, y hará que pierdas todo contento.

Cuando generes un intenso deseo de buscar un medio de liberación y un refugio
Que pueda salvarte, esta es la señal de que has generado la realización correspondiente.

Para mejorar tu práctica al meditar en el sufrimiento de los infiernos,
Lee sus descripciones en el *Sutra del recuerdo ordenado*
Y examina cuidadosamente los sufrimientos específicos de esas regiones
Tal como se muestran en las imágenes. Tras hacer esto, reflexiona:
“Tan pronto como me desprenda de esta forma física, yo también me convertiré en
una víctima de esas mismas condiciones. ¿Qué haré entonces?”
Recordar esto una y otra vez es la mejor manera de mejorar tu práctica.

Tras eso, genera un estado de consciencia en el que imagines
Que te has convertido realmente en cada tipo de espíritu ávido y animal.
Aunque en este momento no te has convertido realmente en esos seres,
Tu mente es un almacén lleno de miríadas de formas de karma proyectante
Que seguramente hará que renazcas allí en no mucho tiempo.

Así que reflexiona: “Cuando eso suceda, esas son las experiencias por las que pasaré.”
Luego considera todas las actividades en que te involucrarás –tanto al caminar como al
descansar-
Cuando en realidad renazcas como diferentes tipos de espíritus ávidos
O como un perro, un burro, un gusano, un pájaro, un ciervo y demás.
Pregúntate también: “¿Cómo podré soportar todo esto?”
Para mejorar esta práctica, lee también sobre el sufrimiento de los espíritus ávidos
Y los animales tal como se describe en el *Sutra del recuerdo ordenado*.

Medita así hasta que pienses:
Ojalá que pudiera cerrar la puerta a los estados inferiores en este mismo momento.”
O “¿Qué maravilloso sería encontrar un medio de cerrarla ahora mismo!”
Cuando también emprendas, siempre con rapidez, agotadoras formas de práctica,
Estos son los signos de que has generado la realización correspondiente,
Tal como describen las escrituras en la historia de los dos sobrinos de Ananda.²⁸

PARTE SIETE: ADIESTRARSE EN LA PRÁCTICA DE TOMAR REFUGIO

Tras generar, como se ha descrito, las realizaciones relativas al sufrimiento de los tres estados
inferiores,
También generarás el deseo de encontrar un refugio que pueda salvarte de este aprieto.
Cuando esto ocurra, estás listo para contemplar cómo la Triple Gema
Es el único refugio verdadero y para reflexionar en sus diversas cualidades.

Obtendrás una transformación mental al reflexionar durante unos siete días
En las cuatro razones que explican por qué son un digno objeto de refugio.

²⁸ Ver *Liberation in Our Hands*, pág. 177 (Mahayana Sutra and Tantra Press)

Tras eso, medita en las cualidades físicas, verbales y mentales de un Buda, y en las cualidades de sus actividades.

Haz esto de acuerdo con tus capacidades intelectuales, bien en breve,
Siguiendo las explicaciones que aparecen en las escrituras de Lam Rim
O en detalle, siguiendo las presentadas en los principales tratados filosóficos,
Como los dos *Ornamentos*, la *Ciencia Superior*,²⁹ y similares.
La medida de haber generado la realización empírica correspondiente es generar una
Intensa fe que no puede ser revocada.

Medita igualmente en las cualidades del Darma y de la Sanga –bien en breve como se enseña en el Lam Rim o en detalle como se enseña en los tratados principales.

La medida de haber generado esta realización es de nuevo
Generar una profunda fe que no puede ser superada,
Por haber reconocido las cualidades de la Triple Gema de este sistema
-esto es, nuestro maestro, su enseñanza y aquellos que practican la enseñanza.

Tras obtener una realización de este tema, haz lo mismo para cada uno
De los del capítulo denominado “Aprender las distinciones.”

La medida de haber generado
Esta realización es poder percibir claramente las distinciones
Asociadas con cada aspecto de la Triple Gema.

Tras obtener esa realización, pasa al siguiente tema, que trata de
Cómo tomar refugio al profesar fe en la Triple Gema.

Reflexiona: “Acepto a mi guru y al Buda como los que me enseñan cómo encontrar refugio;
Acepto a la gema del sagrado Darma como el refugio real;
Y acepto a la Sanga como los compañeros que me ayudan a encontrar refugio.”
La medida de esta realización empírica es obtener la convicción
De que sólo podrías aceptar a la Triple Gema con una fe así,
porque no hay otro maestro, refugio o seguidores que la igualen.

Tras generar esta realización empírica, el siguiente tema

Es tomar refugio renegando de la fe en cualquier otra tradición.
Reflexiona cuidadosamente en cómo nuestro maestro, el Buda, y su enseñanza,
Son el único punto de entrada para aquellos que buscan la liberación,
Y cómo son superiores en virtud de poseer seis distinciones.³⁰

Reflexiona también en cómo otros maestros y sus enseñanzas
-como las doctrinas del Bon, los *thirtikas*³¹, los grandes dioses mundanos,
y todas esas enseñanzas y maestros diferentes a este Darma-
son inferiores en cuanto que poseen seis distinciones opuestas.

Al reflexionar así, genera una sentida convicción de cómo
Nuestro maestro supremo, su enseñanza y aquellos que la siguen son el único refugio,
Y cómo ninguna otra tradición es un verdadero refugio.

²⁹ *Ornamento de realizaciones (Abhisamayalamkara)*, *Ornamento de sutras mahayana (Mahayanasutralamkara)*, y *Tratado sobre la ciencia superior del Mahayana (Mahayanottaratantrasastram)*

³⁰ Las seis son: (1) un Buda no tiene defectos y ha completado todas las cualidades virtuosas; (2) las enseñanzas de un Buda conceden el fruto de la felicidad mediante un camino que es fácil de recorrer; (3) las enseñanzas te permiten ir en contra del flujo de la corriente de samsara; (4) las enseñanzas eliminan las aflicciones mentales; (5) las enseñanzas no engañan a los que buscan la liberación; y (6) las enseñanzas son singularmente virtuosas y te permiten eliminar defectos.

³¹ Un grupo particular de practicantes religiosos

La medida de realización se logra cuando esto evita que generes
Hasta el más mínimo pensamiento de desear tomar refugio en otra persona.

Tras eso, obtendrás una transformación mental meditando
Durante unos siete días en los beneficios de tomar refugio y también durante una semana
En los preceptos que observar. Así pues, aplícate con sentida convicción.

Porque no se tarda mucho en generar realizaciones
De los temas de meditación asociados con tomar refugio,
Estudia y reflexiona en las explicaciones que se dan en las escrituras principales.
Aprende también a meditar en ellas con determinación concentrada;
Pues las cualidades virtuosas de la Triple Gema son tan vastas como el espacio,
Tan numerosas como los granos de arena del Ganges y tan profundas como el océano.
Más aún, los tres reinos son demasiado pequeños para contener el mérito que se obtiene
Al reconocer incluso una parte de ellas y generar fe en esta.
Así que dedícate a esta práctica sincera y vigorosamente.

PARTE OCHO: CÓMO COMBINAR LOS ELEMENTOS DE TOMAR REFUGIO Y REFLEXIONAR EN EL SUFRIMIENTO DE LOS ESTADOS INFERIORES A FIN DE MEDITAR EN ELLOS CONJUNTAMENTE

Tras obtener correctamente distintas realizaciones tal como se describe anteriormente,
Para los temas de reflexionar en el sufrimiento de los estados inferiores
Y recordar extensamente las cualidades virtuosas de la Triple Gema,
Deberías practicar la toma de refugio de forma que combine los dos temas.

Las dos causas que forman la base del acto de tomar refugio
Son el miedo a verse atormentado por el sufrimiento de los estados inferiores
Y la fe que cree que sólo la Triple Gema tiene el poder de salvarte.
La verdadera esencia de la toma de refugio es el acto mental en el que,
Basándote en estas causas, te confías de corazón
A la Triple Gema como el objeto que puede salvarte y protegerte.

De caer en los estados inferiores, no podrías
Encontrar un refugio, ni siquiera sabrías cómo tomar refugio.
Así pues, es crucial que empieces ahora mismo a practicar la toma de refugio.
Deberías hacer esto reflexionando cuidadosamente en las palabras
Compuestas por el Señor Shantideva, que comienzan con la frase
“Con ojos que contemplan aterrorizados” y continúa hasta
la línea “Por favor, líbrame con prontitud de esta fuente de temor.”³²

Además, la forma de dedicarse completamente a estos puntos
Y meditar en ellos extensamente es llevar a cabo la siguiente práctica:
En primer lugar emana del corazón del guru sobre la coronilla de tu cabeza
Un objeto de refugio completo, que se asienta delante de ti.
Luego visualiza a todos los seres conscientes de las seis clases a tu alrededor.
Tras eso, empieza meditando en el sufrimiento del infierno de las resurrecciones.
Imagina que estás realmente allí, tan vívidamente que te llene de terror.
Luego reflexiona que no debes tener miedo, porque el refugio salvador

³² Guía de la forma de vida de un bodisatva, capítulo 2, estrofas 45-53

Del Guru y la Triple Gema –que están sentados en el espacio delante de ti-
Poseen el poder que pueden salvarte de este aprieto.
Finalmente, mantén en la mente el pensamiento de que le ruegas a este objeto de refugio
Desde lo más profundo de tu corazón que te salve a ti y a todos los seres conscientes
Ahora mismo de este sufrimiento del infierno de las resurrecciones, mientras repites
diligentemente
La fórmula de refugio en alto muchas veces.

Haz lo mismo con los demás infiernos calientes
-Líneas Negras, Compresión, Alaridos y demás-
Así como con las cuatro regiones infernales adyacentes,
Los ocho infiernos fríos, los espíritus ávidos, animales y demás.
Medita en todos sus diferentes sufrimientos, tomando cada uno por separado.
Luego recita en alto la fórmula de refugio, tras haber contemplado cada tema.

Estos puntos clave contribuyen a una práctica que es ciertamente maravillosa.
Hoy en día, muchas personas recitan la fórmula de refugio un número prescrito de veces.
Pero repiten la fórmula sin haber logrado ningún conocimiento

De los temas recién descritos, como las causas y esencia de tomar refugio,
Sus cualidades virtuosas, distinciones, o la profesión de fe y renegar de otras religiones.
Tal práctica es un mero esfuerzo verbal, meras palabras, mera cuenta.
¿Cómo podría esto representar un forma genuina de tomar refugio?
¿Qué puedes conseguir con una práctica de refugio que no consigue cruzar la puerta
de la fe interior del Budismo y que se realiza como si fuera una forma de castigo?

Por lo tanto, si quieres llevar a cabo un número prescrito de recitaciones de refugio,
Hazlo aquí,³³ al reflexionar extensamente en los diferentes temas;
Esto asegurará que tus esfuerzos se llevan a cabo con la mayor efectividad.

Colofón: Tomado de LIBERATION IN OUR HANDS, “APPENDIX F: How to Meditate on the Stages of the Path to Enlightenment,” de Pabongka Rimpoché, págs. 323-344. Traducción original de Art Engle. Reproducido aquí con permiso de Mahayana Sutra and Tantra Press.

³³ Es decir, la ocasión apropiada para llevar a cabo tal práctica es cuando has llegado a esta etapa de las enseñanzas del Lam Rim.