

Una lámpara que ilumina el camino de la liberación

Una explicación de los temas esenciales
Para los estudiantes del Dharma



Khenpo Gyaltzen



Una lámpara iluminando el camino de la liberación

**Una explicación de los temas esenciales
para los estudiantes del Dharma**

Khenpo Gyaltzen



2017

Una publicación no venal de



Lima, 2017

Versión al español de

A Lamp Illuminating the Path to Liberation.

An Explanation of Essential Topics for Dharma Students

By Khenpo Gyaltzen.

Publicación en lengua inglesa de

Lhasey Lotsawa Translations,

Katmandhu, Nepal, 2016

Versión al español y

Editores responsables:

Norbu Gyatso y Pema

Para beneficio de los practicantes del Dharma y de todos los seres.

Índice

Prólogo	7
1. Las razones para practicar el Buddhadharma	11
2. Los beneficios de practicar el Buddhadharma	13
3. La manera en que el Maestro expone el Dharma	15
4. La manera en la que los estudiantes escuchan el Dharma	17
5. Fe ~ la raíz de todo el Dharma	21
6. Refugio ~ la entrada a la Doctrina	25
7. Compasión ~ la esencia del Camino	35
8. Los Cuatro Sellos ~ la marca distintiva del Buddhadharma y la esencia del Camino	39
9. Una breve explicación de Causa & Efecto	49
10. La ética de los diez virtudes y las diez no virtudes	53
11. La diferencia entre el voto de un día y el voto de ayuno	55
12. Los beneficios de construir tres representaciones Del Cuerpo, del Habla y de la Mente Iluminados	59
13. Cómo hacer ofrendas de Mandala para reunir acumulaciones y sus beneficios	63
14. Cómo hacer ofrendas de agua y sus beneficios	71
15. Ofrendas de lámparas y sus beneficios	77
16. Los beneficios de ofrendar cosas como sombrillas y flores	81
17. El método de las postraciones y sus beneficios	87
18. Cómo hacer las circunvalaciones y sus beneficios	93
19. El Dharani Mantra de Buddha Shakyamuni: Cómo	

Visualizarlo y sus beneficios	99
20. Las etapas de visualización del Mani Mantra Y sus beneficios	103
21. La importancia del molinillo Mani	107
22. El Mantra Vajra Guru ~ etapas de la visualización Y los beneficios como resultado	111
23. Los beneficios de colgar banderas de oración	115
24. La importancia de las banderas caballo de viento	117
25. Ofrendas de humo (<i>Sang</i>)	119
26. Los beneficios de salvar vidas	121
27. Los orígenes y beneficios de la danza ritual	125
28. Una introducción a los malas y los compromisos relacionados con ellos	129
29. Una breve introducción a las tormas	135
30. Cómo practicar el Shamata y sus beneficios	139
31. Una introducción al Bardo (el estado intermedio)	157
32. Los cuatro grandes festivales budistas	175
33. El 10, el 25 y otros días especiales	179
34. La manera de ofrendar comida y bebida	181
35. La rueda de la vida	183
36. La Rueda del Dharma con un par de ciervos	185
37. La bandera budista	187
38. Los beneficios de la dedicación y la aspiración	189
39. Conclusión	193
Notas finales	195

Prólogo

Este libro fue compuesto en 2014 por Khenpo Gyaltzen a petición de Kyabgön Phakchok Rinpoche, como parte de un esfuerzo general para recuperar, preservar y defender las enseñanzas del Buddha en Nepal, tierra natal del Buddha. Con el deseo de beneficiar al público en general y en particular a los practicantes budistas en áreas remotas de Nepal, Rinpoche pidió a Khenpo escribir un libro de presentación del Dharma en un lenguaje simple, accesible que aclare los puntos fundamentales de la doctrina budista y explique la importancia y beneficios de prácticas populares como hacer ofrendas, prostraciones y similares. El libro, compuesto en tibetano y preparado a partir de los escritos de muchos grandes maestros indios y tibetanos, fue traducido al nepalés y distribuido a varios miles de practicantes budistas y lamas de todo Nepal. Pensando que este libro sería también beneficioso para las personas anglohablantes, entonces Rinpoche nos pidió traducirlo al inglés.

Al traducir el texto, dividimos los treinta y nueve capítulos del libro entre un equipo de cinco traductores. Como resultado, hay alguna variación en los estilos de traducción de los diversos capítulos y también en la terminología. Sin embargo, en lugar de trabajar sobre el manuscrito por muchos meses más en un intento de estandarizar y suavizar estos diferentes estilos, simplemente hemos editado la traducción para la exactitud y ahora lo presentamos aquí con la aspiración que pueda ser de beneficio a todos aquellos interesados en el buddhadharma.

Nuestros sinceros agradecimientos a Kyabgön Phakchok Rinpoche por iniciar este beneficioso proyecto, como a Khenpo Gyaltzen por escribir este valioso libro y por responder todas nuestras interrogantes; como nuestras sinceras disculpas por cualquier error.

Equipo de Traducción *Lhasey Lotsawa Translation*

23, marzo, 2016



Khenpo Gyaltzen es doctor en filosofía budista en el monasterio Ka-Nying Shedrub Ling, estudió en el Ngagyur Nyingma Institute (Centro de Altos Estudios & Investigación Budistas).



Kyabgön Phakchok Rinpoche nació en 1981 y es un sostenedor del linaje de los Tesoros Profundos de Chokgyur Lingpa de la escuela de la Antigua Traducción Nyingma y uno de los sostenedores del trono del linaje Riwoche Taklung Kagyu. Asimismo, un notable yogui y maestro del Dharma.



Capítulo 1

Las razones para practicar el Buddhadharma

Como se ha dicho:

Disipador de todo sufrimiento

Y de todos los oscurecimientos – es el sagrado Dharma.

El sagrado Dharma impartido por nuestro maestro, el Buddha, es algo aplicable a todo el mundo. Quien lo aplica y lo pone en práctica, independientemente de si es del oriente u occidente, independientemente de su origen étnico, de su cultura y de sus antecedentes, encontrará que pacifica sus sufrimientos temporales y absolutos y que purifica sus transgresiones y oscurecimientos. Siendo esto así, es algo que es aplicable a todos y a cualquiera.

Tal como ha dicho su Santidad el XIV Dalai Lama, como budistas del siglo XXI necesitamos desarrollar confianza en las enseñanzas del Buddha, a través de llegar a entender sus puntos fundamentales. No debemos pensar: “Mis padres son budistas, así que yo simplemente seguiré adelante y diré que tomaré refugio en el Buddha.”

En ese sentido, la mayoría de nosotros de la región del Himalaya llevamos *malas* y recitamos *om mani padme hum*¹. Pero ignorar el significado de este mantra y recitarlo verbalmente no nos hace diferentes a un loro cantando. Será difícil que esto se convierta en auténtico Dharma. Si quieren practicar el auténtico Dharma, es crucial que sepan las razones para hacerlo, y esto surge de estudiar realmente el Dharma. Si miran las escrituras

¹ *Mala* es el rosario o guirnalda de cuentas budista para llevar el conteo de las recitaciones de mantras. El *om mani padme hum* es el mantra de Avalokiteshvara, el Buda que encarna la cualidad de la compasión.

budistas como mero objeto de homenaje, hay muy pocas posibilidades de llegar a conocer las verdaderas razones para practicar el Dharma.

Si incluso los científicos modernos, que suelen ser bastante escépticos sobre la religión y las tradiciones espirituales, consideran el buddhadharma como una doctrina muy atractiva y razonable, ¿no podríamos estar engañándonos por descuidar e ignorar esto así?

Por lo tanto, si decide tener fe en el Dharma o no depende de usted. Pero, para comenzar, necesita obtener alguna comprensión y conocimiento del Dharma a través del razonamiento y el estudio, ya que es el Dharma el que elegirá para tener fe en él o no. Este es un punto extremadamente importante.

Para los principiantes, en particular, les resulta necesario estudiar cuál es lo más importante dentro de la triple disciplina de estudio, reflexión y meditación. Esto es así porque es precisamente a través del estudio que llegan a conocer cómo el buddhadharma supera a otras tradiciones espirituales y solo así pueden adquirir convicción sobre ello. Partiendo de esa convicción, tendrán confianza naturalmente en el Buddha que expuso este Dharma y en la Sangha (la comunidad de practicantes) que lo practica.



Capítulo 2

Los beneficios de practicar el Buddhadharmā

Se dice en el *Bodhisattva Pitakā*²:

- Por el estudio, alcanzas a conocer el Dharma.
- Por el estudio, las faltas son contrarrestadas.
- Por el estudio, lo irrelevante es abandonado.
- Por el estudio, el nirvana es alcanzado.

De esta manera, al llegar a comprender los sistemas de principios budistas y no budistas, se llega a comprender a lo que uno debe comprometerse y lo que debe evitar y debe renunciar. Por la preparación en la disciplina, uno se aparta de la conducta negativa. Mediante el entrenamiento en la meditación, uno renuncia a los deseos vanos y sin sentido. A través de la formación en sabiduría (*prajña*), uno realiza el cese de las contaminaciones y de esta manera se alcanza el nirvana.

Se dice en las *Karikas*³ (los relatos de la vida previas del Buddha Shakyamuni):

² **Nota de la versión en español (NVE).** Se refiere a los sutras o enseñanzas sagradas revelados en las iniciales dieciocho escuelas primigenias de la tradición Mahayana, escritas a partir de 500 años después de la entrada del Paranirvana del Buddha Sakyamuni, y tratan sobre la naturaleza búdica, el camino del bodhisattva, la noción de vacuidad, el Camino Medio... También se le reconoce en algunas escuelas del budismo chino con el título alternativo del *Sutra Avatamsaka* o *Sutra de la Guirnalda de Flores*. En el siglo IV en la obra *Abhidharmasamuccaya*, sobre el abhidharma Mahayana, Asaṅga se refiere a la colección que contiene los sutras āgamas como el *Śrāvakaṭīka*, y se asocia con los śrāvakas y pratyekabuddhas. Asaṅga clasifica los sutras Mahayana como pertenecientes al *Bodhisattvaṭīka*, que es designado como la colección de enseñanzas para los bodhisattvas.

³ NVE: Palabra sánscrita que significa declaración concisa en verso de doctrinas, fácil de memorizar. En este caso aplicada a la vida extraordinaria del Buddha.

El estudio es la lámpara que disipa la ignorancia.
Inexpugnable para los ladrones, es la suprema riqueza.
Es el arma que derrota al enemigo de la confusión.
Te enseña métodos y medios, es el mejor de los compañeros.

En el *Uttaratantra Shastra (El Supremo Continuum)* de Maitreya, el regente del victorioso, se enseña:

Alguien procurando iluminación puede recurrir a los reyes del Dharma, ofreciendo campos de oro adornados con gemas
En igual [cantidad] que los átomos de los campos búdicos y pueden seguir haciéndolo así todos los días.
Otro sólo puede escuchar una palabra de esto y al oírla se llena de devoción.
Él logrará de lejos múltiples méritos superiores a la virtud surgida de esa disciplina.¹

Por otra parte, en *El Sutra del recuerdo de las tres nobles joyas* y otros sutras, los beneficios del Dharma son explicados ampliamente. Por ejemplo, es enseñado:

El Santo Dharma es bueno al principio, bueno al medio y bueno al final. Su significado es excelente. Sus palabras son excelentes. Es incorrupto. Es totalmente perfecto y totalmente puro. Purifica completamente. El bhagavat enseña bien el Dharma. Aporta visión completa. Está libre de enfermedad. Siempre es oportuno. Dirige a uno lejos. Viéndolo uno cumple su propósito. Trae la visión discriminativa de los sabios. El Dharma que es enseñado por el bhagavat es revelado correctamente en el vinaya. Es renuncia. Hace que uno llegue a la iluminación perfecta. Carece de contradicción. Es conciso. Es digno de confianza y pone fin al viaje.²

En el *Lung Namche*, se enseña:

Hay cinco beneficios del haber aprendido: ser expertos en los agregados, ser expertos en los elementos, ser expertos en los medios sensoriales, ser expertos en el surgimiento dependiente y sin necesidad de depender de otros para las instrucciones orales de estos.



Capítulo 3

La manera en que el Maestro expone el Dharma

Las cualidades de un Maestro del Dharma

Las cualidades y características del maestro son explicadas de varias maneras en las distintas escrituras. En los *Sutras del Ornamento del Gran Vehículo*, se enseña que el maestro del Dharma debe tener diez cualidades específicas:

Uno debe seguir a un maestro espiritual que es gentil, que está en paz, completamente en paz,
Posee cualidades superiores, es diligente, rico en cuanto a la escritura,
Realizado con respecto a la realidad, cualificado en la enseñanza,
Amoroso por naturaleza y que ha abandonado el hastío.³

Como se ha explicado:

1. Dotados de disciplina, los maestros son gentiles;
2. Dotados de *samadhi*, los maestros están en paz;
3. Dotados de sabiduría, han apaciguado las aflicciones;
4. Poseedores de cualidades que superan a todos los demás, poseen cualidades superiores;
5. Liberados de la pereza cuando se trata de beneficiar a otros, son diligentes;
6. Después de haber estudiado ampliamente, son ricos en cuanto a las escrituras;
7. Conociendo la verdadera naturaleza tal como es conocida, están realizados con respecto a la realidad;
8. Son elocuentes y cualificados en la enseñanza;

9. Son amorosos por naturaleza y no están influenciados por las preocupaciones por la riqueza material;
10. Ellos han renunciado al hastío con respecto a la enseñanza del Dharma.

Estas son las diez cualidades.

La manera como el Maestro expone el Dharma

Los maestros exponen el Dharma de una manera que está dotada con los seis paramitas, como sigue.

1. Dar a los demás las palabras y el significado que ellos han realizado es generosidad;
2. Contener la conducta negativa de sus tres puertas de cuerpo, habla y mente es disciplina;
3. Soportar calor, frío y otras dificultades es paciencia;
4. Alegrarse por explicar el Dharma es diligencia;
5. Mantener su mente en atención enfocada es concentración; y
6. Examinar y explicar las contradicciones y las conexiones entre las palabras y el significado es sabiduría.

De esta manera ellos exponen el Dharma de una manera que está sellada con las seis paramitas.



Capítulo 4

La manera en la que los estudiantes escuchan el Dharma

Las cualidades del estudiante

Las cualidades del estudiante, el oyente, son como es enseñado en las *Cuatrocientas estrofas*⁴:

Un oyente interesado, inteligente y sin prejuicios
es llamado un recipiente.

Como se explica allí, si escucha el Dharma mientras sostiene su propia visión de ser supremo, entonces aunque el orador ofrezca un discurso excelente no le será de ningún beneficio. Siendo esto así, en primer lugar, tenemos que tener una actitud libre de prejuicios. Este es un punto muy importante.

El estudiante debe tener las siguientes cuatro cualidades. Con respecto a la primera cualidad, una actitud desprejuiciada, se enseña en *La esencia del camino medio*:

Por estar parcializada, la mente está angustiada
y la paz nunca es lograda. ⁴

La segunda cualidad es ser inteligente; el estudiante necesita una inteligencia natural a través de la cual pueda entender las palabras y el significado de la enseñanza que está siendo explicada. La tercera cualidad es que el estudiante debe tener el interés de desear com-

⁴ NVE: Vea nota final 4

prender las palabras y el significado de la enseñanza. La cuarta cualidad es que el estudiante tiene que tener respeto y estar libre de orgullo.

La manera con la cual el estudiante atiende al Dharma

Al principio, la manera en la que el estudiante escucha es el factor más importante, más aún su motivación. Pero, como se dice:

¿Qué hace a una acción ser buena o ser mala?
No cómo se ve, ni si es grande o pequeña,
Sino la motivación buena o mala detrás de ella. ⁵

Y:

Todo es circunstancial
Y depende enteramente de la aspiración de uno. ⁶

De esta manera, si su motivación es ganar estatus y reputación, no importa cuánto estudio y práctica del Dharma pueda hacer, no resultarán auténticos. Por lo tanto, desde el comienzo es fundamental que corrija su motivación.

La mentalidad amplia, la motivación de la bodhicitta (la mente de la iluminación) es pensar como sigue:

«Sin excepción alguna, todos los seres sensibles aquí en el samsara han sido mis padres. Cuando eran mis padres, me dieron lo mejor de la comida que tenían, amorosamente me vistieron y me hicieron crecer con cuidado y amor intenso. Fueron muy amables. Estos buenos padres anhelan la felicidad pero no saben cómo comprometerse con las causas de la felicidad – las diez virtudes. No quieren sufrir, pero no saben cómo abandonar las causas del sufrimiento – las diez no virtudes. De esta manera, sus deseos más básicos y sus acciones están en contradicción. Han tropezado en un camino equivocado y se encuentran en un estado de total confusión, al igual que una persona ciega tirada en medio de una llanura. ¡Estos pobres seres sensibles! Ahora escucharé el Dharma sagrado y lo pondré en práctica y lograré sus objetivos. Purificaré las apariencias kármicas y las tendencias habituales de cada una de las seis clases de seres sensibles. Haré esto por todos mis padres seres sensibles, atormentados por los sufrimientos de las seis clases, y estableceré a cada uno de ellos en el nivel de la omnisciencia absoluta, la iluminación.»

Esta motivación es de suma importancia en todos los contextos, sea si están estudiando, reflexionando, meditando o practicando el Dharma.

La conducta del estudiante cuando está escuchando el Dharma

Cuando escuche el Dharma, debe abandonar las catorce faltas del recipiente (el recipiente de la enseñanza) y cultivar la cuádruple percepción.

Las Catorce faltas del Recipiente:

1. Los tres defectos del Recipiente

No escuchar es como ser un recipiente (o vasija) puesto boca abajo. No ser capaces de retener lo que se oye es como ser una vasija con un agujero en el fondo. Mezclar las emociones negativas con lo que se oye es como una vasija conteniendo veneno.

La vasija boca abajo. Cuando está escuchando las enseñanzas, debe escuchar lo que se está diciendo y no dejarse distraer por nada. De lo contrario será como un recipiente boca abajo en el cual el líquido es vertido, no retendrá nada.

La vasija agujereada. Si solo escucha sin recordar nada de lo que oyó o entendió, es como una vasija con una fuga: por mucho líquido que se vierta en ella, sin embargo, nada puede quedar. No importa cuántas enseñanzas escuche, nunca puede asimilarlas o ponerlas en práctica.

La vasija que contiene veneno. Si escucha las enseñanzas con una mente llena de los cinco venenos de apego, aversión, ignorancia y demás, el Dharma no sólo no ayudará a su mente; también se tornará en algo que no es Dharma, como el néctar vertido en una vasija que contiene veneno.⁷

2. Las Seis Manchas

En el *Razonamiento bien explicado*⁵, se dice:

Orgullo, falta de fe y falta de esfuerzo,

⁵ NVE: *Well Explained Reasoning'* de Vasubandhu (Tib. རྣམ་བཤད་རིག་པ་, Wyl. *nam bshad rig pa*, Sán. *Vyākhyāyukti*) es una obra que aborda la historia de la formación del Canon Budista. De acuerdo con la tradición budista mahayana, Vasubandhu fue un monje y filósofo escolástico del siglo IV que fundó, junto a su hermano Asanga, la escuela filosófica Yogachara o Vigñanavada.

Distracción externa, tensión interna y desaliento;
Estas son las seis manchas.

Evitar estas seis:

Crear orgulosamente ser superior al
maestro que está explicando el Dharma;
No confiar en el maestro y sus enseñanzas;
Fallar al dedicarse al Dharma;
Buscar distraerse por eventos externos;
Enfocar sus cinco sentidos con excesiva atención hacia dentro;
Desanimarse si, por ejemplo, una enseñanza
es demasiado larga.⁸

3. *Las cinco maneras incorrectas de recordar*

Las cinco maneras incorrectas de recordar son las siguientes:

1. Recordar las palabras pero olvidar su significado;
2. Recordar el significado pero olvidar las palabras;
3. Recordar en ambos casos pero sin llegar a comprender;
4. Recordarlas con confusión; y
5. Recordarlas incorrectamente.

Habiendo abandonado estas catorce fallas del recipiente, debe entonces escuchar la cuádruple percepción como es enseñado en el *Sutra dispuesto como un árbol*⁶.

La cuádruple percepción es:

1. Pensarse como enfermo;
2. Pensar el Dharma como medicina;
3. Pensar al virtuoso amigo espiritual como un médico experto; y
4. Pensar de la apasionada aplicación del Dharma como el proceso sanador.

Debemos escuchar el Dharma con esta cuádruple percepción.

⁶ NVE: O *Gandhavyuha Sutra* (tib. *sdong po bkod pa*), lit. “Sutra en forma de árbol”. *Sutra de la entrada en el reino de la realidad* es un Sutra budista de origen indio que registra el peregrinaje del discípulo Sudhana en busca de la verdad, recibiendo las enseñanzas de 52 maestros y bodhisattvas y comprende el capítulo 39 del *Sutra Guirnalda de Flores* o *Avatamsaka*.



Capítulo 5

Fe ~ la raíz de todo el Dharma

En estos días, con el aumento y el avance de la educación moderna, junto con los cambios significativos que han ocurrido en los últimos tiempos, muchas personas han comenzado a equiparar la fe ciega con la fe en sí. Hay muchos que creen que cuando se refuta la fe ciega, la fe en su conjunto es refutada. Sin embargo, si siguen este tren de pensamiento, simplemente demuestran que han fallado en determinar la verdadera naturaleza de la fe, lo que entonces presenta el peligro de confundir lo positivo y virtuoso con lo negativo y no virtuoso.

Por ejemplo, sería como si viera a través de la creencia errónea de que suplicar a una deidad resultará en disipar automáticamente el sufrimiento en todos los seres y como resultado perder incluso el menor deseo de realizar acciones positivas y para colmo comprometerse de forma instintiva y constantemente en acciones negativas con todas las tres puertas (de cuerpo, palabra y mente) y en todo momento sentirse muy cómodo de comportarse de esta manera.

Por otra parte, en estos días, hay muchas personas que se visten con túnicas del Dharma y hablan constantemente de la fe, pero no actúan conforme a los preceptos budistas. Cuando se observa la manera en que se comportan, ellos están socavando todos los preceptos enseñados por el Buddha con respecto a lo que es permitido y lo que es prohibido en relación a ciertos votos. Cuando tal es el caso, es dudoso si esta gente tiene alguna fe real en absoluto.

Siendo así, en un estado mental tranquilo y mesurado debemos analizar y discernir la verdadera naturaleza de la fe. Si como resultado se llega a tener confianza sincera en las

Tres Joyas (las tres joyas del Buddha, el Dharma y la Sangha), entonces es cierto que su observancia de los preceptos enseñados por el Buddha se convertirá en lo más fuerte.

En resumen, debemos tener una profunda comprensión de la diferencia entre la fe que está impregnada de sabiduría, que es la clase de fe enseñada en el buddhadharma, y la "fe ciega"; que está desprovista de sabiduría. Entendiendo esta diferencia, de aquí en adelante deben participar en la práctica sincera y auténtica del Dharma de acuerdo a su propia capacidad y disposición, en lugar de pegarse a una "fe ciega" y dejar escapar su vida por ello, dejándolos con las manos vacías.

La fe que está dotada con sabiduría es enseñada en gran detalle en el budhadharma. Como se ha dicho:

En la gente carente de fe,
La virtud no aparecerá.

Y:

La fe es como una madre que primero da a luz
Y luego protege y fomenta todas las buenas cualidades.

El punto de entrada o la puerta de entrada a todo el Dharma es el hecho de tomar refugio, y la puerta de entrada para tomar refugio es la fe. Por lo tanto se enseña que es de gran importancia que desarrollemos fe estable desde el principio.

¿Qué se entiende por fe? La fe es sinónimo de confianza. Se puede dividir en (1) fe inspirada, (2) fe anhelante y (3) fe segura.

Cuando visita algún lugar como un templo, donde hay muchos soportes de cuerpo, palabra y mente iluminados, se encontrará con maestros, amigos espirituales virtuosos o escuchará sobre sus maravillosas cualidades. La manera en que esto los inspira es lo que se conoce como "*fe inspirada*".

Fe anhelante es nuestro afán de liberarnos del sufrimiento de los reinos inferiores cuando oímos que son descritos; nuestro afán de disfrutar de la felicidad de los reinos superiores y de la liberación cuando escuchamos lo que son; nuestro afán de participar en acciones positivas cuando escuchamos qué beneficios traen; y nuestro afán de evitar acciones negativas cuando entendemos qué daños causan.

Fe segura es la fe en las Tres Joyas que surge de la profundidad de nuestros corazones una vez que comprendemos sus extraordinarias cualidades y el poder de sus bendiciones. Es la confianza total en las Tres Joyas que solo viene del conocimiento de que son el único refugio infalible, siempre y en todas circunstancias.

El precioso Maestro de Oddiyana (Padmasambhava) dice:

Para todos los hombres y mujeres con fe en mí, Yo,
Padmasambhava,
Nunca me he ido, duermo al lado de su puerta.
Para mí no hay ninguna cosa como la muerte;
Delante de cada persona con fe, hay un Padmasambhava.⁹

De esta manera, si han desarrollado “fe segura” verdadera, la compasión de los budas entrará en usted, dondequiera que esté. Siendo así, es de vital importancia desarrollar los tres tipos de fe para que sean inquebrantables y genuinos.



Capítulo 6

Refugio ~ la entrada a la doctrina

El significado de refugio

Refugio significa aceptar o tomar un objeto de refugio como genuino. Significa tener miedo de los sufrimientos del samsara y de los reinos inferiores. Sabiendo que el Buddha, el Dharma y la Sangha supremos tienen el poder para protegernos de estos sufrimientos, significa confiar en ellos o aceptarlos como auténticos objetos de refugio.

La causa de tomar refugio

La causa completa, perfecta de ir por refugio es la fe segura, que es temer los sufrimientos del samsara y de los reinos inferiores, saber que las Tres Joyas tienen la capacidad de protegernos de los sufrimientos y así tener confianza en ellas.

Tal como se enseña en *El Tesoro de Preciosas Cualidades*:

La raíz de todo lo bueno es la fe misma... ¹⁰

Los objetos a los que uno va por refugio

Se enseña en *Los Setenta versos sobre el refugio*⁷:

El Buddha, el Dharma y la Sangha

⁷ NVE: *Setenta Versos sobre tomar Refugio* (Skt. *trīśaraṇasaptati*; Tib. ལྷུབས་འགྲོ་བདུན་བདུན་བསྟོན་པ་, Wyl. *skyabs 'gro bdun bcu pa*) de Chandrakirti.

Son los refugios para aquellos que lo anhelan

De esta manera, los objetos de refugio son las Tres Joyas – el Buddha Supremo, el Dharma supremo y la Sangha suprema — y solo ellas. Aparte de ellas, no hay poderosos dioses mundanos, incluso como Brahma, Indra, etcétera, que nos puedan proteger de la prisión del samsara, ya que los dioses mismos también están limitados dentro de la prisión.

Como dice el gran maestro Padmasambhava:

Los líderes samsáricos, no importa lo excelente que sean, te fallarán.
En cambio, las Tres Joyas, los objetos de refugio, nunca te fallarán.

En *Las treinta y siete prácticas de todos los Bodhisattvas*⁸ se enseña:

¿A quiénes siempre los dioses ordinarios de este mundo
son capaces de ayudar,
Cuando ellos mismos están atrapados dentro del ciclo vicioso del samsara?¹¹

El gran mahasiddha *Espejo* dijo:

En las insuperables Tres Joyas
Confía tu corazón y alma.
Porque no son engañosas y cumplen todos los deseos.

Cómo tomar Refugio

Como se enseñan en *El Tesoro de las Preciosas Cualidades*:

Antes de embarcarte en esto [tomar refugio],
Por consiguiente, debes comprender
Las cualidades tanto del Maestro como sus enseñanzas.¹²

Como se ha dicho, uno debe tomar refugio con una comprensión de las cualidades de las Tres Joyas. Siendo así, ¿Qué cualidades tienen? Entre las cualidades del Buddha, el Dharma y la Sangha, en primer lugar examinaremos las cualidades del Buddha en general, y luego en detalle.

⁸ NVE: De Gyalse Thogme Zangpo, (1297-1371), fue un famoso maestro y abad del monasterio Bodong E, en el Tíbet central.

Las cualidades del Buddha

Una explicación general

Para las cualidades del Buddha en general, está escrito en *El Sutra de la memoria de las Tres Nobles Joyas*:

...bhagavat, tathagata, arhat,
samyaksambuddha...

De esta manera, se explica comúnmente que "Buddha" (*sangye*) se refiere a uno que ha despertado (*sang*) del sueño de la ignorancia y en el cual la inteligencia que mira los objetos de conocimiento se ha expandido (*gye*) en todas las direcciones. Habiendo comprendido la verdadera naturaleza de los fenómenos tal como es, el Buddha es conocido como el *tathagata* (el Así-ido). Por tener totalmente desarraigados todos los defectos junto con todas las aflicciones y las tendencias habituales, el Buddha es conocido como *arhat* (destructor de enemigos). Puesto que ha alcanzado una realización de la sabiduría primordial que no es impura ni incompleta sino perfecta e insuperable, el Buddha es conocido como *samyaksambuddha* (el despierto total y perfectamente). Las vastas cualidades del Buddha son descritas en esta y en muchas otras maneras en este sutra.

De modo similar, en *El Tesoro de las Preciosas Cualidades* se dice:

Las cualidades de los Munis son infinitas.

Como se ha dicho, las cualidades del Buddha Shakyamuni y la inagotable rueda de adorno del cuerpo, habla y mente iluminados de todos los tathagatas son iguales al espacio básico de los fenómenos. Ellas son infinitas. Así, incluso las cualidades de uno solo de sus folículos de pelo está más allá de toda medida.

También de *El Tesoro de las Preciosas Cualidades*:

Infinitas son las cualidades de la budeidad... ¹³

En el *Sutra Rey del Samadhi*, se dice:

Quien mide el buddhadharma está completamente insano.
Lo inconmensurable no puede ser medido.
Las cualidades de los guías son inconcebibles.

También se dice allí:

Aunque, por tantos eones como granos de arena hay en el Ganges,
Los budas mismos alabando con su sabiduría
Un solo pelo del cuerpo del Buddha,
No serían capaces de terminar.

Una explicación detallada

En segundo lugar, la explicación detallada de las cualidades de un Buddha consiste en una discusión sobre las cualidades del abandono y las cualidades de la realización.

Con respecto a la primera, las cualidades de abandono, se dice en *El tesoro de preciosas cualidades*:

... Cuando las dos eliminaciones son victoriosas
Superan los velos emocionales y cognitivos.¹⁴

Como se menciona allí, aunque hay infinitamente muchas divisiones de pensamientos conceptuales obscureciendo el elemento natural (es decir, la naturaleza búdica), todas pueden ser incluidas dentro de los oscurecimientos cognitivos y aflictivos. Esto es porque a los pensamientos conceptuales se les atribuyen erróneamente existencia verdadera. El remedio para estos oscurecimientos es la sabiduría primordial de los caminos del comprender y de la meditación, en la que la verdadera naturaleza es vista directamente. Con estos dos remedios, un buda desarraiga totalmente estos oscurecimientos y solo así renuncia a ellos. De esta manera, la cualidad absoluta de abandono es realizada.

En cuanto a las cualidades de realización se dice en *El Tesoro de las Preciosas Cualidades*:

Los ojos de visión, el conocimiento sobrenatural,
Los diez poderes, los cuatro dharanis y las diez fortalezas,
Las cuatro valentías, el conocimiento perfecto,
Las dieciocho cualidades distintivas:
La budeidad es enteramente todo esto.¹⁵

Los cinco ojos, los cinco conocimientos sobrenaturales, los diez poderes, las cuatro puertas de dharani, las diez fortalezas, las cuatro valentías, las dieciocho cualidades distintivas, los cuatro saberes perfectos — la mente iluminada está dotada de todas estas cualidades, completamente libres de aumento y disminución. Esta es realizada y se manifiesta cuando

la sabiduría primordial, cual sol, está plena de todas esas cualidades — sin mácula y más allá del cálculo y los límites de la mente conceptual — se libera de todos los oscurecimientos adventicios en el espacio cual cielo básico de los fenómenos.

Y en ese momento, la completa y perfecta iluminación es realizada. Estas son las cualidades de la perfecta realización.

Las cualidades del Dharma

Con respecto a las cualidades del Dharma, existe asimismo una explicación general y una explicación detallada.

Una explicación general

En este contexto, el "Dharma" se refiere al sublime Dharma. Entre todos los objetos de conocimiento, el más sagrado, excelente y perfecto son la cesación y el camino, junto con su causa concordante, el Dharma de la escritura.

Como se dice en *El Sutra de recordar las Tres Nobles Joyas*:

El Dharma sagrado es bueno al inicio, es bueno en el medio y bueno al final.
Esto significa que es excelente...¹⁶

Al despertar fe de confianza desde el comienzo, al escuchar por primera vez el Dharma es bueno (o virtuoso) desde el principio. Cuando en el medio a través de la visión penetrante de la contemplación experimenta el significado del Dharma, alcanza ciertamente el camino de dicha duradera y así da aparición a un extraordinario gozo.

Por esta razón, es bueno (o virtuoso) en el medio. Finalmente, cuando medita en el Dharma, aparece la genuina sabiduría primordial y por tanto es bueno (o virtuoso) al final. De esta y de otras maneras, el Sutra explica las vastas cualidades del Dharma.

Una explicación detallada

En *El Tesoro de las Preciosas Cualidades* se dice:

El Dharma es nirvana, camino y virtud: estos son lo que enseña.
Es tanto fruto como todos los actos por lo que el fruto es alcanzado.
Por tanto tiene dos naturalezas, llamadas dos verdades: Cesación y Camino.¹⁷

“Mérito” se refiere al aspecto de medios hábiles, como la generosidad y similares. “Camino” se refiere al aspecto de sabiduría que realiza la carencia de yo. “Nirvana” se refiere a estar libre de todas las necesidades a ser descartadas, a través del poder del camino. Estas tres son el tema del Dharma de la escritura.

Por otra parte, lo que está libre de manchas y lo que libera de manchas son las dos verdades de la purificación completa, las dos verdades del camino y la cesación.

También en esta línea, se dice en *El Shastra Uttarantra*:

...Está libre del apego y suelta el apego.
Este es el Dharma con sus características de las dos verdades.
Libre del apego [como fruto y medios]
Consiste de las verdades de cesación y camino.¹⁸

Como se explica en este mismo texto para las cualidades de estas dos verdades:

Inconcebible, libre de los dos [velos] y de pensamiento
Siendo puro, claro y representando la parte de un antídoto....¹⁹

La verdad de la cesación está dotada con las tres cualidades siguientes: es inconcebible para la consciencia ordinaria, trae la pacificación del karma y las aflicciones, como está libre de todos los pensamientos del compromiso mental incorrecto.

La verdad del camino está dotado con las tres siguientes cualidades: es pura e intocada por las manchas de la oscuración, es brillante con la luz de la sabiduría primordial y actúa como el antídoto para las condiciones adversas.

Como se dice en *El Sutra del Recuerdo de las Tres Nobles Joyas*:

Las cualidades del Dharma son inconcebibles.²⁰

Las cualidades de la Sangha

En *El Sutra del Recuerdo de las Tres Nobles Joyas*, se dice:

En cuanto a la sangha del gran yana, ellos entran completamente en el camino.
Entran minuciosamente. Entran directamente. Entran armoniosamente...²¹

Por frenar su continuo mental con impecable formación, entran en el camino totalmente. Dotados de samadhi, el entrenamiento en meditación, entran perceptivamente. Puesto que sus continuos mentales son liberados a través de la sabiduría que se basa en la visión genuina, libre de los extremos de la permanencia y el nihilismo, entran directamente. Libres de toda discordia con la visión, entran en el nirvana. Por lo tanto, entran en armonía. Esto y sus otras cualidades se enseñan detalladamente en este sutra.

En *El Tesoro de las Preciosas Cualidades*, se dice:

La Sangha es, en esencia, aquellos
Que son tanto sabios como libres.²²

Como se explica aquí, la esencia de la Sangha suprema es la cualidad de estar dotado de consciencia duplicada. Esto significa que se han dado cuenta, hasta cierto punto, del verdadero significado y que han alcanzado la liberación hasta cierto punto de las manchas de los dos oscurecimientos (es decir, todo lo que tiene que ser abandonado).

En el *Uttaratantra Shastra*, se enseña:

La asamblea de aquellos que han comprendido
Y así sin recaer tienen insuperables cualidades,
Ya que su visión de la sabiduría primordial interna,
La que sabe correctamente y conoce completamente, es pura.²³

Como se dice aquí, los miembros de la Sangha suprema están dotados de una triple consciencia: la consciencia que sabe correctamente, la consciencia que conoce totalmente y la consciencia de la sabiduría primordial interior.

Por eso, en *El Sutra del Recuerdo de la Tres Nobles Joyas* se dice:

Las cualidades de la sangha son
Inconcebibles...²⁴

Como alternativa, puede explicarse que uno va por refugio para salir del propio temor de los sufrimientos del samsara y de los reinos inferiores, como para liberar a todos los demás seres sensibles de los sufrimientos del mismo. Al hacer esto, se percibe al Buddha como el guía que muestra el camino, el Dharma como el verdadero refugio, el camino en sí, y la Sangha como compañeros en el camino.

Diferentes modos de tomar refugio

El modo en que los seres inferiores van por refugio

Después de haber visto el sufrimiento insoportable de los pretas y demás, dentro de los tres reinos inferiores, se llena de temor y miedo intenso. Con el fin de liberarse de tanto sufrimiento, usted va por refugio en las Tres Joyas.

El modo en que los seres medianos van por refugio

Entendiendo el constante tormento que es el sufrimiento de las seis clases de seres, por ejemplo dentro de los reinos infernales, se llenan de temor y pavor. Con el fin de liberarse de esos sufrimientos, va por refugio en las Tres Joyas.

El modo en que los seres supremos van por refugio

Observando el sufrimiento de las seis clases de seres y para liberar de aquellos sufrimientos a todos los seres sensibles sin excepción, va por refugio en el Buddha supremo, el Dharma supremo y la Sangha suprema.

En *El Tesoro que concede todos los deseos*, se menciona:

Se dice que con el refugio causal actuando como la causa,
El continuo mental de uno se vuelve las Tres Joyas, el refugio resultante.

Como se explica aquí, tomar refugio en las Tres Joyas que ya han surgido en el continuo mental de otro es lo que se conoce como "refugio causal." Cuando, en base a este refugio causal, el continuo mental propio se convierte en la esencia de las Tres Joyas, este es lo que se conoce como "refugio resultante."

Los preceptos del refugio

Los preceptos de prohibición

En *Los Setenta Versos sobre el Refugio*, se menciona:

Habiendo tomado refugio en el Buddha,
No atender o tomar refugio
En otros dioses.
Habiendo tomado refugio en el Dharma,

Librarse de la malicia y el rencor.
Habiendo tomado refugio en la Sangha,
No acompañarse de herejes.

De esta forma, después de haber ido por refugio en el Buddha, no considerar a las deidades samsáricas como refugios finales. Después de haber ido por refugio en el Dharma, evitar las acciones dañinas. Y, después de haber ido por refugio en la Sangha, no mantener la compañía de herejes (o amigos negativos), aquellos cuyas opiniones y conductas no están de acuerdo con la suya.

Los preceptos a ser adoptados

Evitar la falta de respeto a todas las representaciones de las Tres Joyas, incluso a un fragmento de una imagen del Buddha, a un retazo de los trajes de la Sangha ordenada, o de una sola sílaba del Dharma y, con fe y devoción, rendir homenaje y hacer ofrendas a ellos.

También hay el conjunto de los cinco preceptos comunes, que figuran en *Determinar los tres votos*:

Nunca renunciar a las Tres Joyas, aun a cambio de la propia vida o por recompensas; no buscar en otros lugares, independientemente de cuánto pueda presionar la necesidad; no dejar de hacer ofrendas en el momento correcto; establecer activamente a uno mismo y a otros en el refugio; y, antes de viajar, reverenciar al Buddha de esa dirección: Estos son los cinco preceptos comunes como fue enseñado por el Señor Atisha. ²⁵

Los beneficios de ir por refugio

Todas las malas acciones y caídas serán superadas. Las dos acumulaciones serán reunidas en gran abundancia. Uno estará protegido de todo peligro. Ir por refugio actúa como el soporte para los votos pratimoksha. Despierta el potencial de uno, y nos lleva a la consecución rápida de la iluminación.

Estas son solo algunas de las cualidades de tomar refugio. En *El Tesoro que concede todos los deseos*,⁹ se dice:

En cuanto a sus beneficios, a corto plazo sus objetivos serán realizados,
Se volverá budista, sus actos como las bases para todas las enseñanzas.
Será intocado por el daño y renacerá a los pies del Buddha.
Finalmente usted se volverá la verdad de las Tres Joyas.
Por estas razones, para comenzar, debe tomar refugio.

Y, como se ha enseñado en *El Sutra Prajnaparamita condensado*:

Si el mérito de tomar refugio fuera a tomar forma,
Los tres mundos juntos contenerlo nunca podrían.
¿Acaso la inmensa cantidad de agua de todos
los grandes océanos podría
Con un cucharón de un cuarto de pinta alguna vez ser medida? ²⁶

⁹ *El Tesoro que concede todos los deseos* (Tib. ཡིད་བཞིན་མཛོད་, *Yishyin Dzö*; Wyl. *yid bzhin mdzod*) es uno de los *Siete Tesoros* compuesto por el omnisciente Longchenpa.



Capítulo 7

Compasión ~ la esencia del Camino

¿Qué se entiende por "compasión"? Cuando da lugar naturalmente a la compasión por alguien que es indigente y pobre, también puede experimentar angustia y sentirse incómodo. Esta compasión se presenta debido a su comprensión de que esta persona, sin importar género o etnicidad, es indigente y empobrecida y como resultado está sufriendo. De esta manera, su compasión en ese momento está enraizada en la preocupación por los demás y en el deseo de ayudar a los demás y está libre de egoísmo.

Hay otra clase de compasión que es el amor y el afecto que se presentan hacia su familia cercana y amigos, como su cónyuge y los hijos o su enamorado(a). Esto tiene sus raíces en el apego. Así hay estas dos clases de compasión.

La primera no se basa en el apego. Es una mente de amor que no está manchada por el apego y es por tanto una mente de amor genuino.

El segundo tipo de compasión no es una mente de amor genuino, ya que tiene sus raíces en el apego. Y ya que este apego que se encuentra en la raíz es susceptible de cambiar, entonces su amor también estará sujeto al cambio. Incluso es posible que usted perderá totalmente su amor.

En resumen, si genera el deseo de beneficiar a los demás mientras permanece entre el infinito número de seres sensibles que son atormentados por el sufrimiento, su compasión no declinará sino prevalecerá y perdurará.

Tenemos que perseverar en los métodos para despertar y luego expandir este tipo de compasión dentro de nosotros, para que nuestra compasión limitada pueda convertirse en una compasión sin límites. Una vez que llegamos al punto de ser capaces de despertar una

compasión natural, ilimitada, inconmensurable que busca beneficiar a todos los seres sensibles, libres de cualquier parcialidad y sesgo, entonces, podremos sentir el mismo amor y afecto por los enemigos que nos dañan, como lo sentimos naturalmente por la familia y los amigos cercanos.

¿Por qué razón, sin embargo, necesitamos desarrollar compasión? Podemos pensar de esta manera: todos los seres, sin una sola excepción, somos iguales en nuestro anhelo de felicidad y de no querer sufrir. Todos los seres sensibles han tomado renacimiento con el deseo de alcanzar la felicidad, aunque con este deseo arraigado en el aferramiento al ego, y todos los seres sensibles tienen igual derecho a cumplir este deseo.

Alternativamente, podemos comparar simplemente el número infinito de los demás seres sensibles con nosotros mismos. Somos una sola persona y los demás son muchos, por lo que desde esta perspectiva podemos ver que otros seres son más importantes que nosotros y que, por tanto, debemos considerarlos como más significativos.

Por otra parte, desde una perspectiva budista se enseña que deberíamos considerar a todos los seres sensibles como nuestra bien amada madre. Ya que todos renacemos un incalculable número de veces, es imposible que exista un solo ser sensible inteligente que no haya sido nuestro padre en el pasado. Cuando fueron nuestros padres, nos mostraron tan enorme bondad. Debemos retornar esta bondad con más generosidad. De hecho, retribuir la bondad de los demás es algo que se considera como un rasgo excelente, incluso en el mundo terrenal, por lo que no es necesario hablar en términos del Dharma.

Si vemos las cosas desde la perspectiva del buddhadharma, independientemente de si alguien cree en el Dharma o no, no hay nadie que no aprecie el amor y la compasión. Desde el momento en que nacimos, fuimos alimentados por el amor de nuestros padres. A lo largo de la vida cuando caemos enfermos y cuando llegamos al sufrimiento de la vejez, debemos confiar en la bondad de los médicos, enfermeras y otros. Siendo esto así, debemos evitar despreciar a los demás, como también evitar cualquier tipo de envidia y resentimiento. Más bien, con respecto a los demás, debemos cultivar el corazón cálido y amoroso que considera a todos como amigos cercanos. Obviamente, no es necesario creer en el Dharma para cultivar este tipo de bondad de corazón.

¿Cómo se enseña esta compasión en el buddhadharma?

Chandrakirti dice:

De la abundante cosecha de la budeidad, la compasión es la semilla.
Es como aumentar la humedad y se dice
Que madura en el estado de felicidad duradera.
Por lo tanto, para empezar, ¡celebro la compasión!²⁷

Sea escuchando o practicando el Dharma, sea cual sea la situación, es indispensable tener compasión en todo — al principio, en medio y al final —. La compasión puede ser dividida en la compasión que se centra en los seres sensibles, la compasión que se centra en el Dharma y la compasión que carece de enfoque.¹⁰

El primer tipo es la compasión que surge cuando vemos los sufrimientos de los reinos inferiores y otros.

El segundo tipo de compasión surge cuando, habiendo revertido nuestra propia percepción de nosotros mismos como permanentes y singulares, generamos entonces compasión pensando en cómo otros seres sensibles, careciendo de una comprensión de causa y efecto, continúan en su engaño de considerarse permanentes y singulares.

El tercer tipo es la compasión que surge una vez que ha realizado la vaciedad y recuerda a todos esos seres sensibles que no la han realizado.

De estos tres tipos de compasión, actualmente estamos tratando el primero, la compasión que se centra en los seres sensibles. El objeto de esta compasión es todos los seres sensibles. La expresión de esta compasión es el deseo de liberarlos del sufrimiento.

¿Cómo cultivar la compasión? Pensando en los sufrimientos de las seis clases de seres sensibles como los vividos en los reinos infernales e imaginando que usted mismo está sufriendo, o sus padres o alguien a quien quiere mucho. Imaginando que cultiva compasión. Imagine a su querida madre siendo masacrada y descuartizada por la gente, siendo hervida y quemada viva o congelada hasta que ampollas aparecen en su cuerpo. En cuanto lo hace, cultive la compasión. Imaginando estas cosas, entrene en la compasión, con el pensamiento: «¡Qué puedan ellos ser libres del sufrimiento y de sus causas!»

En cuanto a los beneficios de la compasión, se dice en *Relato de la Realización de Avalokiteshvara*:

¹⁰ Estos tres tipos de compasión pueden ser traducidos como la compasión que tiene a los seres como su finalidad, la compasión en que lo transitorio es su objeto y la compasión que está desprovista de referencia.

Si usted tuviera un Dharma sería como colocar todos los Dharmas del Buddha en la palma de su mano. ¿Cuál es este Dharma? Es la gran compasión.



Capítulo 8

Los Cuatro Sellos ~ La marca distintiva del Buddhadharma y la esencia del Camino

Aunque hay muy diferentes tradiciones espirituales en el mundo, en casi todas se practica las cualidades de la bondad amorosa, la compasión, la paciencia y el contentamiento. Son igualmente similares en mantener los preceptos de sus propias tradiciones particulares. Pueden diferenciarse en el modo propio individual en que las tradiciones ponen énfasis en estas cualidades, pero todas son iguales en considerar las cualidades que deben ser cultivadas.

Lo que distingue una de otra a las distintas tradiciones espirituales es, por ejemplo, si sostienen la existencia de un creador del mundo o no y si afirman la existencia de un ego (o *atman* o alma) como siendo algo distinto a un conjunto de agregados.

Con respecto a la afirmación de un creador del mundo, la mayoría de tradiciones no budistas afirman tal cosa, diciendo que este creador es un ser eterno, auto surgido. Hablando en general, afirman que un ser eterno, auto surgido creó todo el universo – el entorno externo y los seres en él – y que, si uno tiene fe en este ser eterno, auto surgido y sigue el mismo camino, uno será capaz de alcanzar la dicha absoluta.

Los que siguen el camino del buddhadharma explican que no hay un ego o yo separado de los agregados, y que todas las experiencias de placer y dolor ocurren como resultado de participar en virtudes y defectos. Los que son resultado de nuestra confusión respecto a en qué implicarse y qué evitar.

En los sutras se enseña:

Tú eres tu propio protector;
Nadie más puede concederte tu protección.
Si perfectamente te dominas de por sí,
Te volverás realmente cultivado y ascenderás a los reinos supremos.

Y:

Dominar la mente es maravilloso, porque una mente domada trae felicidad.

Por lo tanto, toda la felicidad como el sufrimiento depende totalmente de uno mismo. Siendo esto así, los que afirman la existencia de un yo separado de los agregados están planteando una tradición espiritual en desacuerdo con el buddhadharma. Por el contrario, cualquier enseñanza que no afirme la existencia de un yo que está separado de los agregados puede decirse que en gran medida forma parte de la tradición budista.

En cualquier caso, si tuviéramos que destilar la esencia real del buddhadharma, podría estar contenida dentro de la visión del surgimiento dependiente y en la conducta de no dañar. La conducta de no dañar no se refiere meramente a abstenerse de infligir daños. Más bien se refiere a trabajar activamente para el beneficio y la felicidad de los demás, desde el punto de vista de la compasión. Incluso si usted es incapaz de hacer esto, entonces por lo menos significa evitar dañar conscientemente a otros. Este es el significado de la conducta de no dañar. Por otra parte, la conducta de no dañar debe mantenerse sobre la base de un conjunto particular de principios o puntos de vista. Solo evitar ligeramente el infligir daño no es suficiente.

Siendo esto así, ¿Cuál es este conjunto de principios? Es la visión del surgimiento dependiente. Esta visión es algo único en el buddhadharma; no se enseña en ningún otro lugar. Dentro de las enseñanzas del Bhagavan, hay una enseñanza llamada «la visión de los cuatro sellos es el signo del buddhadharma.» Estos son:

1. Todo lo condicionado es temporal.
2. Todo lo contaminado es sufrimiento.
3. Todos los fenómenos son vacíos y carentes de yo.
4. Nirvana es paz.

Estos son conocidos como «los cuatro sellos que son el signo de las enseñanzas.» La implicancia de la palabra “sello” es que, tan igual como con un sello oficial, no deben ser falsificados. Son las cuatro raíces de todo el sistema de principios del buddhadharma.

1. *Todo lo condicionado es temporal.*

«Condicionado» significa que algo es compuesto y producido, algo que se ha realizado debido a la conjunción de causas y condiciones. Es cualquier cosa cuya existencia se basa únicamente en causas y condiciones, antes que algo que surge de una causa adversa, desde lo perdurable o sin causa alguna.

Algo condicionado es algo que surge a partir de una causa coincidente. Con base simplemente en causas y condiciones coincidentes se producen una miríada de resultados. No hay otra causa para su ocurrencia, como haber sido creados por Ishvara o por Dios.

En *El Sutra del Arroz Germinado*¹¹ se ha enseñado:

Debido a esto, entonces esto ocurre. Debido a que ha surgido, esto se presenta.

Debido a la condición de la ignorancia, hay formaciones...

Cuando se dice, «Debido a esto, entonces esto ocurre,» el significado es que las cosas se derivan de sus respectivas causas y condiciones y que, aparte de esto, no hay ninguna otra causa. Ni hay un creador del mundo ni una causa permanente.

Cuando el Sutra dice: «Debido a que ha surgido, esto se presenta,» el significado es que la presencia de una causa sola no es suficiente para que algo se produzca. Más bien, para que surja un fenómeno resultante través de causas y condiciones, necesita la ayuda de otros fenómenos que han surgido debido a causas y condiciones. De esta manera, la declaración rechaza la noción de una causa permanente y demuestra que las cosas por necesidad deben surgir desde causas transitorias.

A continuación hay la declaración: «Debido a la condición de la ignorancia, hay formaciones.» Esto no está diciendo que las formaciones, que por naturaleza son no permanentes, son la causa de que pueda surgir una gran cantidad de resultados diferentes. Por el contrario, está demostrando que los resultados que se presentan corresponden a la potencia productiva de sus causas respectivas. No es el caso de que cualquier tipo de resultado puede surgir de una sola causa.

«Formaciones» en este contexto se refiere principalmente a las formaciones que impulsan la existencia o, en otras palabras, que producen el samsara. La causa de esto es enseñado

¹¹ NV: *Sutra Arroz Germinando* (Skt. *Śalistambasūtra*; Tib. ས་ལུ་ལྷང་པའི་མདོ་, Wyl. *sa lu'i ljang pa'i mdo*) — un Sutra breve del Mahayana en el que el Buddha enseña los doce vínculos del origen interdependiente.

como siendo la causa de los sufrimientos del nacimiento, vejez, enfermedad y muerte, siendo estos los resultados que se presentan. Esto es enseñado desde la perspectiva del surgimiento dependiente interno.

Por lo general, el sistema de principios budista menciona dos tipos de surgimiento dependiente: el surgimiento dependiente de cosas surgidas en base al surgir dependientemente y el surgimiento dependiente de imposición mutua.

Como explicó Mipham Rinpoche:

Las entidades surgen en dependencia
Y las no-entidades son atribuidas en relación.
Por eso, tanto las entidades como las no-entidades
Son vacías de su propia esencia.

Como se ha mencionado aquí, en el surgimiento dependiente de atribución recíproca, existen diversas variaciones. Hay los surgimientos dependientes que son atribuidos en base a sus partes, como las designaciones mesas o casas estando basadas en la madera. Además, hay cosas señaladas en relación con su base, como una persona designada en base a sus agregados. Esta enseñanza de surgimiento dependiente es una de las características singulares del buddhadharma.

Incluso si algunos no aceptan el Dharma en sí, pero si tienen, no obstante, una comprensión de este principio de surgimiento dependiente, con seguridad esto será de beneficio a lo largo de sus vidas, ayudándoles a desarrollar una perspectiva de mente abierta y amplia. El meollo de muchas de las dificultades que enfrentamos en la vida se basa en si entendemos o no nuestro deseo básico, común, por la felicidad y por no querer sufrir y si no sabemos cómo cumplir este deseo.

Ya sea esta tan anhelada felicidad o este sufrimiento no deseado, fallamos en ver que ambos se producen en base a muchas causas y condiciones. Por el contrario, asumimos que la felicidad y el sufrimiento existen realmente dentro de objetos, o que son algo creado por las Tres Joyas, o algo que surge en base a una sola, exclusiva, causa o condición. Con este panorama básico, vamos vanamente tratando de obtener felicidad y disipar el sufrimiento.

En realidad, incluso, esto no funciona. Sea lo que sea, ya sea felicidad o sufrimiento, todo surge basado en una colección de muy diversas causas y condiciones. No hay absolutamente nada que se produzca a través de sólo una sola causa o condición. Si, a pesar de este

hecho, persistimos en nuestra búsqueda de la felicidad y nuestro vuelo desde el sufrimiento con la idea de que puede lograrse a través de un único factor solitario, lograremos nada más que cansarnos. Esto es debido a que nuestros esfuerzos no están conformes con la manera en que son las cosas.

Siendo esto así, si no queremos el sufrimiento entonces, antes que nada, necesitamos entender que la causa del sufrimiento es la ignorancia. Habiendo entendido bien esto, entonces, podemos aplicarnos a los métodos para contrarrestar la causa de sufrimiento. Hacemos esto a través de la eficacia de la verdad del camino. Cuando la ignorancia – la causa y el origen del sufrimiento – es contrariada, puede dar lugar a un alto en la acumulación de las causas del sufrimiento. Una vez que esta causa es llevada a un alto, a continuación sus resultados no deseados – los sufrimientos del nacimiento, vejez, enfermedad y muerte – también se detendrán.

Además, al buscar la felicidad, necesita saber cuáles son sus causas y condiciones. Una vez que identifica las causas y condiciones, naturalmente estará dispuesto a darles importancia.

En general, cuando entiende esto, usted ganará naturalmente confianza en el camino del surgimiento dependiente. En particular, en términos de nuestra sociedad humana, será capaz de ver en lo que debe centrarse para tener felicidad por sí mismo. Usted será capaz de identificar las causas y condiciones para la felicidad, es decir, cuidando únicamente el entorno y a los otros seres sensibles, aquellos alrededor suyo, sus vecinos y etc.

Una vez que ha entendido esto, entonces como resultado, vendrán naturalmente el cuidado mutuo, la armonía y la cooperación entre familias y comunidades locales, y entre países. Si esto ocurriera efectivamente, habría alegría y bienestar para todos los seres sensibles, como también habría un mundo de paz y felicidad. No hay manera de realizar la felicidad y la paz a través de causas y condiciones distintas a las mencionadas.

Lo que he estado tratando aquí es el surgimiento dependiente de causa y efecto. A través de este tipo de surgimiento dependiente, no importa lo que los fenómenos puedan ser; es sin duda el caso de que una gran variedad de cosas diferentes puede venir a través de la reunión de diversas causas y condiciones.

Por esta razón se dicen que las cosas son «condicionadas» (*'dus byas*). Aquí, «condicionado» se refiere a que esto es producido (*byas*) y se produce a través de la reunión o conjunción (*'dus*) de muy diferentes causas y condiciones. Se enseña que todos los

fenómenos condicionados son no permanentes. Aquí, «no permanente» significa lo que no es estable y estático constantemente. Se refiere a algo que está en constante cambio.

¿Por qué las cosas están constantemente cambiando? Si fuera el caso de que las cosas cambian simplemente, entonces encontrarían nuevas condiciones que impulsen el cambio, podría ser posible para las cosas permanecer sin cambios cuando no encuentran esas condiciones. Sin embargo, lo que es indicado por este término «no permanente» es un proceso constante de cambio o de flujo. Tome, por ejemplo, las cuatro estaciones de primavera, verano, otoño e invierno. Esto es un proceso de cambio que es claramente evidente para nosotros. Si momento a momento no ocurre algún cambio, el cambio evidente que se percibe, podría no producirse. Por ejemplo, si fuéramos a fotografiar día tras día las hojas de un árbol caducifolio y después fuéramos a examinar las fotografías, podríamos ser capaces de ver el proceso de cambio.

Si nos fijamos en los fenómenos externos en general, ellos están compuestos por un conglomerado de partículas sutiles y cada una de estas partículas está, por naturaleza, en constante movimiento y en un persistente proceso de cambio y flujo. Siendo esto así, podemos concluir que todas las entidades están en un constante proceso de cambio y flujo. Esto es lo que significa la no permanencia. Asimismo, si observamos el fenómeno de la física de la conciencia interna, se compone de momentos, un proceso continuo de constante cambios.

En suma, todas estas cosas sufren cambio debido a la reunión de causas y condiciones. Este proceso de cambio es su verdadera naturaleza, debido a que desde el momento que ellas vienen a la existencia están en un estado de constante flujo. Esta es la naturaleza de las entidades que están condicionadas por las causas y las condiciones. Por esta razón se dice que todo lo condicionado es no permanente.

2. Todo lo contaminado es sufrimiento.

El término «contaminado» puede ser entendido de muchas maneras, pero aquí "contaminado" significa estar empañado por las aflicciones. Se refiere a algo, una entidad manchada, cuya causa productora esencial surge de lo que está contaminado, es decir, las aflicciones. Si la causa apropiada para su producción es o no una aflicción, las condiciones co-emergentes para su ocurrencia están manchadas por las aflicciones internas. Esta definición cubre prácticamente todos los fenómenos contaminados. Cualquier cosa basada

en las condiciones que están manchadas por las aflicciones y sus tendencias habituales se denomina «contaminada».

Cuando se enseña que todo lo contaminado está sufriendo, esto significa que cualquier fenómeno dotado de contaminación sufre esencialmente por naturaleza y es también una condición para el surgimiento del sufrimiento. Por estas razones se dice que sufre todo lo contaminado.

Como lo establece Dharmakīrti en su *Pramānavārttika*¹²:

Habiendo enseñado [sobre] el sufrimiento, el Buddha enseñó [sobre la] no permanencia;

Habiendo enseñado la no permanencia, él enseñó la ausencia de yo.

Puesto que las cosas se producen por causas y son determinadas por las causas, también sufren desintegración momento a momento. La ignorancia, la causa, actúa como la raíz del sufrimiento. Siendo esto así, podemos llegar a comprender que, si algo está determinado por las condiciones cuya raíz es el sufrimiento, entonces esta cosa es así por su propia naturaleza de sufrimiento.

¿Hay o no, una manera de erradicar este sufrimiento? Si no hubiera una manera de erradicar el sufrimiento, no habría ninguna virtud o beneficio en la contemplación de ello; sólo sería adquirir sufrimiento mental absurdo para nosotros mismos. Esto es así porque el sufrimiento puede ser erradicado cuando reflexionemos sobre él, reconociéndolo como tal, buscando una manera de liberarnos de él. Y si entrenamos en los métodos para alcanzar la liberación del sufrimiento, será posible liberarnos de él.

Es por estas razones por las que en los manuales para las prácticas preliminares son dadas las enseñanzas sobre los defectos del samsara.

3. Todos los fenómenos son vacíos y carentes de un yo.

La raíz del sufrimiento son las aflicciones. Como una manera de erradicar totalmente las aflicciones, el Buddha enseñó que todos los fenómenos son vacíos y carentes de un yo. ¿Qué significa esto?

¹² *Pramānavārttika* de Dharmakīrti, fue su mayor y más importante obra, tuvo mucha influencia en India y Tibet como un texto central sobre el *pramāna* ('instrumentos válidos de conocimiento') y fue ampliamente comentado por varios estudiosos indios y tibetanos.

Las escrituras no budistas también consideran las aflicciones como fallas, y es enseñado como remedio la práctica mundana del vipashyana de aspectos pacíficos y burdos. Sin embargo, es solo el buddhadharma el que explica cómo la visión de un yo actúa como la raíz de las aflicciones y cómo, para renunciar a las aflicciones, es necesario renunciar a la visión de un yo. La razón de que el buddhadharma enseña este punto de vista de la carencia de un yo es que la raíz de todas las aflicciones, como el apego y la aversión, es el auto aferramiento que se agarra a un sentido de “Yo”.

Como enseñó el maestro Chandrakirti:

El percibir que todas las faltas y todas las aflicciones
Fluyen a partir de la idea de la composición efímera,
Y saber que su foco es el mismo yo,
Este yo es lo que el yogui desmentirá. ²⁸

¿Es posible renunciar al auto apego, este aferramiento al “yo”? Sí. Por aferrarse al “yo” hay una visión que no concuerda con la realidad. Siendo esto así, si genera una visión que concuerda con la realidad y que contradice a ese otro modo de percepción, es posible renunciar al auto aferramiento. Si el aferramiento al “Yo” fuera una perspectiva que concuerda con la realidad, las cosas existirían tal y como usted se aferra a ellas y sería imposible generar alguna visión según la realidad que es opuesta a esto.

Para cualquier estado de la mente que percibe las cosas de manera equivocada, también debe ser posible generar un estado de la mente que sea lo contrario de esto. ¿Cómo así?

Ya que tal estado de la mente es engañado, lo que sigue automáticamente es que uno puede generar un estado no engañado de la mente que reconoce que el otro estado de la mente está engañado. Si la percepción y comprensión de la mente que percibe y se aferra a un yo, fueran lógicamente válidos y de acuerdo a como son las cosas, un estado opuesto de la mente no se produciría. Por lo tanto, la mente que se aferra a un “Yo” es una mente engañada. Por otra parte, es una perspectiva equivocada y con un potente "factor de oposición." ¿Qué es un factor de oposición?

Cuando algo tiene soporte lógico, este es un potente factor de oposición. Si falta el soporte de la lógica, incluso si es un factor de oposición no será poderoso. Puesto que el factor de oposición se basa en la razón, cuánto más examine y medite en él más poderosa se volverá una perspectiva.

Como se dice en el *Pramanavarttika*:

En base a los diferentes niveles de compromiso del intelecto,
La sabiduría y lo similar aumentan,
Mientras las oscuraciones son purificadas.

La perspectiva de auto aferramiento no tiene ningún fundamento. Es simplemente que uno se ha acostumbrado a esto y, debido a la habituación, se tiene un apego fuerte. Sin embargo, si examina y analiza, no encontrará ninguna base. Siendo así, si mantiene estos dos estados de la mente, entonces poco a poco, tal como lo caliente y lo frío no pueden coexistir lado a lado, va a transformar su visión.

Esto es enseñado en las escrituras, por ejemplo en *El Shastra Uttarantra*, se dice:

La naturaleza de la mente es luminosa.
Las manchas son accidentales.

Con estas palabras, se explica que la naturaleza de la mente es la luminosidad y que las manchas son circunstanciales. Cuando estas máculas se contactan con un antídoto poderoso, pueden ser removidas y por eso no forman parte de la naturaleza de la mente.

En su *En alabanza del Dharmadhatu*, el maestro Nagarjuna dice:

Una prenda que fue purgada por el fuego
Puede ser ensuciada por diversas manchas.
Cuando se la coloca en una llamarada otra vez,
Las manchas se queman, la vestimenta no.

También, la mente que es muy luminosa,
Está ensuciada por manchas de deseo y etc.
Las aflicciones se queman en el fuego de la sabiduría
Pero no su luminosidad.²⁹

Como se explicó, cuando se coloca en el fuego una pieza de tela manchada, las manchas que empañan la tela son quemadas por el fuego, pero no la tela en sí. Igualmente, cuando nuestras mentes, manchadas como están por las aflicciones de apego y etc., se encuentran con el fuego de la sabiduría primordial que conoce el estado natural de la mente, el fuego de la sabiduría primordial quema y destruye completamente tal apego y aferramiento. Sin embargo no destruye la mente naturalmente luminosa.

En los sutras Prajnaparamita se enseña:

La mente está desprovista de mente; la mente es naturalmente luminosa.

Ya que la mente es naturalmente luminosa, se enseña que, a pesar de que las contaminaciones del apego y las otras aflicciones temporalmente pueden ser muy poderosas, no tienen ninguna base sólida y ningún fundamento.

En resumen, si cesa la contaminación, entonces el sufrimiento que surge de ella puede ser removido. Esto es porque la contaminación en sí es la fuente de los fenómenos contaminados, y los fenómenos contaminados constituyen el sufrimiento. Cuando se retiran, el estado resultante es nirvana, es paz.

4. Nirvana es paz.

Hay muchas maneras de explicar lo que significa "nirvana." Sin embargo, puede ser explicada sencillamente de la siguiente manera. Las proliferaciones mentales del aferramiento a la realidad son la raíz del sufrimiento y, por lo tanto, se establecen como aflicción. Trascender plenamente tal aflicción, o, en otras palabras, pacificar y así trascenderla totalmente, es lo que se llama "nirvana", pasar más allá de la aflicción.



Capítulo 9

Una breve explicación de Causa & Efecto

Se dice en *El Sutra de Cien Versos*¹³:

La felicidad y el sufrimiento de los seres
Es karma, por eso la enseñanza de Muni.
El karma es múltiple,
Y por eso los seres actúan en múltiples formas.

Como aquí se enseña, la felicidad y el sufrimiento surgen del karma anterior de uno. El significado del término «karma» puede ser explicado con la siguiente oración breve.

Si realiza una acción positiva, el resultado será positivo y placentero. Si realiza un acto negativo, el resultado será negativo e insatisfactorio.

«Karma» es una palabra sánscrita que significa acción. En términos de la acumulación de karma, podemos acumular karma físico, verbal y mental. En términos de los resultados de las acciones o karmas, hay tres posibilidades: karma virtuoso, no-virtuoso y neutral. En términos de tiempo, hay el karma de intenciones mentales y el karma de realización física y de acciones verbales. Por ejemplo, ahora estoy abordando este tema con motivación particular. Al mismo tiempo, estoy acumulando karma verbal y al mover mis manos a mí alrededor, acumulo karma físico.

Si estos karmas son positivos o negativos depende de su fuente raíz, mi motivación.

¹³ NVE: *Sutra Perfección de la Sabiduría en cien mil líneas* (Skt. *Śata-sāhasrikā Prajñāpāramitā*) es el más grande de los Prajnaparamita sutras. En tibetano es referido como simplemente 'Los cien mil' (*འདྲེན་པུམ་*, *bum*).

Como se ha dicho:

¿Qué hace a una acción ser buena o mala?
No como luce, ni si es grande o pequeña,
Sino la motivación buena o malvada detrás de ella. ³⁰

Y en los sutras se dice:

Hay dos personas, ambas con buen corazón:
Una colocó un zapato sobre la cabeza del Buddha, y la otra lo quitó;
Ambas disfrutaron grandes riquezas como resultado.

En *El Sutra Aplicación de la Atención Consciente*, se enseña:

La aparición de esta variedad de cuerpos,
Disfrutes, felicidad y sufrimiento
Son imaginados por la mente, creados por la mente,
Tan igual como un sueño.

Si actúa con una intención pura, con respeto y con motivación benevolente, sus acciones serán positivas y virtuosas. De otro lado, si mientras actúa lo hace con orgullo, cólera, crítica y otros estados negativos mentales, sus acciones de cuerpo y habla serán no virtuosas. Por lo tanto, constantemente estamos acumulando karma. Si habla con una motivación positiva, uno de los resultados inmediatos de esto es que todas las personas que le rodean se presentarán amistosas. Además, esta acción colocará una tendencia habitual dentro de su mente que también traerá felicidad en el futuro. Por el contrario, si habla con una motivación negativa, los que le rodean se presentarán inmediatamente como enemigos, y además esto lo conducirá a más sufrimiento en el futuro.

El Buddha enseñó que nosotros somos nuestros propios protectores y que todo depende de nosotros mismos. Siendo esto así, explicó que la felicidad y el sufrimiento no provienen de fuera sino de dentro, desde el karma virtuoso y el karma no virtuoso ya presentes en nuestro propio continuo mental. Hay un dicho común: «Si tienes buenas intenciones, tu situación y destino también serán buenos.»

Tener confianza en el principio de causa y efecto es extremadamente útil en la vida cotidiana, porque una vez que tiene esta confianza constante e intencionalmente se mantendrá controlándose usted mismo, independientemente de si hay alguien mirando o vigilándolo.

Examinarse y tenerse bajo control es extremadamente importante, ya que esto es la forma preeminente de evitar el comportamiento negativo, perjudicial.

En cuanto a los diferentes tipos de resultados kármicos, una amplia variedad son enseñados y explicados.

Uno de ellos es el resultado «maduro». Esto es comparado a una persona tomando renacimiento como un animal en los reinos inferiores debido al karma no virtuoso.

En segundo lugar, hay el resultado de la «experiencia de acuerdo con la causa». Esto, por ejemplo, es como alguien que, por el karma de matar, nace en los reinos inferiores y luego poco a poco toma renacimiento como ser humano, pero con una vida corta. El resultado, una vida corta, viene de haber interrumpido la vida de alguien. Es una experiencia que es similar a su causa.

En tercer lugar, hay el resultado de «la acción de acuerdo con la causa». Un ejemplo de esto es alguien que disfruta naturalmente de matar durante su próxima vida, como resultado de las tendencias habituales creada en una vida anterior, al comprometerse instintivamente en dichos actos no virtuosos.

En cuarto lugar, también hay los resultados kármicos que son nuestras experiencias compartidas. Estas ocurren cuando muchas personas acumulan karma al unísono y luego experimentan un resultado común, compartido. Un ejemplo para esto es el ambiente externo y otros factores, que son experimentados en común por todos nosotros.

Usando ilustraciones y ejemplos similares, estas mismas categorías de resultado kármico pueden aplicarse también respecto del karma virtuoso.



Capítulo 10

La ética de las diez virtudes y las diez no virtudes

Sin la disciplina ética de las diez virtudes y las diez no virtudes, no hay forma que la paz y el bienestar vayan a venir al mundo en general o en nuestros países, comunidades, empresas y familias en particular. Por lo tanto, sin duda, debemos considerar y hacer un examen cuidadoso de lo que constituye las acciones positivas y negativas.

Las Diez Virtudes

Cualesquiera las acciones que hagamos que causen, tanto a uno mismo como a los demás, como resultado el experimentar felicidad son conocidas como acciones virtuosas.

La clasificación de las acciones virtuosas es:

1. No tomar la vida de los seres vivos
2. No tomar lo que no nos han dado libremente
3. Abstenerse de una conducta sexual inadecuada
4. Hablar verazmente
5. No comprometerse con el habla que causa separaciones
6. Pronunciar palabras amables
7. No chismorrear
8. No codiciar la riqueza de los demás
9. No mantener mala voluntad hacia otros
10. Tener una visión correcta

Quien mantiene prácticas como éstas, tanto en los asuntos mundanos como dárnicos, es reconocido como una persona respetable con conducta apropiada. Por lo tanto es muy importante.

Los beneficios de las Diez Virtudes

En el corto plazo, ser feliz, alegre y llevarse bien con todo el mundo. No sólo que los demás estimen su comportamiento elegante, sino también de que su vida no se alejará de las formas de cortesía y honestidad. Por lo tanto, será capaz de actuar como un guía competente mostrando la ruta que elimine el sufrimiento de muchos de los cien mil millones de seres sensibles. En el largo plazo, practicar las virtudes de esta manera le ayudará a alcanzar el estado último de paz mental y felicidad – la iluminación en sí.

Las Diez No virtudes

Cualesquiera las acciones que hagamos y causen infelicidad y sufrimiento, tanto a no-sotros mismos como a los demás, son conocidas como acciones no virtuosas.

La clasificación de las acciones no virtuosas es:

1. Tomar la vida de los seres vivientes
2. Tomar las posesiones de otros cuando no se nos han sido dadas
3. Comprometerse en una conducta sexual impura o inadecuada
4. Decir mentiras
5. Tener un habla disgregadora
6. Hablar desagradablemente
7. Caer en chismes
8. Ser envidioso
9. Tener mala voluntad hacia los demás
10. Mantener visiones equivocadas, como creer que no existen cosas como causa y efecto kármicos, o vidas pasadas y futuras

Las desventajas de las Diez No Virtudes

En el corto plazo, en general, debido a la falta de cortesía y de honestidad, no habrá ninguna armonía entre paisanos, vecinos y familiares. Debido a esto, usted mismo estará tenso e infeliz. En el nivel mundano, se identificará como una de las personas inmorales del mundo y todos lo despreciarán. A largo plazo, su aferramiento al “yo” y al “mío” – la raíz del samsara – crecerá y usted experimentará sufrimientos ilimitados.



Capítulo 11

La diferencia entre el voto de un día y el voto de ayuno



Incluso en estos tiempos modernos, aquí en Nepal, a través de la bondad de nuestros maestros tibetanos, la preciosa luz del sol del vinaya – la base y fundamento de todo el buddhadharma – se ha extendido en todas las direcciones. En consecuencia, no sólo los hombres y mujeres cabezas de familia, sino incluso los niños a veces toman los votos de un día que son específicos para los practicantes. Sin embargo, existe el peligro de confundir estos votos de un día (como se explica en el contexto de los votos de pratimoksha de liberación individual) con los votos de ayuno que provienen de Avalokiteshvara de once caras o incluso con la restauración de los votos del Mahayana. Por lo tanto, debido al riesgo de confusión, es crucial saber cómo distinguirlos.

Como dice el *Abhidharmakosha* con respecto a las ocho ramas del voto de un día:

La rama de la disciplina, la rama de la atención y
La rama de la disciplina ascética, respectivamente,
Siguen las etapas de abandonar las cuatro, la uno y las tres.

Así, la rama de la disciplina es la renuncia de las cuatro caídas de raíz; la rama de atención es la abstinencia de alcohol; y la rama de la disciplina ascética es el abandono de las camas grandes o altas, del danzar y de las joyas y etc., como comer en el momento equivocado. Mantener estas observancias durante veinticuatro horas se conoce como *el voto de un día o las ocho ramas de la disciplina temporal*.

Para explicar aún más, las cuatro caídas de raíz son:

1. Matar
2. Robar
3. Conducta sexual inadecuada
4. Proclamar falsamente que se posee cualidades excelsas

Además de estas cuatro:

1. *Camas grandes o altas* se explican como camas y asientos que son demasiado caros o mayores a un *codo* de alto.
2. *Danzar* se refiere a danzar, cantar canciones y tocar instrumentos musicales en momentos inadecuados.
3. *Joyas* se refieren a adornar el cuerpo con joyas y adornos, ungiarse con fragancias como perfume y maquillarse con colorete en los labios o mejillas.

4. *Comer en el momento equivocado* significa tener una comida después de que el sol ha pasado el mediodía en cualquier continente en el que uno resida. Esto es conocido como una «merienda» o «comer en el momento erróneo».

Aceptar abstenerse de estos ocho objetos de abstinencia en el caso del voto de ayuno hace el voto de ayuno similar al voto de un día. Sin embargo, deben distinguirse las seis diferencias: el apoyo, el lugar, la motivación, el ritual, la manera de mantener los votos y el resultado del logro.

El apoyo para recibir los votos

Los votos de un día son votos de pratimoksha que son específicos para hombres y mujeres cabezas de familia. Son apropiados para que los cabezas de familia los tomen, pero no para los novicios o monjes totalmente ordenados. Si toma los votos de un día con una actitud incorrecta, se dice que esto causará que los votos supremos sean abandonados. En cuanto a los votos de ayuno, estos son adecuados para recibirlos no sólo para hombres y mujeres cabezas de familia, sino también para los cinco tipos de monjes ordenados. Por lo tanto, son diferentes en términos de apoyo.

El objeto del cual los votos son recibidos

Cuando primero se toman los votos de un día, sólo deben ser recibidos de una persona que tiene por lo menos los votos de pratimoksha de un laico. Si intenta tomarlos frente a una representación del cuerpo, habla o mente iluminados, nunca surgirán. En cuanto a los votos de ayuno, estos deben ser tomados de alguien como su gurú por lo que habrá vergüenza y decencia en cuanto a romperlos, o, como se explica en el *Sutra de la Tierra búdica de Manjushri*, pueden ser tomados de una representación del cuerpo, habla o mente iluminados. Contrario a la situación con los votos de un día, los votos de ayuno surgirán si se toman frente a una representación iluminada. Así, las dos clases de votos son diferentes en cuanto al objeto desde el que pueden ser recibidos.

La motivación

El voto de un día debe tomarse con al menos la mente que está puesta en la renuncia del samsara para uno mismo. Los votos de ayuno deben tomarse por lo menos con la mentalidad de que se desea despertar en beneficio de los demás, es decir, la bodhicitta. Así, los votos son diferentes en términos de motivación.

El ritual

El ritual para el voto de un día utiliza como base la plegaria de refugio. Uno realiza tres veces la recitación de refugio, la auto recitación y otra recitación, y al final de la recitación se reciben los votos a través del gesto simbólico de un chasquido de dedos. Se obtienen los votos ayuno por aceptar practicar tres veces siguiendo las formas en las que todos los anteriores budas y bodhisattvas han practicado. Así, los votos son diferentes en términos rituales.

La manera de mantener los votos

En el caso de los votos de un día, uno no tiene que abandonar la carne que tiene la triple pureza.¹⁴ Sin embargo, si a uno se le ocurre abandonarla, se convierte en una de las disciplinas ascéticas de Devadatta.¹⁵ En el caso de los votos de ayuno, como se dice en *El Sutra del loto blanco de la compasión*:

Los Bodhisattvas, bajo el influjo de la compasión, no comerán carne alguna en absoluto.

Por consiguiente, uno debe evitar la carne incluso cuando tenga la triple pureza. Así, los votos son diferentes en cuanto a la forma en que son sostenidos.

Los resultados

Los niveles de arhats, de pratyekabuddhas y de budeidad – los resultados de los tres vehículos – surgen como resultados de los votos de un día. No es el caso de que reuniendo las acumulaciones de los vehículos supremos, los resultados de los vehículos inferiores se realizan. Siendo así, puesto que los votos de ayuno solo se refieren a los vehículos supremos, ellos conducen al logro del gran despertar, el estado de iluminación y solo esto. Así, los votos en términos de resultados son diferentes

Los puntos clave de estos votos pueden ser aprendidos en más detalle en las tradiciones de las grandes escrituras.

¹⁴ Esta carne es la que uno ni ha escuchado, visto o sospechado que ha sido de un animal sacrificado para su propio consumo.

¹⁵ Se refiere a las cinco disciplinas yóguicas de Devadatta, las que son (1) no comer carne, (2) no beber leche, (3) no consumir sal, (4) no vestir ropa parchada (a diferencia del Buddha que específicamente cosía túnicas en un estilo de parches para sus monjes), y (5) no permanecer en lugares aislados.



Capítulo 12

Los beneficios de construir tres representaciones del Cuerpo, del Habla y de la Mente Iluminados

Los beneficios de construir las tres representaciones del cuerpo, el habla y la mente iluminados son mencionados como sigue por el glorioso protector, el noble Nagarjuna, en *Carta a un Amigo*:

El sabio siempre honrará y se postrará
Ante las estatuas del Buddha, aunque estén hechas de madera;
Igual, aunque estas líneas mías sean pobres,
No sientan desprecio, ellas enseñan el Santo Camino. ³¹

Así como se dice, no importa si una estatua del tathagata está elaborada con materiales de alta o baja calidad. Si uno construye una estatua correctamente, en base a las proporciones que se encuentra en los sutras y comentarios, entonces surgirán ilimitados beneficios. Esto es sacado y explicado de los comentarios del sutra y del tantra.

Primero, del sutra *Loto Blanco del Sagrado Dharma*:

Algunos hacen estatuas de los sugatas
De las siete preciosas sustancias
Y algunos de cobre y bronce.
Todos ellos la iluminación alcanzarán.

Plomo, hierro o hasta tierra está bien.
Aquellos que han hecho estatuas de los sugatas
Agradables de contemplar, aunque hechas de barro,
Todos ellos la iluminación alcanzarán.

Se dice que mediante la construcción de una estatua de los sugatas de las siete sustancias preciosas, como el cobre, bronce y demás, o dibujando un cuadro de la forma de los sugatas, rápidamente se alcanzará el resultado final, la insuperable iluminación.

Del sutra *La Consulta del rey Prasenajit*:¹⁶

Aquellos que hacen estatuas de los victoriosos
Ellos mismos serán dotados con buena forma,
fortuna y virtudes.

Todos en el mundo estarán complacidos
Como si vieran humildad o el sol.

Aquellos que construyen estatuas de los tathagatas
Tendrán cuerpos inmaculados, estarán libres de
enfermedad y
Sufrimientos mundanos. Serán apacibles y ligeros,
Su naturaleza [será] como un loto.

Aquellos que hacen estatuas de los conquistadores
No entrarán en esclavitud ni encontrarán pobreza.
No necesitarán trabajar duro ni renacer inferior.
No serán incapacitados, sino que se volverán seres supremos.

Así se dice que los resultados a corto plazo de hacer estatuas es tener una excelente forma; tener auto control; resplandor; hacer a otros felices cuando lo vean; un cuerpo fragante; estar librado de enemigos, de miedo, tristeza y sufrimiento; y ser ligero y apacible, como una flor de loto.

En vidas futuras, usted nunca llegará a ser un siervo, pobre, ni un trabajador dependiente de remuneración. Usted nunca tendrá un bajo renacimiento como mujer¹⁷, ni con las facultades visuales dañadas (es decir, siendo discapacitados). Por el contrario, se convertirá en una persona suprema.

¹⁶ NVE: *Prasenajit* (Tib. ཀའས་ཇཾ་ཇི་, Wyl. *gsal rgyal*) era, en la época del Buddha Shakyamuni, el rey de Kosala, cuya ciudad capital estaba en Shravasti y era el segundo país más grande y poderoso después de Magadha al sureste. Fue patrocinador del Buddha.

¹⁷ Durante la época del Buddha y hasta recientemente en muchas partes de Asia nacer como mujer era considerado como un nacimiento inferior, sobre todo debido a las dificultades y peligros, y similares, a los que la mujer tenía que someterse durante la niñez.

Del sutra, *La Consulta del rey Prasenajit en Verso*:

La cantidad de partículas encontradas
En las estupas y estatuas del bhagavan
Es la cantidad de gente en la tierra
Que están destinados a obtener el dominio sobre los reinos celestiales.
Por experimentar todos los estados supremos de la excelencia—
Los samadhis de los reinos de la forma y sin forma—
Ellos finalmente el nivel de budedidad alcanzarán
Libre de los sufrimientos de nacer, envejecer y etc.

Así se enseña que quienes construyen estatuas de los budas y estupas recibirán beneficios sinfín iguales al número de partículas presentes en la imagen o en la estupa. Logrando todos los caminos mundanos y trascendentes y bhumis, como también el dominio de un chakravartin y los samadhis de los reinos de forma y sin forma, rápidamente alcanzará el nivel de budedidad y así sucesivamente.

Los beneficios de construir nuevos templos y restaurar los dañados son dichos en los sutras como sigue.

Considere esto, Chunanda: si los fieles hijos e hijas de familia noble ofrendan un jardín como parte del compuesto monástico a la sangha de bhikshus de las cuatro direcciones, el mérito de este objeto material será principal porque traerá el mayor de los resultados, beneficios y gloria. El mérito únicamente aumentará, continuamente y por siempre, si este fiel hijo o hija de familia noble está de pie, sentado, dormido o despierto.

Del *Sutra Avalokiteshvara*:

Quien quiera que cree una estatua o pinte en tela, en la pared, o construya de oro, una representación de nuestro Maestro, el supremo entre los seres humanos, tendrá cualidades especiales. Escuchen, les enseñaré todos de esto sin excepción: Ellos no tienen una visión errada ni son ciegos. No son jorobados ni de extremidades repulsivas. Tendrán un hermoso cuerpo y tez. Tendrán un cuerpo puro y excelente poseyendo las treinta y dos espléndidas marcas principales. Tendrán confianza y una voz atractiva. Serán conscientes y los principales entre todos los seres mundanos. Al verlos, todos estarán felices y alegres.

Del *Sutra Samadhiraja*:¹⁸

Así, habiendo hecho finas estatuas,
Elegantes y muy encantadoras de contemplar
Fueran de oro, plata o sándalo,
Alcanzarán el supremo samadhi ¡en poco tiempo!

Muy elegantes y encantadoras de contemplar,
Sus estatuas de arcilla, de piedra o de madera,
Sus imágenes pintadas;
Ellos alcanzarán el supremo samadhi ¡en poco tiempo!

Así hay muchas citas estableciendo que muchos beneficios surgirán, como realizar rápidamente el excelente, auténtico camino. Generando concentradamente fe y respeto, libre de duda, debemos esforzarnos en la siembra de semillas puras en nuestros continuos mentales a través de diversos medios, como la construcción de representaciones del cuerpo, del habla y la mente iluminados, con el fin de recoger la cosecha de la felicidad permanente.

Sin embargo, en estos tiempos degenerados, hay muchas personas que van recaudando fondos para erigir representaciones del cuerpo, del habla y de la mente iluminados, exclusivamente para su beneficio personal y para lograr sus fines privados. Así, humildemente les sugiero que tengan cuidado para que no ocurran este tipo de cosas.

¹⁸ NVE: *El Sutra del Rey de Samadhi* (Skt. *Samādhirāja Sūtra*; Tib. ཉིང་ཇེ་འཛོན་གྱི་རྒྱལ་པོ་འདུ་མཛོད་, Wyl. *ting nge 'dzin gyi rgyal po'i mdo*) también llamado *Sutra de la Lámpara de Luna* (Skt. *Candrapradīpa Sūtra*; Tib. ལྷ་བ་སྒྲོན་མེའི་མཛོད་, Wyl. *zla ba sgron me'i mdo*) es un famoso sutra mahayana que es frecuentemente citado en los tratados Madhyamika (Camino medio), como también en las enseñanzas sobre el Mahamudra.



Capítulo 13

Cómo hacer ofrendas de Mandala para reunir acumulaciones y sus beneficios

En general, las ofrendas de mandala son hechas por las practicantes del Dharma como ofrendas a las Tres Joyas, para reunir las acumulaciones y purificar las oscuraciones, y también cuando dan y reciben las enseñanzas y similares del Dharma. En particular, sin perfeccionar las dos acumulaciones no puede lograrse la iluminación dotada con la doble pureza. Y no sólo eso, la vacuidad no puede ser realizada precisa e inequívocamente hasta completar las dos acumulaciones. En los sutras se dice:

Hasta que uno haya completado las dos sagradas acumulaciones,
Nunca realizará la sagrada vacuidad.³²

Asimismo, se enseña:

La sabiduría absoluta innata solo puede llegar
Como el sello de haber acumulado mérito y purificado las oscuraciones....³³

Siendo así, entre los medios hábiles inconcebibles enseñados por el Victorioso, el buddha perfecto, para reunir las dos acumulaciones, lo más eminente y supremo se dice que es la ofrenda de mandalas.

Aunque hay muy diferentes maneras de hacer las ofrendas de mandala según las tradiciones de las escuelas nueva y antigua, por el bien de los practicantes laicos, voy a explicar de una manera que es fácil de aplicar cómo visualizar la larga treinta séptuple ofrenda de mandala y la breve séptuple ofrenda de mandala, cómo realizarlas y sus beneficios.³⁴ Para hacer esto, voy a explicar los diferentes tipos de mandalas, las sustancias que son ofrecidas, el proceso de visualización, cómo organizar los montones y los beneficios.

Los diferentes tipos de mandalas

Como es explicado en las liturgias recogidas por Pema Garwang (una de las enseñanzas tesoro de Chokgyur Lingpa), uno debe tener un soporte, o mandala de práctica, y también un mandala de ofrenda. En el soporte de mandala, organizar siete montones. Esto se utiliza como soporte para la visualización de los destinatarios de la ofrendas y para organizar en el altar junto con las otras ofrendas. Solicite a los recipientes, las deidades a quienes están haciendo la ofrenda, a permanecer aquí sentados. Entonces frente a este soporte de mandala haga las ofrendas con el mandala de ofrenda, como se explica a continuación. Se enseña que si no puede adquirir uno de práctica o de apoyo de mandala está bien prescindir de ellos.

Las sustancias a ser ofrendadas

Las liturgias recogidas por Pema Garwang explican:

Cuando ofrenda un mandala para reunir acumulaciones,
En un mandala de sustancias preciosas, madera o arcilla,
Rocíe agua ungida con las sustancias de vaca y similares.³⁵
Luego arregle joyas, granos, medicinas y etc. en montones...

Como se explica, el mandala en sí se puede hacer de diversos materiales, dependiendo de lo que usted puede permitirse. Si usted puede permitírselo, debe hacer el mandala de sustancias preciosas como oro y plata. Este es el mejor tipo de mandala. El segundo mejor es hacer el mandala de cobre, hierro y otros materiales puros. Si esto no es posible, se enseña que puede hacer un mandala de piedras pizarra, tablas de madera o cualquier cosa que proporcione una superficie lisa.

En cuanto a las sustancias que ofrenda en montones sobre el mandala, en lo mejor debería ofrecer gemas preciosas como turquesa, coral y perlas. En segundo lugar, ofrecer frutas medicinales como mirobálano amarillo [*Terminalia chebula*] y mirobálano emblica [*Phyllanthus emblica*; grosella de la India, *amalaka*, *amlaka*]. Al menos, debería ofrecer granos tales como trigo, arroz, lentejas, etc. También es aceptable utilizar cosas como guijarros, piedras y arena como soporte para su visualización si nada más hay disponible.

El proceso de visualización

Al acumular ofrendas de mandala como parte de las quinientas mil acumulaciones¹⁹, debe realizar la visualización como es enseñada en su liturgia específica y sus comentarios. Cuando haga ofrendas de mandala en otras ocasiones, como en días especiales del mes o

¹⁹ Las quinientas mil acumulaciones se refieren a las del ngondro o prácticas preliminares.

de aniversarios especiales, o en las mañanas y las tardes, puede simplemente visualizar como sigue.

En el espacio visualice antes a nuestro maestro, el Bhagavan Buddha o a Guru Rinpoche, el Nacido en un Loto. En naturaleza, ellos son inseparables de su propio bondadoso gurú raíz. Ellos están rodeados de una gran asamblea de budas y bodhisattvas de los tres tiempos, su número supera al pensamiento. Visualícelos clara y vívidamente delante de usted, pensando en que se encuentran realmente allí en persona. Frente a ellos, junto con sus amigos, enemigos, padres y todos los seres sensibles coge la placa del mandala en sus manos y, con sincera devoción y fe concentradas, recite verbalmente toda junta la ofrenda.

Cómo arreglar los montones

Sostenga la mandala de ofrenda en la mano izquierda y limpie la placa del mandala como si la limpiara con la parte posterior del canto de su muñeca derecha, cantando las siete ramas libre de distracción. Si no conoce la liturgia extensa de las siete ramas, simplemente puede recitar una liturgia más corta, como el siguiente versículo de *El rey de las Plegarias de Aspiración*:

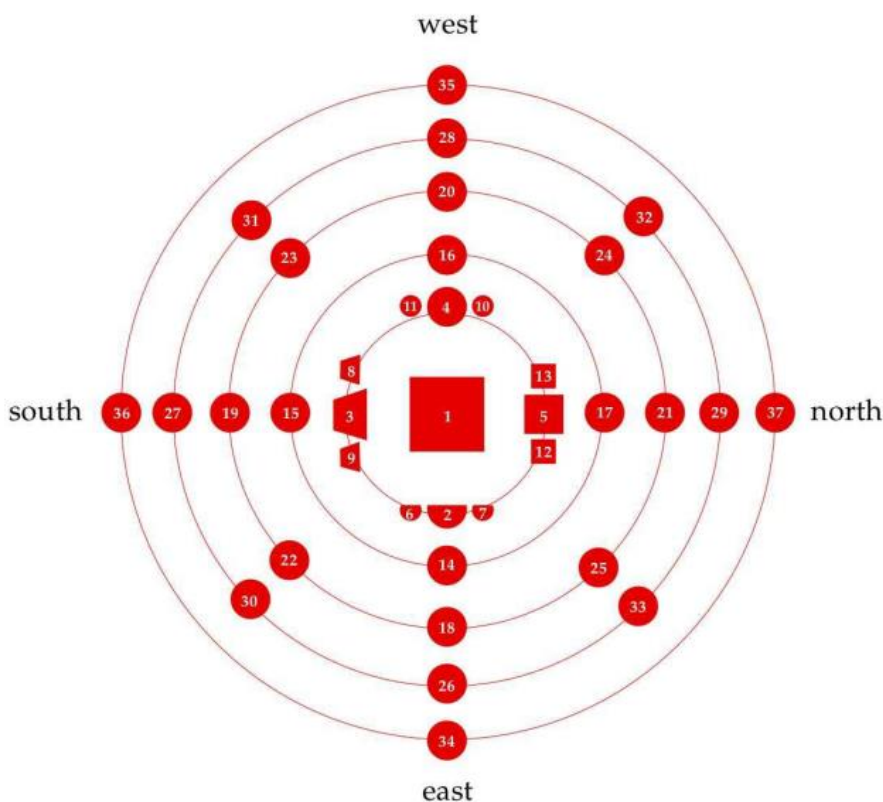
Que la escasa virtud que he reunido
A través de rendir homenaje, hacer ofrenda, confesarme y regocijarme,
Por la exhortación y la plegaria—
Todo esto, ¡yo lo dedico para la iluminación de todos los seres!³⁶

No se limpia la placa del mandala porque esté sucia y necesita ser aseada; más bien limpiamos la placa del mandala como un ejercicio de purificación de las manchas de nuestra propia mente, a saber, los dos oscurecimientos. Se dice que los grandes maestros Kadam-pa del pasado hacían esto hasta tal punto que podían desgastar la piel de la parte posterior de su muñeca hasta volverse una herida abierta. Entonces acabarían de limpiar la placa del mandala con la cara de su muñeca izquierda y luego una herida se formaba allí, entonces tenían que utilizar la parte superior de la muñeca.

Arreglando los montones para la Treinta séptuple Ofrenda de Mandala

Entonces comience a organizar los montones. Si está cantando la treinta séptuple ofrenda de mandala, entonces cuando dice: «*om vajra bhumi ah hum*» y etc., mientras sostiene la placa de mandala con su mano izquierda con su mano derecha rocíela con sustancias de vaca y agua de azafrán. Se enseña que esto se hace para impedir la evaporación de la

humedad de la sabiduría. Luego, cuando dice: «la tierra es suelo dorado, totalmente puro, lleno de belleza y poder», recoge un montón de sustancias de ofrenda con el pulgar y el dedo anular de su mano derecha, y cuando a continuación dice: «*om vajra rekhe ah hum*» circule la mano derecha sobre la placa del mandala y luego coloque el montón en su centro. Si tiene los anillos para la placa del mandala (las montañas de hierro) a continuación, en este punto coloque el anillo más grande sobre la placa del mandala.



Un diagrama de las treinta séptuple ofrenda de mandala

En cuanto dice: «Aquí es Meru, rey de las montañas» coloque un montón grande en el centro de la placa para indicar (1) Monte Meru. Cuando dice: «En el este es Purva Videha» y demás, para los cuatro continentes coloca un montón para cada uno de ellos en las direcciones respectivas. Con respecto a las direcciones, en este contexto puede ver el este como su lado este, es decir, la parte más cercana a usted, o puede considerarlo como estando al este de los destinatarios de la ofrenda. El gran bodhisattva Patrul Rinpoche lo explica de esta manera. En cualquier caso, debe arreglar un montón para cada uno de los cuatro

continentes — (2) Purva Videha en el este, (3) Jambudvipa en el sur, (4) Aparagodaniya en el oeste, y (5) Uttarakuru en el norte, comenzando en el este y luego moviéndose hacia la derecha, en el sentido horario.

Luego para los subcontinentes – (6) Deha y (7) Videha, (8) Chamara y (9) Aparachamara, (10) Shatha y (11) Uttaramantrina, (12) Kurava y (13) Kaurava – colocar montones en el este y oeste de cada uno de los cuatro subcontinentes en el orden respectivo.

Después organizar montones en las siguientes direcciones: para (14) la montaña de la joya en el este, (15) los árboles que satisfacen todos los deseos en el sur, (16) las vacas que satisfacen todos los deseos en el oeste y (17) la cosecha que no necesita sembrarse en el norte. Luego para las siguientes ocho ofrendas — (18) la rueda preciosa, (19) la gema preciosa, (20) la reina preciosa, (21) el ministro precioso, (22) el elefante precioso, (23) el caballo precioso, (24) el general precioso y (25) el jarrón de generosidad — organizar montones primero en los cuatro puntos cardinales y luego en las cuatro direcciones intermedias.

Tras esto, para las cuatro diosas externas – (26) la diosa de la belleza; (27) la diosa de las guiraldas, (28) la diosa de la canción, y (29) la diosa de la danza – arreglar montones en los cuatro puntos cardinales. Y luego, para las cuatro diosas internas – (30) la diosa de la flores, (31) la diosa del incienso, (32) la diosa de la luz, y (33) la diosa del perfume – arreglar montones en los cuatro puntos cardinales. Arreglar un montón para (34) el sol en el este, para (35) la luna en el oeste, para (36) la preciosa sombrilla en el sur, y para (37) la victoriosa bandera real en todas las direcciones en el norte. Luego, cuando dice: «Haya toda la riqueza generosa de dioses y hombres, completa e impecable» amontone una ofrenda en toda la placa, en ninguna dirección en particular, y si tiene un adorno superior arréglo en este momento.

Luego, cuando diga: «Todo esto, ofrendo a los gloriosos, sagrados gurús raíz y de linaje y para todos los budas y bodhisattvas,» presenta la ofrenda mientras visualiza como se explicó anteriormente.

Arreglando los montones para la Séptuple Ofrenda de Mandala

Alternativamente, si está ofrendando el séptuple mandala, cuando dice: «La tierra es perfumada con agua fragante y esparcida con flores» rocíe la placa de mandala con sustancias de vaca y agua azafranada empleando su mano derecha. La razón para hacer esto se explicó anteriormente. Luego con su mano diestra recoja un montón de ofrendas y

arréglelas como sigue. Primero arregle un montón en el centro para (1) el rey de las montañas, el Monte Meru. Luego en el este arregle un montón para (2) Purva Videha, en el sur para (3) Jambudvipa, en el oeste para (4) Aparagodaniya, y en el norte para (5) Uttarakuru. Entre los montones en el centro y el sur arregle un montón para (6) el sol, y entre los montones en el centro y el norte arregle un montón para (7) la luna. Arregle el séptimo montón en este orden y luego diga: «Imaginando esto como el reino búdico, lo ofrendo así para que todos los seres pueden disfrutar de este reino puro, *idam ratna mandala kam nirya tayami*».

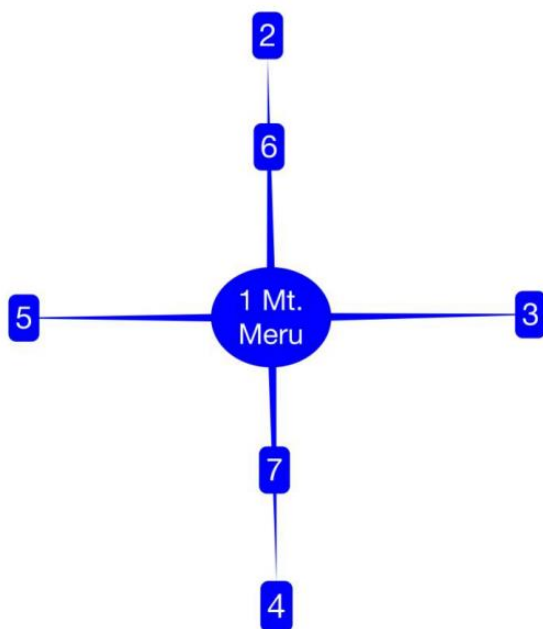


Diagrama de la séptuple ofrenda de mandala

Imaginando y ofrendando los cuatro continentes junto con todos los goces de los dioses y los seres humanos, iguales en número a las partículas en el universo, a los gloriosos, sagrados gurus raíz y de linaje y a todos los budas y bodhisattvas se ofrenda el mándala externo. Ofrendar los propios agregados, elementos y fuentes de sensaciones y todas las pertenencias más apreciadas es la ofrenda del mandala interno. Sellar todo esto con la visión que está libre de conceptos de las tres esferas es la ofrenda del mandala secreto. Presentar todos estos tres tipos de mandalas juntos una y otra vez.

Cuando hace ofrendas de mandala de esta manera usando granos, como cebada y trigo, si usted puede permitirse, debe utilizar granos frescos para cada ofrenda, en lugar de ofrecer

los mismos granos una y otra vez. Debe regalar los granos viejos que ya ha ofrendado a las aves y otros animales o a mendigos; no debe mantenerlos y utilizarlos para usted mismo. Si no puede reemplazar los granos cada vez, solo reemplácelos tan a menudo como sea posible según sus medios. Y si es incapaz de sustituirlos a todos, igual está bien ofrecer el mismo lote de grano una y otra vez. En definitiva, los granos y demás que ofrendamos deben estar limpios, libres de piedras, suciedad, hojas, excrementos de pájaros, etc., y además deben ser humedecidos con agua de azafrán.

Los beneficios de hacer tales ofrendas

En los tantras raíz se enseña:

Para realizar los buscados siddhis,
El cultivado y el sabio llena el universo completo
Con las siete preciosas sustancias
Y hacen ofrendas de estas cada día.

Otro tantra explica:

Por ofrecer el universo completo tres mil veces
Adornado con toda sensación placentera
A las tierras puras búdicas, a cada una,
La sabiduría iluminada es perfeccionada.

En *Lama Gongdü*²⁰ se dice:

Las virtudes y el verdadero resultado de alguien que ofrenda mandalas con perseverancia son enseñadas en las escrituras, en donde se dice que la virtud de ofrecer mandalas es tan vasta que incluso los nobles no se atreven describirla. Siendo así, haciendo ofrendas de mandala, en el corto plazo uno podrá disfrutar de una abundancia de riqueza, liberarse del sufrimiento de la pobreza, alcanzar grandes riquezas, lograr fe inquebrantable en los gurús y yidams y profunda confianza en las enseñanzas del gran vehículo. Uno será atractivo e interesante para todos los seres y respetado por todos.

²⁰ NVE: *Lama Gongdü* (Wyl. *bla ma dgongs 'dus*) 'La intención unida de los Gurus' es un ciclo de prácticas revelado como una terma por Sangye Lingpa (1340-1396), e importante ciclo de termas de la tradición Dzogchen.

En otro tantra incluso es enseñado:

La virtud de ofrendar mandalas —
Esto que da nacimiento a vastas cualidades—
No puede ser expresado hasta por los nobles.

En las *Canciones recopiladas de Shabkar*²¹, se menciona:

Si hace muchas ofrendas de mandala,
La realización naturalmente surgirá,
La sabiduría de sí aumentará,
Cualquier cosa que desee por concordar con el Dharma, todo esto se realizará,
Comprenderá tanto las palabras como el significado de las escrituras,
Recorrerá los caminos y etapas paso a paso,
Y finalmente lograra la iluminación.
Por estas razones, persevera en hacer ofrendas de mandala,
El más eminente método para juntar las acumulaciones.

De esta manera, ofrendar mandala es el último método supremo para la recolección de las acumulaciones y es de tal modo la fuente de todo lo excelente, tanto temporal como definitivo. Siendo esto así, todos debemos empeñarnos en esta práctica.

²¹ NVE: *Shabkar Tsokdruk Rangdrol* (Tib. ཞབས་དཀར་ཚོགས་རྒྱལ་རང་གྲོ།, Wyl. *zhabs dkar tshogs drug rang grol*) (1781-1851) — considerado como una emanación de Milarepa, fue un lama extraordinario, natural de la región tibetana de Amdo, dedicó gran parte de su vida al retiro en las montañas, pasando tres años en la isla aislada de Tsonying Mahadewa en medio del lago Kokonor. Recibió enseñanzas de maestros de todas las escuelas, recibiendo enseñanzas Dzogchen de su guru raíz principal Chögyal Ngakgi Wangpo (un rey mongol y discípulo del primer Dodrupchen), que estuvo en Amdo. Shabkar fue un escritor prolífico, se dice que era capaz de escribir ciento de páginas en un día, entre sus escritos en más populares está la composición poética sobre Trekchö y Tögal, *Khading Shoklap— El vuelo de la Garuda*.



Capítulo 14

Cómo hacer ofrendas de agua y sus beneficios

Ofrendar lámparas de mantequilla y hacer ofrendas de agua son conocidas como ofrendas materiales. Hacer postraciones, circunvalaciones y similares son conocidas como ofrendas de veneración. Esforzarse en el estudio, la contemplación y la meditación son conocidas como ofrendas de prácticas.

Ofrendas de agua en sí

Esta tradición fue aceptada por los maestros del pasado como una práctica única para el Tíbet, establecida allí por el maestro sin par Atisha y no encontrada en otra tierra. La historia cuenta que, cuando primero llegó a Ngari, Atisha fue excepcionalmente tomado por el paisaje de la región. Le hizo pensar que uno puede acumular mérito ilimitado simplemente ofreciendo agua a las Tres Joyas utilizando el agua subterránea pura tan fácilmente disponible en el Tíbet. Así, la tradición de hacer ofrendas de agua se dice que se originó en esa región. Según Gendun Chöpel²², sin embargo, esta tradición ya había sido largamente propagada en países como India y Birmania.

La ofrenda de agua se dice que tienen mejores beneficios que otras ofrendas materiales, incluyendo hasta el oro y la plata. Esto es porque el agua es diferente a cualquier otra sustancia de ofrenda, ya que ricos y pobres igual pueden ceder agua más fácilmente que cualquier otra sustancia de ofrenda. Puede ser ofrendada sin pesar, sin ser manchada por la avaricia y similares, para el bien del mérito y la virtud.

²² NVE: **Amdo Gendün Chöphel** (Tibetano དགེ་འདུན་ཚེས་འཕེལ་, Repkong, Amdo, 1903-Lhasa, 1951) fue un escritor e intelectual tibetano. Considerado uno de los más importantes intelectuales tibetanos del siglo XX, inspiró la película de Luc Schaedler *The Angry Monk: Reflections on Tibet*.

Como hacer ofrendas de agua

Cuando usted hace una ofrenda de agua, es mejor no fijarse en un número específico de tazones o bol de ofrenda y ofrecer tantos bols de agua como sea posible. En general, no es absolutamente necesario ofrecer siete bols individuales, excepto cuando se hace los siete tipos tradicionales de ofrenda (agua para beber, agua para lavar, flores, incienso, luz, agua perfumada y alimento). En tiempos antiguos, los bols o cuencos de ofrenda eran hechos de materiales preciosos tales como oro, plata, cobre y bronce, como también de hierro, que eran raros. Sin embargo, el bol de ofrenda y los recipientes de cerámica se dicen que contienen todas las cinco sustancias preciosas y así fueron considerados como importantes.

En primer lugar, limpie la superficie de la ofrenda y los bols de ofrenda. Luego, coloque los bols de ofrenda y vierta un poco de agua en el bol superior. Distribuya esta agua a los otros tazones de ofrenda, uno por uno y arréguelos en una línea. Cuando los alinee, debe empezar por la derecha y colocarlos en una línea perfectamente recta horizontal²³. Se enseña que uno debe dejar un espacio vacío, suficiente para colocar un solo grano de cebada, entre los bordes de los cuencos de ofrenda y también entre el borde y la superficie del agua. Cuando se ofrendan los bols, proceda desde la derecha. Al recogerlos, deben ser reunidos desde la izquierda. Si es posible, debe usar envases separados para ofrendar el agua y para recogerla. El agua actual de ofrenda debe idealmente estar dotada de las siguientes ocho cualidades:

Fresca, sabrosa y ligera,
Suave, clara e inodora,
No dañina para la garganta
Ni para el estómago cuando es bebida –
Estas son las ocho cualidades.

Como se establece, las ocho cualidades son fresca, sabrosa, ligera, suave, clara, inodora, que no perturbe el estómago ni dañe la garganta cuando es bebida. Si no puede conseguir esta clase de agua, no hay nada malo con ofrendar el agua que regularmente bebe usted mismo.

Cómo adecúa su motivación inicial cuando hace una ofrenda de agua

Como dijo el protector Nagarjuna:

²³ Dese cuenta que esto se dice desde la perspectiva del altar mismo, por ejemplo, la derecha del altar viene a ser el lado izquierdo suyo cuando está frente al altar.

Deseo, ira e ignorancia
Genera karma que es no virtuosa.
Carecer de deseo, de ira, de ignorancia —
Esto produce karma que es virtuosa.

Así, si uno es capaz de generar la motivación al pensar: «Para lograr el estado de la budeidad para el beneficio de todos mis madres los seres sensibles, primero voy a hacer ofrendas a las Tres Joyas ¡para acumular mérito!» entonces todo el karma de la práctica de hacer ofrendas de agua llegará a ser virtuoso.

Atisha ha dicho:

Si la raíz en sí es medicina, entonces las ramas se vuelven medicina.

¿Qué debe recitar cuando hace ofrendas de agua? Se dice que uno debe recitar *om ah hum* tanto como sea posible y rociar las ofrendas con agua limpia con el fin de consagrarlas. Esto se hace para hacer las ofrendas inexpugnable a los no-humanos y similares. Si se desea hacer la práctica más elaborada, uno debe recitar *el dharani para incrementar las ofrendas*, junto con estos versos sagrados de hacer ofrendas en cuanto sean apropiados a la situación.

Recitando las tres sílabas mencionadas, uno imagina las bendiciones del cuerpo, palabra y mente iluminados de los victoriosos y sus herederos en la forma de innumerables sílabas *om ah hum* descendiendo y disolviéndose en las ofrendas.

El dharani para incrementar las ofrendas es:

*namo ratna trayaya namo bhagavate vajra sara pramardha ne tathagataya
arhate samyak sambuddhaya tadhyata om vajre vajre maha vajre maha tedzo
vajre maha vidya vajre maha bodhitsitta vajre maha bodhi manto pasam
kramana vajre sarwa karma awarana vishva dhana vajre soha*

Recite este dharani siete veces, o hasta tres veces o solo una, una gran lluvia de ofrendas descenderá ante todos los victoriosos y sus herederos.

Si en ciertas ocasiones necesita o desea recitar un verso sagrado mientras hace las ofrendas, puede emplear el siguiente:

Océano de Siddhis:

Palabras para hacer ofrendas de Agua

HUM! Este estanque de néctar, repleto con las ocho cualidades

Lo ofrezco al Bhagavan y su séquito.

Por su aceptación, ¡qué puedan las acumulaciones ser completas tanto para mí mismo como para todos los seres,

Y que puedan todas nuestras oscuraciones ser purificadas! ¡Qué podamos ser salvados desde las profundidades del samsara!

om sarva tathagata saparivara argam pratitsa puja megha

samudra saparana samaya ah hum

Una noche en sueños, se presentaron apariciones ilusorias en las que una mujer pura, sostuvo que la dakini Susiddhi dijo todo este verso para hacer ofrendas de agua, junto con una aspiración en beneficio de los seres. Fue anotada por el mendicante Dudjom Dorje. ¡Qué pueda ser virtuoso!

Beneficios

Se dice que no existe diferencia entre ofrendar directamente a los victoriosos como ofrendar a los que ya han pasado al parinirvana.

De la *Noble Recopilación Ratnakuta*²⁴:

Oh, Gran Sabio, la fruición kármica de hacer ofrendas a los bhagavans, que ya pasaron el parinirvana o a los que se quedan en la actualidad, es equivalente. Es idéntico. Es lo mismo. Esto he explicado. ¿Por qué? Es porque los tathagatas son distinguidos por el Dharmakaya, no por el rupakaya. Por lo tanto, ya que hacer ofrendas a cualquiera de los tathagatas que permanecen en la actualidad

²⁴ NVE: Se llama así a un grupo de sutras de origen indio de comienzos del siglo v.

o a los que ya han pasado al paranirvana es de mérito igual, no hay ni la menor diferencia de mérito entre las dos.

También en los Sutras:

Venerándome ahora y
Venerando mis reliquias después
Ambas son de igual mérito y resultado.

Así es enseñado en el *Sutra Karmavibhaga*²⁵ que, por ejemplo, hay diez beneficios de juntar sus palmas en frente a las estupas de los tathagatas:

Usted alcanzará gran veneración, amplio respeto, enorme riqueza, gran aprendizaje, gran fe, gran acumulación, gran sabiduría y gran realización.

²⁵ NVE: O Sutra del Análisis de las Acciones, tib. *las rnam par 'byed pa'i mdo*.



Capítulo 15

Ofrendas de lámparas y sus beneficios

El recipiente de ofrenda

Antes que nada, se dice que si su recipiente de ofrenda es el más valioso, limpio y bien elaborado, mayor es el mérito acumulado.

Lámpara

Aunque la mantequilla y el aceite son adecuados para las ofrendas de lámpara, la grasa, al parecer, sólo debe usarse en relación con las actividades airadas (entre las cuatro actividades). Sin embargo, si el ingrediente es mantequilla clarificada o aceite de grano, si es de excelente color y rico en sabor y olor, entonces el mérito será inmenso y completo.

La mecha de la lámpara de ofrenda

Comúnmente la mecha se hace de algodón. Diferentes tipos de hoja también pueden usarse, en cuanto puedan ser hilados. Sin embargo, hilados hechos por gusanos, como la seda, cuando arden emiten un olor de carne quemada y no son tipos de material apropiados. También hay un tipo de mecha de algodón envolviendo alrededor de una varilla de oro o de plata. Algunas personas en tiempos antiguos podían hacerlo, utilizando sólo una pequeña varilla ordinaria, con el fin de alcanzar la sabiduría perfecta. En cualquier caso, también puede simplemente hacer la mecha mediante una astilla de madera fragante, no muy gruesa pero recta y seca y envuelto su alrededor con hilado de algodón, ni demasiado apretado ni demasiado flojo. Su altura debe hacerse según la altura de la vasija de ofrenda.

Aunque algunas personas dicen que este eje central adicional en la mecha de la lámpara de la mantequilla es una necesidad, personalmente creo que está bien sin la varilla, ya que las lámparas de mantequilla son principalmente una ofrenda de luz. Siendo así, está bien hacer la mecha de algodón.

Además, ahora vivimos en una época donde se está extendiendo la tradición de ofrecer lámparas eléctricas y no podemos decir que éstas no pueden funcionar como ofrenda de lámparas. Porque se enseña que la luz de las joyas luminosas es la mejor ofrenda de luz. Siendo así, no hay razón de por qué no se puede utilizar luz eléctrica en lugar de lámparas de mantequilla. No sólo eso, sino que también parecen mejores en algunos aspectos, como que no hay ninguno de los inconvenientes de insectos tales como polillas que mueran en las llamas. Algunas personas dejan que las lámparas quemen muy tenue, apenas emitiendo algo de luz, tratando de mantenerlas encendidas el mayor tiempo posible, pero esto es incorrecto. Por otra parte, la lámpara no debe quemar demasiado rápido, lo que pasa si la mecha es muy gruesa. Es mejor si la lámpara da luz y a la vez se quema lentamente.

Estos días, sobre todo en verano, las lámparas de mantequilla de varios tamaños se colocan ante objetos de ofrenda sin un contenedor. Cientos de miles de polillas y otros insectos pequeños circundan alrededor de las lámparas como bandadas de gansos alrededor de un estanque de lotos. A diferencia de los gansos, sin embargo, caen y luego se hierven vivos, que crea un estado similar a la de ¡los seres del infierno hirviendo en cobre fundido!

Algunas personas no tienen ninguna preocupación por los muchos cadáveres que salpican las lámparas de manteca que ponen delante de sus objetos de ofrenda, a pesar de saber que haciendo esto están arreglando la exhibición de la muerte de muchos seres. Por otra parte, ellas están irritadas por estos insectos, pensando o diciendo que no tienen ninguna opción sino morir a causa de su karma. Estas personas corren el riesgo de ser clasificados junto con los que ofrecen ganado sacrificado. Por lo tanto, ¿no sería de mayor beneficio y virtud no encender lámparas de ofrenda como estas?

Grandes cantidades de no virtud son acumuladas a través de estas actitudes que desamparan la vida de los seres. El mismo Buddha enseñó que las lámparas de mantequilla sin una casa de ofrenda no son adecuadas. Por lo tanto, debemos utilizar cualquier método que esté disponible, como el uso de malla de alambre para cubrir las puertas y ventanas de la casa de ofrenda y la vecindad alrededor de las lámparas mismas.

Si, por falta de otra opción, estas actividades de ofrenda de lámparas dañan las vidas de muchos seres, no habrá ninguna manera que las Tres Joyas se alegren por ellas. Por lo tanto, me pregunto si por el momento no es mejor poner esas actividades a un lado.

La primera motivación cuando se ofrenda lámparas

Al encender la lámpara de mantequilla, debe pensar: «basado en esta ofrenda, ¡qué puedan todas las tinieblas de la ignorancia en mí y en todos los demás seres ser disipadas! ¡Qué podamos rápidamente alcanzar la sabiduría inmaculada que ilumina correctamente todo lo que es aceptado y todo lo que es rechazado!»

Cuando hace una ofrenda de lámparas, es mejor si puede recitar el mantra de incrementar la ofrenda como se describió anteriormente, o algunos versos sagrados para ofrendas de lámpara de mantequilla, y lo que encuentre conveniente entre las muchas oraciones de aspiración de la lámpara. Si quiere una plegaria conveniente, pueden recitar ésta de Mipham Rinpoche:

Esta lámpara iluminadora de consciencia original pura
La ofrendo para las deidades del mandala del Vidyadhara Padmakara.
Qué puedan todos los seres, mis madres,
donde quiera que la consciencia se extienda,
Alcanzar el nivel de Dharmakaya de vaciedad consciente.

Los beneficios de la ofrenda de lámparas

Se enseña que los beneficios particulares de hacer ofrenda de lámparas de mantequilla son tres: disipar las tinieblas de la ignorancia en usted y en todos los demás; haciendo que la luz de la sabiduría brille cada vez más amplia y clara; y realizar rápidamente el logro de las percepciones supremas.

También en el *Sutra Karmavibhaga*, los beneficios son descritos como siendo diez:

Usted se volverá como una lámpara de mantequilla para el mundo. Su visión no se deteriorará. Sus ojos físicos serán purificados. Surgirá la sabiduría que discierne la virtud y la no virtud. Se disiparán la oscuridad de la ignorancia y de la estupidez. Alcanzará la luz de la sabiduría. Durante el tiempo que esté en el samsara, usted nunca permanecerá en la oscuridad. Renacerá en los reinos superiores. Alcanzará pronto el paranirvana. Estas son los diez beneficios.



Capítulo 16

Los beneficios de ofrendar cosas como sombrillas y flores

Continuando sobre lo tratado en los capítulos anteriores, describimos también brevemente los beneficios de ofrendar objetos como sombrillas, etc. Ellos son descritos en el *Sutra Karmavibhaga* así:

Los diez beneficios de ofrendar sombrillas:

1. Usted mismo se convertirá como un parasol para el mundo
2. Vuestro cuerpo no será atormentado
3. Vuestra mente no será atormentada
4. Se volverá un ornamento para el mundo
5. Realizará y acumulará el karma de un señor soberano
6. Alcanzará repetidamente el estado de un chakravartin
7. Será reconocido como un ser poderoso
8. Serán incrementados sus recursos y riqueza
9. Renacerá en los reinos superiores
10. Pasará pronto al paranirvana

Los diez beneficios de ofrendar campanas:

1. Conseguirá un cuerpo excelente
2. Tendrá una voz agradable
3. Será dotado con un habla atractiva
4. Será melodiosa su habla como el cucú indio
5. Mantendrá su palabra

6. Será supremamente dichoso
7. Alcanzará sus oídos la música de amplia y rotunda alegría
8. Serán aumentados sus recursos y prosperidad
9. Renacerá en los reinos superiores
10. Pasará pronto al paranirvana

Los diez beneficios de ofrendar banderas:

1. Usted mismo se convertirá como una bandera de la victoria para el mundo
2. Será respetado por funcionarios, parientes y hermanos, que lo elevarán, honrarán y alabarán
3. En todas las direcciones cardinales e intermedias disfrutará de gran reconocimiento, y muchos dichos, palabras y versos aparecerán sobre usted
4. Su cuerpo será excelente, agradable de contemplar y hermoso
5. Vivirá mucho tiempo en sus futuras vidas
6. Será reconocido como un ser poderoso
7. Renacerá en un respetado grupo social
8. Serán aumentados sus recursos y prosperidad
9. Renacerá en los reinos superiores
10. Pasará pronto al paranirvana

Los once beneficios de ofrendar tejidos:

1. Será hermoso y agradable de contemplar
2. Vuestra piel será suave
3. Vuestra piel será tierna
4. El polvo y la suciedad no se aferrarán en vuestro cuerpo
5. Tendrá excelentes tejidos
6. Conseguirá finas alfombras y vestimentas
7. Tendrá un perfecto sentido de modestia y decencia
8. Los demás estarán felices de verlo
9. Sus recursos y riqueza serán aumentados
10. Renacerá en los reinos superiores
11. Pasará pronto al paranirvana

Los diez beneficios de ofrendar flores:

1. Se volverá como una flor para el mundo

2. Su sentido de olfato nunca será alterado
3. Los olores de su cuerpo serán completamente purificados
4. Tendrá un olor agradable
5. La fragancia de vuestra disciplina se propagará en todas las direcciones cardinales e intermedias
6. Será una gran persona en el mundo
7. Alcanzará cualidades asombrosas
8. Serán incrementados sus recursos y prosperidad
9. Renacerá en los reinos superiores
10. Pasará pronto al paranirvana

Los diez beneficios de ofrendar guirnaldas:

1. Se volverá como una guirnalda para el mundo
2. Los olores de su cuerpo serán completamente purificados
3. La fragancia de vuestra disciplina se propagará en todas las direcciones cardinales e intermedias
4. Su olfato siempre será fragante
5. Usted mismo será ornamentado
6. Sus servidores y su séquito no se dividirán
7. Resultará atractivo ante hombres y mujeres
8. Serán aumentados sus recursos y prosperidad
9. Renacerá en los reinos superiores
10. Pasará pronto al paranirvana

Los diez beneficios de ofrendar incienso:

1. Se volverá como incienso para el mundo
2. Su sentido de olfato será completamente purificado
3. Todo olor desagradable del cuerpo será completamente purificado
4. Siempre olerá agradable
5. Logrará un excelente cuerpo
6. Será una gran persona en el mundo
7. Alcanzará cualidades asombrosas
8. Serán aumentados sus recursos y prosperidad
9. Renacerá en los reinos superiores
10. Pasará rápidamente al paranirvana

Los diez beneficios de ofrendar música:

1. Tendrá un excelente cuerpo y será agradable de contemplar
2. Tendrá una voz agradable
3. Su habla será agradable
4. Disfrutará de la gloria de la fama
5. Mantendrá su palabra
6. Siempre será dichoso
7. Siempre escuchara grandes sonidos de alegría
8. Sus recursos y prosperidad serán aumentados
9. Renacerá en los reinos superiores
10. Pasará rápidamente al paranirvana

Los diez beneficios de barrer:

1. Tendrá un excelente cuerpo
2. Usted será agradable de mirar
3. Se volverá hermoso
4. Su voz será agradable
5. Su pasión, ira y tontería serán moderadas
6. Donde camine, no habrá grava, ni maleza, ni arena bajo los pies
7. Renacerá en un respetable grupo social
8. Serán aumentados sus recursos y prosperidad
9. Renacerá en los reinos superiores
10. Pasará pronto al paranirvana

En otro lugar, en el *Sutra de la casa pequeña*, los beneficios de barrer son enumerados como cinco:

Ananda, cinco son los beneficios por barrer.

¿Cuáles son?

1. Tu mente será serena
2. Las mentes de los demás se volverán serenas
3. Las deidades estarán contentas
4. Realizarás y acumularás hermoso karma

5. Tras morir, renacerás en los reinos superiores

Tal como todos los arriba mencionados, las escrituras describen muchos otros beneficios de hacer ofrendas. Por ejemplo, en el *Sutra de las Preguntas del Jayamati*²⁶, se dice:

Deseando alcanzar todas las cualidades positivas, debe hacer ofrendas a las Tres Joyas.

En el *Sutra Ksitigarba*,²⁷ se dice:

Toda la felicidad y dicha en el mundo
Viene de hacer ofrendas a las Tres Joyas.
Por eso, si uno desea ser feliz y dichoso,
Uno debe esforzarse en hacer ofrendas a las Tres Joyas.

Del sutra mahayana intitulado *Avalokiteshvara*:

La gran cantidad de mérito conseguido por los que honran a los puros tathagatas con inteligencia pura, con flores, guirnaldas, parasoles, paños de calidad, sonidos musicales y ungüentos es inconcebible. En cuanto a la extensión de este mérito, no puede ser agotado incluso en el final de todas las vidas futuras. La única excepción a esto es cuando se agotan naturalmente en el logro final del nirvana a través de uno de los tres vehículos.

Del *Sutra del Loto Blanco del Sagrado Dharma*:

Aquellos que ofrendan una sola flor,
O un mural pintado del tathagata
Hacen ofrendas mentales, hasta con una mente perturbada,
Poco a poco, llegarán a ver millones de budas.

²⁶ NVE: *Jayamatipariṣcchāsūtra*, enseñanza del Buddha sobre la vacuidad dada a un bodhisattva llamado Jayamati.

²⁷ NVE: *Kṣitigarbhasūtra* es un sūtra Mahāyāna que es una enseñanza sobre el bodhisattva Kṣitigarbha y es uno de los sūtras más populares en el budismo chino. La forma larga de su nombre es traducido como *Sutra de los votos fundamentales del Bodhisattva Kṣitigarbha*. El sutra habla de cómo Kṣitigarbha se volvió un bodhisattva por hacer grandes votos para rescatar a los demás seres sensibles y una descripción de cómo el mostró piedad filial en sus vidas pasadas. El sutra expone también ampliamente las retribuciones del karma malsano, descripciones de los infiernos budistas y los beneficios del buen mérito tanto grande como pequeño.



Capítulo 17

El método de las postraciones y sus beneficios

Cuando generalmente hablamos de postraciones, el término sánscrito es *nam*, que significa inclinarse respetuosamente. Específicamente, «inclinarse» significa agacharse o postrarse.

El propósito de las postraciones

Las postraciones son principalmente un antídoto del orgullo, por eso el propósito principal de postrarse es reducir esta emoción perturbadora. Los maestros eruditos Kadampa, dijeron: «Las cualidades del agua no pueden recogerse en el bol del orgullo». Ya que se dice que el orgullo es el obstructor principal de que uno desarrolle sus propias cualidades, es importante confiar en su antídoto.

Cómo postrarse

Del *Sutra del florecimiento de la Gran Liberación en las Diez Direcciones*:

Juntando las dos manos encima de la coronilla de la cabeza
En la forma de un floreciente loto,
Con innumerables cuerpos de uno como bancos de nubes,
Póstrate ante los buddhas de las diez direcciones.

Algunos estudiosos explican que el espacio vacío en las manos unidas de uno, representa el Dharmakaya y las manos en la forma de una joya representan el Rupakaya. Unir las palmas planas es la práctica de no budistas por lo que es inadecuada para nosotros. Así que por el contrario, mantener un espacio vacío entre las dos manos y traer los pulgares hacia dentro para que sus dos manos tomen la forma de una gema. Luego las manos tocan su

coronilla, la garganta y el centro del corazón; se trata de un gesto de ofrecer respeto con sus tres puertas de cuerpo, palabra y mente. También puede entenderse como arreglar las condiciones favorables para lograr las cualidades del cuerpo iluminado al tocar sus manos su coronilla, las cualidades del habla iluminada al tocar su garganta, y las cualidades de la mente iluminada al tocar ellas el centro de su corazón.

Visualización mientras hace las postraciones

De acuerdo a las instrucciones preliminares del linaje individual propio, visualice ampliamente los objetos de refugio, el campo de acumulación.

Aunque es no nacido y que carece de existencia verdadera, visualizar en el espacio delante de usted, rodeado por un conjunto de innumerables budas y bodhisattvas, al totalmente victorioso sabio Shakyamuni o Guru Padmasambhava, que, en esencia, son el propio Maestro bondadoso. Imagine que están allí en persona.

Luego, ante la presencia de la asamblea, visualícese entre sus enemigos, entre su madre y su padre, y todos los seres sensibles. Con sus palmas unidas, póstrese con todos, con todos juntos. Se dice que si uno recita la plegaria de refugio sinceramente y se postra con interés devoto, el mérito acumulado será inconmensurable, igual al número de átomos de la tierra debajo de su cuerpo postrado.

La recitación durante las postraciones

Haga las postraciones, recitando la siguiente cuádruple plegaria de refugio:

Tomo refugio en el guru.
Tomo refugio en el Buddha.
Tomo refugio en el Dharma.
Tomo refugio en la Sangha.

O, recite el siguiente verso de *El rey de las plegarias de aspiración*:

Qué la poca virtud reunida
A través de rendir homenaje, hacer ofrendas, confesarme y regocijarme,
A través de la exhortación y la plegaria—
¡Todo esto lo dedico a la iluminación de todos los seres!

Si desea recitar algo más amplio, puede recitar cualquier otra plegaria de confesión que conozca, por ejemplo la confesión general a los tathagatas, etc.³⁷ En resumen, como se explica en la *Aspiración para renacer en Sukhavati* de Karma Chakme Rinpoche:

Confesarse sin arrepentimiento no causará purificación.

Las acciones negativas pasadas son como veneno ingerido.

Por eso, confiésese con vergüenza, terror y gran arrepentimiento.

Una mente sin hacer el voto de abstenerse de futuras negatividades no causará purificación.

Por eso, en adelante, incluso a costa de su vida,

Comprométase a evitar lo no virtuoso.

De la misma manera, recuérdese usted mismo de la negatividad general y de los oscurecimientos acumulados desde tiempo sin comienzo, y concretamente, de la negatividad en esta vida. Con una mente de gran pesar por la negatividad del pasado, junto con el compromiso de nunca más cometer lo no virtuoso, aun a costa de su vida, confiésese con intenso remordimiento. Si se hace de esta manera, la confesión será un antídoto muy fuerte que sin duda purificará las negatividades y oscurecimientos.

Mantra para incrementar el poder de las postraciones

Antes de comenzar las postraciones, recite tres veces el siguiente mantra. Esto multiplica cada postración cien veces:

namo manjushriye soha, namo sushriye soha, namo uttamashriye soha

Si hace postraciones principalmente para purificar las negatividades y oscuraciones, acumule las postraciones mientras recita la confesión de las faltas. Es muy importante para purificar las negatividades y oscuraciones.

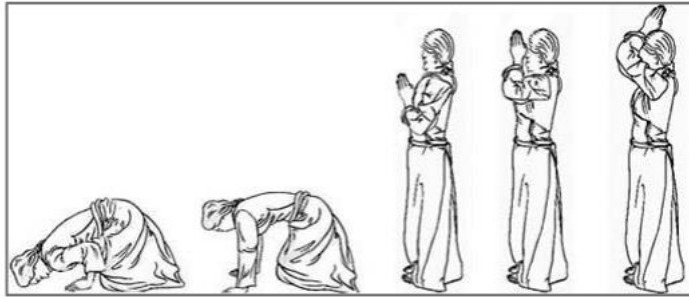
También, se dice que cuando se ofrenda postraciones, si se postra simplemente inclinándose y agachándose sin que su frente toque de manera adecuada el piso, será arrojado de cabeza en los reinos infernales en su próxima vida, y aun cuando se libere del infierno renacerá con una espalda jorobada.

Tipos de postraciones

Hay dos tipos de postraciones: la media postración (literalmente postración inclinada) y la postración total (literalmente la postración acostada). Cuando los cinco extremos – la frente,

las dos palmas y las dos rodillas han tocado el piso, es llamada media postración. Una postración total es cuando todo el cuerpo está tendido boca abajo en el piso como un árbol caído. Ambas manos están extendidas directamente al frente y luego se unen por encima de su cabeza, mientras la frente toca el piso.

Otros tipos incluyen postraciones del cuerpo, habla y mente.



Media postración

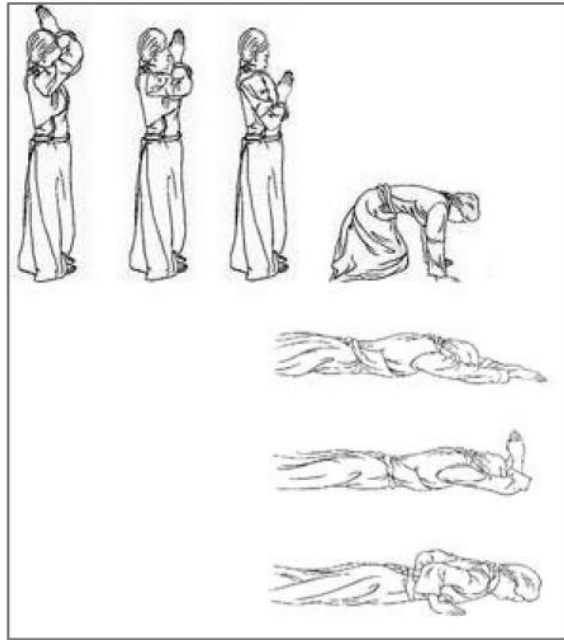
Etimología de las postraciones

La primera palabra de la postración en tibetano es *phyag* (mano), que, en este contexto, se refiere a unir las manos. La segunda palabra es *'tshal ba*, que significa ofrecer. Juntos, la palabra postrarse (*phyag 'tshal ba*) significa ofrecer el respeto de uno con las manos cruzadas. Además, la palabra *phyag* puede ser entendida en el sentido de purificar, mientras que *'tshal ba* puede entenderse como una referencia a la finalidad deseada. De esta manera, postrarse puede explicarse en el sentido de purificar las faltas y oscurecimientos mientras se busca las excelentes cualidades de los objetos de refugio.

Aun en la actualidad en India y Nepal hay la costumbre de tocar los pies de los padres, ancianos, etc. con una mano. Parece que los grandes traductores tibetanos crearon la palabra tibetana para postración con referencia a esta costumbre de rendir respeto.

Los beneficios de las postraciones

Los beneficios de las postraciones incluyen la acumulación de mérito y purificación de las negatividades y oscuraciones. En esta vida las postraciones pueden liberar a uno de los desórdenes de flema, cáncer y enfermedades del corazón, pulmones, digestión y demás, otorgando buena salud, y como un resultado la vida prolongada de uno. Hay muchas historias de gente que acumularon algunos cientos de miles de postraciones y así se curaron completamente de cáncer.



Postración completa

El Sutra de la discriminación del Karma establece que al hacer postraciones, el cuerpo de uno se volverá saludable y desarrollará un color dorado, se volverá hermoso y atractivo, y el habla se volverá agradable al oído e influenciado. Uno será liberado de la ansiedad y de los nervios, en gran multitud, dioses y humanos lo mirarán con afecto y uno tendrá una majestuosa presencia. Por tanto, uno será acompañado por budas, bodhisattvas y shravakas. Uno se volverá hasta más próspero, renaciendo en los reinos superiores y rápidamente alcanzará el nirvana. Estos son los diez beneficios enseñados en este sutra.



Capítulo 18

Cómo hacer las circunvalaciones y sus beneficios

Motivación

Cuando se hace circunvalaciones (o hacer *kora*), ¿cuál debe ser nuestra intención? Hablando en general, debemos hacer *kora* con la intención de purificar todas las oscuraciones del cuerpo, habla y mente de uno mismo y las de todos los demás seres. Específicamente, debemos hacer *kora* con el deseo de liberar a uno mismo y a todos los seres de los tres reinos inferiores y del samsara como un todo. En primer lugar, debemos dar lugar a esta motivación e imaginar que el objeto de la circunvalación, aunque sea un solo apoyo del cuerpo, palabra y mente iluminados, es la real esencia de las Tres Joyas, que todas las asistencias del Buddha, el Dharma y la Sangha se cumplen ahí, y uno mismo y todos los seres sensibles, incluidos los enemigos, amigos y padres, al mismo tiempo están haciendo *kora*, todos juntos.

El modo de circunvalar

En el Bon y en otras tradiciones no budistas, hay la costumbre de hacer *kora* en sentido anti horario. Sin embargo, en nuestra tradición budista, el *kora* es únicamente hecho en el sentido horario.

Específicamente, mientras se hace el *kora*, toda conversación, chismorreo y todo parloteo debe ser dejado, y por el contrario se debe recitar mantras y plegarias. En este caso, ¿qué recitaciones son consideradas buenas de hacer? En general, cualesquier recitaciones son

apropiadas, pero particularmente para purificar los oscurecimientos, se puede recitar el mantra de las cien sílabas (mantra de Vajrasattva) o la liturgia de *Confesión de las caídas del bodhisattva* (del *Sutra de los tres montones*), el dharani de Akshobhya, o los mantras mani [*Om Mani Padme Hum*]. Recitaciones como éstas u otras son enseñadas por ser muy meritorias y beneficiosas.

La cantidad requerida de Kora

En términos generales, huelga decir que cuanto más *kora* uno pueda hacer en un lugar sagrado donde se cumplen las asistencias del Buddha, Dharma y Sangha, los beneficios son superiores. Sin embargo, debido a los beneficios, los grandes seres expertos en medios hábiles han creado un número determinado de *koras* a completar en un solo día en ciertos lugares sagrados. Por ejemplo, de las tres grandes estupas de Nepal, se dice que en un solo día se debe hacer 113 circunvalaciones alrededor de la estupa suprema de Jarung Kashor (la estupa de Boudhanath), o trece circunvalaciones en torno a la gran estupa auto surgida de Swayambunath.

Mantras para el Kora

Mientras hace *kora*, recite cualquiera de los siguientes dos mantras, el mérito de hacer *kora* será incrementado:

*namo bhagavaté, rata ketu rasdi ya,
tathagataya, arhaté samyaksambuddhaya,
tayata, om ratné ratné maha ratné ratna
bidzaya soha*

O,

*nama dasha dikiyikala sarva ratna trayaya,
nama pradakya supra dakya sarva papam
bishodhani soha*

También, mientras está haciendo *kora* se debe evitar pisar la sombra de la estupa o de otros soportes. Si es el caso de que se debe caminar sobre las sombras entonces cante el mantra *om bendza bega akrama hung* e imagine que ha pasado por debajo de la sombra en lugar de sobre ella. Al hacer esto, usted se liberará de la culpa de pisar la sombra de los soportes sagrados.

Beneficios de hacer *Kora*

El Sutra de Avalokiteshvara describe los siguientes beneficios del *kora*:

Dando lugar a la mente de la iluminación
Para beneficio de todos los seres vivos,
Quienes circunvalan
La estupa protector del mundo,
En esta vida y en otras
Mientras practica la conducta de los bodhisattvas
Será dotado con
Atención consciente, inteligencia, mérito y audacia.
Por circunvalar un estupa sagrada,
Dioses, nagas, yakshas y espíritus
Les harán ofrendas
En ésta y en todas las vidas.
Los ochos estados no libres que he enseñado
Serán abandonados.
La budeidad será excelentemente lograda,
Todos se alegrarán por esta libertad.
Uno tendrá un cuerpo perfecto de excelente color,
Adornado con las excelentes marcas,
Y dotado con poder y fortaleza.
La pereza no caerá sobre esa persona.
Será rico y próspero,
Será meritorio y no será dañado.
Habiendo complacido a la luz del mundo,
Uno será constantemente venerado.
Si una persona tal escucha las enseñanzas de la vacuidad del uno mismo,
Por los fenómenos nos estará confundido.
Rápidamente dando lugar a la fe,
Uno se convertirá en sabio y docto en concordancia con el significado del
Dharma.
Nacido como un comerciante y padre de familia, próspero y rico,
Tal persona se tornará en un maestro de generosidad y fortaleza,
Dando sin mezquindad.
Dónde sea en el mundo que las enseñanzas estén, tal persona

Renacerá en excelente familia,
Al haber abandonado todas las formas inferiores.
Por circunvalar un estupa sagrada,
En todas las vidas de uno
Se volverá un poderoso y reconocido cabeza de familia,
Dotado de gloria y majestad.
Como un brahamán, como un árbol de Sala,
Será disciplinado y conoedor.
Como un Ksatriya, como un gran árbol de Sala,
Uno será próspero y tendrá riquezas.
En todas las tierras, desde las montañas al mar,
Uno se volverá
El soberano de los cuatro continentes,
Un rey dotado con el Dharma.
Uno se convertirá en un gran y milagroso *chakravartin*
Dotado con los siete tipos de riqueza.
Habiendo establecido un reino
Venerará al buddha eternamente.
Al morir, ascenderá a los reinos superiores.
Allí, uno tendrá fe en las enseñanzas del Buddha,
Volviéndose Indra, señor de los dioses
En la cima del Monte Sumeru.
Uno morará en los reinos de Indra: Libre de conflictos,
Asimismo, el Cielo Gozoso,
Disfrutando de las emanaciones propias de uno,
Y decidiendo sin miedo.
Al circunvalar una estupa sagrada,
En la morada de Brahma,
Uno se convertirá en el docto Señor Brahma,
Donde millones de dioses le presentarán ofrendas.
Si fuera a exaltar
Los beneficios de circunvalar
Una estupa sagrada protectora del mundo
Podría nunca terminar, ni en un millón de kalpas.
Quien quiera que dé lugar a una intención iluminada
Y al hacer postraciones en una estupa del Buddha,

Nunca estará ciego o lisiado,
Incluso por millones de eones.
Uno que hace numerosas circunvalaciones
Alrededor de una estupa protectora del mundo,
Tendrá ojos puros
Como hermosos escarabajos de esmeralda.
Por circunvalar un estupa sagrada,
Uno podrá, con certeza constante,
Adquirir todo esto en concordancia con el significado del Dharma
Y abandonará todo lo que es irrelevante.
Por circunvalar una estupa sagrada,
Uno será dotado con fuerza y poder,
Estará sin pereza,
Y tendrá constante esmero.
Por circunvalar una estupa sagrada,
Uno tendrá diligencia estable,
Fuerza estable, gran estabilidad,
Y rápidamente se volverá cultivado.
Uno nunca será matado por
Fuego, veneno o armas.
Primero habrá de convertirse en perfecto cultivado,
Solo entonces uno morirá.
Por circunvalar una estupa sagrada,
El reino, la nación,
Y la ciudad de uno, serán prósperos,
Con inigualable belleza física.
Cuando practique el camino del bodhisattva,
Uno será sin deseo,
El cuerpo y la vestimenta de uno serán limpios,
Y uno permanecerá en el immaculado Dharma.



Capítulo 19

El dharani mantra del Buddha Shakyamuni: Cómo visualizarlo y sus beneficios

El dharani mantra para nuestro maestro, el gran compasivo e incomparable Shakyamuni es:

om muni muni maha mune ye soha

Este mantra es enseñado en el *Prajnaparamita conciso* como un modo de invocar el flujo mental de sabiduría de nuestro maestro. Es potente con sus bendiciones. Para practicarlo, es vital antes que nada cultivar una mente de fe y verdad. Como es enseñado en *El Sutra Samadhiraja*

Los que, caminando, sentados, de pie o durmiendo,
Recuerdan la luna – como el Buddha,
Siempre estarán ante la presencia del Buddha,
Y alcanzarán el vasto nirvana. ³⁸

Y, en el mismo sutra:

Su cuerpo puro es dorado,
Bello es el Protector del mundo.
Cualquiera que lo visualiza así,
Practica la meditación de los bodhisattvas.

Además:

Alguien debe pensar en el Buddha,
Él está allí, justo en frente de ellos....

Como se explicó en las anteriores citas y más extensamente a lo largo de las escrituras, debemos generar una fe y confianza viva que nuestro maestro, el Buddha Shakyamuni, está realmente presente ante nosotros y entonces enfoquémoslo concentradamente en su forma física. En cuanto a cómo visualizar al Buddha, como el omnisciente Mipham Rinpoche escribió en su práctica de Buda Shakyamuni, *El tesoro de bendiciones*:

Ah! Como la unión de la vacuidad nonata y las incesantes
Apariciones de interdependencia, mágicamente allí surge
Ante mí en el cielo, entre vastas nubes de ofrendas,
Sobre un enjoyado trono de león y un asiento de disco de loto, de sol y de luna,
El incomparable maestro, León de los Shakyas.
Su cuerpo dorado, adornado con las marcas mayores y menores.
Vestido con las tres túnicas del Dharma, está sentado en postura vajra.
Su mano derecha con gracia está dispuesta en el mudra de tocar la tierra,
Y su mano izquierda en el gesto de meditación,
sosteniendo un cuenco mendicante repleto de néctar.
Como una montaña de oro, magnificente, brilla esplendoroso,
Esparciendo haces luminosos de sabiduría a través de la completa extensión del
espacio.
Los Ocho Hijos cercanos, los Dieciséis Mayores y similares —
Lo circunda un séquito de nobles seres, vasto como el océano.
Basta con pensarlo y él concede la gloria de la dicha suprema:
La liberación del samsara y el nirvana, los dos extremos.
Es el Gran Ser, perfecta personificación de cada fuente de refugio.

Como se describe allí, visualice que en cielo, enfrente de usted, está nuestro maestro, el León de los Sabios, sentado en un trono de león y en un asiento de disco lunar, su cuerpo es dorado, pleno con las excelentes marcas y signos. Viste las tres túnicas del Dharma y está sentado con sus piernas en postura vajra. Su mano derecha está en el mudra de tocar tierra, mientras su izquierda está en el mudra de equilibrio. Desde su cuerpo, irradia inmensa cantidad de luz como haces luminosos llenando todo el espacio. Está completamente rodeado por los ocho hijos cercanos y los dieciséis mayores, entre otros. Visualícelo así claro y vívidamente. Luego, con fe concentrada evoque las maravillosas cualidades de nuestro maestro y con sus palmas juntas en su corazón, recite las siguientes líneas:

Supremo maestro, bhagavan, tathagata, arhat, completo y perfecto Buddha, glorioso conquistador, Shakyamuni Buddha, ¡le rindo homenaje! ¡Le hago ofrendas! ¡En Usted tomo refugio!

Recite esto como una súplica tantas veces como pueda. Luego recite el siguiente mantra por un rato:

tayate om muni muni maha mune ye soha

Después, recite el mantra desde *om* en adelante tanto como pueda (es decir: *om muni muni maha mune ye soha*). Al final, imagine esto:

Del cuerpo del Buddha emana un gran resplandor de rayos multicolores de luz de sabiduría disipando todos nuestros oscurecimientos propios y de los demás, los que causan que surjan todas las cualidades genuinas del camino Mahayana dentro de nosotros, para que logremos el nivel de perfección desde el cual nunca volveremos otra vez al samsara.

Los beneficios de practicar este camino

Los beneficios de visualizar claramente la forma de nuestro maestro y recitar su nombre y el dharani mantra son explicados en los sutras, en los que se dice:

Cualesquiera deberán pensar en el Buddha,
Que él está allí, justo en frente de ellos,
Concediendo constantemente sus bendiciones
Y librándonos de todo daño.

En *El Sutra Avatamsaka* es explicado:

Por ver, escuchar u ofrendar a los buddhas,
Una reserva ilimitada de mérito es acumulada.
Hasta que nos libremos de todas las emociones destructivas
y del sufrimiento del samsara,
Este mérito compuesto nunca será desaprovechado.

Y se dice en la *Enseñanza sobre las Cualidades de la Tierra Pura de Manjushri*:

Todo es circunstancial
Y depende enteramente de nuestra aspiración.
Cualesquiera plegarias de aspiración que hagamos,
Los resultados serán logrados, en consecuencia.

Como menciona Mipham Rinpoche, se dice en muchos sutras que por simplemente escuchar el nombre de nuestro maestro, el Buddha, asegura que poco a poco uno avanzará en el camino a la gran iluminación, sin volver a caer. Esto se enseña extensamente a lo largo de las escrituras.



Capítulo 20

Las etapas de visualización del Mantra Mani y sus beneficios

El mantra de seis sílabas *om mani padme hum* es el nombre del mantra del noble Avalokiteshvara, la personificación de la compasión de todos los Budas. Este mantra es la quinta-esencia del Dharma y contiene la esencia de todas las 84,000 enseñanzas del Dharma. Es el verdadero corazón esencial de las cinco familias de los sugata y la médula de todas las clases de tantra. Es la fuente de todas las buenas cualidades y la raíz de todos los logros.

En términos de la etimología del mantra *om mani padme hum*, el mantra significa vacuidad dotada con compasión. Esto se refiere al pleno compromiso en la suprema bondad amorosa que se centra en todos los seres sensibles, la personificación del cual es la mente despierta del noble Avalokiteshvara. Representa la sabiduría no conceptual, la naturaleza perdurable, la vacuidad y todo su conocimiento despierto, su amor y su poder.

En términos del significado literal de las sílabas, *om* es el protector tántrico, *mani* es la joya, *padma* es la flor de loto y *hum* es la sílaba semilla de la mente vajra. El mantra es una invocación que dice: «Por favor, cuideme.» Más particularmente, se pide: «Sostenedor de la joya de loto, o de las joyas de loto, por favor, ¡protéjame!» De hecho, el noble Avalokiteshvara tiene una joya en su mano derecha y un loto en su izquierda y por lo tanto, es tratado como "el sostenedor del loto y la joya».

Así, cada vez que llamamos: «¡Oh, Loto Precioso!» estamos así pidiéndole bendiciones para que esta bondad amorosa, compasión y la preciosa mente del despertar pueda surgir en el continuo mental de nosotros mismos y de todos los demás seres sensibles.

ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།

Etapas de visualización para el Mantra Mani

Primero, en el cielo enfrente suyo, visualice al noble Avalokiteshvara en cuerpo entero con sus cien brazos, con cien ojos y once cabezas. Su cuerpo está adornado con vestidos de seda y una variedad de joyas preciosas. De su cuerpo irradian infinitos rayos luminosos para todos los seres sensibles de las seis clases, purificándolos de sus malos actos y oscuraciones y dejándoles sin rastros de ellos. Piense también que el espacio alrededor suyo es la tierra pura del reino de Potala y que todos los sonidos de los elementos, a saber, tierra, agua, fuego y aire son el dharani mantra de las seis sílabas del noble Avalokiteshvara. Imagine que cualesquier pensamientos que acudan a su mente son la expresión natural, incesante de la sabiduría primordial del noble Avalokiteshvara. En resumen, recite el mantra mani mientras reposa su mente enfocada en el cuerpo, habla y mente del noble Avalokiteshvara.

Los beneficios

Dice *El Karandavyuha Sutra*:

El Buddha dice: «Noble hijo, en la gran ciudad de Varanasi hay un maestro de Dharma que recita, sostiene y comprende correctamente, el mantra de las seis sílabas.»

El Bodhisattva Nirvirana-vishkambin contesta: «Bhagavan, iré a la gran ciudad de Varanasi para buscar este maestro del Dharma. Y le rendiré homenaje y lo honraré.»

«¡Excelente, excelente! ¡Hazlo así, noble hijo!»

Los maestros del Dharma que realmente sostienen el conocimiento del mantra de las seis sílabas son raros y deben ser considerados igual a los tathagatas...»

En el *Sutra Amoghapasha Hridaya*, se dice:

Cuando se ayuna en el octavo día del mes, si recitas el mantra del noble Avalokiteshvara mientras visualizas directamente su forma, las semillas de acciones perjudiciales se pudrirán y lograrás despertar rápidamente a todos.

De acuerdo al *Tantra Corona de Loto*:

El noble Avalokiteshvara dice lo siguiente: “Cualquier hijo o hija de noble familia que reciten el mantra del conocimiento *om mani padme hum* mientras piensa en mi, si recitan o piensan en el mantra por un solo momento mientras mantienen mi forma en mente, todas sus malas acciones serán purificadas, incluyendo las cinco con resultados inmediatos y sus cinco acciones asociadas. Se liberarán de renacer en los ocho estados no libres, como los infiernos, el reino de los espíritus hambrientos y el reino animal. Ya no tendrán que soportar ningún sufrimiento de cuerpo, palabra o mente. Habiendo realizado el Dharmakaya, verán los cuerpos de forma de la gran compasión.”

Además, como menciona el Rey del Dharma Songsten Gampo²⁸:

Por recitar el mantra del conocimiento de las seis sílabas, uno perfecciona las seis paramitas: (1) *om* perfecciona la paramita de la generosidad; (2) *ma* perfecciona la paramita de la disciplina; (3) *ni* perfecciona la paramita de la paciencia; (4) *pad* perfecciona la paramita de la diligencia; (5) *me* perfecciona la paramita de la concentración; y (6) *hum* perfecciona la paramita de la sabiduría.

Por recitar este mantra de las seis sílabas, se conseguirán los seis siddhis: (1) A través de *om*, se obtienen los siddhis supremos; (2) a través de *ma*, los siddhis comunes; (3) a través de *ni*, el siddhi que pacifica las enfermedades y las influencias negativas; (4) a través de *pad*, el siddhi que incrementa la existencia y el mérito; (5) a través de *me*, el siddhi que tiene poder sobre la gente, la prosperidad y la comida; y (6) a través de *hum*, se obtiene el siddhi que bloquea a los enemigos y detiene el daño.

Por recitar este mantra de las seis sílabas, las seis aflicciones raíz serán purificadas: (1) A través de *om*, la aflicción de la ignorancia es purificada; (2) A través de *ma*, la ira; (3) A través de *ni*, la mezquindad; (4) A través de *pad*, el apego; (5) A través de *me*, la envidia; y (6) A través de *hum*, el orgullo.

²⁸ NVE: **Songtsen Gampo** (Wylie: *Srong-btsan sGam-po*) fue el fundador y primer emperador del imperio tibetano. El legado más importante de su reinado fue el de introducir el budismo en Tíbet y el desarrollo del alfabeto tibetano con ayuda de Padmasambhava.

(1) A través de *om*, se obtiene el cuerpo de Avalokiteshvara; (2) A través de *ma*, el habla de Avalokiteshvara; (3) A través de *ni*, la mente de Avalokiteshvara; (4) A través de *pad*, las cualidades de Avalokiteshvara; (5) A través de *me*, la actividad despierta de Avalokiteshvara; y (6) A través de *hum*, uno obtiene las acciones iluminadas de Avalokiteshvara.

(1) A través de *om*, uno logrará las cualidades del camino de acumulación; (2) A través de *ma*, las cualidades del camino de unión; (3) A través de *ni*, las cualidades del camino de contemplar; (4) A través de *pad*, las cualidades del camino de meditación; (5) A través de *me*, las cualidades del camino de no más aprendizaje; y (6) A través de *hum*, las cualidades de la omnisciencia.

Así, a través de la recitación del mantra del conocimiento de las seis sílabas, cuando termine el tiempo de Amitabha de ser la figura central en Sukhavati, Avalokiteshvara se convertirá en la figura central allí y será conocido como el Buda Özer Künlé Pakpa Paltsek Gyalpo. Entrando en una flor de loto, uno nacerá allí como parte de su comitiva y alcanzará el nivel de un sin regreso.



Capítulo 21

La importancia del molinillo Mani

Aquí sigue una explicación de la visualización y beneficios asociados con girar el molinillo mani.



La importancia del molinillo Mani

El Sutra del Gran Río sinuoso explica:

La base es de madera del árbol bodhi,
Para que la bodhicitta sea naturalmente engendrada.
El 'árbol de la vida' (eje central) está hecho de hierro duro,
Para que la vida del yogi perdure y sea estable.
Mani hum está inscrito en la base.
Om gira hacia afuera, girado por el eje.
Mérito, goces y riquezas crecen de tal modo.
El ornamento girando en el tope
Simboliza a Amitabha, el Dharmakaya.

Es la marca de logro del nivel de Dharmakaya.
El molinillo girando en el medio
Simboliza la gran compasión, el sambhogakaya.
Es el signo de la unidad de las dos verdades.
Su franja rotatoria es el signo del nirmanakaya
Que logra el beneficio de los seres.
La concha colgante que rota alrededor como una piedra
Es el signo de la propagación de las
 actividades iluminadas para domar a los seres.
La gran sombrilla girando en el centro
Ocasionará la perfección del abandono,
 la realización y la vaciedad,
Después de la realización de todos los caminos y bhumis.
Uno debe saber que esto es así.

Los beneficios

El rey de los Shakyas (Buddha Shakyamuni) enseñó:

Nirvirana-vishkambin, escucha cuidadosamente:
Girar una vez la piedra que rota colgando en el molinillo *mani* es superior
A practicar la suprema purificación
De la esencial verdad por un año.
Girar la rueda del Dharma una vez es superior
A practicar la meditación regular
Sobre la esencial verdad por siete años.
Girar la rueda del Dharma una vez es superior
A practicar la meditación inferior
Sobre la esencial verdad por nueve años.
Girar la rueda del Dharma una vez es superior
A eones de escuchar, contemplar y meditar.

El Buddha, purificador de todas las oscuraciones, enseñó:

Girar la rueda del Dharma una vez es superior
A aplicarse uno mismo en la práctica
De las diez perfecciones por mil eones.

Girar la rueda del Dharma una vez es superior
Incluso a enseñar y estudiar las tres canastas de sutras
Y las cuatro clases de tantra hasta el final del eon.

El protector Maitreya enseñó:

Si uno ofrenda finos paños
A la profunda rueda del Dharma,
Uno podrá, por quinientas vidas, estar en sí bien vestido.
Por el mérito de ofrendar un gancho para la rueda,
Uno recorrerá todos los caminos de liberación.
Por medio del mérito de ofrendar una piedra que rota,
Uno se volverá un protector de seres.
Por medio de recitar un millón de mantras secretos,
Uno será venerado por las deidades de la riqueza
Y conseguirá control sobre los humanos, riqueza y alimentos.
Todos los encuentros devendrán en significativos.
Los seres sensibles afligidos por las oscuraciones
Serán liberados de los reinos inferiores.
En cuanto a los beneficios temporales de girar el molinillo *mani*,
Uno resistirá enfermedades y contagios,
Destruirá demonios dañinos y hostiles oscuraciones,
Y superará la humillación impura del conflicto.
Uno derrotará todos los ejércitos de demonios y obstructores.

Como enseñó Manjushri:

Los cuatro grandes reyes y los protectores de las diez direcciones
Nos resguardarán en todo de cada obstáculo
En las principales e intermedias direcciones.
Nos purificarán del karma de los reinos inferiores,
De los cinco actos de inmediato resultado,
Y de las diez no virtudes.
Iremos de reino búdico en reino búdico
Y milagrosamente renaceremos en la tierra pura de Sukhavati
Encima de un trono de león en el corazón de un loto.
Solo así, la actividad despierta de todos los buddhas de las diez direcciones
Se propagarán en las diez direcciones.

Como enseñó Vajrapani:

Esta rueda *mani* puede bloquear a todos los que dañan:
Los espíritus negativos de las regiones superiores,
Los espíritus malignos de las regiones inferiores, los nagas,
La reunión de los espíritus *tсен* y espíritus elementales
Que habitan en las regiones medianas.
¿Por qué el molinillo *mani* tiene esa habilidad?
Porque es la rueda del mantra dharani
Que encarna las esencias individuales de las cinco familias búdicas,
El Imponente Rey, el buddha de la dirección suprema, y todos los demás.

Como enseñó el noble Avalokiteshvara:

Esta gran rueda de los mantras dharani
Es distintivamente superior a todas las demás ruedas.
Estos seres afortunados que, aunque mantienen su concentración,
Reposan sus mentes en la rueda del Dharma,
Girándola y haciendo súplicas,
Estos son los protectores supremos del futuro.

Fases de la visualización

Con una fuerte devoción, uno debe pensar: “Orgyen Padmasambhava está realmente sentado en el cielo frente a mí. Él está mirándome con super humana visión pura, divina, escuchándome con el super humano oído puro divino y pensando en mí con su super-humana mente divina, pura.”

El Maestro dice:

Shakyamuni está justo allí al frente de cualquiera que esté pensando en los buddhas.

El Precioso Maestro dice:

Para todo hombre y mujer con fe en mí, Yo, Padmasambhava,
Nunca he de partir— Dormiré delante de su puerta.
Para mí no hay tal cosa como la muerte;
Delante de cada persona con fe, hay un Padmasambhava.³⁹

Y también:

Cuando se está libre de dudas, todos los deseos son satisfechos. Para los que tienen devoción, las bendiciones se presentan.

De esta manera, sin duda que las realizaciones aparecerán si, con fe verdadera, estable, uno invoca el continuo mental del guru,

En resumen, como es enseñado por el Vidyadhara Terdak Lingpa:

Las apariencias, sonidos y pensamientos tienen la naturaleza de las deidades, de los mantras y el Dharmakaya.

Así, todas las apariencias son la encarnación de la sabiduría primordial de la asamblea como océano de todos los protectores bajo juramento, de las dakinis de sabiduría y del Guru Padmasambhava. Todos los sonidos son la expresión espontánea del Guru Vajra. Todos los pensamientos son la manifestación múltiple natural de la mente de sabiduría del Guru. Sabiendo esto, recite el mantra con devoción enfocada.

Después de completar la recitación, imagine que innumerables rayos de luz irradian desde el centro del corazón del Guru, purificando el recipiente exterior, el mundo y todo el karma,

las aflicciones, las maldades, las caídas y oscurecimientos de todos los seres sensibles, sus contenidos internos. El recipiente externo purificado se transforma en la tierra pura de la Montaña Cobriza, mientras que el contenido interior purificado se transforma en el encuentro de deidades de Guru Padmasambhava junto con su séquito de los sostenedores del linaje vidyadhara.

Los beneficios de recitar el Mantra Vajra Guru

El gran maestro, Padmasambhava dijo:

La recitación de mantras de las personas diligentes
Resultará provechoso,
En cuanto por esto purificarán fácilmente
Innumerables acciones dañinas.

Igualmente, como se dice:

Si puro, esto vale cien veces más,
Y con samadhi mil veces más.

Así se dice que, en relación con la recitación del mantra, en comparación con la pronunciación impura, los beneficios de la pronunciación pura o correcta son cien veces mayores. Y si uno acompaña la recitación con la visualización, los beneficios son mil veces superiores. Por otra parte, si se reza a Guru Rinpoche, invocando su flujo mental sagrado con fe y ferviente anhelo, su compasión irradiará desde la isla de Chamara como nubes vaporosas, otorgando empoderamientos, bendiciones, protección y lo demás.

El Gran Maestro igualmente ha dicho:

Samantabhadra en el Dharmadhatu,
El gran Vajradhara en Gandavyuha,
Y Shakyamuni en Bodhgaya—
Todos están espontáneamente presentes,
inseparables de mí, Padmasambhava.

Se dice que el Vajra Gurú, el Nacido en lago, es la encarnación de la sabiduría única que condensa la esencia de los tres kayas. Así, si uno le suplica solo a él y logra la realización pero solo de él, esto es equivalente a la consecución de la realización de todos los victoriosos de los tres tiempos y recibe todas sus bendiciones.

De igual manera, como ha dicho el mismo gran maestro:

Viéndome, ya has visto a todos los buddhas.

Logrando mi realización, ya has logrado la de todos los buddhas.

Yo soy la esencia de los sugatas.

En resumen, los beneficios que resultan de recitar el mantra Vajra Guru son que habiendo pacificado todos los obstáculos en esta vida, tendrá todos sus deseos plenamente satisfechos y renacerá sin dificultad en la Montaña Cobriza en su próxima vida.



Capítulo 23

Los beneficios de colgar banderas de oración



Según la tradición oral, las que conocemos ahora como banderas de oración fueron originalmente banderas militares. Otros, sin embargo, dicen que ellas actuaban como hitos. No está claro cuál versión explica cómo devinieron más tarde en ser una costumbre religiosa.

La importancia de las banderas de oración

Varios textos astrológicos afirman que, en general, los cinco colores de las banderas (los cuadrados de tela en azul, blanco, rojo, verde y amarillo) en las que tradicionalmente son impresos los textos sagrados simbolizan los cinco elementos. Las escrituras de la astrología describen los elementos como sigue:

El este es el elemento madera, el sur es fuego,
El oeste es hierro, el norte es agua,
Y las cuatro direcciones juntas son tierra.

Así los cinco elementos son madera, fuego, hierro, agua y tierra. Sin embargo, cuando se arreglan los colores de las banderas de oración, más a menudo se disponen siguiendo la enumeración genérica de los cinco elementos, a saber: tierra, agua, fuego, viento y espacio. En este caso, se explica que el azul simboliza el espacio, el blanco simboliza las nubes, el rojo simboliza el fuego, el verde simboliza el agua y el amarillo simboliza la tierra.

Los pendones (pequeñas franjas, lit. lenguas de seda)

Los textos astrológicos aclaran que un pendón del color elemental de uno debe ser colocado en la parte superior. A continuación, en orden descendente, se colocan los pendones de los cinco colores que corresponden a la figura astrológica enemiga del elemento del pendón anterior.

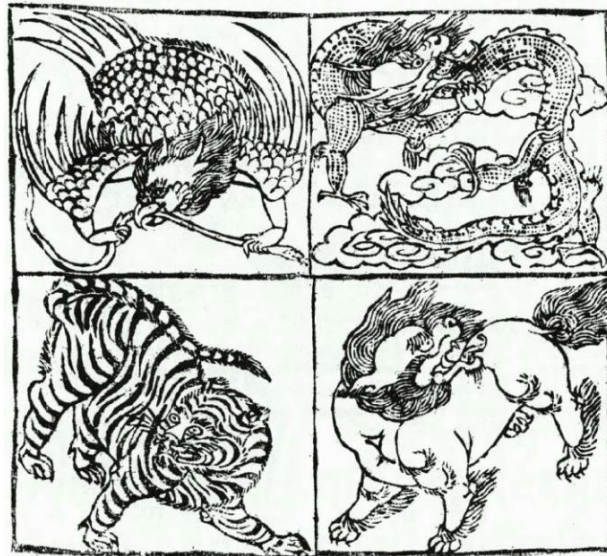
Los beneficios de las banderas de oración

El budismo enseña que cualquier ser que es tocado por el viento que ha soplado a través de las banderas impresas con mantras nunca más renace en los reinos inferiores. También, en términos de beneficios mundanos, se dice que las banderas de oración apartan todos los factores disonantes negativos, como las 404 enfermedades de los seres humanos, las enfermedades de los animales, los 80.000 tipos de espíritus dañinos, los 21.000 tipos de accidente, todas las condiciones negativas y obstáculos, los 360 tipos de peligro y así sucesivamente. Las banderas de oración son un presagio propicio para la propagación continua de todos los factores armoniosos, como longevidad, méritos, poder, fortuna, fama y reputación.



Capítulo 24

La importancia de las banderas caballo de viento



El garuda, el dragón, el tigre y el león

Las banderas caballo del viento usadas por los budistas himalayos frecuentemente muestran una imagen central del caballo supremo, o bien adornado con una gema o bien montado por el rey Gesar. Están rodeadas en sus cuatro esquinas por imágenes impresas de un tigre, un león, una garuda y un dragón.

Si bien es dicho que el "caballo de viento" (*rlung rta*) inicialmente fue escrito como "caballo del río" (*klung rta*, que también puede significar "fortuna"), en tiempos posteriores esta ortografía cambió a la de "caballo de viento" (*rlung rta*). Se dice que esto es porque el significado llegó a ser entendido como "la montura del viento".

En mi opinión esta ortografía más adelante fue adoptada probablemente porque concuerda con la función real de izar las banderas del caballo del viento en el cielo y que revoloteen en el viento.

El significado de las banderas *klung rta*

Cuando es escrito como *klung rta*, la sílaba *klung* simboliza la esencia omnipresente y la sílaba *rta* montura de purasangre, simbolizando así el viaje rápido. Estos augurios particularmente auspiciosos simbolizan la propagación de la buena fortuna y de las actividades exitosas. El gran caballo colocado en el centro simboliza alejarse de las acciones perjudiciales hacia el camino correcto. Las joyas que adornan el gran caballo simbolizan el cumplimiento de todas las esperanzas y los deseos de los seres.

El tigre, el león, la garuda y el dragón que se colocan a cada lado simbolizan ellos mismos los elementos. Se enseña que puesto que el tigre vive en el bosque, representa el elemento madera o viento. Puesto que el león vive en las montañas, simboliza el elemento tierra. Puesto que la garuda vive en el aire y fluye fuego de sus ardientes cuernos, simboliza el elemento fuego. Puesto que el dragón vive en el mar, simboliza el elemento agua. Por último, ya que todos están rodeados de aire, todos también simbolizan el elemento espacio. Por otra parte, estas encarnaciones de los cuatro elementos indican la completa victoria que es las cuatro valentías de un Buda.



Capítulo 25

Ofrendas de humo (*Sang*)

Ofrendas de humo son ofrendas rituales del humo de incienso hechas a las deidades locales y los espíritus guardianes. Los siddhas logrados, sobre todo, hacen esta ofrenda con el fin de complacer a las virtuosas deidades protectoras en regiones individuales y atarlas bajo juramento. Con este fin, como una ofrenda se arroja al fuego y se quema un polvo seco de enebro, rododendro y otras plantas, mezclados con los tres blancos (leche, yogur y mantequilla) y los tres dulces (miel, melaza y azúcar). Comenzar con las plegarias de refugio y bodichita, y es apropiado que manteniendo la conciencia digna en cualquier deidad yidam, uno hace las ofrendas siguiendo una liturgia específica de ofrenda de humo y encomendando actividades menores a los protectores.

De otra manera, puede realizarse como un ritual preliminar para despejar todas las contaminaciones en el área antes de invitar a las deidades. Es importante entender que al hacer este tipo de ofrendas de humo a deidades locales y similares, se confía en ellas simplemente por su ayuda en el logro de objetivos temporales y no considerándolas como objetos de refugio para esta y futuras vidas. Es importante entender esta distinción, y usar sustancias limpias cuando haga la ofrenda.



Capítulo 26

Los beneficios de salvar vidas



Se dice que en el pasado, en la India, vivía un rey no budista llamado Trichen, que disfrutaba de comer carne tan fresca que la sangre aún estaba caliente, y así mató 10 mil animales. A través de la maduración kármica de estas acciones, él renació en el infierno Vajra, uno de los 18 reinos infernales, donde la magnitud de su sufrimiento era tal que moría cientos de veces y conforme revivía cada vez caía en el infierno. El venerable Ananda vio el sufrimiento de este ser impuro y pregunto sobre esto al Bhagavan. El Bhagavan contestó: «Esto es la maduración kármica de un hombre que disfrutaba comer carne tan fresca que la sangre aún estaba caliente, y para quien resultaba placentero matar animales.» Entonces, Ananda le preguntó al rey del Dharma, Buddha Shakyamuni: «¿Existe alguna forma de liberarlo?» y el Señor de la Muerte, rey del Dharma (Buddha), respondió: «Si quieres liberar a este hombre del infierno, salva las vidas de los animales en los reinos mundanos y él será liberado». Así que Ananda salvó vidas en beneficio del hombre, y él fue liberado del infierno Vajra.

Los animales que son para ser salvados

Generalmente, no hay diferencias en el tamaño o la especie del animal a ser salvado. Sin embargo, comprar y liberar animales que sin duda estaban destinados a ser sacrificados por los carniceros en un matadero naturalmente trae el mayor beneficio.

La manera de liberar vidas

Salvar ganado viejo y demacrado, o animales que no son de ninguna utilidad para nosotros, es menos beneficioso que salvar ganado predominante sano y valioso. En el momento de salvar una vida, lamas, monjes y demás limpiarán los animales esparciendo sobre ellos el humo de la quema de incienso y de quemar enebro, tirando semillas de mostaza encantadas y así sucesivamente para expulsar los espíritus obstruores y realizar los rituales de ablución. Después, recitarán los cantos rituales para salvar vidas, como el sutra de Amitayus y el dharani de Amitayus y aspirarán que los animales puedan disfrutar de vidas largas y permanezcan durante cien años a partir de ese día. Quitarán, enseguida, los bozales de sus cabezas, las monturas de sus espaldas, etc. y harán el voto de nunca más hacer uso de estos animales. Luego los soltarán y los enviarán lejos.

El momento adecuado para salvar vidas

Los días principales para la liberación de animales son el 8°, 10°, 15°, 25° y 30° días del mes lunar. Esto es porque si uno libera a los animales en estos días, la virtud resultante es cien mil veces mayor que en otros días. Para fines específicos, también se puede ahorrar vidas en días indefinidos astrológicos (es decir, de ninguna significación astrológica específica), en festivales budistas y demás.

Beneficios de liberar vidas

Los beneficios obtenidos por liberar la vida de los animales son similares a los beneficios conseguidos por sostener plenamente los votos monásticos. Por liberar una sola oveja, es purificado un solo renacimiento en los bajos reinos infernales. Por liberar una sola cabra, serán purificados siete renacimientos en los bajos reinos infernales. Aun si uno ha cometido la acción dañina de matar cien hombres y cien caballos en este mundo, el acto de salvar una sola vida puede purificar esas acciones dañinas y las oscuraciones. Por salvar trece vidas, uno purifica las acciones malvadas y las oscuraciones de diez mil eones. Si uno libera una vida en nombre de un ser cuya vida está llegando a su fin, su vida será prolongada. Si

uno libera trece vidas en nombre de alguien que solo tiene tres días de vida, la vida de esta persona será definitivamente ampliada por tres años.

A la vez, en los sutras del Bendito, se dice que matar un solo animal liberado (es decir, un animal que ha sido liberado de este modo) es igual a matar cien humanos y que tal acción trae innumerables otras consecuencias negativas.



Capítulo 27

Los orígenes y beneficios de la danza ritual



Los orígenes de la danza ritual

En general, en el pasado en la India cuando nuestro maestro, el Buddha Shakyamuni, giró la rueda del Dharma del mantra secreto, cuando se realizaba la puja de fuego o el lanzamiento de tormas Zor, los practicantes podían vestir el atuendo de las deidades pacíficas y coléricas y realizar danzas rituales (*cham*) o danzas vajra. Esta es una costumbre que ya estaba presente en la India durante la época del Buddha.

En el Tíbet sin embargo, la primera ocasión de danza ritual ocurrió cuando el rey Dharma Trisong Deutsen invitó al Acharya Padmasambhava y al Abad Shantarakshita desde la India y ellos construyeron el glorioso templo Samye Migyur Lhüngyidrubpe Tsuklhag Khang (el

Templo inmutable, realizado espontáneamente que supera el pensamiento) y tradujeron muchos tantras del mantra secreto al tibetano. Cuando Padmasambhava estaba consagrando el glorioso templo de Samye, realizó la majestuosa postura vajra como se describe en los tantras. Esta fue la primera realización de danza ritual en el Tíbet. Por otra parte, parece que a partir de ahí la tradición de la danza ritual vajra se extendió y desarrolló en el Tíbet.

Las máscaras

Estas máscaras (*zhal bag*, literalmente significa ‘a semejanza de una cara’) son hechas a semejanza de las deidades individuales y usadas por los danzantes en sus rostros.

Cómo son realizadas las danzas

Las danzas son realizadas en su secuencia correcta en el tiempo con los instrumentos musicales y las liturgias cantadas con melodías. Con respecto a los movimientos reales de la danza, difieren de tradición a tradición. Hay una gran variedad de estilos de danza y diferentes pasos de danza, tales como recoger la mano y la pierna derechas mientras que la mano y la pierna izquierdas se extienden hacia fuera y así sucesivamente. Se dice pues que las danzas tienen sus raíces en las visiones puras de los siddhas realizados de las diferentes tradiciones a partir de las cuales se difundieron estas danzas.

La perspectiva de cuando uno realiza una danza ritual

Se enseña que cuando se realiza la danza ritual, debe descartar toda noción de su yo ordinario y asumir el orgullo divino de la deidad, cuya danza está realizando.

Los diferentes tipos de danza ritual

En cuanto a los diferentes tipos de danzas, la mayoría puede ser incluida en tres categorías: pacífica, iracunda y semi pacífica-semi iracunda.

Instrumentos musicales que acompañan las danzas

Los principales instrumentos ejecutados para acompañar las danzas son los platillos y tambor, el cuerno largo, el *gyaling* (oboe tibetano), el *kangling* (cuerno corto), la caracola blanca, el tamboril, la campana, los *silnyen* (otro tipo de platillos) y el *damaru* [tambor ritual de mano], entre otros.

Los colores

Los colores varían según el color de la deidad que es danzada. Por ejemplo, pueden ser blanco, amarillo, rojo, azul, etc. correspondiente al color de la deidad y si ellas son pacíficas, crecientes, magnetizadoras o iracundas. Los colores de las vestimentas y los colores de las máscaras son usualmente los mismos o al menos similares. En cuanto a la vestimenta, típicamente las prendas superiores son ajustadas mientras las prendas inferiores son sueltas.

En particular, todas las vestimentas de la danza del Sombrero Negro tienen mangas muy anchas. Esto proviene de cuando Lhalung Palgyi Dorje²⁹ escondió un arco y flecha en sus mangas, cuando realizó una danza y asesinó al rey Lang Darma. Con todos sus detalles diferentes, este arte de la danza ritual es una tradición maravillosa y única.

Los beneficios de la danza ritual

Se dice en *El Tantra de la Esencia Secreta (Guhyagarbha)*:

Vastos bancos de nubes de canción, danza,
Y música se irradian.
A través del mudra de canción y danza,
El Resplandeciente Rey es realizado una vez y todas.
A través del mudra de la canción y sonido,
Los supremos siddhis son alcanzados.

Igualmente, en el *Tantra Lazo de Medios Hábiles* se explica:

Cuando, con esto mudras
Demuestras fiereza y poderosa ira,
Saltarás delante de los tres reinos.

²⁹ NVE: Lhalung Palgyi Dorje nació en Dronto Gungmoche, al este de Lhasa, aunque también se dice que su nacimiento se produjo en Lhalung, en la zona de Lhodrak. Su nombre significa "Vajra resplandeciente". Se le conoce también por haber propiciado la muerte del rey Tri Udumtsan (Langdarma), descrito como un personaje indigno, vicioso y perseguidor implacable del budismo que su hermano, el rey Trisong Détsen, había introducido en el país con la ayuda de Padmasambhava. La muerte se produjo, según se cuenta, durante la realización de una danza mágica entre cuyos ropajes ceremoniales escondió un arco y una flecha con la que procedió a la muerte del rey, asesino de monjes y destructor de monasterios. Pasó a partir de este episodio larguísima períodos de su vida en retiros solitarios en las zonas de Yerpa y Amdo, y murió alcanzando la realización del cuerpo de arco iris, señal inequívoca de su elevada naturaleza y de la pureza indestructible de su práctica.

Todos los estados serán realizados.
De esto no hay duda.

Y se dice en *Yeshe Ngamlök*:

Si sostienes los mudras y las posturas de danza,
Átate con ellas y atraviesa el espacio,
Serás libre de todo el samsara
Y alcanzarás hasta la iluminación. Siendo así,
¿Qué necesidad tienes de mencionar los otros siddhis?

En el *Gongpa Düpa* de Sangye Lingpa, se enseña:

Las posturas de danza, las danzas rituales y sus muchas poses
Deben de ser realizadas de acuerdo con la práctica de uno y siguiendo los
textos.
Solo así, las bendiciones bajarán, los mamos y dakinis se reunirán,
Y la influencia, riqueza y prosperidad aumentarán.

Además, en los tantras se dice:

Cuando uno permanece en estas posturas y posiciones
Infundido con el samadhi de su deidad,
Hasta los budas se asustarán;
Sin necesidad de mencionar los espíritus altaneros.

Así, los beneficios de realizar las danzas rituales están establecidos claramente en muchos sutras y tantras.

También hay innumerables beneficios de ver las danzas rituales. Cuando se realizan estas danzas rituales en los monasterios en días y en ocasiones especiales, debe ir a verlos no para entretenimiento o diversión, sino con sincera fe, devoción y percepción pura viendo a los danzarines como las deidades en persona. Si lo hace así, se enseña que se aplacarán sus enfermedades, influencias negativas y obstáculos temporales y definitivos, y que disfrutará de buena salud, larga vida y el cumplimiento de sus deseos y objetivos, junto con muchos otros beneficios.



Capítulo 28

Una introducción a los malas y a los compromisos relacionados con ellos



El significado de la palabra 'mala' (*phreng ba* en tibetano) es poner en orden o ensartar muchas cuentas juntas, una tras otra para formar un rosario o una guirnalda.

La esencia o naturaleza de un mala es una sustancia de samaya utilizada para mantener la cuenta de mantras o, alternativamente, un implemento de mano de la deidad de la sabiduría. Sus propósitos están más allá del conteo. Por ejemplo, ayuda a uno a alcanzar el poder de la memoria perfecta y cumplir rápidamente con las actividades de pacificar, aumentar, magnetizar y subyugar. Siendo esto así, se enseña que es muy importante para los practicantes dotados de samaya mantener y utilizar un mala cuyo material y número de granos están de acuerdo con la sección de tantra que están practicando. Esto, se enseña, forma una condición auspiciosa muy importante.

En torno a los malas, podemos tratarlos en términos de (1) material; (2) número de cuentas; (3) la cuerda; (4) como sostener el mala; (5) la cuenta principal; (6) los diferentes tipos de contadores; y (7) los compromisos relacionados a los malas.

1. Los materiales

Se enseña en *El Tesoro Secreto de las Dakinis*:

Para pacificar, embellécelo con cristal,
Madreperla, zafiro y concha.
Para incrementar, usa oro, plata y marfil.
Así uno vivirá largamente y disfrutando de buena salud y virtud.
Coral, cobre y sándalo rojo para
Rápidamente lograr las actividades magnetizadoras.
Ruraksha, la semilla lungtang,
Y hueso craneal son para subyugar,
Mientras la bodhicitta es veloz para todo.

2. Número de cuentas

Esto es explicado en *La Lámpara Lúcida del Mantra*:

En cuanto al número de cuentas en un mala,
En general ciento y ocho cuentas son aconsejadas.
Alternativamente, use la mitad —cincuenta y cuatro,
O veintiuno u once....

De esta manera, se enseña que para prácticas pacíficas debe utilizar once cuentas, para aumentar las prácticas, ciento ocho; para las prácticas magnetizadoras, cincuenta y cuatro, y, para prácticas iracundas, veintiuno.

3. El cordón del mala

Se explica que para las prácticas pacíficas, debe usar un cordón de tres hilos de lana o de algodón blanco; para prácticas de aumentar, debe de usar cordón de algodón amarillo de cuatro hebras; para las prácticas magnetizadoras, debe utilizar cordón trenzado de dos capas de seda rojo; y para prácticas iracundas, se debe usar cuerda de nueve capas de cuero.

Sobre el color de la cuerda del mala, se enseña que debe utilizar cuerda blanca para prácticas pacíficas, amarilla para las de aumentar, rojo para las de magnetización y negro para las iracundas.

4. Cómo sostener el mala

Se dice en las escrituras:

Para pacíficas, coloque el mala en su dedo índice,
Para incrementar, en su dedo medio, y para magnetizar en su dedo anular.
Para iracundas, se dice contar los mantras en su dedo meñique,
Y rotarlas alejándolas de usted al revés.

Comprender estas diferencias como ellas son enseñadas.

5. La cuenta principal [Guru]

Se enseñan en *La lámpara lúcida*:

La cuenta principal de un mala debe ser como esto:
Para pacíficas, blanca, redonda y con cuerdas entrelazadas.
Para incrementar, amarilla y anudada,
O escalonada con el patrón de una estupa.
Para magnetizar, use una flor roja.
En cuanto a su forma, plana, media luna,
O elongada es auspiciosa.
Para iracundas, negro en color,
Triangular en forma, con patrones triangulares,
Lados en punta y agujeros profundos—
En resumen, áspero y agudo.
Un mala para varias actividades
Debe de tener cuentas principales de los tres kayas, el Sello de la
mente iluminada—
Decorado así con cuentas blancas, roja y azul.

De esta manera, se enseña que la cuenta principal debe concordar con la actividad particular. En general, se enseña que la cuenta principal debe ser de tres niveles como un signo de los tres vajras: en la parte superior, una cuenta azul para simbolizar la mente

iluminada, la inmutable sabiduría del Dharmadhatu; en el medio, una cuenta roja para simbolizar el habla vajra; y en la parte inferior una cuenta blanca para simbolizar el cuerpo vajra. Como alternativa, puede explicarse como muestras de los tres kayas que van más allá del encuentro y despedida: la esencia vacía, el Dharmakaya en la parte superior; la naturaleza luminosa, sambogakaya en el centro; y la compasión omnipresente, nirmanakaya en la parte inferior.

6. Los contadores

Los contadores se utilizan para mantenerse al tanto del número de recitaciones del mantra. Se diseñan como malas en miniatura con un vajra y una campana en el extremo. Pueden hacerse de oro, plata, cobre y similares. En cuanto a su forma y color, para actividades pacíficas deben ser blanco y redondo; para aumentar, el amarillo y cuadrado; para magnetizar, rojo y ya sea en forma de flor o en forma de media luna; iracundo, negro y triangular, como es enseñado en los tantras.

7. Los compromisos relacionados al mala

Hay: a. compromisos raíz, y b. compromisos adicionales.

A. El compromiso raíz

Un esfuerzo individual para la liberación y la iluminación debe mantener su compromiso sagrado (*samaya*) de participar en la práctica y la recitación de su deidad yidam, y mientras continúa esforzándose por los siddhis y las bendiciones de esa deidad debe mantener un mala genuino en su cuerpo todo el tiempo. Este es el compromiso de raíz.

B. Los compromisos adicionales

Cuando recita el mantra de la esencia de su deidad, no utilice otro mala. Nunca coloque su mala sobre el suelo desnudo, ni dejarlo por ahí, ni pasarlo por debajo de sus pies y así sucesivamente. No dejar que otros lo toquen y en particular mantenerlo alejado de las manos de las personas con compromisos sagrados rotos, personas que están oscurecidas o que no comparten los mismos compromisos sagrados como uno. Ni pasarlo muy lentamente a través de sus manos al contar los mantras.

Usted no debe usar una mala con las cuentas de tamaño desigual, con cuentas torcidas, cuentas agrietadas, con el número equivocado de cuentas, cuentas de color o forma in-

feriores o malas que son de diferente tipo o mezclados. No use un mala como joyería. No use un mala que viene de una persona muy negativa. No use su mala para calcular y otras cosas. No lo sujete con pretensión o para lucirlo. No use un mala que no ha sido consagrado. No use un auténtica mala para golpear a los perros y otros animales.

También, si el mala tiene la cuerda con roturas debe reemplazarlo tan pronto como sea posible y no dejarlo permanecer roto más de un día. Se enseña que si se mantiene y se usa adecuadamente un mala, observando estos y otros compromisos relacionados, los siddhis vendrá rápidamente.



Capítulo 29

Una breve introducción a las tormas



Las tormas son usadas no solo en la tradición tántrica, sino también en la tradición sutra. Por ejemplo, en el pasado en la noble tierra de India, un día Ananda estaba en el bosque en Kapilavastu. En cuanto estaba contemplando el Dharma, delante desde muy bajo en el cielo apareció un preta con fuego radiante en su boca, mirándolo terroríficamente. Le dijo: «¡En unos siete días morirás!» Parándose al oír esto, Ananda lleno de miedo entonces se fue y le dijo al Bhagavan lo que había ocurrido. El Buddha enseñada la enseñó un majestuoso dharani mantra e inconmensurables ofrendas de torma y al ofrendar esta torma, Ananda quedó librado del terror de la muerte prematura y alcanzó muchas cualidades excelentes.

La esencia de las tormas

Las tormas son en esencia la identidad del indivisible espacio básico y la sabiduría.

La etimología de la torma

Como dijo el Precioso Maestro, Guru Rinpoche:

Puesto que ellas no mantienen, sino se desprenden, ellas son llamadas 'tor',
Y ya que impregnan todo, ellas son llamadas 'ma'.

De esta manera, porque se les ha dado libertad de aferramiento y apego son descritas como 'tor' (es decir, dispersar y disipar), y porque aparecen frente a todos los invitados se describen como 'ma'.

Los diferentes tipos de invitados

¿Cuántos tipos de invitados o destinatarios de tormas existen? Los diferentes tipos de invitados pueden resumirse en dos tipos: objetos de homenaje y objetos de generosidad. Para describirlos un poco más en detalle, existen los siguientes cuatro tipos de invitados: los invitados de honor, los objetos de refugio; los invitados de cualidades, los gloriosos protectores; los invitados de la compasión, los seres de las seis clases; y los invitados de deudores kármicos, espíritus negativos y obstructores.

Las tormas están dedicadas a los invitados de honor de la manera en que usted pagaría sus impuestos a un rey. Están dedicadas a los invitados de cualidades de la forma en como le daría un regalo a un amigo de igual nivel. Están dedicadas a los invitados de la compasión como en una fiesta o en un banquete. Y, están dedicadas a los invitados deudores kármicos como cuando se paga una deuda.

Al dedicar las tormas de esta manera a los primeros invitados, uno reúne grandes acumulaciones y está protegido por su compasión. Por dedicar de esta manera a los segundos invitados, se realizarán actividades beneficiosas y se evitarán los obstáculos. Por dedicar a los terceros invitados de esta manera, uno logra el beneficio de los demás y así se convierte en un seguidor del gran vehículo. Al dedicar a los cuartos invitados de esta manera, los rencores son purificados y es evitado el daño futuro.

Los diferentes tipos de torma

Parece haber muy diferentes divisiones en cuanto a las tormas. Por ejemplo, si las divide en cuanto a los destinatarios a quienes son dedicadas, puede dividir las tormas en: tormas para los gurús de las bendiciones; tormas para los yidams de siddhis; tormas para los protectores del Dharma bajo juramento; tormas para las dakinis de las actividades; tormas para las ocho clases de drekpas; y tormas que encarnan todo. De modo alternativo, puede dividir las tormas en cuanto a su esencia. Por ejemplo, tormas de realización, tormas de ofrenda, tormas de sostenimiento, tormas de empoderamiento y así sucesivamente. Además, si las divide en cuanto a la torma principal y sus funciones, usted puede dividir las tormas en tormas blancas y tormas rojas, etc.

Sin embargo, aquí voy a explicar la división en términos de torma externo, interno y secreto. El torma externo se refiere a las tormas hechos de las tres sustancias blancas y las tres sustancias dulces, consagradas como las cinco carnes y amritas, y luego presentadas y dedicadas. La torma interna es arreglar el plato de la torma del recipiente exterior del mundo y la torma del contenido interno de los seres sensibles y ofrecer esto y ofrecerlo junto con las ofrendas (*tsok*) al cuerpo de uno. La torma secreta es mantener la visión de la gran indivisibilidad de las verdades de la pureza y la igualdad de apariencia y existencia. Esta es la torma de la talidad, la más suprema de todas las tormas.

La visualización de las tormas y cómo percibirlas

Algunas tormas son visualizadas como palacios celestiales y deidades yidam. Algunas son visualizadas como armas iracundas que son lanzadas a los enemigos y obstrutores. Se trata de un método sublime para pacificar y disipar todos los obstáculos y adversidades creadas por enemigos rencorosos y espíritus malignos elaboradores de obstáculos y luego establecerse sin esfuerzo uno mismo y todos los demás en el karma virtuoso.

Los compromisos relacionados a las tormas

El compromiso con respecto a la práctica es ofrecer tormas regularmente. El compromiso sobre el recipiente es utilizar un recipiente de torma que no esté agrietado o roto y que esté limpio. El compromiso con respecto a las sustancias es utilizar sustancias limpias, impolutas. El compromiso en cuanto a cómo arreglarlas es disponerlas sobre una plataforma elevada, de forma recta y hermosa.

Beneficios de las tormas

Acharya Padmasambhava explicó:

Las tormas son la más suprema de todas las actividades.
Ellas preceden a todas las actividades.

De esa manera, las tormas se utilizan y se necesitan para pacificar las enfermedades, para aumentar la vida y los disfrutes, para liberar a uno de la adversidad, para magnetizar, para liberarse de enemigos y obstructores, etc. También actúan como enmienda de las actividades no plenamente cumplidas ya que todos los actos de rectificación y de reposición hacen uso de las tormas. Las tormas también son necesarias para aumentar la vida y disipar los obstáculos. Como se dice en el *Tantra de Hevajra*:

Para proteger la fuerza vital de los seres sensibles
De los obstructores y falsos guías,
Los vajracharyas dan tormas.



Capítulo 30

Cómo practicar Shamata y sus beneficios

Cómo practicar Shamata

Introducción

Ofrezco una breve introducción al shamata. En primer lugar, la palabra “shamata” (permanecer en calma) significa pacificar todos los pensamientos conceptuales, para luego resposar la mente serenamente concentrada en un objeto. La esencia de shamata es el samadhi dotado con flexibilidad capaz de relacionarse con su objeto de atención como se desee. Tal shamata es mencionado en *El camino del Bodhisattva*:

La visión profunda penetrante [vipashyana] unida con permanecer en calma
[shamata]

Erradica totalmente los estados afligidos.

Sabiendo esto, antes que nada busca permanecer en calma,

Como lo encontraron los que gozosamente renunciaron al mundo. ⁴⁰

De manera similar, si usted o cualquier otra persona tiene el deseo de cruzar más allá del océano de sufrimiento del samsara y obtener la liberación, el lugar sublime de paz, y el estado de omnisciencia, necesitará eliminar de raíz las aflicciones mentales, como el afe-rrarse al yo, etc. Para eliminarlas, necesitarás vipashyana y, puesto que necesita shamata para que el vipashyana pueda surgir, para un individuo en pos de la liberación, el shamata es indispensable. Aunque generalmente es difícil de hacer surgir inmediatamente el shamata y el vipashyana auténticos en nuestro continuo mental, se volverá hábil con cualquier cosa con la que se familiarice. En *El Camino del Bodhisattva* se dice:

No hay nada que no crezca ligero
A través del hábito y la familiaridad. ⁴¹

Como dijera el omnisciente Mipham:

Lo que es difícil de conquistar son los fluctuantes pensamientos conceptuales.
Lo que es difícil de encontrar es el excelente samadhi.
Si uno se esfuerza continua y correctamente, año tras año,
El enemigo – los pensamientos — será sometido, y, además,
el tesoro de la concentración meditativa será obtenido.

Cuando uno persevera y se va acostumbrando, alguna estabilidad de la mente desarrollará.
No solo esto, sino que es seguro que finalmente el paramita de la concentración meditativa
se manifestará. Sin duda alguna.

La soledad y las cuatro condiciones

Además, para que los principiantes puedan fácilmente lograr shamata, se debe practicar en
confianza en un lugar solitario y con las cuatro condiciones para la práctica. Primero, en
cuanto al lugar solitario, se dice en *El Camino del Bodhisattva*:

Y entonces, asqueado por nuestra lujuria y miseria,
Regocijémonos, ahora, en soledad... ⁴²

En las *Treinta y siete Prácticas de los Bodhisattvas* se dice:

La práctica de todos los bodhisattvas es la de ocupar lugares solitarios,
Evitando lo malsano, de manera que las emociones destructivas
gradualmente se desvanezcan,
Y, en la ausencia de la distracción, la práctica virtuosa naturalmente gana en fuerza;
Mientras, con la concienciación claramente enfocada, ganamos convicción en las
enseñanzas. ⁴³

Como fue explicado aquí, cuando tiene confianza en un lugar solitario, su concienciación
se volverá clara y surgirá la certeza sobre el Dharma, y, como resultado, la práctica
naturalmente mejora. Estas son las virtudes de apoyarse en lugares solitarios.

Las cuatro condiciones para la práctica son mencionadas por el excelso Maitreya en el *Ornamento de los Sutas del Gran Vehículo*:

El lugar de práctica de los sabios
Está bien equipado, una buena morada,
Una buena tierra con buen compañero, que está dotado
con cualidades que deleitan al practicante espiritual. ⁴⁴

Como se expresa, las siguientes cuatro condiciones deben de ser completas:

1. Excelentes provisiones
2. Una excelente morada
3. Una excelente ubicación
4. Un excelente compañero

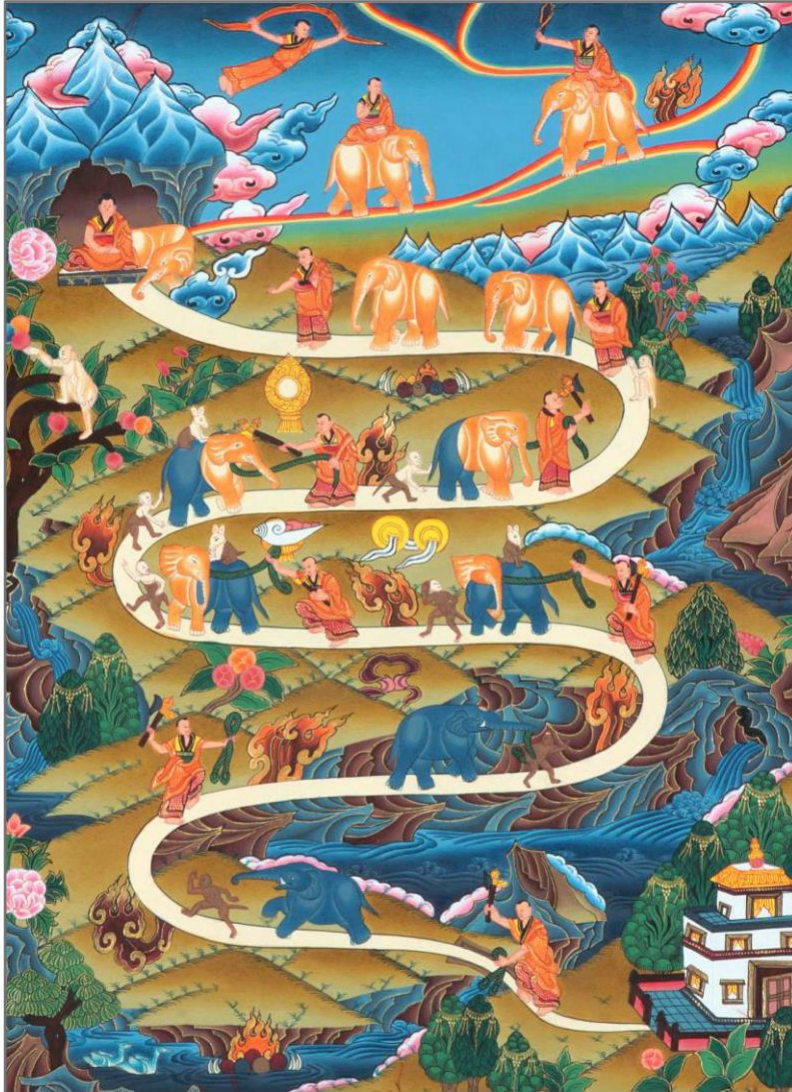
En cuanto al primer punto, las provisiones excelentes, cuando salga a un lugar solitario con el propósito de entrenarse en la meditación shamata, deberá llevar lo suficiente justo de alimentos y ropa. De otra manera, si sus provisiones son excesivas en cantidad o en calidad, casi seguro surgirán una multitud de faltas y factores dañinos. Por ejemplo, podría apegarse a sus provisiones o los ladrones podrían matarle por obtener sus provisiones, etc. Por lo tanto, debe de tener cuidado.

En cuanto al segundo punto, una morada excelente, lo mejor es que pueda realizar la práctica de meditación de shamata en un lugar bendecido. Sin embargo, si esto no es posible, igual es excelente si puede encontrar un lugar solitario que sea encantador y agradable – no un terreno donde mucha gente ha sido matada por peleas y guerra, y tampoco un lugar como un matadero, donde muchos animales como chivos, ovejas, etc., son sacrificados.

Con respecto al tercer punto, una ubicación excelente es un lugar para practicar meditación shamata que no presenta dificultades con respecto a agua potable, leña o clima. Si puede encontrar un lugar precioso, solitario, a salvo de ladrones y animales salvajes, que no se encuentra muy lejos de gente vecina (con el propósito de encontrar fácilmente alimentos y ropa que necesita), entonces esto sería muy bueno.

En cuanto al cuarto punto, un compañero excelente, si puede encontrar un maestro espiritual, un compañero que está cualificado en formación, contemplación y meditación y que es experimentado sobre todo en la práctica de meditación. Esto es lo mejor. Pero aun si no encuentra un amigo como tal, si encuentra alguien que está en armonía con su propia

visión y conducta, que realiza todas sus acciones de cuerpo, habla y mente de una manera bien educada, y que está en armonía con las leyes del sublime y sagrado Dharma, entonces este será un excelente acompañante que le ayudará a cultivar su shamata. Por otro lado, si, cuando practicando la meditación, se encuentra en compañía de un amigo del Dharma que es hablador o que le distrae, desprovisto de los frutos de la práctica, por cierto que experimentará bastante agitación en vez de shamata. Por lo tanto, necesita tener sumo cuidado para buscar un compañero y maestro espiritual.



Una pintura tradicional ilustrando las nueve etapas de reposar la mente, como se ha explicado.

Los puntos claves de cuerpo, habla y mente

Una vez que las cuatro condiciones para la práctica están completas, necesita cultivar los puntos clave de cuerpo, habla y mente para practicar shamata.

Primero, el punto esencial para el cuerpo es sentarse de acuerdo a la séptuple postura de Vairochana. Para la séptuple postura, necesita tener:

1. las piernas en postura vajra;
2. ambas manos en gesto de equilibrio meditativo;
3. los hombros extendidos, abiertos como las alas de un buitre;
4. la espina dorsal recta como una flecha;
5. el mentón ligeramente metido;
6. la lengua tocando el paladar; y
7. los ojos dirigidos hacia la punta de la nariz, sin estar muy abiertos o muy cerrados.

Como se ha dicho, la razón para esto es que cuando su cuerpo está recto, sus canales (*nadis*) están rectos; cuando los canales están rectos, sus vientos (*prana*) están rectos; y cuando sus vientos están rectos, su mente está recta.

Segundo, el punto esencial en cuanto al habla es que debe de dejar de hablar y quedarse como un mudo por el momento.

Tercero, el punto esencial para la mente es pacificar todos los pensamientos conceptuales, tanto burdos como sutiles, luego que descansa enfocado en su objeto de concentración. No debe de caer bajo las influencias de lo discursivo y la agitación, o el embotamiento o la letargia. Para practicar tal shamata, el excelso protector Maitreya ha dicho en *Distin-guiendo el Medio de los Extremos*:

Esto llega en función a su causa,
Las ocho aplicaciones que eliminan los cinco defectos. ⁴⁵

Siendo esto el caso, ¿Cuáles son los cinco defectos?

Del mismo texto:

Ser flojo, olvidar las instrucciones,
Embotamiento y agitación,
No aplicación y aplicación—
Estos son considerados los cinco defectos. ⁴⁶

De acuerdo a ello, los cinco defectos son como sigue: (1) flojera, (2) olvidar las instrucciones y por tanto olvidar su objeto de concentración que le apoya, (3) embotamiento y agitación (considerando estos dos de manera separada, hay seis defectos, tomándolos juntos, hay cinco); (4) no aplicación del remedio para el embotamiento y la agitación una vez que hayan surgido; y (5) sobre aplicación del remedio cuando el embotamiento y la agitación no hayan surgido.

Los remedios que abandonan los cinco defectos se dice que son las ocho aplicaciones. Las ocho aplicaciones son mencionadas en el mismo texto:

La base y lo que está basado en esto,
Causa y resultado,
Para no olvidar el punto de concentración de uno y
Para darse cuenta del embotamiento y de la agitación,
Para aplicarse completamente en la eliminación de esos factores
Y reposar naturalmente una vez pacificado. ⁴⁷

La base se refiere a (1) la intención, la morada de la perseverancia. Lo que se basa en esto es (2) la perseverancia. Causa se refiere a (3) fe, la causa de la intención. El resultado se refiere a (4) la flexibilidad, el resultado de la perseverancia. Dentro de esos, la flexibilidad no ocurre inmediatamente. Una vez que logra la flexibilidad, estará libre de rigidez física y mental y de esta manera será capaz de usar su cuerpo y su mente para la virtud realmente como desea. Tal flexibilidad solo ocurre después en el contexto de la novena etapa de descansar la mente, sin embargo, debe recordar estas cualidades positivas.

En el mismo sentido, hay (5) atención consciente, no olvidándose del objeto de concentración, y (6) alerta, reconociendo si el embotamiento y la agitación han surgido. Juntos con (7) la no aplicación del remedio, y (8) la aplicación del remedio, estas son ocho.

Además de la flexibilidad, la fe de ver las cualidades positivas del samadhi en el comienzo, la intención de perseguirlo basado en esta fe, y la perseverancia basada en esta intención, son los cuatro remedios para la flojera. El remedio para el defecto de olvidar el objeto de concentración es la atención consciente. El remedio principal para el embotamiento y la agitación es la alerta. Luego, para contrarrestar la no-aplicación del remedio cuando el embotamiento y la agitación han surgido, debe confiar en la voluntad que aplica los respectivos remedios. Para una sobre aplicación del remedio cuando el embotamiento y la agitación no han surgido, debería contar con estar ecuánime con respecto a la aplicación del remedio.

Objetos de concentración

Bueno, ¿para practicar shamata, qué tipo de objeto de soporte de concentración necesitamos? En términos de objetos de soporte de concentración, hay generalmente cuatro encontrados en los sutras dichos por el Bhagavan: objetos de concentración para experimentados, objetos de concentración que apaciguan la conducta, objetos de concentración que subyugan las aflicciones mentales, y objetos de concentración penetrantes.

Los *objetos de concentración penetrantes* abarcan todos los objetos de concentración de shamata; penetran todos los actos de enfocarse y todos los objetos de concentración. El sentido de los *objetos de concentración que apacigua la conducta* es usar el objeto que en particular se relaciona con cualquier emoción aflictiva que haya experimentado muy fuerte últimamente. Es decir, si su deseo es el más fuerte, medite en algo repugnante como objeto de concentración. Como remedio para la cólera, medite en la bondad amorosa. Como remedio para la ignorancia, contemple el origen dependiente. Como remedio para el orgullo, analice los diferentes elementos. Como remedio para los pensamientos conceptuales, medite en la inhalación y exhalación de la respiración. En lo que concierne a los *objetos de concentración de los experimentados*, esos son los agregados, los elementos, las fuentes sensoriales, los doce lazos del origen dependiente, y lo que es apropiado o inapropiado, que juntos suman cinco. *Los objetos de concentración que subyugan las aflicciones mentales* tienen dos aspectos: aspectos pacíficos o burdos, y aspectos que son verdaderos.⁴⁸ Esta es una explicación general sobre los objetos de concentración.

¿Qué tipo de objetos de concentración, deberíamos considerar en este momento? Cuando se practica por primera vez shamata, uno debería entrenarse con un objeto de concentración y de manera ideal este objeto debe estar acorde con su constitución individual. Por ejemplo, como se ha mencionado antes, si siente un fuerte apego, medite en algo repugnante; si siente una fuerte aversión, medite en la bondad amorosa, etc. Más allá de esos, puede enfocarse en la forma de una deidad que está directamente en frente suyo, en una sílaba semilla, en un bindu, en una esfera de luz, en la inhalación y exhalación de la respiración, en el sonido, etc. Debe enfocarse en cualquier objeto que le resulte cómodo, sin que permita a la mente distraerse. También es bueno si el objeto de concentración es pequeño. Será más fácil de poner la mente en orden si practica de esta manera.

Se dice que es excelente si sus sesiones de meditación son cortas pero frecuentes. Cuando recién medita por primera vez, debe empezar solo de cinco a diez minutos, y luego gradualmente alargar sus sesiones. De lo contrario, si sus sesiones de meditación son largas

desde el primer inicio, es posible que declinará la agudeza de su atención consciente y alerta, de tal manera que no reconocerá los pensamientos discursivos. Debes estar atento a estos puntos cruciales.

Bien, entonces, ¿qué debe hacer cuando surjan el embotamiento y la agitación? Si predomina la agitación, practique en un lugar con menos luz, en una sala oscura, por ejemplo. Baje la elevación de su cuerpo y cierre los ojos. Si predomina el embotamiento, practique en un lugar muy iluminado, espacioso y abierto. Levante la elevación de su cuerpo y mire ligeramente hacia arriba. Todo esto debe estar en armonía con su estado mental y constitución individual. (También esto será explicado brevemente después).

En todo caso, puesto que el pensamiento discursivo tiende ser fuerte para los que son novatos en shamata, es bueno si usa la inspiración y expiración como el objeto de concentración, porque la respiración no tiene ni forma ni color y, por lo tanto, es más fácil descansar la mente aquí que en otros objetos de concentración. Sin respirar demasiado forzado, ni deliberadamente, buscando respirar ligeramente, el movimiento de la respiración debe ser tal como es naturalmente – lento, relajado y estable. La duración y fuerza de la respiración son determinadas por la fuerza de su propio cuerpo.

Siendo así, cuando, inhalando por ambas ventanas de la nariz, su inhalación es corta, debe imaginar que la respiración viaja hacia su garganta; si es larga, imagine la respiración viajando hacia su ombligo y a las plantas de sus pies. Cuando exhalando (otra vez a través de ambas ventanas de la nariz), su exhalación es corta, imagine la respiración saliendo a una distancia de más o menos 15 centímetros; si es larga, imagina la respiración saliendo a una distancia de entre 45 y 90 centímetros. Inicialmente, cuente entre cinco y diez ciclos de respiración cada vez. Luego, puede gradualmente aumentar la cuenta mucho más. Los maestros espirituales del pasado han dicho que este método de meditación de shamata, enfocado en el ir y venir de la respiración como se ha descrito arriba, es más fácil que otros métodos de meditación de shamata, y tiene muchas virtudes y beneficios.

La forma de la deidad como un objeto de concentración

Alternativamente, ¿cómo se practica shamata al focalizar en el cuerpo de una deidad como objeto de concentración? En *El Sutra Samadhiraja* se dice:

Su cuerpo puro es de color dorado,
Hermoso es el Protector del Mundo.
Quienquiera que lo visualice así,

Practica la meditación de los bodhisattvas. ⁴⁹

Si medita en la forma del Así Ido como su objeto de concentración, coloque la imagen directamente en frente suyo al nivel de los ojos, a un metro 20 cm. de distancia. Además, si imagina que la forma del Buddha es pesada, esto ayudará a prevenir que su mente se vuelve discursiva. Si imagina que el cuerpo del Buddha emana rayos de luz en gran abundancia, le ayudará a prevenir el embotamiento. Al inicio, debe mirar bien a la representación de la forma del Buddha, estudiando cuidadosamente su expresión, etc. Si se focaliza en la imagen de una deidad con una cara torcida, pintada por alguien con solamente conocimiento parcial de como pintar una thangka, en vez de una imagen pintada correctamente por un artista de thangka calificado, hay un riesgo que en el futuro en el momento que obtenga la budeidad, ¡le pasará lo mismo a usted! Por eso, habiendo confirmado desde el principio las proporciones del cuerpo, forma, color etc., debe meditar usando esta forma como el objeto de concentración hasta que emerja el samadhi de shamata completamente puro.

¿Qué necesita hacer después de que haya puesto el objeto de concentración en la mente? El samadhi que hay que practicar aquí debe tener dos cualidades distintivas: estabilidad y claridad. Mientras la cualidad de estabilidad, en y de sí mismo, no es particularmente sorprendente, la necesidad de claridad es enseñada como siendo extremadamente importante. En este caso, no se entiende claridad referida a la mera claridad del objeto de concentración; es la mente que se focaliza en el objeto la que necesita ser extremadamente clara. Además de la claridad de la concentración, la mente también debe estar clara en el sentido de estar alerta, aguda y consciente.

¿Qué es lo que interrumpe la estabilidad? En general, las interrupciones son causadas por lo discursivo. Sin embargo, dado que experimentamos más fuertemente la agitación que lo discursivo, en realidad es la agitación la que causa las interrupciones. La agitación pertenece a la categoría del deseo y el apego.

El embotamiento es lo que interrumpe la claridad mental. Cuando la mente está establecida unidireccionalmente solo en un objeto de concentración, aunque todo lo discursivo mental se ha detenido, sin embargo, la mente está en blanco y opaca, es decir, confusa. La mente está en un estado de letargia y estupor. Esto no es embotamiento en sí, sino una causa de embotamiento.

Aspereza y sutileza aplicadas tanto al embotamiento como a la agitación:

1. *Embotamiento burdo*: después de haber completamente perdido su objeto de concentración, la mente se vuelve aburrida, no tiene nada en qué pensar o recordar. Es parecido a quedarse dormido.
 2. *Embotamiento sutil*: aunque no haya perdido completamente su objeto de concentración, su mente no es tan clara. En este momento, el objeto de concentración está a punto de ser perdido. Un indicador de un incremento de este embotamiento sutil es que el movimiento de la respiración a través de la nariz se vuelve débil. El defecto es que su atención se ha opacado. Si esto es el caso, es importante no caer bajo el poder del embotamiento sutil.
-
1. *Agitación burda*: esto es caracterizado por caer bajo el poder de los tres venenos, las aflicciones mentales, y por tanto, volverse distraído.
 2. *Agitación sutil*: es caracterizada por la mente que se distrae por objetos que surgen de los tres venenos, como por ejemplo una canción, una danza, etc.

Además de estos, hay lo que se llama lo discursivo. Su mente no se queda en el objeto de concentración y se distrae por otras cosas como la fe, la causa y efecto, etc.

¿Cómo debe aplicar los métodos para prevenir tanto el embotamiento como la agitación que ocurren de estas maneras? Si se ha entrenado previamente en mantener el objeto de concentración con atención consciente y lo ha mantenido sin dejarlo declinar, la alerta habrá salido a través de ello. Entonces, un método es este gran poder de atención consciente, la causa de estar alerta. Otro método es estar alerta en sí, el vigilante que se asegura de ver si los defectos están presentes o no. La causa extraordinaria de que esa alerta surja es la atención consciente alerta: mantener la guardia por si surgen el embotamiento o la agitación desde algún rincón de la mente, independientemente de haber establecido serenamente la mente en el objeto de concentración. Esta es la causa extraordinaria de la alerta.

¿Qué debe uno hacer con tal atención consciente y estado de alerta? Si la mente está extremadamente desanimada, la agitación no surgirá. Lo discursivo será reducido hasta el punto en que la mente está subyugada. Sin embargo, hay un riesgo de que el embotamiento pueda surgir en este momento. Si la mente está demasiado elevada, hay un riesgo de que la agitación surja aunque el embotamiento haya sido disipado y reducido. Siendo este el caso, si, después de haber averiguado en su propia experiencia individual, piensa que el riesgo de agitación es sobre todo debido a una mente elevada, debe someter ligeramente la mente.

Por otro lado, si piensa que hay un riesgo que surja el embotamiento debido a una mente demasiado sometida, debe elevarla ligeramente.

Bien, entonces ¿cómo debe usar estos métodos de elevar la mente o de calmarla? Para el método de elevar la mente, debe pensar en objetos que alegren la mente. Sin embargo, no deben ser objetos que causan deseo o apego. Por ejemplo, debe pensar en cosas como las cualidades positivas del shamata, las cualidades positivas del cuerpo humano que ha obtenido, o la excelente fortuna de haber hallado el sublime Dharma tan difícil de encontrar. Si haces esto, sentirá una sensación de autoconfianza y entonces la mente se volverá ligeramente elevada. Si aún está presente la mente que estaba previamente opacada y no puede aclararla a pesar de elevarla, entonces, debe de concluir la sesión. Después de terminar la sesión, debe ir a un espacio amplio y abierto o a un valle amplio. Irse hacia las montañas o algo parecido, mirando a distancias alejadas, respirando aire fresco, y lavándose la cara con agua fría – todo esto se dice que son medios hábiles.

Por otro lado, si la mente está demasiada elevada y percibe defectos como lo discursivo, hay una manera de calmar la mente. Esto es conocido como el método de reunir la mente interiormente. Para ello, debe de pensar sobre la naturaleza del sufrimiento, el samadhi que se enfoca en lo repugnante, el miedo, etc. Si piensa de esta manera, la mente será capaz de someterse ligeramente. Comprenda que cuanto más analice un tema dado a través del estudio y contemplación, en esta medida se desarrollará más confianza y seguridad en la visión.

Es sumamente importante, tanto reconocer el embotamiento y la agitación en las ocasiones que surgen en las maneras antes mencionadas, como saber cómo aplicar los métodos relevantes.

Las nueve etapas de establecer la mente

Como se dice en *La Esencia del Camino Medio*:

El elefante de la mente en retirada,
Debe ser atado seguramente con la soga de
la atención consciente
Al pilar firme del objeto de concentración,
Luego, gradualmente, debe ser conducido con
el gancho de acero de la sabiduría.

Tal como fuera enseñado por medio de esta analogía de domar el gran elefante salvaje de la mente con una soga de atención consciente y el garfio de la alerta, cuando se practique shamata debe de entrenar de acuerdo a las etapas de los nueve métodos para establecer la mente. Entonces, así se dice en un sutra:

Para establecer, establecer completamente; para reunir y establecer, establecer realmente; para domar, para pacificar, pacificar verdaderamente, traer al continuo de uno, estar en absorción meditativa o equilibrio.⁵⁰

De *El Sutra del Ornamento del Gran Vehículo*:

Habiendo dirigido la mente a lo enfocado,
La mente no está distraída desde el continuo,
La distracción es rápidamente observada,
Y la mente es una vez más convocada.

Cada vez más el individuo sabio
Recoge la mente dentro.
En cuanto las cualidades son vistas,
La mente es domada en la absorción meditativa.

En cuanto los defectos de la distracción son vistos,
La falta de alegría es pacificada.
Las ocurrencias de codicia, incomodidad mental, etc.,
Igualmente son pacificadas.

El que persiste en los votos
Aplica la mente,
Y el logro naturalmente ocurre.
A través de la familiarización con esto, habrá no formación.
Cuando el cuerpo y la mente
Han alcanzado así gran agilidad,
Debe de saberse que esto implica dirigir la mente.

Cuando esto es entonces mejora,
Alcanza el desarrollo
Y así habrá allí observancia en la parte principal.⁵¹

Tal como se ha dicho, la primera de las nueve etapas de establecer la mente es:

1. *Establecerse hacia adentro*

Recogiendo la mente, alejándose de los objetos de concentración externos, enfocado hacia el interior en objetos de concentración internos. Esto se logra a través del poder de escuchar las instrucciones orales de su guru sobre objetos de concentración. Además, puesto que no puede, en la mayor parte del tiempo, quedarse en el objeto de concentración salvo solo un poco de establecimiento mental, será incapaz de mantener su concentración. Esto le puede gustar a las abejas, que una y otra vez aterrizan sobre las flores, mas son incapaces de quedarse por mucho tiempo sobre una sola flor. De manera similar, los pájaros aletean y se desplazan sobre las ramas espinosas.

En la analogía, es dado el ejemplo de un elefante negro que es forzado a continuar por un furioso mono negro. Aunque el elefante de la mente es por naturaleza inmaculadamente blanco, es forzado a continuar con gran furia, después de haber sido completamente sofocado por la oscuridad, y dominado por la agitación, representado por el mono. Puesto que el embotamiento ha tomado el control sobre incluso la agitación misma, no hay ninguna libertad en absoluto. En este momento, se da cuenta por el poder de la inspección de la mente, que ha caído bajo la influencia de la discursividad y la agitación, y con esto tiene la sensación de que está pensando más que antes. Cuando esto ocurre, puedes terminar pensando: «¿Siempre estoy pensado así?» En realidad, no es que sus pensamientos hayan aumentado, más bien, es una señal que ha reconocido los pensamientos conceptuales.

2. *Establecerse de continuo*

Luego, es capaz de continuar estableciendo la mente en el objeto de concentración, por períodos cortos de tiempo. Es similar a cuando medita en el mantra *mani* por el tiempo que toma hacer solo una vuelta de su mala, por ejemplo, logrando quedarse sin distracción solo por este tiempo.

En la analogía, el elefante está siendo jalado por el mono y un poco de blancura aparece en cada una de sus cabezas. Esto demuestra que el elefante es blanco por naturaleza. El monje persigue al elefante, teniendo un garfio y una soga en sus manos para atraparlo. Como en la analogía, el practicante de shamata se esfuerza tajantemente en los métodos de capturar el elefante de la mente con la soga de la atención consciente y el gancho de acero de la alerta. En esta etapa, fuera de los cinco placeres sensoriales, se dice que la agitación está asociada principalmente con las sensaciones físicas. Los pensamientos conceptuales son apaciguados de vez en cuando, entonces en este momento se experimenta la sensación de haber encontrado descanso de los pensamientos conceptuales. Hay una diferencia en

términos de duración de estar establecido comparado con la primera y segunda etapa de establecerse.

3. Establecerse repetidamente

Después, entre las cualidades de permanecer y de distracción, las distracciones se aminoran y las cualidades de permanecer se agrandan. Apenas la discursividad causa que la mente empiece a vagar fuera del objeto de concentración por un momento, traiga la mente de regreso y vuélvala a establecer. Es decir, basándose en su fundamento de establecerse continuamente, sabe de inmediato que se ha distraído del objeto de concentración y repetidamente traiga la mente de vuelta al objeto de soporte de la concentración, igual como coser un parche en el fundamento como si este fuera ropa. Esto se llama establecerse repetidas veces.

En la analogía, cuando el monje que está persiguiendo el mono con cabeza blanca y el elefante tira de la soga y del gancho de acero, el elefante es obligado a mirar hacia atrás. Del mismo modo, cuando llegue a esta curva en el camino, es capaz de descansar repetidamente en el objeto de concentración, habiendo reconocido las distracciones por sí mismo. Esto es una señal que tiene la habilidad individual de reconocer el embotamiento y la agitación burdos y sutiles. A esta altura, viene una sensación de agotamiento. Entre esta y la segunda etapa, hay una diferencia en términos de duración y distracción.

4. Establecerse minuciosamente

Durante la fase de establecerse detalladamente, recoja la mente una y otra vez, estableciéndola sutilmente. Es decir, la establece en el objeto de apoyo a la concentración, mientras desarrolla una fuerte atención consciente. En la mayor parte, en esta fase no hay riesgo de perder el objeto de apoyo a la concentración. Sin embargo, un embotamiento o agitación sutiles empiezan a aparecer justamente en este estado, donde el objeto de enfoque no se ha perdido.

En la analogía, aunque el mono continúa marchando delante del elefante, las cabezas y manos del mono, del elefante y del conejo, todas se han vuelto completamente blancas. Los tres miran hacia atrás al monje. Como en esta analogía, cuando llegue a esta curva en el sendero, hay una ligera disminución en el poder del embotamiento y la agitación de llevar el elefante de la mente hacia tierras inciertas. Persevere en los métodos que le permiten lograr establecerse más sutil y detallado. Ésta y la tercera etapa se diferencian en términos de si es o no posible perder el objeto de apoyo a la concentración.

5. Domar

Luego, en el contexto de domar la mente, está básicamente libre de los peligros de embotamiento y agitación burdos, puesto que la mente ha sido intensivamente recogida en las cuatro etapas previas. A pesar de ello, el riesgo del embotamiento sutil se vuelve cada vez más fuerte.

En la analogía, el monje asegura la soga alrededor de la nuca del elefante, cuyo cuerpo ya se ha tornado medio blanco, igual que el del conejo. Está a punto de dominar la cabeza del elefante con el gancho de acero. El mono, que ha perdido el poder de dirigir el elefante, camina atrás, agarrado de la cola del elefante. Como en la analogía, cuando llegue a esta curva en el camino, allí el elefante de la mente es domado naturalmente. Ha sido atado firmemente al objeto de concentración. Con el gancho de acero de la alerta está impedido de que vague hacia otros objetos. Entonces, se queda puesto en el objeto de concentración, y el embotamiento y la agitación burdos y sutiles ya han sido medio purificados. Esta y la cuarta etapa son diferenciadas en términos de si surge o no el embotamiento burdo.

6. Pacificar

Luego, en el contexto de pacificar, surgirá la agitación sutil. En la analogía, el monje viaja encabezando la caminata, llevando al elefante con la soga, mientras que mantiene el gancho en alto. En este punto, el elefante sigue sin que el monje tenga que jalarlo de la soga. Tanto el elefante como el mono, se han vuelto enteramente blancos, salvo un poco de negro en sus traseros. El conejo ya no está presente, y el viejo mono impotente está agotado pero aun camina, agarrado a la cola del elefante.

Como en la analogía, cuando llega a esta curva en el camino, el elefante de la mente ha sido sujetado con la soga de la atención consciente al pilar, el objeto de soporte de la concentración, y es motivado a avanzar por la alerta. En este punto, el practicante es capaz de establecer su mente muy equilibrada en el estado de shamata. Esta y la quinta etapa se diferencian en términos de estar cauteloso con el embotamiento sutil.

7. Pacificar completamente

Después, en el contexto de pacificar completamente, es muy improbable que surjan las caídas de embotamiento y agitación burdos. Esto es debido al hecho de haber elevado la

mente intensivamente en las etapas anteriores. Aunque su experiencia está ahora en su mayor parte sin embotamiento y agitación, aún necesita ser diligente en aplicar los métodos.

En la analogía, el cuerpo del elefante se ha vuelto completamente blanco, salvo un poco de negro debajo de su cola y prosigue por su propia cuenta. Detrás del elefante, el monje pone sus manos en el gesto de equilibrio meditativo y, cuando gira su cara y mira al viejo mono, el viejo mono impotente está preparándose para agarrar la esquina de la túnica del monje.

Como en la analogía, el obstáculo de la agitación, el viejo mono, ya no tiene chance de volver discursivo al elefante de la mente. Es el momento cuando solo quedan los embotamientos sumamente sutiles e impotentes. Esta y la sexta etapa se diferencian en términos de si necesita o no estar cauteloso del peligro de perderse en el embotamiento y la agitación sutiles.

8. Trabajar en esta focalizado

En el contexto de trabajar en estar focalizado, si depende ligeramente de la perseverancia al inicio de la sesión, pensando «debo estar atento de que no surjan el embotamiento y la agitación», será capaz de hacer definitivamente toda la sesión sin ningún embotamiento o agitación.

El embotamiento y la agitación disminuyen progresivamente como en el siguiente ejemplo: un enemigo tiene poder, algo de su poder disminuye y luego el poder disminuye por completo. Por lo tanto, desde la octava etapa en adelante, ya no hay necesidad de perseverar en cultivar la alerta. Desde aquí en adelante, procede mayormente sin caídas.

En la analogía, el monje sigue delante del elefante sin llevar algo en sus manos, mientras que el elefante blanco sigue adelante por su propia cuenta, sin que nadie lo conduzca o lo jale. Como en esta analogía, cuando llegue a esta curva del camino, con la mente enfocada, incluso el embotamiento sutil está agotado. Entonces, debe perseverar principalmente en cultivar los objetos claros y lúcidos de concentración del tipo más estable de samadhi. Esta y la séptima etapa se diferencian por la presencia o ausencia del embotamiento y la agitación.

9. Establecer uniformemente

En el contexto de establecer uniformemente, la mente está en ecuanimidad. Aquí hace la práctica sin esfuerzo; viene naturalmente sin necesitar pensarlo en absoluto, como una boca que está entrenada naturalmente en leer en voz alta.

En la analogía, mientras el practicante de shamata está sentado en la séptuple postura de Vairochana, el elefante blanco duerme cerca, su cuerpo está acurrucado. La analogía significa que, cuando llegue a esta curva en el camino, la mente alcanza la libertad. Entonces, las manifestaciones mágicas y exaltadas y las cualidades positivas surgen progresivamente, como por ejemplo, poder volar por el espacio y viajar debajo de la tierra.

Esta y la octava etapa se diferencian en términos de si tiene o no que depender de un cierto grado de esfuerzo.

Bien y entonces, ¿cómo se logra los nueve métodos de establecerse a través de los seis poderes e incluso en los cuatro modos del compromiso mental?

En cuanto a la manera de lograrlos por los seis poderes, el primer estado de establecer la mente es conseguido a través de escuchar las instrucciones orales del gurú. El segundo se logra a través del poder de la contemplación. El tercero y cuarto son conseguidos a través del poder de la atención consciente. El quinto y sexto son obtenidos a través del poder de la alerta. El séptimo y octavo son conseguidos a través del poder de la diligencia. El noveno es logrado por el poder de la familiarización.

Con respecto a la manera en que ellos son incluidos en los cuatro modos de compromisos mentales, la primera y la segunda etapa son un compromiso ineludible. Las cinco etapas intermedias son compromisos interrumpidos. La octava es compromiso ininterrumpido, la novena etapa es compromiso espontáneo. De esta manera, se logra una flexibilidad inquebrantable al final de un alcance secuencial de las nueve etapas de establecer la mente; y el shamata, que constituye la fase preparatoria de la primera concentración meditativa (*dhyana*), es simultáneamente realizado.

El fresco loto del vipashyana florece inmediatamente en el suelo fértil de ese shamata.

2. Los beneficios del Shamata

El sublime protector Maitreya ha dicho en el *Ornamento de los Sutras del Gran Vehículo*:

Con su concentración ellos [es decir, los bodhisattvas] establecen a todos los seres en las tres clases de iluminación.⁵²

En consecuencia, cuando hay una concentración meditativa auténtica de shamata, incluso las iluminaciones de los tres vehículos serán obtenidas. El protector Nagarjuna también ha dicho en *Una Carta a un Amigo*:

Cuando falta la sabiduría, falla la concentración,
Y sin concentración, la sabiduría falta también.
Para alguien quien tiene ambas, el mar del samsara
No llena más que la huella dejada por un casco.⁵³

Entonces, se enseña que sin la causa, shamata, no hay manera de que emerja el resultado, vipashyana – la sabiduría que realiza el altruismo –. No hay dificultad para alguien tanto con shamata como con vipashyana, para secar el océano de la existencia cíclica. Para ellos es como un charco en una huella de la pezuña de un buey. De manera similar, el bodhisattva Shantideva dice en *El Camino del Bodhisattva*:

La sutil visión penetrante [vipashyana] junto con permanecer en calma
[shamata]
Erradica totalmente los estados aflictivos.
Sabiendo esto, busca primero permanecer en calma,
Encontrada por aquellos que gozosamente renuncian al mundo.⁵⁴

Si se da cuenta que tiene que conquistar la ignorancia, la raíz del samsara, como igualmente el resultado que nace de ella, las aflicciones mentales, y que esto puede ser logrado a través del vipashyana junto con el shamata, antes que nada es importante practicar el shamata. Siendo esto así, si está dotado con aquel shamata y lo practica de manera adecuada, gradualmente triunfará en la batalla de abandonar las dos obscuraciones, armado con la espada afilada de la sabiduría – el samadhi que unifica shamata con vipashyana. La gran gloria suprema de los cuatro kayas entonces se manifestará y las actividades iluminadas que espontáneamente cumplen las esperanzas de los seres errantes, surgirán sin interrupción por el tiempo que dure el espacio.

Para concluir, una última aspiración:

Bhikshus [monjes] que han recibido los preceptos,
Puedan ustedes también conseguir soledad.
Habiendo abandonado todas las distracciones,
¡Qué pueda la mente ser cultivada para cumplir la tarea en cuestión!



Capítulo 31

Una introducción al Bardo (El estado intermedio)

Para nosotros, los budistas de la región del Himalaya, cuando alguien muere, tenemos varias prácticas. Para beneficio del fallecido, reunimos las raíces de mérito. Particularmente, invitamos a un lama para realizar la transferencia de conciencia (*phowa*), otorgar el empoderamiento, y realizar el ritual de la purificación de las obscuraciones de los seis reinos de existencia, con el fin de guiar al fallecido a un mejor renacimiento. También hay la tradición de introducir el fallecido a los estados de visiones, sucesos y disolución del bardo (el estado intermedio).

Aquí hablaré un poco sobre el bardo. En general, en las enseñanzas abhidharma, aunque existen explicaciones sobre los seres del bardo y el bardo en sí, no hay ninguna explicación acerca de cómo guiar a los seres en el bardo hacia la liberación, a través de introducirlos al camino. Sin embargo, en las tradiciones de mantra, si hay instrucciones generales y enseñanzas específicas, como aquellas del *Bardo Tödrol: Liberación en el bardo por medio de la escucha*. Estas enseñanzas contienen medios hábiles para guiar a los seres del bardo a la liberación, al introducirlos a la naturaleza de la mente, etc., y a través de otorgar bendiciones. Estos métodos hábiles son enfatizados y explicados ampliamente en las enseñanzas de tantra.

Siendo esto el caso, no es que el debate de los seres del bardo encontrado en el Vehículo Fundacional del Theravada no sea la base para la presentación común de la guía para los seres del bardo. Como se enseña en *El Tesoro del Abhidharma*:

Con la fuerza de la capacidad karmica paranormal
Y con todas las facultades intactas ellos [los seres del bardo]
Se mueven sin impedimentos.

Al considerar como la base la intención de este texto de las escrituras, del mismo modo, en el contexto del mantra secreto, se dice que es más fácil y más efectivo introducir en la verdadera naturaleza de la mente a los seres en el bardo que a los seres vivientes. Las razones para esto son:

1. Los seres en el bardo tienen habilidades kármicas paranormales y clarividencia contaminada. Por lo tanto, cualquier instrucción que el lama imparta, los seres en el bardo lo pueden entender con poca dificultad.
2. Con todas las facultades intactas, cualquier cosa que sea dicha, ellos tienen el poder de comprenderla.
3. Atormentados por el terror del bardo, para ganar la liberación de este terror escuchan y siguen cualesquier indicaciones que les de el lama.
4. Puesto que la consciencia ya no tiene el cuerpo burdo, fácilmente pueden viajar a cualquier lugar que surja en su mente y en lo que se focalicen.
5. Porque su claridad es agudizada por la concienciación, siendo nueve veces más fuerte que cuando estaba vivo, cualquier indicación que sea dada es fácilmente reconocida por el fallecido.

Estas cinco razones demuestran la necesidad y el propósito de dar instrucciones a los fallecidos. Dicho esto, ¿sirven estas instrucciones de las enseñanzas de *Bardo Tödrol* solamente para los fallecidos que siguen el camino? Este no es el caso. Estas instrucciones no son meramente para los muertos. En cualquier situación, sea fallecido o viviendo, todas las ocasiones están incluidas dentro de los seis bardos. Por lo tanto, al confiar en los puntos particularmente esenciales para la práctica de cada uno de los seis bardos, hay, del mismo modo, seis oportunidades individuales para la liberación.

Los seis bardos son:

1. el bardo de esta vida
2. el bardo del sueño
3. el bardo de la concentración meditativa
4. el bardo de la muerte
5. el bardo del dharmata
6. el bardo de devenir

Si mientras vive ha desarrollado un cierto nivel de realización en la práctica, no hay necesidad de mencionar el beneficio de recibir estas instrucciones durante el bardo; incluso si simplemente recibió la instrucción de un maestro calificado, y, por lo tanto, la mera

semilla habitual de esta instrucción está dentro suyo, si luego le dan la instrucción en el momento de la muerte, le será muy fácil reconocer y esto traerá beneficios inmensos.

Ahora sigue una breve explicación de las instrucciones para el fallecido. Está dividido en tres secciones y todas las instrucciones están contenidas dentro de esas tres:

1. La introducción del dharmakaya al momento de la muerte
2. La introducción del sambhogakaya en el bardo
3. La introducción del nirmanakaya al momento del nacimiento

Esas tres, además de varias visiones de los estados de la disolución que ocurren en el tiempo de la muerte, las apariencias de diferentes visiones, formas, rayos de luz y sonidos que siguen a la muerte de uno, el significado y simbolismo de cada uno, y las razones detrás de su aparición, además de los beneficios de reconocer estos aspectos, todos son explicados ampliamente en el *Bardo Tördol* y otras escrituras. Aquí, sin embargo, por el bien de los principiantes, explicaré estos puntos concisamente, de una manera accesible y fácil de comprender.

El Bardo de esta vida presente

Primero, daré una explicación sobre el bardo de la vida presente, incluyendo 1) su naturaleza, 2) la manera en que aparece, y 3) las instrucciones sobre cómo tomarlo en el camino.

1. Naturaleza

El bardo de esta vida presente dura desde el momento del nacimiento del útero de su madre, hasta encontrar la condición final que le lleva a la muerte.

2. La manera en que aparece.

Ahora mismo estamos experimentando el bardo de esta vida presente. No obstante, hablando en general, la experiencia difiere de acuerdo al nivel de las facultades y capacidad de cada quien.

Por ejemplo, para los seres supremamente afortunados de la capacidad más alta, las apariencias, sonidos y conciencia aparecen como deidades, mantras y la manifestación del dharmakaya. Todas las apariencias y seres son por naturaleza los tres vajras de cuerpo,

habla y mente iluminados, infinita pureza primordial. O, podría decir, que lo que sea que aparezca, surge como la rueda de la sabiduría primordial.

Con respecto a los seres ordinarios que les falta aquella realización espiritual, desde el momento del nacimiento hasta que mueran, persiguen apariencias ilusorias de cosas que parecen ser sólidas y verdaderas, debido al poder de las tendencias habituales negativas. Se aferran a las cosas como reales cuando no son verdaderas; agarrados a las cosas como permanentes cuando ellas son transitorias; y, aferrados a ellas y confusos sufren por la felicidad. Debido a este apego engañoso, someten a sus enemigos y protegen a sus seres queridos. Con apego y aversión hacia el ‘yo’ y ‘tú’, protegen lo que han acumulado, defendiendo su estilo de vida, mientras se interesan por los ocho dharmas mundanos. Tales seres, en su mayoría, participan en estos engaños insignificantes, en las actividades impulsadas por el apego, mientras su vida humana va pasando.

El *Sutra de la Noble Joya Resultante*, explica:

A través del poder del apego a las perspectivas erróneas,
Todos estos seres errantes vagan sin propósito por todos lados.

3. Las Instrucciones de cómo tomarlo en el Camino

Del *Bardo Tödrol*:

¡Ay! Ya mismo, durante el surgimiento del bardo de la vida presente,
No tengo tiempo para el ocio. Por tanto, habiendo abandonado la pereza ...

Si investigamos cuántos años han pasado desde nuestro nacimiento hasta ahora, podemos ver que no hay ni un solo ser que tenga la capacidad de no morir y quedarse aquí, ya que todos estamos bajo el poder de lo transitorio. Como es así, si malgastamos este precioso tiempo y oportunidad, porque caímos bajo el dominio de la distracción y la flojera, entonces, un día, cuando su vida se agote, se enfrentará con la angustia del arrepentimiento y de no poder ir a ningún otro lado.

Por lo tanto, ahora, sin caer bajo el dominio de la flojera y de la distracción, con el propósito de traer beneficios a sus vidas futuras, primero busque un auténtico(a) gurú, y atiéndalo o atiéndala, complaciéndole de muchas maneras a través del pensamiento, palabra y acciones. La base del buddhadharma es recibir los tres votos y habiéndolo hecho así, entonces cuídelos para que se mantengan incontaminados, incluso hasta de las manchas

sutiles por romper los votos y haber degenerado el samaya. En resumen, uno debe comprometerse con la virtud y abandonar la no virtud tanto como uno sea capaz. Este es el dharma que no deja que haya necesidad de arrepentirse al momento de la muerte. Este es el real entrenamiento espiritual del bardo de esta vida presente.

Especialmente los puntos esenciales de todos los siguientes bardos, dependen de esta misma práctica. Por consiguiente, en el bardo de esta vida presente, si, cuando tiene tiempo libre y oportunidad, no se esfuerza en el entrenamiento espiritual, cuando la causa de su muerte llegue y el tiempo se haya acabado, aunque se arrepienta, será demasiado tarde. Como Gurú Rinpoche ha dicho:

Aquellos con tiempo de ocio, al momento de la muerte intentan e intentan,
Pero esos lamentos de pesar, muy tarde llegan.

El Bardo del Sueño

La explicación del bardo del sueño comprende: 1) su naturaleza, 2) la manera en que aparece, y 3) las instrucciones acerca cómo tomarlo en el camino.

1. Su naturaleza

El bardo del sueño es la duración entre ir a dormir en la noche hasta despertarse el día siguiente.

2. La manera en que aparece

En el tiempo del bardo del sueño, la forma, el sonido, el olor, el sabor, los objetos tangibles, es decir los cinco sentidos, todos se retraen en la expansión del alaya. En este periodo, tampoco hay sueños que surjan; al contrario, uno se encuentra en una oscuridad profunda y completa. En este estado, uno está inconsciente. Al momento de despertar de este estado, la luminosidad de la propia mente en breve y rápidamente comienza. Si la reconoce, en este mismo bardo aprovechará el trono de la realización. Si no la reconoce, entonces otra vez, conmoviéndose desde el alaya, los vientos kármicos surgen y por la fuerza del apego, las apariciones de sueños surgen como apariencias de los cinco objetos sensoriales. Cuando estas apariencias surjen, igual como las apariencias durante el día cuando se despierta, ellas son condicionadas por la ilusión. Durante toda la noche uno se queda soñando. No es más que esto.

3. Las instrucciones de cómo tomarlo en el Camino

Suplique al precioso gurú para que pueda reconocer la experiencia de los sueños como ilusiones, y que a través de la práctica pueda entender que no hay diferencia entre las apariencias en los sueños y las apariencias en la vigilia. Si esto es entendido, entonces aun mientras duerme será capaz de realizar virtudes y de comprometerse con las prácticas de transformación y emanación, etc. Una vez que ocurra esto, habrá agarrado el corazón de la práctica.

El Bardo de la concentración meditativa

La explicación del bardo de la concentración meditativa incluye: 1) su naturaleza, 2) las instrucciones en cómo tomarlo en el camino.

1. Su naturaleza

Este bardo es la duración desde cuando nos sentamos en la estabilidad meditativa hasta cuando salimos de este estado.

2. Las instrucciones en cómo tomarlo en el Camino

Cuando se está entrenando en la estabilidad meditativa, para no perderse ante el ladrón de los pensamientos, genere el poder de la atención consciente y la vigilancia. Uno debe esforzarse para obtener una mente estable. Estos son puntos cruciales.

Resumiendo, el bardo de la vida presente, el bardo del sueño y el bardo de la concentración meditativa, aunque divididos en tres, son divisiones del bardo de la vida presente. Debe entender que cualquiera de estos tres que practique, todos son entrenamientos para el bardo de la vida presente.

El Bardo del sufrimiento de la muerte

La explicación del bardo del sufrimiento de la muerte incluye: 1) su naturaleza, 2) los estados de disolución, y 3) las instrucciones en como tomarlo en el camino.

1. Su naturaleza

El bardo del sufrimiento de la muerte es el período a partir de ser superado por la enfermedad, causa de su muerte, hasta el comienzo de la luminosidad del primer bardo, el bardo del dharmata.

2. Los estados de disolución

Los individuos de capacidad suprema son capaces de liberarse cuando aún están en su cuerpo físico. Para estos individuos, ya no surgen los bardos subsiguientes. Además, en las escrituras de la Gran Perfección se enseña que para el mejor tipo de practicante hay cuatro modos de morir: 1) como un vaso que se rompe, se mezcla el espacio interior y el externo, la mente y el cuerpo se disuelven en la vacuidad del dharmakaya; 2) cesando tan igual como una fogata que se agota cuando el fuego se ha apagado; 3) el cielo lleno de masas de luz, la muerte de los sustentadores de la conciencia; 4) el modo de la muerte de la dakini inmortal, muriendo pero sin descartar el cuerpo. Como estos son los modos de morir del mejor tipo de practicante, tal muerte no involucra la elaboración de los estados de disolución.

Hay tres modos de muerte para los practicantes de capacidad media: 1) sin ninguna preferencia especial para morir o no morir, se llama el modo de muerte como niño pequeño; 2) el modo de morir como mendigo es no tener miedo y estar sin prejuicio hacia las cosas y circunstancias; y 3) cortar con los grilletes de las cosas y circunstancias materiales, muriendo en tierras vacías y retiros nevados, éste es el modo de morir como león. Estas maneras de morir también no requieren una visualización especial, sino que al contrario son procesos de morir basados en la confianza en la realización espiritual de uno.

Sin embargo, para los seres ordinarios, el cuerpo primero se logra basado en los cinco elementos y de manera similar se mantiene basado en los cinco elementos y, al final, durante la desintegración del cuerpo, los elementos se reúnen a través de las fases de disolución resultando en la desintegración. La manera en que los elementos se disuelven es como sigue.

Primero, el elemento *tierra* se disuelve en el elemento *agua*. Los signos externos de esto son la pérdida de la fuerza física y de la capacidad de moverse. Uno tiembla sin control, los dientes castañetean, y no puede parar de babear. El signo interno es que la conciencia se apaga y nubla. Las formas empiezan a desaparecer y los brazos tienen espasmos. Pide que lo levanten y le quiten la ropa. Sus ojos miran al vacío. En este punto, los signos secretos son apariencias como ilusiones ópticas – como apariciones de una luz azul reluciente, parecidas a agua moviéndose o una llovizna suave.

Luego, el elemento *agua* se disuelve en el elemento *fuego*. Los signos externos de esto son que la boca y la nariz se vuelven secas. La nariz se agrieta y ya no puede ver la punta de su lengua que se vuelve torcida. El signo interno es que su conciencia se agita y se vuelve

lánguida, haciéndole irritable. El signo secreto es ver apariencias como humo difundiéndose a través del espacio.

Después el elemento *fuego* se disuelve en el elemento *viento*. El signo externo es que el calor corporal se concentra a partir de los miembros y el calor digestivo decrece. El signo interno es la consciencia de uno vacilando entre periodos de tomar conciencia y de una falta de claridad que lleva a no reconocer a sus conocidos. El signo secreto es un emerger de apariencias como crepitaciones y chispas rojas.

Luego, el elemento *viento* se disuelve en *la consciencia*. El signo exterior es una muy larga exhalación del aliento y luego ser incapaz de inhalar. Cesa el movimiento de la respiración burda. El signo interior para individuos malignos es la aparición de Yama, El Señor de la Muerte. Viéndolo, se aterrorizan y gritan de miedo. Alternativamente, se enseña que para los individuos virtuosos, libres de maldades, aparecen dakas y dakinis para darles la bienvenida y surgen visiones de virtud. Los signos secretos son el surgir de apariciones brillantes parecidas a una lámpara de mantequilla y arreglos de guirlandas de luces.

Luego, la *consciencia* se disuelve en el elemento *espacio*. A esta altura, ha cesado la respiración exterior. El signo interno es la consciencia lúcida, y los signos externos son suavidad y brillo del cuerpo y un ligero calor desde el corazón hacia arriba. El signo secreto es el surgir de una visión como un cielo despejado.

Siguiendo esto, el elemento *espacio* se disuelve en la *luminosidad*. Cesa la respiración interna. En este punto, el aspecto blanco del bindu del padre, que se encuentra en el cerebro, desciende gradualmente y el aspecto rojo de la madre, que mora en el ombligo, sube gradualmente. Cuando se encuentran a la altura del corazón, parte la consciencia de uno.

Una vez que la consciencia sale, los individuos que no tienen entrenamiento espiritual, pueden quedarse inconscientes por un largo tiempo. Si es un practicante con experiencia en el entrenamiento espiritual, quedará así solo un par de minutos. Se enseña que apenas se tocan los dos aspectos (bindus), la consciencia de la persona se disuelve en el elemento espacio, que a su vez se disuelve en el espacio de la luminosidad. Este suceso progresa, disolviéndose hacia arriba a través de los cuatro estados de apariencia, proliferación, logro y plena realización. Puesto que los tres venenos kármicos inherentes y los ochenta patrones de pensamientos, etc. se detienen, clarea la luminosidad de la base. Los signos externos son como la apariencia de un cielo puro, libre de nubes, y lucidez vacua sin límite o periferia. Los signos internos son permanecer en la innata sabiduría primordial sin conceptos.

En base a reconocer esto, si se mantiene ahora en el estado de meditación, entonces al mezclar las luminosidades ‘como niño’ y ‘como madre’, será liberado en el primer bardo.

Si en este punto no reconoce la luminosidad, la sabiduría primordial de base, entonces los cuatro estados surgirán otra vez en orden inverso: de plena realización a logro, a proliferación, a apariencia. Permeado copiosamente por la ilusión e ilusión secundaria, el samsara es establecido. Estos procesos de disolución son ampliamente explicados en el Tantra de Gran Perfección la *Conciencia autosurgida*.

3. Las instrucciones de cómo tomarlo en el Camino

En general, todas las cosas compuestas son transitorias y, especialmente, el tiempo de la muerte de uno es incierto. Al contemplar este hecho que, justo al momento de la muerte, nada le beneficiará, aparte de las instrucciones de un maestro y su práctica del Dharma, entonces busque un gurú auténtico. Luego, a través de obtener capacidad en el entrenamiento espiritual, no se va a arrepentir en el momento de la muerte. Si esto ocurre, se proporcionará la mejor bondad hacia usted mismo.

Del mismo modo, del *Verso Resumen de la Esencia de la Doctrina*:

Con el fin de lograr descendencia y riqueza, la gente está apegada a lo que ya tiene y luego proclama: «Esto ahora está completo, esto está hecho, y con esto cumplo, esto lo haré,» Las personas, mientras se engañan a sí mismos con distracción, salen llevados por el Señor de la Muerte.

Ahora mismo, mientras tiene la oportunidad, deshágase completamente de cualquier apego o aversión hacia alguien, sea este superior o inferior, o hacia sus seres queridos y compañeros. Una vez cortado el apego y el aferramiento a ellos, con la más alta de las intenciones con generosidad, regale todas sus posesiones materiales a los pobres, y haga ofrendas a su maestro espiritual y a las Tres Joyas. De esta manera, cuando llegue la muerte, sin necesidad de sufrir terriblemente en el momento de la muerte o de sentir los dolores de los reinos inferiores que podría seguir, debería hacer súplicas con una mente enfocada en su maestro espiritual y en las Tres Joyas. Además, entréñese ahora ampliamente en la práctica del Phowa, la transferencia de consciencia, porque cuando haya llegado el momento de la muerte, es mejor que usted mismo sea capaz de ejecutar la transferencia real.

Si no hace esto, su maestro espiritual o compañeros del Dharma con quien tiene un samaya puro, pueden realizar la transferencia. En ese caso, cuando cesa la respiración, confiando en otra persona, la transferencia es hecha.

En resumen, los estados de disolución arriba descritos son solo un facsímil de cómo esos procesos surgen en los individuos. Sin embargo, una gran cantidad de variaciones pueden ocurrir en los estados cambiantes de la disolución, subordinados a las diferentes condiciones, como las diferentes composiciones individuales de los canales, vientos, disposición

fundamental, capacidad, además de la enfermedad y las influencias o espíritus negativos. En todo caso, es importante familiarizarse con la manera en que los signos externos, internos y secretos surgen antes de que se encuentre con la muerte.

Cuando su tiempo de muerte llega, también hay puntos cruciales con respecto al cuerpo. Es mejor si puede quedarse en una postura sentada. Si es incapaz de hacerlo, descanse sobre su lado derecho en la postura de león. Mezcle su mente con cualquier entrenamiento espiritual que estaba acostumbrado a hacer antes. Debe esforzarse en esta práctica, hasta que llegue a la luminosidad básica. Una vez allí, la liberación ocurrirá sin dificultades.

Primero, cuando el elemento *tierra* se disuelva y surjan las apariencias luminosas como espejos, medite en su maestro espiritual en el centro de su corazón. Con devoción enfocada, mentalmente hágale plegarias de súplica.

Cuando el elemento *agua* se disuelva y aparecen las apariencias como humo, medite en su maestro espiritual rodeándole todo. Cuando el elemento *fuego* se disuelva y surjan las apariencias como luciérnagas, medite en el maestro espiritual en su frente. Cuando el elemento *viento* se disuelva y sean vistas las apariencias como lámparas, se enseña que este es el tiempo cuando debe poner énfasis en el gurú phowa del recuerdo supremo.

El Bardo del luminoso dharmata

La explicación del bardo del luminoso dharmata (la verdadera naturaleza) comprende: 1) su naturaleza, 2) la manera en que aparece, y 3) las instrucciones en como tomarlo en el camino.

1. Su naturaleza

Este bardo se inicia una vez que todos los estados de disolución, descritos antes, se hayan completado y dura hasta el momento en que las esencias puras blanca y roja se juntan, que representan los medios hábiles y sabiduría. Luego, a través de la fusión de mente y viento, la luminosidad sin tiempo – la sabiduría primordial inherente, de gran gozo, natural – ahora realmente clarea.

2. La manera en que aparece

Durante el bardo de la muerte, si reconoce el amanecer de la luminosidad como su propia naturaleza, entonces basado en este reconocimiento se vuelve totalmente iluminado en la gran pureza primordial. En este caso, no son necesarias las elaboraciones abajo mencionadas.

No obstante, si, debido a la falta de familiarización con el reconocimiento de la luminosidad es incapaz de liberarse, entonces, una vez que cesa la respiración, el aspecto rojo aparece en forma de sangre o de fluido linfático saliendo del orificio nasal derecho. El aspecto blanco es expulsado a través del sendero secreto. En este punto, la consciencia es expulsada a través de una de las puertas del cuerpo, como una chispa de fuego. Es expulsada por los ojos o cualquier otra puerta, dependiendo del individuo. Esto es el ama-necer de la visión del bardo de dharmata, la verdadera naturaleza de la realidad. También se llama 'la luminosidad del dharmakaya', pureza primordial.

Durante este proceso, una vez que se haya completado la disolución del elemento espacio en la luminosidad, la luminosidad se disuelve en la unidad. En este momento, aparecen las deidades airadas heruka que beben sangre, con sus múltiples implementos, ropas de vestir y adornos, llenando el mundo entero. El sonido natural espontáneo del dharmata es como el rugido de mil dragones. Innumerables visiones terroríficas surgen de masas de radiación y rayos de luz y armas caen como lluvia. Para los individuos que no están acostumbrados a este tipo de apariencias, sus mentes, abrumadas con el terror, pierden la consciencia.

Al despertar, las apariencias desaparecen sin dejar ninguna huella, y las deidades pacíficas surgen gradualmente y todos los objetos aparentes, tierra, roca, montañas, acantilados, etc., aparecen totalmente desprovistos de materialidad. Son brillantes y transparentes con una naturaleza de luz. Aparecen visiones amplias, lúcidas y luminosas, magníficas y deslumbrantes con una naturaleza ilimitada. En cada dirección arriba y abajo, aparecen visiones de esferas de luces de arcoíris de cinco colores. En las esferas surgen budas de las cinco familias, bodhisattvas femeninos y masculinos, y las distintas deidades de la expansión vajra. Su comportamiento y apariencia son magníficos. Podría mirarlos para siempre. Desde el centro del corazón de cada deidad, pequeños sutiles rayos de luz emanan y se disuelven en el centro de su corazón. Todas las visiones y deidades se disuelven en usted y se llena con luz.

En resumen, si durante estas apariencias recuerda los puntos principales de cualquier instrucción que haya recibido y los aplica, seguramente será liberado. Sin embargo, si el poder del habituarse es débil y no es liberado, entonces, al ver el bardo de devenir como nada más que una apariencia de un sueño, estará asegurado un nacimiento en un reino natural del nirmanakaya.³⁰ Aquí rápidamente pasará los caminos y estados y logrará la iluminación completa.

³⁰ Esto es frecuentemente llamado el semi-sambhogakaya y se refiere al modo en que el sambhogakaya puede aparecer a los seres ordinarios, en contraste con el sambhogakaya propiamente dicho que es percibido únicamente por los seres iluminados.

Con respecto a la duración en la que uno se queda en cada uno de estos estados, empezando con el bardo del momento de la muerte y las subsiguientes apariciones de los otros bardos explicados aquí, aunque pareciera ser bastante larga, en realidad no es así.

La duración de las fases iniciales de disolución no es certera, ya que está depende de varias condiciones individuales como los canales, la constitución fundamental, enfermedades, etc. Dicho esto, la mayoría de estas fases no dura más que un momento. Se dice especialmente que la mayor parte de los individuos no se quedan más que la duración de la apariencia de las fases blancas, rojas y negras acompañando a los estados de apariencia, incremento y logro. Después de ello, surge la sabiduría innata primordial, la luminosidad dharmakaya de la muerte. Todos los individuos ordinarios que carecen de entrenamiento espiritual, se quedan en este estado solamente el tiempo que se necesita para un chasquido de dedos. Algunos pocos individuos son capaces de quedarse el tiempo que toma consumir una comida. Aquellos con poca experiencia en entrenamiento espiritual, se quedarán tanto tiempo como les es posible permanecer en la expansión de la práctica principal del equilibrio meditativo en esta vida. Otros individuos se quedan en el ‘día de samadhi’ variando entre uno y cinco días. Los practicantes con confianza interna en su realización personal, pueden quedarse en equilibrio en la expansión de la luminosidad por el tiempo que desean.

Para estos individuos, el proceso culmina con la expulsión de su conciencia a través de la coronilla de la cabeza por la fuerza del viento de sabiduría. Haciendo esto, logran el gran ascenso sin obstrucciones de la iluminación. El signo de esto es la bodhicitta blanca surgiendo en la coronilla o desde la fosa nasal izquierda. Esto ocurre por el movimiento del viento de sabiduría hacia la izquierda. También, hablando en general, logrando la capacidad basada en el reconocimiento de luminosidad de uno y quedándose por largo tiempo en el punto principal, lo cual se precisa para lo que la gente llama ‘permanecer en *tukdam*’.³¹

Dicho esto, no es definitivo que cuando la consciencia se queda en el cuerpo por un largo período, esto es calificado como permanecer en *tukdam*. Algunos individuos moran así debido al apego a sus cuerpos. Cualquiera sea el caso y el estado del fallecido, es absolutamente inadmisibles realizar una cremación o limpiar el cuerpo, sino esperar hasta la partida causada al juntarse y fundirse los elementos blanco superior y rojo inferior. ¿Por qué es así? Si el individuo permanece en *tukdam*, cremar su cuerpo lo obstruirá. Y para individuos ordinarios, cuyas conciencias tienen que salir debido a su apego, se dice que se estará cometiendo la falta de tomar su vida.

³¹ NVE: **Tukdam** (Tib. ཐུགས་དམ་, Wyl. *thugs dam*) es un término honorífico para la práctica y experiencia meditativa que es frecuentemente usada para referirse al periodo siguiente a la muerte de un gran maestro, durante el momento en cual están inmersos en luminosidad. Como lo describe el maestro Sogyal Rinpoche en su obra *El libro tibetano de la Vida y la Muerte* (Ed. Urano).

3. Instrucciones para tomarlo en el Camino

Además, durante el bardo, los métodos supremos para reconocer la luminosidad y para la liberación son volverse completamente decidido con respecto a la gran luminosidad del dharmakaya, la naturaleza verdadera última en el bardo de la vida presente, y desarrollar el calor y los signos del progreso en su entrenamiento espiritual.

Si puede hacer esto, será de beneficio no solo en el bardo, sino en todas las situaciones, ya que esto es el punto esencial principal de la práctica en todos los contextos. Este mismo punto es la esencia última de la intención de iluminarse de todas las instrucciones medulares tanto del sutra como del tantra. Por lo tanto, si no se esfuerzas con todo el corazón en el significado definitivo, sus muchos esfuerzos intelectuales y actividades resultarán inefectivos en el tiempo de necesidad. Como se dice en el *Tantra Rey que todo lo hace*³²:

Si te das cuenta de la talidad de tu propia mente,
Ya no permanecerás más en el camino de las palabras del Buddha,
Sino que en ese mismo momento lograrás el yoga sublime³³.
Faltando el karma, aquellos con menos fortuna no lo comprenden,
Incluso si lo secreto es hecho manifiesto.
Para alguien quien quiere una preciosa joya,
Por pulir una pieza de madera no alcanzará este resultado.

Es vital que desde este mismo momento se esfuerce hacia el significado inequívoco. Especialmente, logre la maestría independiente de luminosidad a través de focalizarse atentamente en los estados de entrenamiento en la luminosidad a través de las diferentes instrucciones medulares, enseñadas en las escrituras como la *Liberación por el Escuchar*, etc. Una vez que esto ocurra, entonces la luminosidad básica será agarrada sin dificultad. Para estos individuos, no hay necesidad de realizar el ritual de quemar el nombre³⁴ o rituales de purificación para que alcancen la realización.

³² El *Tantra Rey que todo lo hace* o *Kunjé Gyalpo* es el principal Tantra de la Gran Perfección de la sección mente (*sems sde*).

³³ (*shin tu rnal 'byor*) Esto es un sinónimo para atiyoga, el vehículo de la Gran Perfección.

³⁴ NVE: Es un ritual en el que el nombre del muerto es escrito en una pequeña banderilla la que es quemada junto a otros elementos, como semillas de sésamo negro, como parte de un ritual para liberar la consciencia de una persona fallecida. El maestro Chöky Nyima dice en su obra *Guía del Bardo*: «El ritual de la quema del nombre para una persona muerta es mejor que sea hecho por un maestro que tiene confianza de la realización. Entonces no hay cuestionamiento sobre el beneficio. Por supuesto, cualquier lama o sacerdote budista puede realizar el ritual aludido, pero no basta. Más aún si no es realizado con motivación pura de querer realmente ayudarlo. Aun si un practicante es no realizado y carece del poder de convocar la consciencia, si su motivación es pura aun así será de algún beneficio para la persona fallecida.» (p. 162, ed. Rangjung Yeshe Publications, 1991, Hong Kong)

El Bardo kármico del devenir

La explicación de bardo kármico de devenir incluye: 1) su naturaleza, 2) la manera en que aparece, y 3) las instrucciones de cómo tomarlo en el camino.

Con respecto al bardo del devenir, cuando la mente y cuerpo se separan y las subsiguientes apariencias de luz, rayos de luz y sonidos no son reconocidos como la naturaleza de uno, se disuelven y desvanecen. Tras esto, desde el momento en que surgen las tendencias habituales de engaño, hasta que se entra en un útero, es el bardo kármico del devenir.

Los practicantes superiores y de mediana capacidad de la Gran Perfección alcanzan la liberación en los bardos antes mencionados. Los practicantes de la capacidad más baja, sin embargo, pueden haber sido introducidos a la verdadera naturaleza y haber captado una chispa de ella, pero les falta la capacidad para la liberación en el bardo. Sin embargo, si estos practicantes ven las visiones del bardo de devenir como nada más que sueños, a través de recordar las instrucciones que antes han recibido, y a través de las bendiciones de la verdad de dharmata, ellos nacen milagrosamente de un loto en un reino natural nirmanakaya. Luego, de igual modo como despertarse de un sueño, logran un equilibrio meditativo consciente. Tras esto, se encuentran cara a cara con los budas de las cinco familias, reciben profesías y las obscuraciones son purificadas. Luego, dentro de quinientos años, ellos logran la iluminación en el dharmakaya de la gran pureza primordial y emanan muchas manifestaciones de nirmanakaya para trabajar en pro del beneficio de los seres.

2. La manera en la que aparece

Además, para los individuos ordinarios que carecen de los puntos cruciales de las instrucciones profundas y tienen un karma fuerte y obscuraciones, es muy difícil de aplicar las diferentes instrucciones medulares, como el phowa. Incluso si es ejecutado el phowa, puesto que los fallecidos carecen de certeza y familiarización, es muy difícil de transferir su conciencia al reino visualizado.

En consecuencia, cuando ocurren las primeras experiencias de dolor durante los estados de disolución, seguidos por el amanecer de la luminosidad básica, los individuos ordinarios no reconocen su propia naturaleza esencial y pierden la conciencia.

Luego, cuando los elementos blanco y rojo son expulsados por las puertas superiores e inferiores, la conciencia, llevada por el viento kármico, es expulsada por uno de los nueve orificios. En este momento cuando ocurre el sonido natural del dharmata los aterroriza. Las visiones de luminosidad son espantosas. Los seres huyen de los rayos de luz de la compasión. Al percibir las diferentes deidades de la sabiduría primordial autosurgida como esbirros del Señor de la Muerte, están horrorizados. El conjunto de los reinos preciosos del

logro espontáneo, todas las apariencias de samsara y nirvana, aparecen como reflejos en un espejo, de cristal claro.

Sin embargo, debido a sus patrones habituales negativos de aferramiento, aunque encuentren los reinos puros de los tres kayas, ellos no los pueden soportar. Por el contrario, automáticamente entran en las visiones manifestadas de los seis reinos inferiores del samsara. También, cuando los ochenta estados de pensamiento inherentes y el viento resultante, etc., se disuelven previamente en la base, en ese momento clarea la luminosidad natural de la verdadera naturaleza de la realidad, ellos fallan en reconocerla.

Al no reconocerla, otra vez el viento de la ignorancia que todo permea agita el viento kármico que resulta en que surge más viento. De este movimiento surge *viento-fuego*, del cual surge *viento-agua*, y del cual surge *viento-tierra*. Gradualmente, mientras los conceptos de engaño se vuelven más densos y más densos, surgen todos los cuarenta estados de la mente conectados con el deseo y los treinta tres estados de pensamiento de odio. Por el poder del viento de los cinco elementos que se juntan con la consciencia, aparece un cuerpo mental con todas las facultades completas.

Este cuerpo está hecho de luz y nutrido por aromas. Estos individuos también tienen clarividencia y son conscientes de los pensamientos de otros. Con la excepción del útero de la madre y el Bodhgaya, estos seres pueden viajar donde quieran en los tres reinos de la existencia, simplemente con la intención de hacerlo. Siendo similares, los seres de bardo son capaces de verse entre ellos; sin embargo, no son vistos por otros tipos de seres.

Durante esta fase, aunque ve el cadáver de su vida previa, aun no entiende que ha muerto. Aunque esté muerto, a través del gran apego todavía se aferra a su casa, a las cosas de valor, propiedad y posesiones. Viendo a sus amigos y compañeros disfrutando de sus cosas, le entristece y le causa más ira que cuando estaba vivo, pero ellos no se dan cuenta de sus sentimientos. Dado que las esencias internas – los elementos blanco y rojo – se han ido, donde sea que viaje afuera no hay apariencia de sol o de luna. Aunque atormentado por el hambre y la sed, si comida y bebida le son dedicadas, no puede tomarlas. Por falta de soporte de un cuerpo físico, es llevado indefenso como una pluma al viento, vagando de un lugar a otro y sintiendo todo tipo de sentimientos, especialmente burdos, de sufrimiento.

En resumen, desde la primera semana hasta el día cuarenta y nueve, o por algunos meses o años, los individuos experimentan del bardo de devenir. Muchos seres se quedan por lo menos siete semanas, y cada siete días sienten otra vez su muerte y así repetidamente se someten a sentimientos de sufrimiento. Por decirlo de manera concisa, no importa cuánto tiempo uno se queda en el bardo, la primera mitad de toda la duración, uno experimenta las apariencias de su vida y cuerpo anteriores. El resto del período en el bardo, uno experimenta sobre todo las apariencias relacionadas con la vida que viene.

Durante este tiempo es de vital importancia lograr virtud para los fallecidos durante los primeros nueve días, como también hasta el día veintiuno.

Cuando el bardo está medio completo, uno llega a la Isla Kyamo, el país de los muertos, rodeado por el Señor de la Muerte y su séquito de esbirros terroríficos. También se dice que espontáneamente aparecen visiones de deidades y demonios que miden su virtud y no-virtud al contarlos con piedras blancas y negras.

Luego, durante la segunda mitad del bardo, a través de la radiación natural de la interdependencia de las tendencias habituales del viento kármico y los cinco venenos, surgen los cinco caminos de luz para la purificación como presagios del lugar de nacimiento que sea adecuado para usted dentro de las seis clases de seres. Detallando, para un nacimiento en el reino de los dioses, aparece un camino de luz blanca mate, e igualmente un camino rojo para renacer entre los semi-dioses o dioses envidiosos, un camino azul para el reino humano, verde para los animales, amarillo pálido para los fantasmas hambrientos. Es enseñado que para aquellos destinados a nacer en el infierno, en esta fase, ellos son transferidos directamente a los reinos infernales sin otra oportunidad de quedarse.

Independientemente de cuál de los cinco caminos de luz aparezca, una vez que reconoce este camino de luz, comprende que ha muerto y, con pena profunda y lleno de pesar, busca su lugar de nacimiento con su cuerpo mental del bardo. Como resultado, aquel de los seis reinos de existencia al que corresponde su karma de nacer, amanecerá junto con sus distintas apariencias.

Cuando nace en el reino de los dioses, las apariencias de palacios celestiales tomarán forma. Si nace en el reino de los semi-dioses, las apariencias surgen como ruedas de luz o para algunos el estar en medio de una batalla. En el de los animales verá nidos o cuevas. Fragmentos de árboles, junglas, o ropa tejida aparecen para los fantasmas hambrientos. Para los seres infernales, visiones de ser llevado en contra de su voluntad a huecos y fosos oscuros, y se forman apariencias de ciudades de acero. Para algunos seres que renacen en el infierno, música agradable, entretenimientos y hasta sus amantes los llaman. Aferrados a estas apariencias, las siguen y llegan al infierno.

Para los seres humanos, hay diferentes modos individuales de apariencias. Viendo un océano adornado con patos machos y hembras lo conduce a un nacimiento en el Continente Oriental de los Cuerpos Sublimes. Océanos con caballos y yeguas errantes están vinculados con el Continente Norteño de los Sonidos No-Agradables. Océanos adornados con vacas están relacionados con el Continente Occidental abundante de Vacas. Como para este mundo de Jambhu, si aparecen visiones de entrar en una expansión como una rana, uno nacerá en una situación en la que faltan las libertades y con un cuerpo humano ordinario. Si aparecen visiones de estar en medio de muchos seres y casas y ciudades excelentes, entonces uno logrará nacer en un precioso cuerpo humano.

Si el soporte físico de uno será masculino o femenino es decidido mientras se vaga por el bardo buscando un útero. Cuando al ver a nuestros padres teniendo relaciones sexuales, surgen celos hacia el padre y deseo por la madre, entonces uno tendrá un soporte físico masculino. Del mismo modo, si surgen celos hacia la madre y deseo por el padre, entonces uno tendrá un soporte físico femenino. Con respecto a otros tipos de nacimiento, como un nacimiento instantáneo y nacimiento por calor y humedad, se nace en un lugar debido a la aparición de conceptos de apego o aversión hacia este mismo lugar.

3. Instrucciones de cómo tomarlo en el Camino

De esta manera, los temibles y aterradores sufrimientos, cual palas de una rueda hidráulica siempre rotando, el continuo giro de los doce eslabones de la generación dependiente debe ser cortado en esta ocasión por cualquier medio necesario. Los puntos cruciales de la instrucción que fueron repetidamente mencionados anteriormente, son los entrenamientos a los cuales necesitamos acostumbrarnos. Para el mejor tipo de practicante, las instrucciones sobre nunca dejar la atención consciente y la concienciación, el entrenamiento que conduce al dominio sobre la mente de uno, es suficiente por sí mismo.

Como ha dicho el mismo Precioso Maestro de Uddiyana:

Además, si durante el bardo te preguntas por que la estabilidad es lograda en un mero instante de reconocimiento (de la naturaleza de la mente), considera la actual situación. Ahora mismo te falta independencia y autocontrol, ya que la mente y la consciencia están cómodamente instaladas por el sello del viento kármico. Este viento kármico a su vez está cubierto por el sello de la carne y sangre físicas (el cuerpo). Cuando la materia y la consciencia de este cuerpo se separan hasta que uno es otra vez cubierto por el sello del cuerpo sub-siguiente, la mente energética tiene poderes paranormales, mientras carece de la base de una forma material. Durante el tiempo que no hay un soporte sustancial, tangible, uno tiene la independencia y autocontrol de reconocer (la naturaleza de la mente). Con respecto a obtener estabilidad a través de un mero reconocimiento, esto es como la oscuridad que ha perdurado por un eón, la que es eliminada en el instante que una lámpara es encendida. Si en el bardo reconoces en la manera que acabamos de señalar, no hay duda que te iluminarás. Por lo tanto, desde ahora ¡familiarízate!

Especialmente si con atención consciente y determinación, recuerda continuamente los puntos clave de la práctica, entonces nada impedirá que sea liberado. Sin embargo, la mayoría de los individuos se apegan a las apariencias actuales, considerándolas verdaderas y realmente existentes. Este modo de apegarse a la sustancialidad de las cosas corta la raíz de los medios para determinar el bardo. Por lo tanto, primero decida definitivamente sobre la certeza de la muerte y corte todo el apego y las conexiones a esta vida. Confíese, desde

lo profundo de su corazón, todas las fechorías, las faltas, degeneraciones y rompimientos del samaya.

Al recordar sus propios errores, surgen el arrepentimiento y el miedo de la muerte. Si no se entrena en apegarse, etc. a esta vida, ni por un solo instante, hay una dicha espaciosa y lucidez expansiva. Entonces, si reconoce la luminosidad de la muerte, o incluso si no lo hace, con seguridad va a ser fácil viajar del bardo a un reino celestial, como la Insuperable Tierra Búdica (Akanishta), la Gloriosa Montaña Cobriza, o el Reino de la Dicha (Sukhavati). Entonces, no se olvides de la fuerte aspiración al pensar: «¡Iré a estos reinos puros!»

En resumen, relájese y manténgase en el estado de cualquiera práctica espiritual, que sea muy vivo e intenso en su mente. Cuando la continuidad de la fuerza de vida de uno expire, no practique las instrucciones medulares a las cuales no está acostumbrado, sino haga cualquier práctica que le resulte clara.

En segundo lugar, ponga su mente en la aspiración de ir a un reino puro, como el de la Gloriosa Montaña Cobriza, etc. Estos son puntos claves muy especiales, y es de mayor importancia que nos quedemos atentos a ellos sin interrupción, tanto en el día como por la noche.



Capítulo 32

Los cuatro grandes festivales budistas

Los cuatro grandes festivales budistas son el Festival de los Milagros (Chotrul Düchen) en el primer mes del calendario tibetano, Saga Dawa en el cuarto mes, el cuarto día del sexto mes (Drugpa Tseshi) y el Festival del Descenso del Cielo (Lhabab Düchen) en el noveno mes.

Festival de los Milagros

¿Cuántos años después de que el Bendito alcanzó la budeidad, ocurrió este día? Basado en los comentarios de las escrituras Vinaya, fueron seis años después de lograr la iluminación, cuando el Buddha se encontró con su padre. El día principal del Festival de Milagros ocurrió siete años después de su realización de la budeidad, en el día 15 del primer mes del calendario tibetano. Este día, en la ciudad india de Shravasti, el Rey sin igual de los Shakyas derrotó de modo triunfal a los seis maestros herejes Purna Kashyapa, Makkhali Gosala, Pakudhakaccayana, Sanjayabellattiputta, Nighantanathaputta, y Ajitakeshakambala, juntos con sus seguidores, manifestando milagros. Así, alzó la bandera de la victoria del dharma sublime en las diez direcciones y a este día especial le dieron el nombre el Festival de los Milagros.

Se dice que cuando en este día, uno se esfuerza en hacer virtudes y abandonar las no virtudes, acumulará una cantidad particularmente grande de mérito.

Saga Dawa

El cuarto mes del calendario tibetano se llama el Mes de Saga (Saga Dawa). Entre los actos indescriptibles que se dice que había realizado nuestro maestro Shakyamuni para establecer a sus discípulos en el estado de liberación y omnisciencia, fue durante este mes del Saga Dawa en que realizó los actos de nacer, ordenarse, vencer demonios, lograr la budeidad y pasar al nirvana. Entonces, todos los cinco días sagrados convergen en este mes.

Sobre todo, el día 15 (Saga Dawa Düchen) es un día extraordinario, donde tres grandes eventos han ocurrido, a saber, su nacimiento, su realización de la budeidad y su paso al nirvana. De acuerdo a ello, las bendiciones y beneficios de acumular acciones virtuosas puras en este día sagrado son sumamente grandes. En este día, aproveche al máximo del festival Saga Dawa para realizar acciones virtuosas excelentes, como recibir enseñanzas del dharma, colocar banderas de plegarias en montañas sagradas, haciendo ofrendas monetarias a mendigos con un corazón lleno de amor, visitar monasterios cercanos para rezar y hacer ofrendas, etc.

El Festival del Giro de la Rueda

El Festival del Giro de la Rueda (Chökhör Düchen), en el cuarto día del sexto mes, es el día sagrado extraordinario en que la rueda del Dharma fue girada por primera vez.

Antes de esto, aunque nuestro Maestro sin igual, el Señor de los Sabios, ya había logrado el despertar en Bodhgaya, no había llegado todavía el tiempo para que él girara la rueda del Dharma. El Buddha mismo dijo:

Encontré un dharma parecido al néctar que es profundo,
Pacífico, no conceptual, luminoso, y no condicionado.
A quienquiera que le enseñe, no lo entenderá.
Por tanto, no hablaré, sino que quedaré en el bosque.

Al momento de pensar de esta manera, de quedar en el bosque por un tiempo breve sin hablar, fue abordado por Indra, el Señor de los Dioses, y por Brahma, quien le ofreció una rueda dorada de mil rayos resplandecientes y la concha blanca del Dharma, que se enrolla hacia la derecha. De esta manera, suplicaron al Buddha de que girara la rueda del Dharma. Dándose cuenta de que el momento había llegado en este cuarto día del sexto mes del calendario tibetano, el Buddha se fue al Parque de los Ciervos en Sarnath, al lado de

Varanasi, y dio su primer conjunto de enseñanzas de las Cuatro Noble Verdades al séquito de los cinco discípulos. Así giró por primera vez la rueda del Dharma.

A causa de esos eventos, este día es reconocido como un día especialmente importante y sagrado para todos los budistas en general y para los budistas tibetanos en especial. Si, en este día al amanecer, uno hace ofrendas amplias y profundas a las estupas y templos en conmemoración de la bondad de nuestro Maestro, reunirá excelentes acumulaciones de mérito y sabiduría.

El Festival del Descenso del Cielo

Las doce acciones que nuestro Maestro, el supremo Buddha Shakyamuni, hizo para guiar sus discípulos hacia la liberación y omnisciencia, han sido enumeradas en diferentes maneras. Entre ellas, algunos incluyen el día sagrado de su descenso del cielo, una hazaña que él realizó a la edad de cuarenta y uno. Los budistas tibetanos señalan el día 22 del noveno mes como el día cuando descendió de los reinos de los dioses al reino humano. Cada año, en esta fecha, visitan sus monasterios locales y se esfuerzan en acciones puras y virtuosas, como postraciones y el hacer ofrendas.



Capítulo 33

El 10, el 25 y otros días especiales

El décimo día es un gran día de veneración dentro de la escuela Nyingma. De hecho, Guru Rinpoche manifestó sus proezas más importantes en este mundo el décimo día de la luna creciente de cada mes. Por lo tanto, es un día especial en que Guru Rinpoche, junto con su asamblea de dakas y dakinis, aparece para el mundo en general y para los seguidores Nyingma en particular, logrando el beneficio para los seres. En consecuencia, en este día sagrado, en cada monasterio Nyingma elaboradas ofrendas son tradicionalmente preparadas.

El día 25 es el décimo día de la luna menguante, y este día es consagrado a la asamblea de dakinis. También en este día, los budistas tibetanos se juntan en grandes reuniones y preparan ofrendas elaboradas.

Adicionalmente se dice que el día de la luna llena (el día 15 del mes), la luna nueva (día 30 del mes) y días especiales de eclipses solares y lunares, son momentos de grandes luchas entre los dioses y semi dioses. Además, se dice que los eclipses son momentos cuando el sol y la luna son capturados por Rahu (el demonio que provoca eclipses) y el Buddha está tratando de liberarlos. Del mismo modo, algunos eruditos ilustres dicen que el día 8 del mes es el momento en que los cocodrilos matan muchas criaturas marinas. Por lo tanto, se dice que si uno hace un esfuerzo especial en hacer postraciones, otorgar homenaje, y hacer ofrendas en estos días, entonces el mérito es más grande que en otros momentos.



Capítulo 34

La manera de ofrendar comida y bebida

Cuando comemos o bebemos algo, independiente de su cantidad y calidad, existe la costumbre de primero ofrecerlo a las Tres Joyas. No es solamente una costumbre entre los budistas, sino también presente en tradiciones no budistas. En cuanto a los budistas, los objetos a quienes ofrecemos son las Tres Joyas, y el método, o enfoque, de hacer esto es que es una manera muy maravillosa de acumular mérito.

Antes de disfrutar nuestra comida o bebida, primero ofrecemos una porción de ella al precioso Buda, Dharma y Sangha. La razón por la cual hacemos esto es que al ofrecer una porción a las tres Joyas, cualquier falta o impureza en la comida es disminuida. Y a través del acto de ofrendar externamente la comida, las bendiciones entran en nuestro continuo mental y pacifican obstáculos de enfermedades y fuerzas dañinas, entre muchos otros beneficios.

Especialmente, cuando al ofrecer se tiene fe de que ellos efectiva y vívidamente están presentes; visualizamos en el cielo delante de nosotros al gurú rodeado por una asamblea de las Tres Joyas y las Tres Raíces tan vasta como el océano. Luego con nuestras palmas juntas delante de nosotros, recitamos la liturgia de la ofrenda:

OM AH HUM

Al precioso Buddha, el maestro insuperable,

Al precioso dharma, el protector insuperable,

A la preciosa sangha, la guía insuperable,

A nuestro refugio, las Tres Joyas, ofrecemos esto.

Durante todas nuestras vidas,

Que nunca podamos estar separados de las Tres Joyas,

Y al hacer ofrendas constantemente a las Tres Joyas,

¡Qué puedan las bendiciones de las Tres Joyas entrar en nosotros!

Si uno lo recita con una mente enfocada al hacer la ofrenda, se dice que un mérito inconmensurable será acumulado.



Capítulo 35

La rueda de la vida



Una ilustración tradicional de la Rueda de la Vida

Todos los seres sensibles de los seis reinos circulan y vagan dentro de los reinos inferiores de aflicción o de los reinos superiores de comodidad. La Rueda de la Vida es una ilustración demostrando las razones de porque este ir ciclo tras ciclo o vagar.

Se dice que la Rueda de la Vida inicialmente fue hecha de acuerdo a las instrucciones del Buddha Shakyamuni como un regalo recíproco dado por el rey Bimbisara al anciano rey indio de Rashasa.

En el centro, las imágenes de un gallo, una serpiente y un cerdo representan los tres venenos que son las causas principales por las que los seres de los seis reinos vagan sin fin por el samsara. Primero, el gallo representa el deseo y el apego; segundo, la serpiente representa el odio y la aversión; y, tercero, el cerdo representa el engaño o la ignorancia. Tanto el gallo como la serpiente son retratados como si emergieran de la boca del cerdo. Esto significa que la principal causa del deseo y odio es la ignorancia misma.

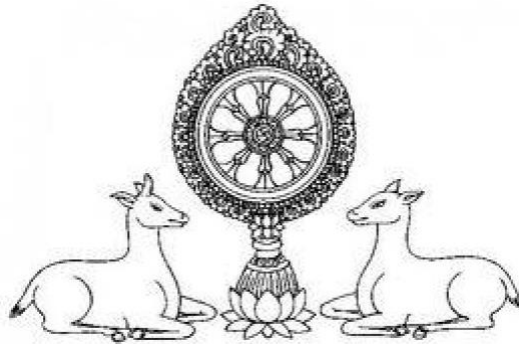
El dibujar esquinas negras y blancas ilustra el karma ‘blanco’ virtuoso y el karma ‘negro’ negativo, distinguiendo los reinos placenteros y no placenteros de la existencia. A través de la maduración de las acciones negativas, uno seguramente caerá en los reinos inferiores. Dentro del estado intermedio, uno sentirá ser guiado, cabeza hacia abajo, jalado por las sogas de los esbirros del Señor de la Muerte. Sin embargo, a través del poder de mérito, uno renace en los reinos superiores. En este caso, como cuando la luz de la luna se extiende sobre el cielo nocturno, o cuando los primeros rayos del sol tocan los blancos nevados, los seres experimentan atravesar por un camino ascendente, o se experimenta una transcendencia directa hacia arriba, donde no hay sufrimiento o el terror de los esbirros del Señor de la Muerte.

Los reinos de los dioses, humanos, y asuras (semi dioses) son los tres reinos superiores, y los reinos infernales, de los fantasmas hambrientos (pretas) y de los animales son los tres reinos inferiores y cada uno es representado en orden entre uno de los seis rayos de la rueda. La enseñanza principal representada en la Rueda de la Vida es el sufrimiento de las seis clases de seres: mientras nuestras madres, los seres sensibles, no logren la liberación, continuarán transmigrando vida tras vida, padeciendo los sufrimientos del samsara.



Capítulo 36

La Rueda del Dharma con un par de ciervos



Como budistas, cuando visitamos un monasterio, la primera cosa que vemos es una pareja de ciervos macho y hembra a cada lado de una rueda del Dharma de ocho rayos en la cumbre del techo del monasterio. Con respecto al significado esencial de la rueda del Dharma, desde un punto de vista histórico, se dice que fue ofrendada al Buddha por Brahma en la forma de una rueda de mil rayos, cuando le solicitó enseñar el Dharma sagrado. En ese momento, desde el bosque salió una pareja de ciervos, también conocido como los antílopes *krishnasara* de la compasión. Con una mirada imperturbable, miraron la rueda con alegría y deleite. Después de esto, el Buddha relacionó el Noble Óctuple Camino con la rueda.

Del mismo modo, relacionó a los seres masculinos y femeninos cuyos continuos mentales son tocados por este camino con la pareja de ciervos macho y hembra. Desde entonces en adelante, la rueda flanqueada por una pareja de ciervos ha sido un símbolo especial para los budistas.

Su simbolismo

La rueda de ocho rayos representa el primer giro de la rueda del Dharma por el Buddha. Los ciervos machos y hembras al lado derecho e izquierdo de la rueda, representan los discípulos masculinos y femeninos, que concentrados disfrutan y gozan en escuchar las enseñanzas del Dharma sagrado. Los ocho rayos interiores representan la conducta moral de disciplina de entre los Tres Entrenamientos. Los ocho rayos intermedios representan el entrenamiento en la sabiduría y el Noble Óctuple Camino. Los ocho rayos exteriores representan el entrenamiento en samadhi, o concentración meditativa. La totalidad de las enseñanzas del Buda están contenidas en los Tres Entrenamientos y el Noble Óctuple Camino. La pareja de ciervos representa los medios hábiles y la sabiduría. Y basándose en la unidad de medios hábiles y sabiduría, se puede alcanzar la budeidad.

En resumen, igual como todas las diferentes religiones y los países en el mundo tienen sus propios símbolos e insignias, la rueda de Dharma con la pareja de ciervos es el signo del budismo. Además, este símbolo también era el sello de la gloriosa universidad budista de Nalanda en la India hace mucho tiempo.



Capítulo 37

La bandera budista



En general, las banderas son usadas para manifestar las cualidades excelentes de un grupo y para expresar su individualidad; sin embargo, específicamente, la utilidad de una bandera es la de expresar la identidad e indicar victoria y éxito. Por este mismo propósito, la bandera budista fue creada con esta intención.

En 1884, la bandera budista fue creada en Sri Lanka por el oficial militar norteamericano, Sr. Henry Steele Alcott, en el día del nacimiento del Señor Shakyamuni. La bandera tiene seis colores que representan los seis colores de luz que el Buddha irradió al momento de su completa iluminación. Se decidió sobre los colores de la bandera en 1956, después de haberse celebrado seis conferencias de amistad entre la comunidad budista en Birmania.

El significado de los seis rayos de colores de la bandera en su orden subsecuente son: 1) El rayo azul representa los rayos de luz azules que irradió el pelo del Buddha, penetrando todo el cosmos con amor, compasión, paz y felicidad. 2) El rayo dorado representa los rayos

de luz dorados del Camino Medio, libre de los extremos de permanencia y nihilismo. 3) El rayo rojo representa los rayos de luz rojos que irradiaban desde la carne del Buddha, manifestando la realización excelente de la práctica y el mérito virtuoso. 4) El rayo blanco representa los rayos de luz blancos que irradiaban desde los huesos y los dientes del Buddha, manifestando el logro auténtico sin defectos ni manchas, junto con la verdad de que las enseñanzas del Buddha sobre la naturaleza de la liberación son omnipresentes, sea que estemos en un kalpa excelente o en un kalpa vacío (esto quiere decir cuando haya un Buddha para enseñar o cuando no haya un Buddha que esté presente). 5) El rayo naranja representa los rayos de luz anaranjados, que irradiaban desde las palmas, talones y labios del Buddha, exponiendo el poder de sabiduría y la brillantez majestuosa del rico significado esencial del Dharma. 6) El último rayo de colores combinados, representa la verdad universal de las enseñanzas del Buddha. Los rayos horizontales representan la población mundial viviendo en armonía, paz y felicidad, y los rayos verticales demuestran la tranquilidad continua de la comunidad budista.

La bandera budista en su totalidad significa la indivisibilidad de todos los seres sensibles, independientemente de su situación, etnia, nacionalidad, clase, color, etc. Todos los seres sensibles tienen en su interior la semilla de la omnisciencia y cada uno tiene la capacidad y potencial para la iluminación.



Capítulo 38

Los beneficios de la dedicación y la aspiración

La diferencia entre ambos

La diferencia entre la dedicación y la aspiración depende de si hay virtud para dedicar. Por medio de la presencia y poder de tener un acto virtuoso específico para dedicar, uno hace aspiraciones para tal y tal a ser cumplidos. Esto se llama dedicación. Si no hay ningún acto virtuoso específico para dedicar, y uno hace aspiraciones para tal y tal a ser cumplidos, se llama aspiración.

Los beneficios

De los sutras:

Igual como una gota de agua que cae en el océano nunca desaparecerá hasta que se seque el océano, el mérito totalmente dedicado a la iluminación nunca desaparecerá hasta que la iluminación sea alcanzada.⁵⁵

El amasamiento de las dos acumulaciones de mérito y sabiduría depende de las dedicaciones y aspiraciones que continuamente hacemos durante nuestras vidas. Y, finalmente, el logro sin esfuerzo del beneficio de los seres y el vaciar el samsara, también surge de las dedicaciones y aspiraciones. Si uno hace aspiraciones, es como una gema que cumple todos los deseos; si no, el resultado necesario nunca se dará. Por lo tanto es vital sellar toda virtud con una dedicación.

Los testigos de la dedicación de la virtud

Los testigos de la dedicación de virtud son los gurús y los budas y bodisattvas de las diez direcciones.

El objeto dedicado

Lo que se dedica es toda la virtud que uno haya manifestado y disfrutado durante los tres tiempos. Es la virtud primaria que uno dedica.

A quién lo dedicamos

Lo dedicamos a todas las seis clases de seres.

El propósito de la dedicación

Uno dedica para que el único remedio para el sufrimiento de los seres sensibles, el Dharma sagrado y precioso de la escritura y la realización, pueda, en todos lugares y tiempos, extenderse y mantenerse firme, y que a través de la fuerza de esta dedicación, se vuelve la causa para la liberación de los seres sensibles del sufrimiento y de las causas del sufrimiento, y finalmente para obtener la budeidad omnisciente.

Cómo dedicar

Cuando dedicamos, se hace una dedicación libre de las tres esferas. Se ha dicho en las escrituras:

Naturalmente libre de cualquier referencia de
La dedicación, del que dedica y de lo que es dedicado,
La dedicación que es libre de puntos de referencia
Se ha dicho que es la dedicación insuperable.

Los practicantes principiantes probablemente no sean capaces de hacer una dedicación auténticamente libre de las tres esferas. En este caso, pueden hacer dedicaciones concordes, es decir, dedicar mientras hacen surgir la confianza que de hecho las cosas aparecen, pero carecen de existencia verdadera. De otro modo, si uno tampoco sabe cómo hacer esto, uno debe dedicar pensando: «Dedico esta virtud, igual como lo hicieron los bodhisattvas Manjushri, Samantabhadra, etc.»

Los seres nobles, libres de apego a las tres esferas como realmente existentes, dedican infundidos de la vacuidad y dotados con todas las cualidades supremas. Esto es el significado de la dedicación auténtica libre de las tres esferas. Es muy importante que transformemos nuestras intenciones con dedicaciones y aspiraciones. Por lo tanto, debemos ejercerlo con gran esfuerzo.



Conclusión

Esta recolección de palabras de los sabios
Las he recopilado con intención pura, blanca como las montañas con nieve,
Como una ayuda para los principiantes esforzados e interesados.
Y para ayudar a extender las enseñanzas del Buddha por todo el mundo.
Por lo tanto, cualquier virtud que sea acumulada por esto, Rápidamente lo
dedico para que yo y todas mis madres,
Tan vastas como el cielo, puedan ser liberados del océano impuro e ilimitado
del samsara.

Las explicaciones contenidas dentro de estos capítulos, las he compilado para el beneficio de los practicantes diligentes y entusiastas, que son nuevos en el Dharma, para que ellos puedan lograr entender y darse cuenta del significado de la bandera de victoria del habla excelente de los grandes sabios de Tíbet e India.

Como ser ordinario, es posible que puedan estar presentes agregados u omisiones con respecto a las palabras y su significado, además de fallas y malentendidos. Por ello, ruego que aquellos de sabiduría y erudición, de todas las direcciones, me miren con paciencia y perdón.

Completado el 30 de diciembre en el año común de 2013. ¡Qué puedan estas enseñanzas transformarse en medicina para los seres!

¡SARVA MANGALAM! ¡VIRTUD! ¡VIRTUD!

Notas finales

- ¹ *Buddha Nature, The Mahayana Uttaratantra Shastra with Commentary* [Naturaleza búdica, el Shastra con comentarios del Uttaratantra Mahayana], traducido por Rosemarie Fuchs (Snow Lion, 2000), 73.
- ² *The Sutra of the Recollection of the Noble Three Jewels* [El Sutra de la recopilación de las Nobles Tres Joyas, traducida por el *Nalanda Translation Committee* bajo la dirección del Vidyadhara, Venerable Chögyam Trungpa Rinpoche.
- ³ *Ornament of the Great Vehicle Sūtras* [Sutra Ornamento del Gran Vehículo], traducido por el *Dharmachakra Translation Committee* (Snow Lion Publications, 2014), 579-580.
- ⁴ *Aryadeva's Four Hundred Stanzas on the Middle Way* [Cuatrocientas estrofas sobre el Camino Medio de Aryaveda], traducido por Ruth Sonam (Snow Lion Publications, 2008), 239.
- ⁵ *The Words of My Perfect Teacher* [Las Palabras de mi Maestro Perfecto], Patrul Rinpoche, traducción del *Padmakara Translation Group* (Sacred Literature, 1998), 8. [Hay una versión en español de Editorial Padmakara, 1997]
- ⁶ Ibid. 9.
- ⁷ Ibid. 11-12.
- ⁸ Ibid. 12.
- ⁹ Ibid. 173.
- ¹⁰ *The Treasury of Precious Qualities, Book One* [El Tesoro de las Preciosas Cualidades, Libro Uno], Jigme Lingpa, Longchen Yeshe Dorje, traducido por el *Padmakara Translation Group* (Shambhala, 2010), 52.
- ¹¹ Traducido por Lotsawa House. www.lotsawahouse.org
- ¹² *The Treasury of Precious Qualities, Book One*, 52.
- ¹³ *The Treasury of Precious Qualities, Book One*, 53.
- ¹⁴ Ibid.
- ¹⁵ Ibid.
- ¹⁶ *The Sutra of the Recollection of the Noble Three Jewels*.

- ¹⁷ *The Treasury of Precious Qualities, Book One*, 53.
- ¹⁸ *Buddha Nature*, 21.
- ¹⁹ *Ibid.*
- ²⁰ *The Sutra of the Recollection of the Noble Three Jewels*.
- ²¹ *Ibid.*
- ²² *The Treasury of Precious Qualities, Book One*, 54.
- ²³ *Buddha Nature*, 21.
- ²⁴ *The Sutra of the Recollection of the Noble Three Jewels*.
- ²⁵ *Perfect Conduct: Ascertaining the Three Vows* [Conducta perfecta: Asegurando los Tres Votos], Ngari Penchen con comentario de Dudjom Rinpoche, traducción de Khenpo Gyurme Samdrub y Sangye Khandro (Wisdom Publications, 1999), 159.
- ²⁶ *WMPT* [Las Palabras de mi Maestro Perfecto], 191.
- ²⁷ *Introduction to the Middle Way* [Introducción al Camino Medio], Chandrakirti con comentario de Jamgön Mipham, traducido por el *Padmakara Translation Group* (Shambhala, 2005), 59.
- ²⁸ *Ibid.* 85.
- ²⁹ *In Praise of Dharmadhatu* [En alabanza del Dharmadhatu], Nagarjuna y el Tercer Karmapa, Rangjung Dorje, traducido y presentado por Karl Brunnhölzl (Snow Lion, 2007), 50.
- ³⁰ *WMPT*, 8.
- ³¹ *Nagarjuna's Letter to a Friend* [Carta a un amigo de Nagarjuna, con comentario de Kyabje Kangyur Rinpoche, traducido por el *Padmakara Translation Group* (Snow Lion Publications, 2005), 84.
- ³² *WMPT*, 283.
- ³³ *Ibid.*, 283-284.
- ³⁴ Las traducciones de tanto la treinta séptuple ofrenda de mandala como también la séptuple ofrenda de mandala están disponibles en: www.lhaseylotsawa.org.
- ³⁵ “Sustancias de vaca” se refiere a un conjunto de cinco sustancias de una vaca que son consideradas como que tienen propiedades limpiadoras, a saber: orina, estiércol, leche,

mantequilla o manteca y requesón. De modo alternativo, estas cinco son a veces enumeradas como orina, estiércol, moco, saliva y leche.

- ³⁶ De *The King of Aspiration Prayers* [El Rey de las Plegarias de Aspiración o El gran rey de las plegarias de aspiración], traducida por *Lotsawa House*. [Existen distintas versiones en español, disponible por ejemplo en: www.lotsawahouse.org]
- ³⁷ La confesión general de los tathagatas es el *Sutra de los Tres Montones [o cúmulos]*, también conocido como la *Confesión de las caídas del Bodhisattva*. Una traducción completa en inglés está disponible para su descarga en www.lhaseylotsawa.org.
- ³⁸ Esta y las siguientes citas es este capítulo han sido traducidas por *Lotsawa House*. Ver www.lotsawahouse.org, o www.lhaseylotsawa.org para una traducción completa de esta práctica.
- ³⁹ *WMPT*, 173.
- ⁴⁰ *The Way of the Bodhisattva [El camino del Bodhisattva]*, de Shantideva, traducido por el *Padmakara Translation Group* (Shambhala, 1997), 110.
- ⁴¹ *Ibid.* 80
- ⁴² *Ibid.* 122
- ⁴³ Traducido por *Lotsawa House*.
- ⁴⁴ Maitreya, *Ornament of the Great Vehicle Sūtras: Maitreya's Mahāyāna-sūtralamkāra* [Sutras del Gran Vehículo: *Mahāyānasūtralamkāra* de Maitreya] con comentarios de Khenpo Shenga y Ju Mipham, traducido por el *Dharmachakra Translation Committee* (Snow Lion, 2014), 434.
- ⁴⁵ Maitreya, *Middle Beyond Extremes: Maitreya's Madhyāntavibhāga* [El Medio más allá de los extremos: *Madhyāntavibhāga* de Maitreya] con comentarios de Khenpo Shenga y Ju Mipham, traducido por el *Dharmachakra Translation Committee* (Snow Lion, 2006), 105.
- ⁴⁶ Maitreya, *Ornament*, 106.
- ⁴⁷ *Ibid.*, 107.
- ⁴⁸ Ver para más detalles el *Book Eight, Chapter One of The Treasury of Knowledge* [Libro octavo, capítulo uno de El Tesoro de Conocimiento (Snow Lion, 2013).
- ⁴⁹ Traducido por *Lotsawa House*.
- ⁵⁰ Maitreya, *Ornament*, 467.

⁵¹ Ibid., 462-3.

⁵² Ibid., 531.

⁵³ *Nagarjuna's Letter to a Friend with Commentary* de Kyabje Kangyur Rinpoche, 69.

⁵⁴ *The Way of the Bodhisattva* [El camino del Bodhisattva], 110.

⁵⁵ *WMPT*, 367.



LHASEY LOTSAWA

TRANSLATIONS & PUBLICATIONS

Lhasey Lotsawa Translations & Publications es un creciente equipo de traductores trabajando bajo la guía de Kyabgön Phakchok Rinpoche.

Para copias de libros de Lhasey Lotsawa y en particular traducciones de textos de práctica Chokling Tersar [en versión al inglés], por favor visite:

www.lhaseylotsawa.org



Por favor, no deje este libro encima de vuestro altar, sino manténgalo cerca de vuestro corazón.

Sáquelo de la oscuridad y léalo una y otra vez.

Tome de corazón el significado de las palabras y póngalas en acción.

Así, humildemente le pido que se comprometa adecuadamente en lo que debe ser aceptado y lo que debe ser rechazado.

~ Patrul Rinpoche