

Budismo moderno



El camino
de la compasión
y la sabiduría



Gueshe Kelsang Gyatso

Volumen 1: Sutra

Budismo moderno

Otros libros en español de Gueshe Kelsang Gyatso

Caminos y planos tántricos
Cómo solucionar nuestros problemas humanos
Compasión universal
Comprensión de la mente
Corazón de la sabiduría
El camino gozoso de buena fortuna
El voto del Bodhisatva
Esencia del vajrayana
Gema del corazón
Gran tesoro de méritos
Guía del Paraíso de las Dakinis
Introducción al budismo
La luz clara del gozo
Mahamudra del tantra
Nuevo manual de meditación
Ocho pasos hacia la felicidad
Tesoro de contemplación
Transforma tu vida
Una vida con significado, una muerte gozosa

Guía de las obras del Bodhisatva,
de Shantideva, traducido del tibetano al inglés por
Neil Elliot bajo la guía de Gueshe Kelsang Gyatso

El autor ofrece gratis la presente edición digital para ayudar al mundo moderno. Los beneficios de las ventas de este libro en otros formatos se destinan al Fondo del Proyecto Internacional de Templos de la NKT-IKBU de acuerdo con las directrices que se exponen en su *Manual de finanzas*. (Algunos proveedores por su parte han estipulado un precio mínimo en sus tiendas y en algunos países se añaden impuestos adicionales). La NKT-IKBU es una organización budista sin ánimo de lucro para la paz en el mundo registrada en Inglaterra con el número 1015054.

<http://kadampa.org/es/>

GUESHE KELSANG GYATSO

Budismo moderno

EL CAMINO DE LA COMPASIÓN
Y LA SABIDURÍA

Volumen 1 de 3
SUTRA



EDITORIAL THARPA
Alhaurín el Grande
(Málaga) España

Editado por primera vez en el 2011
Actual edición digital publicada en el 2011

El derecho de Gueshe Kelsang Gyatso a ser identificado como autor de esta obra ha sido certificado según la ley de derechos de autor, diseños y patentes, del Reino Unido, de 1988 (*Copyright, Designs and Patents Act 1988*).

La presente versión del pdf *Budismo moderno – Volumen 1: Sutra*, de Gueshe Kelsang Gyatso, está protegida bajo la licencia de Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 Unported License
(CC Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada)



Algunos derechos reservados.

Usted es libre de compartir –copiar, distribuir, ejecutar y comunicar públicamente la obra–, bajo las condiciones siguientes:

Atribución — Debe reconocer los créditos de la obra de la manera especificada por el autor Gueshe Kelsang Gyatso;

No Comercial — No puede utilizar esta obra para fines comerciales;

Sin Obras Derivadas — No se puede alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de esta obra.

Los permisos no incluidos en esta licencia serán administrados por la New Kadampa Tradition – International Kadampa Buddhist Union.

Editorial Tharpa España
Camino Fuente del Perro s/n
29120 Alhaurín el Grande (Málaga), España
Tel.: +34 952 596808
Fax: +34 952 490175
Email: info.es@tharpa.com
Sitio web: www.tharpa.com/es/

Tharpa tiene oficinas en diversos países del mundo y los libros de Tharpa se publican en las principales lenguas.
Para más detalles véase *Budismo moderno – Volumen 3: Oraciones para la práctica diaria* o visite www.tharpa.com.

© New Kadampa Tradition – International Kadampa Buddhist Union, 2010

© Traducción 2011, New Kadampa Tradition – International Kadampa Buddhist Union

Traducción: Departamento de traducción de Editorial Tharpa España de la NKT-IKBU

ISBN 978-84-939469-3-7 – Adobe Portable Document Format (.pdf)

Edición impresa completa:
ISBN 978-84-937043-3-9 – Rústica
Depósito legal: MA-464-2011

Índice general

Ilustraciones	VII
Nota del departamento de traducción	VIII
Prefacio	IX
<i>Introducción</i>	
¿Qué es el budismo?	3
La fe budista	6
Los kadampas	9
El precioso valor del Lamrim kadam	18
<i>El camino del ser del nivel inicial</i>	
El precioso valor de nuestra vida humana	23
¿Qué es la muerte?	27
Los peligros de los renacimientos inferiores	29
Refugio	32
¿Qué es el karma?	35
<i>El camino del ser del nivel medio</i>	
Lo que hay que saber	39
Lo que hay que abandonar	53
Lo que hay que practicar	55
Lo que hay que alcanzar	57
<i>El camino del ser del nivel superior</i>	
<i>El buen corazón supremo –la bodhichita–</i>	
Adiestramiento en el amor afectivo	64
Adiestramiento en el amor que estima a los demás	68
Adiestramiento en el amor que desea la felicidad de los demás	74
Adiestramiento en la compasión universal	75
Adiestramiento en la bodhichita en sí	77
<i>Adiestramiento en el camino de la bodhichita</i>	
Adiestramiento en las seis perfecciones	79

Adiestramiento en la práctica de tomar junto con las seis perfecciones	83
Adiestramiento en la práctica de dar junto con las seis perfecciones	87
<i>Adiestramiento en la bodhichita última</i>	
¿Qué es la vacuidad?	91
La vacuidad de nuestro cuerpo	95
La vacuidad de nuestra mente	103
La vacuidad de nuestro yo	104
La vacuidad de los ocho extremos	110
La verdad convencional y la verdad última	114
La unión de las dos verdades	120
La práctica de la vacuidad en nuestras actividades diarias	124
Un adiestramiento sencillo en la bodhichita última	127
<i>Evaluación de nuestra práctica del Lamrim</i>	133

Ilustraciones

Buda Shakyamuni	2
Atisha	22
Yhe Tsongkhapa	62
Buda de la Compasión	92
Arya Tara	132
La nada	134

Nota del departamento de traducción

Deseamos señalar que a lo largo del texto los nombres propios en tibetano se han escrito según un sistema fonético básico. Debido a que en la lengua tibetana hay muchos sonidos que no existen en español, la introducción de estos fonemas es ineludible. Por ejemplo, en tibetano hay una consonante que se pronuncia *ya* y otra *yha*, como la *j* inglesa. Así, en Man-yhushri, Yhe Tsongkhapa, etcétera, la *yha* ha de pronunciarse como la *j* inglesa.

Para representar los términos sánscritos se ha seguido un sistema simple de transliteración, porque evoca la pureza de la lengua original de la que proceden. Así, se ha escrito *Dharma* y no *Darma*, *Sangha* y no *Sanga*, etcétera. No obstante, se ha optado por castellanizar algunos términos y sus derivados, como Buda, budismo, Budeidad, etcétera, por estar más asimilados a nuestra lengua. La Real Academia Española ha incorporado en su *Diccionario de la Real Academia Española* las palabras *karma*, *lama*, *mandala*, *mantra*, *nirvana*, *samsara*, *tantra* y *yogui*. Las palabras extranjeras se han escrito en cursiva solo la primera vez que aparecen en el texto.

En la transcripción de un texto, cuando se ha omitido un fragmento del original se ha indicado con el signo de puntos encorchetados, tres puntos entre corchetes ([...]), colocado en el lugar del texto suprimido.

El verbo *realizar* se utiliza en ocasiones con el significado de 'comprender', dándole así una nueva acepción como término budista.

Prefacio

Las enseñanzas que se presentan en este libro son métodos científicos para mejorar nuestra naturaleza y cualidades humanas por medio del desarrollo de la mente. En los últimos años, nuestro conocimiento en tecnologías modernas ha aumentado de manera considerable y, como resultado, hemos presenciado un notable progreso material. Sin embargo, la felicidad del ser humano no se ha incrementado del mismo modo. Hoy día no hay menos sufrimientos ni menos infortunios en el mundo, incluso se podría decir que ahora tenemos más problemas y hay más peligros que nunca. Esto indica que la causa de la felicidad y la solución a nuestros problemas no se encuentran en el conocimiento del mundo externo. La felicidad y el sufrimiento son estados mentales y, por lo tanto, sus causas principales no existen fuera de la mente misma. Si queremos ser verdaderamente felices y liberarnos del sufrimiento, debemos aprender a controlar nuestra mente.

Cuando las cosas no marchan bien en nuestra vida y nos encontramos en dificultades, solemos pensar que el problema es la situación en sí misma, pero en realidad todos los problemas que experimentamos provienen de la mente. Si respondiésemos ante las dificultades con una mente pacífica y constructiva, no nos causarían problemas, sino que las consideraríamos como oportunidades y retos para progresar en nuestro desarrollo personal. Los problemas solo aparecen cuando no reaccionamos de manera constructiva ante las dificultades. Por consiguiente, si queremos solucionar nuestros problemas, debemos aprender a transformar nuestra mente.

Buda enseñó que la mente tiene el poder de crear todos los objetos, agradables y desagradables. El mundo es el resultado del karma o las acciones de los seres que lo habitan.

Un mundo puro es el resultado de acciones puras, y uno impuro lo es de acciones impuras. Puesto que todas las acciones son creadas por la mente, todos los objetos, incluido el mundo, también lo son. No hay otro creador que la mente misma.

Por lo general solemos decir: «He hecho esto y lo otro» o «Él o ella ha hecho esto y lo otro», pero el verdadero creador de todas las cosas es la mente. Nosotros somos esclavos de nuestra propia mente y cuando ella desea hacer algo, no tenemos otra elección que hacerlo. Desde tiempo sin principio hemos estado bajo su control, actuando sin libertad, pero si ahora practicamos con sinceridad las enseñanzas que se presentan en este libro, podemos cambiar esta situación y dominar por completo nuestra mente. Solo entonces disfrutaremos de verdadera libertad.

Si estudiamos muchos libros budistas, puede que nos convirtamos en un famoso erudito, pero mientras no pongamos en práctica las enseñanzas de Buda, nuestro conocimiento del budismo consistirá solo en meras palabras vacías y no nos servirá para solucionar nuestros problemas ni los de los demás. Esperar que una mera comprensión intelectual de los textos budistas nos ayude a solucionar nuestros problemas es como pretender que una persona enferma se cure leyendo instrucciones médicas sin tomar la medicina. El maestro budista Shantideva dice:

«Debemos poner en práctica las enseñanzas de Buda,
el Dharma,
porque nada puede lograrse con solo leer palabras.
Un hombre enfermo nunca podrá curarse
si se limita a leer instrucciones médicas».

Todos los seres sintientes, sin excepción, tienen el sincero deseo de evitar sus problemas y sufrimientos de manera permanente. Por lo general, intentamos hacerlo utilizando métodos externos, pero por mucho éxito que tengamos desde el punto de vista mundano, es decir, por muchas riquezas que acumulemos y por muy poderosos o respetables que logremos ser, nunca conseguiremos liberarnos del sufrimiento y

los problemas de manera permanente. En realidad, todos los problemas que tenemos a diario proceden de nuestras mentes de aferramiento propio y estimación propia, las concepciones erróneas que exageran lo importantes que somos. Sin embargo, debido a que no comprendemos esto, solemos culpar a los demás de nuestros problemas y de este modo los empeoramos. A partir de estas dos concepciones erróneas básicas surgen todas las demás perturbaciones mentales, como el odio y el apego, que nos causan innumerables problemas.

Rezo para que todo el que lea este libro disfrute de paz interior y realice el verdadero significado de su existencia humana. En particular, me gustaría animar a todos a que lean el capítulo «Adiestramiento en la bodhichita última». Quien lea y contemple este capítulo repetidas veces con una mente abierta y atención, logrará un conocimiento muy profundo o sabiduría que dará gran sentido a su vida.

Gueshe Kelsang Gyatso

VOLUMEN 1 DE 3

Sutra





Buda Shakyamuni

Introducción

¿QUÉ ES EL BUDISMO?

El budismo es la práctica de las enseñanzas de Buda, también llamadas *Dharma*, término sánscrito que significa ‘protección’. Con la práctica de las enseñanzas de Buda los seres sintientes pueden protegerse del sufrimiento de manera permanente. El fundador del budismo es Buda Shakyamuni, que en el año 598 a. de C. mostró cómo alcanzar la meta última de los seres sintientes, la iluminación, en Bodh Gaya (India). Después, en respuesta a la súplica de los dioses Indra y Brahma, Buda comenzó a impartir sus profundas enseñanzas o, como suele decirse, a *girar la rueda del Dharma*. Buda dio ochenta y cuatro mil preciosas enseñanzas, a partir de las cuales se desarrolló el budismo en este mundo.

Hoy día podemos conocer diferentes formas de budismo, como el zen y el theravada. Aunque su aspecto y presentación sean diferentes, todas son prácticas de las enseñanzas de Buda y son igualmente valiosas. En este libro voy a exponer el budismo según la tradición kadampa, que es el que yo he estudiado y practicado. El propósito de esta exposición no es obtener una mera comprensión intelectual, sino alcanzar profundas realizaciones con las que podamos solucionar los problemas diarios de los engaños y llenar nuestra vida humana de verdadero significado.

La práctica de las enseñanzas de Buda consta de dos etapas –adiestramiento en el sutra y adiestramiento en el tantra– y ambas se exponen en este libro. Aunque las instrucciones que aquí se presentan proceden de Buda Shakyamuni y de maestros budistas, como Atisha, Yhe Tsongkhapa y nuestros maestros actuales, esta obra se titula *Budismo moderno* por-

que es una exposición del Dharma diseñada para las personas del mundo moderno en particular. Mi intención al escribir este libro es animar al lector a que cultive y mantenga las mentes de compasión y sabiduría. Si todos practicasen con sinceridad el camino de la compasión y la sabiduría, sus problemas desaparecerían y no volverían a surgir, esto puedo garantizarlo.

Necesitamos practicar las enseñanzas de Buda porque no hay ningún otro método que sirva realmente para solucionar los problemas humanos. La tecnología moderna, por ejemplo, a menudo aumenta nuestros sufrimientos y peligros, por lo que no puede ser un método para solucionar verdaderamente los problemas humanos. Aunque deseamos ser felices en todo momento, no sabemos cómo conseguirlo y destruimos nuestra propia felicidad al enfadarnos, mantener puntos de vista negativos y albergar malas intenciones. Siempre intentamos, incluso en sueños, huir de los problemas y sufrimientos, pero no sabemos cómo liberarnos de ellos. Debido a que no comprendemos la verdadera naturaleza de los fenómenos, nos causamos problemas y sufrimientos continuamente cometiendo acciones perjudiciales o inapropiadas.

El origen de todos nuestros problemas diarios son nuestros propios engaños, como el apego. Desde tiempo sin principio, debido al intenso apego que tenemos a que se cumplan nuestros deseos, hemos cometido todo tipo de malas acciones que han perjudicado a los demás. Como resultado padecemos con asiduidad diversas clases de desgracias y sufrimientos vida tras vida sin cesar. Cuando nuestros deseos no se cumplen, por lo general generamos sensaciones desagradables, como por ejemplo, de infelicidad o depresión; y tenemos estos problemas porque estamos muy apegados a que se cumplan nuestros deseos. Cuando perdemos un buen amigo sentimos dolor y tristeza, pero es solo por el apego que le tenemos. Cuando perdemos nuestras posesiones, posición social o reputación, sentimos tristeza y nos deprimimos, y es también por el apego que tenemos a todo ello. Si no tuviéramos apego, no habría ninguna base para experimentar estos problemas. Muchas personas se pelean, cometen crímenes e incluso par-

ticipan en guerras; todas estas acciones surgen del intenso apego que tienen a que se cumplan sus deseos. De este modo podemos comprobar que no hay ni un solo problema que experimenten los seres sintientes que no proceda de su apego. Esto demuestra que mientras no controlemos nuestro apego, no dejaremos de tener problemas.

El método para controlar el apego y los demás engaños o perturbaciones mentales es la práctica de las enseñanzas de Buda. Si practicamos las enseñanzas de Buda sobre la renuncia, podemos solucionar los problemas que proceden del apego; con la práctica de sus instrucciones sobre la compasión universal, resolveremos los problemas diarios que surgen del odio; y si practicamos sus enseñanzas sobre la visión profunda de la vacuidad, la verdad última, solucionaremos los problemas que nos causa la ignorancia. En este libro se muestra cómo cultivar la renuncia, la compasión universal y la sabiduría que realiza la vacuidad.

La raíz del apego y de todo nuestro sufrimiento es la mente ignorante del aferramiento propio, la ignorancia del modo en que los fenómenos existen en realidad. Sin las enseñanzas de Buda no podremos reconocer esta ignorancia, y si no practicamos sus instrucciones sobre la vacuidad, no la podremos abandonar. De ello se deduce que, puesto que todos los seres sintientes, ya sean humanos o no humanos, budistas o de otras creencias, desean liberarse del sufrimiento y los problemas, necesitan practicar el Dharma. No hay otra manera de lograr esta meta.

Hemos de comprender que los problemas no existen fuera de nosotros mismos, sino que son parte de nuestra mente que experimenta sensaciones desagradables. Cuando, por ejemplo, se nos avería el coche, solemos decir: «Tengo un problema», pero en realidad no somos nosotros quienes tenemos el problema, sino el coche. El problema del coche es externo, mientras que el nuestro, la sensación de malestar, es un problema interno. Estos dos problemas son completamente distintos. Para solucionar el problema del coche debemos reparar la avería, y para solucionar el nuestro, hemos de controlar nuestro apego al coche. Aunque logremos reparar la

avería, si no controlamos nuestro apego al coche, tendremos continuos problemas relacionados con él. La mayoría de las personas creen equivocadamente que los problemas externos son sus propios problemas y por ello buscan refugio en objetos erróneos. Como resultado, sus problemas y sufrimientos nunca se acaban.

Mientras no seamos capaces de controlar nuestros engaños, como el apego, tendremos que experimentar sufrimientos y problemas de manera continua, durante toda esta vida y en las vidas futuras sin cesar. Debido a que estamos amarrados con fuerza al samsara –el ciclo de vidas impuras– por la soga del apego, es imposible liberarnos del sufrimiento y los problemas a menos que practiquemos el Dharma. Con este entendimiento hemos de generar y mantener el fuerte deseo de abandonar la raíz del sufrimiento –el apego y la ignorancia del aferramiento propio–. Este deseo se denomina *renuncia* y nace de la sabiduría.

Las enseñanzas de Buda, el Dharma, son métodos científicos para solucionar los problemas de los seres sintientes de manera permanente. Si las ponemos en práctica, podremos controlar el apego y, gracias a ello, nos liberaremos para siempre del sufrimiento y los problemas. De este modo podemos apreciar lo importantes y valiosas que son las enseñanzas del Dharma para todos. Como ya se ha mencionado, debido a que todos nuestros problemas surgen del apego y no hay otro método para controlarlo que el Dharma, está claro que este es el único método verdadero para solucionar nuestros problemas diarios.

LA FE BUDISTA

Para los budistas, la fe en Buda Shakyamuni es su vida espiritual; es la raíz de todas las realizaciones de Dharma. Si tenemos fe profunda en Buda, generaremos de manera natural el sincero deseo de practicar sus enseñanzas. Con este deseo nos esforzaremos en practicar el Dharma, y con un esfuerzo firme alcanzaremos la liberación permanente del sufrimiento de esta vida y de las innumerables vidas futuras.

El logro de la liberación permanente del sufrimiento depende del esfuerzo en la práctica de Dharma, el cual depende del intenso deseo de practicarlo, que depende, a su vez, de la fe profunda en Buda. Por lo tanto, está claro que si realmente deseamos recibir grandes beneficios de nuestra práctica de budismo, hemos de generar y mantener una fe profunda en Buda.

¿Cómo se puede generar y cultivar esta fe? En primer lugar debemos comprender por qué hemos de alcanzar la liberación permanente del sufrimiento. No es suficiente con experimentar una liberación temporal de un determinado sufrimiento; todos los seres sintientes, incluidos los animales, consiguen liberarse de manera temporal de determinados sufrimientos. Los animales disfrutan de una liberación temporal del sufrimiento humano, y los seres humanos, de una liberación temporal del sufrimiento animal. De momento puede que no padezcamos dolores físicos ni sufrimiento mental, pero esta liberación es solo temporal. Más adelante en esta misma vida y en las innumerables vidas futuras tendremos que experimentar dolores físicos y sufrimiento mental insoportables, una y otra vez de manera indefinida. En el ciclo de vidas impuras, el samsara, nadie disfruta de una liberación permanente; todos han de experimentar una y otra vez los sufrimientos de las enfermedades, el envejecimiento, la muerte y el renacimiento incontrolado, vida tras vida sin fin.

En el ciclo de vidas impuras existen varios reinos o mundos impuros en los que podemos renacer: los tres reinos inferiores –el de los animales, el de los espíritus ávidos y el de los seres de los infiernos– y los tres reinos superiores –el de los dioses, el de los semidioses y el de los seres humanos–. De todos ellos, el reino de los infiernos es el peor y es el percibido por la mente más negativa. El mundo animal es menos impuro, y el de los seres humanos lo es menos que el que perciben los animales. Sin embargo, en todos los reinos hay sufrimiento. Cuando renacemos como un ser humano tenemos que experimentar el sufrimiento propio de los seres humanos, cuando renacemos como un animal, el propio de los animales, y cuando renacemos como un ser de los infiernos,

el propio de los seres de este reino. Con esta contemplación comprendemos que disfrutar de una liberación temporal de un determinado sufrimiento no es suficiente; es imperativo alcanzar la liberación permanente de los sufrimientos de esta vida y de las innumerables vidas futuras.

¿Cómo podemos lograrlo? La única forma es poniendo en práctica las enseñanzas de Buda. Esto es así porque las enseñanzas de Buda son los únicos métodos realmente eficaces para abandonar la ignorancia del aferramiento propio, el origen de todo nuestro sufrimiento. En su enseñanza llamada *Sutra rey de las concentraciones*, Buda dice:

«Al igual que las creaciones
de un mago, como caballos, elefantes
y demás objetos, en realidad no existen,
has de entender todos los objetos del mismo modo».

Esta enseñanza por sí sola tiene el poder de liberar de manera permanente a todos los seres sintientes de su sufrimiento. Si practicamos y logramos la realización de esta enseñanza, que se expone en detalle en el capítulo «Adiestramiento en la bodhichita última», podemos erradicar de manera permanente la raíz de todo nuestro sufrimiento, la ignorancia del aferramiento propio. Cuando lo consigamos, disfrutaremos de la paz mental suprema y permanente, conocida como *nirvana*, la liberación permanente del sufrimiento, que es nuestro deseo más profundo y el verdadero sentido de la vida humana. Este es el objetivo principal de las enseñanzas de Buda.

Con esta comprensión apreciaremos de corazón la gran bondad de Buda hacia todos los seres sintientes al enseñar métodos profundos para alcanzar la liberación permanente del ciclo del sufrimiento de las enfermedades, el envejecimiento, la muerte y el renacimiento. Ni siquiera nuestra madre tiene la compasión que desea liberarnos de estos sufrimientos; solo Buda siente esta compasión por todos los seres sintientes sin excepción. En realidad, Buda nos está liberando al revelar el camino de sabiduría que nos conduce hacia la meta última de la existencia humana. Hemos de contemplar esto una y otra

vez hasta que sentimos una fe profunda en Buda. Esta fe es el objeto de nuestra meditación; hemos de transformar nuestra mente en esta fe y mantenerla de manera convergente durante tanto tiempo como podamos. Si practicamos esta contemplación y meditación con perseverancia, mantendremos una fe profunda en Buda día y noche, durante toda la vida.

Una de las funciones principales de Buda es transmitir paz mental a todos los seres sintientes con sus bendiciones. Los seres sintientes por sí mismos no son capaces de cultivar una mente apacible; solo al recibir las bendiciones de Buda en su continuo mental, los seres sintientes, incluidos los animales, pueden disfrutar de paz interior. Cuando sus mentes están apacibles y tranquilas son verdaderamente felices; pero si sus mentes no están en paz, no son felices aunque las condiciones externas sean perfectas. Esto demuestra que la felicidad depende de la paz mental y, puesto que esta depende de las bendiciones de Buda, él es la fuente de toda felicidad. Si entendemos esto y lo contemplamos, generaremos y mantendremos una fe profunda en Buda, y tendremos un intenso deseo de practicar sus enseñanzas en general y el Lamrim kadam en particular.

LOS KADAMPAS

Ka se refiere a todas las enseñanzas de Buda; y *dam*, a las instrucciones del Lamrim –*Etapas del camino hacia la iluminación*, conocidas también como *Lamrim kadam*– que Atisha enseñó. Por lo tanto, *kadam* se refiere a la unión de las enseñanzas de Buda y las instrucciones de Atisha; y los practicantes sinceros del Lamrim kadam se conocen como *kadampas*. Hay dos tradiciones kadampas: la antigua y la nueva. Los practicantes de la antigua tradición kadampa parecían insistir más en la práctica del sutra del Lamrim kadam que en la del tantra. Posteriormente, Yhe Tsongkhapa y sus discípulos hicieron hincapié en practicar el Lamrim del sutra y el del tantra por igual. Esta nueva tradición fundada por Yhe Tsongkhapa se denomina *nueva tradición kadampa*.

Los kadampas confían en Buda Shakyamuni con sinceri-

dad porque él es la fuente del Lamrim kadam; también lo hacen en Avalokiteshvara, el Buda de la Compasión, y en el Protector de Sabiduría del Dharma, indicando que su práctica principal es la compasión y la sabiduría; y también confían con sinceridad en Arya Tara porque ella prometió a Atisha que cuidaría de manera especial de los practicantes kadam-pas futuros. Por esta razón, estos cuatro seres iluminados se denominan *las cuatro Deidades Maestras kadampas*.

El fundador de la tradición kadampa es el gran maestro budista y erudito Atisha. Atisha nació en el año 982 d. de C. como príncipe de un reino al este de la región de Bengala, en la India. Su padre se llamaba Kalyanashri (Virtud Gloriosa), y su madre, Prabhavarti Shrimati (Esplendor Glorioso). Era el segundo de tres hijos y al nacer se le dio el nombre de Chandragarbha (Esencia de Luna). El nombre de Atisha, que significa 'Paz', lo recibió del rey tibetano Yhangchub O porque siempre estaba tranquilo y apacible.

De niño, en cierta ocasión, sus padres lo llevaron a visitar un templo. A lo largo del camino se congregaron miles de personas para ver al príncipe. Entonces, Chandragarbha preguntó: «¿Quiénes son todas estas personas?», y sus padres le respondieron que eran sus súbditos. Al oírlo, el príncipe sintió de manera espontánea una profunda compasión y rezó: «Que todos ellos disfruten de tanta buena fortuna como yo». Y cada vez que se encontraba con una persona, generaba de manera natural el siguiente deseo: «Que esta persona disfrute de felicidad y se libere de su sufrimiento».

Desde niño, Chandragarbha tuvo muchas visiones de Tara, una Deidad femenina iluminada. En ocasiones, mientras reposaba en el regazo de su madre, se veían caer del cielo flores azules y el niño se ponía a hablar como si se dirigiera a ellas. Más tarde, la madre supo, gracias a unos meditadores tántricos, que las flores eran una señal de que Tara se le aparecía a su hijo y conversaba con él.

Cuando el príncipe se hizo mayor, sus padres decidieron acordar su matrimonio, pero Tara le advirtió: «Si te aferras a tu reino, serás como un elefante hundido en el lodo que no puede levantarse debido a su enorme y pesado cuerpo. No

tengas apego a esta vida, estudia y practica el Dharma. En muchas de tus vidas pasadas fuiste un Guía Espiritual y en esta también lo serás». Chandragarbha, inspirado al oír este consejo, despertó un profundo interés en estudiar y practicar el Dharma, y tomó la resolución de alcanzar todas las realizaciones de las enseñanzas de Buda. Sabía que para conseguir su meta tendría que encontrar a un Guía Espiritual cualificado. Al principio fue a visitar a un famoso maestro budista llamado Yhetari que vivía por los alrededores y le rogó que le impartiera enseñanzas sobre cómo liberarse del samsara. Yhetari le dio instrucciones sobre la práctica de refugio y la *bodhichita*, y le dijo que si deseaba practicar con sinceridad, debía ir a Nalanda y aprender el Dharma con el Guía Espiritual Bodhibhadra.

Cuando conoció a Bodhibhadra, el príncipe le dijo: «He comprendido que el samsara carece de sentido y que solo la liberación y la iluminación total poseen verdadero valor. Por favor, dame instrucciones que me conduzcan con rapidez al estado más allá del dolor, el nirvana». Bodhibhadra le impartió unas breves enseñanzas sobre cómo cultivar la mente de bodhichita y le aconsejó: «Si deseas practicar el Dharma de forma pura, debes visitar al Guía Espiritual Vidyakokila». Bodhibhadra sabía que Vidyakokila era un gran meditador que había alcanzado una realización perfecta de la vacuidad y que además poseía gran destreza en enseñar las etapas del camino de la profundidad.

Vidyakokila transmitió a Chandragarbha las instrucciones completas de los caminos de la vastedad y de la profundidad, y después lo envió a estudiar bajo la tutela del Guía Espiritual Avadhutipa. Este maestro no instruyó al príncipe de inmediato, sino que le dijo que fuera a visitar a Rahulagupta para recibir enseñanzas sobre los Tantras de Hevajra y de Heruka, y que luego volviera para recibir instrucciones más detalladas acerca del tantra o mantra secreto. Rahulagupta dio a Chandragarbha el nombre secreto de Yhanavajra (Sabiduría Indestructible) y su primera iniciación, la de Hevajra. Después le aconsejó que regresara a su casa para obtener la aprobación de sus padres.

Aunque el príncipe no se sentía atraído por la vida mundana, consideraba importante recibir el permiso de sus padres para poder practicar como deseaba. Por lo tanto, fue a visitarlos y les dijo: «Si practico el Dharma con pureza, como Arya Tara predijo, podré corresponder a la bondad que tanto vosotros como los demás seres sintientes me habéis mostrado, y de este modo no desperdiciaré mi vida. Sin embargo, si me quedo en este magnífico palacio, mi vida carecerá de sentido. Por favor, dadme vuestro consentimiento para abandonar el reino y dedicarme por completo a la práctica de Dharma». El padre de Chandragarbha se entristeció al escuchar su ruego e intentó persuadirlo de abandonar su porvenir como futuro rey, pero su madre se alegró al oír que su hijo deseaba dedicar su vida a practicar el Dharma. Recordó las maravillosas señales que aparecieron durante su nacimiento, como los arcoíris, y otros sucesos milagrosos, como la lluvia de flores azules de *upali*. Sabía que su hijo no era un príncipe corriente y le concedió su permiso sin vacilación. Más tarde, su padre también cedió a sus deseos.

Chandragarbha volvió al lado de Avadhutipa y durante siete años recibió instrucciones sobre el mantra secreto. Adquirió tantos conocimientos que un día, enorgullecido, pensó: «Probablemente sea la persona que más sabe del mantra secreto en todo el mundo». Pero esa misma noche se le aparecieron en sueños varias *Dakinis* y le mostraron unas valiosas escrituras que nunca había visto antes. Las Dakinis le preguntaron: «¿Cuál es el significado de estas escrituras?». Chandragarbha no supo qué contestar y al despertarse a la mañana siguiente su orgullo había desaparecido.

Más tarde, Chandragarbha pensó que debía seguir el ejemplo de Avadhutipa y esforzarse en alcanzar la iluminación con rapidez practicando el *Mahamudra* como laico con la ayuda de una consorte, pero tuvo una visión de Heruka en la que le dijo que si se ordenaba monje, podría ayudar a innumerables seres sintientes y difundir el Dharma por todas partes. Esa misma noche soñó que seguía una procesión de monjes en presencia de Buda Shakyamuni y que este se preguntaba por qué Chandragarbha no se había ordenado aún. Al des-

pertarse decidió hacerse monje. Recibió la ordenación monástica de Shilarakshita, quien le dio el nombre de Dhipamkara Shriyhana.

Dhipamkara Shriyhana recibió extensas instrucciones de su Guía Espiritual Dharmarakshita sobre las *Siete clases de fenomenología* y el *Océano de gran disertación*, textos escritos desde el punto de vista de la escuela *vaibhashika*. De este modo se adiestró en las enseñanzas *hinayanas*.

No contento con sus conocimientos, Dhipamkara Shriyhana se fue a Bodh Gaya para recibir instrucciones más detalladas. En cierta ocasión escuchó una conversación entre dos muchachas que, en realidad, eran emanaciones de Arya Tara. La más joven le preguntó a la mayor: «¿Cuál es el método principal para alcanzar la iluminación con rapidez?», y esta le contestó: «La bodhichita». Al escuchar estas palabras, Dhipamkara Shriyhana decidió cultivar esta preciosa mente. Más tarde, mientras daba vueltas alrededor de la gran *estupa* de Bodh Gaya, una estatua de Buda Shakyamuni le habló diciendo: «Si deseas alcanzar la iluminación con rapidez, has de lograr experiencia de la compasión, el amor y la preciosa bodhichita». Entonces, su deseo de realizar la bodhichita se intensificó. Se enteró de que el Guía Espiritual Serlingpa, que vivía en un lejano lugar llamado Serling, en Sumatra, había logrado una experiencia muy especial de la mente de bodhichita y que podía enseñarle los *Sutras de la perfección de la sabiduría*.

Dhipamkara Shriyhana navegó durante trece meses hasta llegar a Sumatra. Al encontrarse con Serlingpa le hizo un ofrecimiento del mandala además de varios ruegos y súplicas. Serlingpa le dijo que necesitaría unos doce años para transmitirle las instrucciones completas. Dhipamkara Shriyhana permaneció durante ese tiempo en Sumatra y, finalmente, alcanzó la preciosa realización de la bodhichita. Después regresó a la India.

Bajo la tutela de sus Guías Espirituales, Atisha logró un entendimiento especial tanto de las tres colecciones de las enseñanzas budistas: la colección de la disciplina moral, la de los discursos y la de la sabiduría, como de las cuatro cla-

ses de tantra. Además, dominaba con maestría las artes y ciencias de la poesía, la retórica y la astrología, era un médico excelente y tenía gran destreza en la artesanía y la tecnología.

Atisha alcanzó también todas las realizaciones de los tres adiestramientos superiores: la disciplina moral superior, la concentración superior y la sabiduría superior. Puesto que todas las etapas del camino del sutra, como las seis perfecciones, los cinco caminos y los diez planos, y todas las etapas del camino del tantra, como las etapas de generación y de consumación, están incluidas en los tres adiestramientos superiores, Atisha alcanzó todas las realizaciones espirituales del camino.

Hay tres clases de disciplina moral superior: la de los votos *pratimoksha* o de la liberación individual, la de los votos del Bodhisatva y la de los votos tántricos. Los 253 votos de un monje con la ordenación completa pertenecen a los votos *pratimoksha*. Atisha nunca transgredió ninguno de ellos, lo que demuestra que poseía una poderosa retentiva mental y una perfecta recta conducta. Guardó también de forma pura los votos del Bodhisatva, absteniéndose de cometer las dieciocho caídas raíz y las cuarenta y seis secundarias, y mantuvo con pureza todos sus compromisos tántricos.

Los logros de la concentración y la sabiduría superiores se dividen en *comunes* y *extraordinarios*. Los comunes son aquellos que alcanzan tanto los practicantes del sutra como los del tantra, mientras que los extraordinarios solo los pueden alcanzar estos últimos. Gracias al adiestramiento en la concentración superior, Atisha logró la realización común de la concentración de la permanencia apacible y, como resultado, adquirió clarividencia, poderes sobrenaturales y las virtudes comunes. También alcanzó concentraciones extraordinarias, como las de las etapas de generación y de consumación del mantra secreto. Adiestrándose en la sabiduría superior logró las realizaciones comunes de la vacuidad y las extraordinarias de la luz clara ejemplar y la luz clara significativa del mantra secreto.

Atisha dominaba con maestría tanto las enseñanzas hinayanas como las mahayanas, y era respetado por los maestros

de ambas tradiciones. Era como un rey, la joya de la corona de los budistas indios, y se le consideraba como un segundo Buda.

Antes de la aparición de Atisha, el trigésimo séptimo rey del Tíbet, Trisong Detsen (aprox. 754-797 d. de C.), invitó a Padmasambhava, a Shantarakshita y a otros maestros budistas a que fueran de la India al Tíbet a enseñar el Dharma, y gracias a la labor de estos grandes maestros floreció el Dharma puro. Años después, otro rey tibetano llamado Lang Darma (aprox. 836 d. de C.) destruyó el Dharma puro en el Tíbet y abolió la *Sangha*. Hasta entonces, la mayoría de los reyes habían sido religiosos, pero durante el reinado del malvado Lang Darma, el Tíbet sufrió un período de oscuridad espiritual. Unos setenta años después de su muerte, el Dharma comenzó a florecer de nuevo en el norte del Tíbet gracias a los esfuerzos de grandes maestros, como el traductor Rinchen Zsangpo, y en el sur gracias a la labor de un gran lama llamado Gongpa Rabsel. Poco a poco, el Dharma fue difundiendo también por el centro del país.

En aquella época no se sabía practicar correctamente la unión del sutra y el tantra. Se pensaba que estas dos prácticas eran contradictorias, como el agua y el fuego. Cuando los practicantes se adiestraban en el sutra, abandonaban el tantra, y cuando se adiestraban en el tantra, abandonaban el sutra, incluso las reglas del vinaya. De la India llegaron falsos gurus que lo único que buscaban era el oro que abundaba en el Tíbet. Fingiendo ser Guías Espirituales y grandes yoguis introdujeron artes perversas, como la magia negra, la creación de apariciones, prácticas sexuales y el asesinato por medio de rituales, que se extendieron por todo el país.

Un rey llamado Yeshe O y su sobrino Yhangchub O, que vivían en Ngari, en el Tíbet occidental, estaban muy preocupados por lo que ocurría en su país. El rey se lamentaba al pensar en la pureza del Dharma que se había practicado en el pasado comparado con el Dharma impuro que prevalecía en ese momento. Se entristecía al comprobar lo rudas e incontroladas que se habían vuelto las gentes de su pueblo. Pensó: «¡Qué maravilloso sería si el Dharma puro volviera a flore-

cer en el Tíbet y las mentes de sus habitantes fueran subyugadas!». Para cumplir su deseo, envió a varios tibetanos a la India para que aprendieran el sánscrito y se adiestrasen en el Dharma. Muchos de ellos no sobrevivieron al clima tan caluroso de ese país, pero los pocos que lo consiguieron aprendieron el sánscrito y se adiestraron correctamente en el Dharma. Entre ellos se encontraba el traductor Rinchen Zsangpo, que recibió numerosas instrucciones y después regresó al Tíbet.

Como aquel plan no había tenido el éxito esperado, Yeshe O decidió invitar a un auténtico maestro de la India. Para ello, envió a un grupo de tibetanos a aquel país con una gran cantidad de oro y la misión de encontrar al Guía Espiritual más cualificado de la India. Además, les aconsejó que estudiaran el Dharma y aprendieran el sánscrito a la perfección. A fin de conseguir sus objetivos, estos tibetanos tuvieron que soportar las asperezas del clima y las dificultades del viaje. Algunos de ellos llegaron a ser famosos traductores, tradujeron numerosas escrituras y se las enviaron al rey, que las recibió muy complacido.

Cuando volvieron al Tíbet le dijeron a Yeshe O: «En la India hay muchos maestros budistas eruditos, pero el más distinguido y sublime es Dhipamkara Shriyhana. Nos gustaría poder invitarlo al Tíbet, pero en la India tiene miles de discípulos». Al oír el nombre *Dhipamkara Shriyhana*, Yeshe O se llenó de alegría y decidió invitar a aquel gran maestro al Tíbet. Puesto que se había gastado casi todo el oro que poseía y necesitaba más para poder invitar a Dhipamkara Shriyhana, el rey organizó una expedición en busca del preciado metal. Al llegar a una de las fronteras de su reino, un rey hostil no budista lo apresó y lo encerró en la cárcel. Cuando las noticias de lo sucedido llegaron a oídos de su sobrino Yhangchub O, este pensó: «Soy lo suficientemente poderoso como para luchar contra este rey, pero si le declaro la guerra, mucha gente sufrirá y tendré que cometer muchas acciones perjudiciales». Decidió apelar al rey para que dejara a su tío en libertad, pero el rey contestó: «Solo liberaré a tu tío si te conviertes en mi vasallo o me traes su peso en oro».

Con grandes dificultades, Yhangchub O consiguió reunir tanto oro como el peso de su tío excepto la cabeza. Puesto que el rey exigía el resto del tributo, Yhangchub O hizo los preparativos para salir en busca de más oro, pero antes de emprender el viaje fue a visitar a su tío. Encontró a Yeshe O físicamente débil, pero con buen estado de ánimo. A través de los barrotes de la celda le dijo: «Pronto estarás libre porque he conseguido casi todo el oro». Yeshe O contestó: «Por favor, no me trates como si fuera una persona importante. No le des el oro a este depravado rey. Envíalo a la India y ofrécécelo a Dhipamkara Shriyhana. Este es mi mayor deseo. Con mucho gusto ofrezco mi vida a cambio de que el Dharma puro se restablezca en el Tíbet. Por favor, envía este mensaje a Dhipamkara Shriyhana. Dile que he sacrificado mi vida para poder invitarlo al Tíbet. Movidado por su compasión hacia los tibetanos, al escuchar mi mensaje aceptará nuestra invitación».

Yhangchub O envió al traductor Nagtso y a otros compañeros con el oro a la India. Cuando encontraron a Dhipamkara Shriyhana, le contaron lo que estaba ocurriendo en el Tíbet y le anunciaron que deseaban invitar a un Guía Espiritual de la India. Le dijeron que traían gran cantidad de oro como ofrenda del rey y que muchos tibetanos habían muerto con el objetivo de restablecer el Dharma puro. También le relataron cómo Yeshe O había sacrificado su vida para poder invitarlo al Tíbet. Después de haber escuchado sus ruegos, Dhipamkara Shriyhana reflexionó detenidamente y aceptó su invitación. Aunque tenía muchos discípulos en la India y trabajaba sin descanso en ese país para difundir el Dharma, sabía que en el Tíbet no existía una doctrina pura. Además, recibió una predicción de Arya Tara que decía que si se marchaba al Tíbet, beneficiaría a innumerables seres sintientes. Su corazón se llenó de compasión al pensar en todos los tibetanos que habían muerto en la India y, en particular, se quedó muy conmovido por el sacrificio de Yeshe O.

Dhipamkara Shriyhana tuvo que hacer el viaje al Tíbet en secreto porque si sus discípulos en la India lo hubieran sabido, se lo habrían impedido. Les dijo que se iba de peregrinaje al Nepal, pero desde allí se desplazó al Tíbet. Cuando sus dis-

cíbulos indios se dieron cuenta de que no iba a volver, se quejaron diciendo que los tibetanos eran unos ladrones que les habían robado a su Guía Espiritual.

Puesto que en aquellos tiempos se tenía la costumbre, que todavía existe, de recibir con honores a los invitados distinguidos, Yhangchub O envió a la frontera a un séquito de trescientos hombres a caballo, muchos de ellos eminentes tibetanos, para que le dieran la bienvenida y le ofrecieran un caballo a fin de facilitarle el difícil viaje hasta Ngari. Atisha cabalgaba en el centro de los trescientos jinetes y gracias a sus poderes sobrenaturales iba sentado a la altura de un codo por encima del caballo. Al verlo montar de este modo, los escépticos generaron fe sincera en él y todos decían que el segundo Buda había llegado al Tíbet.

Cuando Atisha llegó a Ngari, Yhangchub O le suplicó: «¡Oh, compasivo Atisha!, por favor, imparte instrucciones que ayuden al pueblo tibetano. Danos consejos que todos podamos seguir. Imparte enseñanzas especiales para que aprendamos a practicar en unión todos los caminos del sutra y el tantra». Para satisfacer sus deseos, Atisha compuso y enseñó el texto *La lámpara del camino hacia la iluminación*, el primer texto escrito de las etapas del camino, el Lamrim. Dio estas enseñanzas por primera vez en Ngari y más tarde en la parte central del Tíbet. Muchos de los discípulos que las escucharon adquirieron gran sabiduría.

EL PRECIOSO VALOR DEL LAMRIM KADAM

Atisha escribió el Lamrim kadam original basándose en *Ornamento para la realización clara*, compuesto por Buda Maitreya, que es un comentario a los *Sutras de la perfección de la sabiduría*, que Buda enseñó en la montaña Banda de Buitres, en Rayhagriha (India). Posteriormente, Yhe Tsongkhapa escribió sus textos conciso, medio y extenso del Lamrim como comentarios a las instrucciones del Lamrim kadam de Atisha, y gracias a ello, el precioso *Budadharm* del Lamrim kadam floreció en muchos países de Oriente y ahora de Occidente. Las instrucciones del Lamrim kadam –la unión de las ense-

ñanzas de Buda y las instrucciones especiales de Atisha—, se presentan en tres etapas: las instrucciones de las etapas del camino del ser del nivel inicial; las instrucciones de las etapas del camino del ser del nivel medio; y las instrucciones de las etapas del camino del ser del nivel superior.

Todas las enseñanzas de Buda, tanto las de sutra como las de tantra, están incluidas en estas tres instrucciones. Las enseñanzas de Buda son la medicina suprema que nos cura de manera permanente tanto de las enfermedades físicas como de las mentales, los engaños. Al igual que los médicos administran diferentes medicamentos para distintas enfermedades, Buda dio diferentes medicinas de Dharma según la capacidad de las personas. A los seres del nivel inicial les ofreció enseñanzas sencillas; a los del nivel medio, profundas; y a los del nivel superior, muy profundas. En la práctica, todas ellas forman parte del Lamrim kadam, que constituye el cuerpo principal de las enseñanzas de Buda; no hay una sola de sus enseñanzas que no esté incluida en el Lamrim kadam. Por esta razón, Yhe Tsongkhapa dijo que cuando escuchamos el Lamrim completo estamos escuchando todas las enseñanzas de Buda, y cuando practicamos el Lamrim en su totalidad estamos practicando todas las enseñanzas de Buda. El Lamrim kadam es la síntesis de todas las enseñanzas de Buda; es muy práctico y apropiado para cualquier persona y su presentación es superior a la de otras instrucciones.

A medida que adquiramos experiencia del Lamrim entenderemos que ninguna de las enseñanzas de Buda se contradicen, las pondremos en práctica, comprenderemos con facilidad la visión e intención últimas de Buda y nos liberaremos de todas las creencias e intenciones equívocas. Todas las personas, tanto si son budistas como si no lo son, necesitan liberarse de manera permanente del sufrimiento y disfrutar de felicidad pura e impercedera. Este deseo se puede cumplir por medio de la práctica del Lamrim; por lo tanto, esta práctica es una verdadera gema que colma todos los deseos.

Por lo general, todas las enseñanzas de Buda, el Dharma, son muy valiosas, pero el Dharma kadam o Lamrim es un Budadharma muy especial apropiado para todos sin excep-

ción. El gran maestro Dromtomba dijo: «El Dharma kadam es como un *mala* de oro». Al igual que cualquier persona, aunque no utilice un mala (rosario), estaría contenta de recibir uno de oro como regalo por el valioso metal del que está hecho, también cualquier persona, aunque no sea budista, puede beneficiarse del Dharma kadam. Esto se debe a que sus experiencias cotidianas coinciden con el Dharma kadam. Incluso sin estudiar ni escuchar el Dharma, algunas personas a menudo llegan a conclusiones similares a las propuestas en las enseñanzas del Dharma kadam solo comprendiendo la situación mundial al leer los periódicos o ver la televisión. Esto es así porque el Dharma kadam concuerda con las experiencias diarias de las personas, no puede separarse de la vida misma. Todos los seres humanos lo necesitan para solucionar sus problemas a nivel temporal y disfrutar de una vida feliz y llena de significado; y a nivel último, para encontrar la felicidad pura, última e imperecedera, que alcanzarán como resultado de controlar su enfado, apego, celos y, en particular, su ignorancia.

En estos tiempos de degeneración espiritual hay cinco impurezas que están aumentando en todo el mundo: 1) nuestro entorno es cada vez más impuro debido a la contaminación; 2) el agua, el aire y los alimentos son cada vez más impuros debido también a la contaminación; 3) nuestro cuerpo es cada vez más impuro debido a la proliferación de dolencias y enfermedades; 4) nuestra mente es cada vez más impura porque nuestros engaños son más intensos, y 5) nuestras acciones son cada vez más impuras porque no controlamos nuestros engaños.

Debido a estas cinco impurezas, el sufrimiento, los problemas y los peligros aumentan por doquier. Sin embargo, por medio de la práctica del Lamrim podemos transformar nuestra experiencia de estas cinco impurezas en el camino espiritual que nos conduce a la felicidad pura y duradera de la liberación y la iluminación. Podemos utilizar todas las desgracias que acontecen en el mundo como enseñanzas espirituales que nos animan a generar renuncia, el deseo de liberarnos del ciclo de vidas impuras; compasión, el deseo

de que los demás se liberen para siempre del ciclo de vidas impuras; y la sabiduría que comprende que estas impurezas son el resultado de nuestras acciones perjudiciales. De este modo, por medio de la práctica del Lamrim podemos transformar las condiciones adversas en oportunidades para cultivar realizaciones del camino espiritual que nos aportarán felicidad pura y duradera.

Cuando los practicantes del Lamrim experimentan dificultades y sufrimiento piensan: «Hay innumerables seres sintientes que tienen mayores sufrimientos y dificultades que yo», y de este modo generan o aumentan su compasión por todos los seres sintientes, lo cual les conduce con rapidez a la felicidad suprema de la iluminación. El Lamrim kadam es la medicina suprema que puede curarnos para siempre del sufrimiento de las enfermedades, el envejecimiento, la muerte y el renacimiento; es el método científico para mejorar nuestra naturaleza y cualidades humanas, y para solucionar nuestros problemas diarios. El Lamrim kadam es el gran espejo del Dharma en el que podemos ver cómo son las cosas en realidad, y lo que hemos de conocer, abandonar, practicar y alcanzar. Y solo en este espejo podemos contemplar la gran bondad de todos los seres sintientes.



Atisha

El camino del ser del nivel inicial

En este contexto, *el ser del nivel inicial* se refiere a aquel cuya capacidad para cultivar un entendimiento y realizaciones espirituales está en la primera etapa de su desarrollo.

EL PRECIOSO VALOR DE NUESTRA VIDA HUMANA

El objetivo de comprender lo valiosa que es nuestra existencia humana es animarnos a extraer su verdadero significado y no desperdiciar nuestra vida en actividades sin sentido. Nuestra vida humana encierra un gran valor y significado, pero solo si la utilizamos para alcanzar la liberación permanente y la felicidad suprema de la iluminación. Hemos de animarnos a nosotros mismos a alcanzar el verdadero significado de nuestra existencia humana comprendiendo y contemplando lo siguiente.

Muchas personas piensan que el progreso material aporta verdadero sentido a la vida humana, pero es evidente que por muchos avances materiales que haya en el mundo, los sufrimientos y los problemas de los seres humanos no se reducen. Al contrario, a menudo estos mismos avances son la causa de que aumenten. Por lo tanto, el progreso material no puede ser lo que realmente dé sentido a nuestra existencia humana. Debemos saber que ahora que hemos llegado de vidas anteriores al reino humano, aunque nuestra estancia en él será muy breve, tenemos la oportunidad de alcanzar la felicidad suprema de la iluminación mediante la práctica de Dharma. Esta es nuestra gran y extraordinaria fortuna. Cuando alcancemos la iluminación, habremos colmado todos nuestros deseos y podremos satisfacer los de todos los seres sintientes; nos habremos liberado de manera permanente de los sufrimientos.

mientos de esta vida y de las futuras, y cada día podremos beneficiar de manera directa a todos los seres sintientes. Por lo tanto, el logro de la iluminación es el verdadero significado de la vida humana.

La iluminación es la luz interior de la sabiduría que está libre para siempre de las apariencias equívocas y cuya función es proporcionar cada día paz mental a todos los seres sintientes. Ahora hemos obtenido un renacimiento humano y tenemos la oportunidad de alcanzar la iluminación por medio de la práctica de Dharma. Por lo tanto, ya que en el futuro será muy difícil encontrar tan preciosa oportunidad, sería la mayor pérdida y la peor necesidad desperdiciarla en actividades sin sentido. Buda lo ilustra con la siguiente analogía en uno de los Suttas, en el que pregunta a sus discípulos: «Imaginad que hay un inmenso y profundo océano, tan grande como este mundo, sobre el que flota una argolla de oro, y que en el fondo vive una tortuga ciega que sube a la superficie una vez cada cien mil años. ¿Cuántas posibilidades habría de que introdujera la cabeza dentro de la argolla?». Ananda, su discípulo, contestó que, sin lugar a dudas, muy pocas.

En este contexto, el inmenso y profundo océano se refiere al samsara, el ciclo de vidas impuras que hemos experimentado sin cesar desde tiempo sin principio, vida tras vida de manera continua; la argolla de oro se refiere al Budadharma; y la tortuga ciega, a uno mismo. Aunque físicamente no seamos una tortuga, mentalmente no hay mucha diferencia; y aunque nuestros ojos físicos no estén ciegos, el ojo de nuestra sabiduría sí lo está. Durante la mayoría de nuestras vidas pasadas hemos permanecido en el fondo del océano del samsara, en los tres reinos inferiores –el de los animales, el de los espíritus ávidos y el de los seres de los infiernos–, y hemos subido a la superficie como ser humano más o menos una vez cada cien mil años. Incluso cuando logramos estar brevemente en un reino superior del océano del samsara, como seres humanos, es muy raro encontrar la argolla de oro del Budadharma porque esta no permanece en el mismo sitio, sino que se va desplazando de un lugar a otro, el océano del samsara

es inmenso y el ojo de nuestra sabiduría está siempre cerrado. Por ello, Buda dijo que aunque en el futuro obtengamos un renacimiento humano, será muy difícil volver a encontrar el Dharma; y encontrar el Dharma kadam es más difícil aún. Aunque la mayoría de los seres humanos en este mundo han conseguido renacer brevemente en uno de los reinos superiores del samsara como seres humanos, no han encontrado el Budadharmá. Esto se debe a que todavía no han abierto el ojo interno de la sabiduría.

¿Qué significa encontrar el Budadharmá? Significa entrar en el budismo al refugiarnos con sinceridad en Buda, el Dharma y la Sangha, y tener así la oportunidad de entrar en el camino hacia la iluminación y recorrerlo. Si no encontramos el Budadharmá, no tendremos esta oportunidad y, por lo tanto, no podremos alcanzar la felicidad pura y duradera de la iluminación, el verdadero significado de la vida humana. En conclusión, debemos pensar:

Ahora he llegado brevemente al mundo humano y tengo la oportunidad de alcanzar la liberación permanente del sufrimiento y la felicidad suprema de la iluminación con la práctica de Dharma. Desperdiciar esta preciosa oportunidad dedicándome a actividades sin sentido sería la mayor pérdida y la peor necesidad.

Pensamos de este modo y tomamos la firme determinación de practicar ahora, mientras tengamos la oportunidad, el Dharma de las enseñanzas sobre la renuncia, la compasión universal y la visión profunda de la vacuidad que Buda impartió. Luego meditamos en esta determinación una y otra vez. Hemos de realizar esta contemplación y meditación varias veces al día y, de este modo, animarnos a llenar nuestra vida de verdadero significado.

Debemos preguntarnos qué es lo que consideramos más importante en la vida, cuáles son nuestros deseos, sueños y aspiraciones. Para algunos es acumular posesiones materiales, como una lujosa mansión, un coche de último modelo o un trabajo bien remunerado. Para otros es conseguir poder y una buena reputación, vivir aventuras, divertirse o ser atrac-

tivos. Muchos intentan darle sentido a su vida manteniendo relaciones con su familia o círculo de amistades. Estas cosas pueden satisfacernos temporalmente de forma superficial, pero nos causarán numerosas preocupaciones y problemas, y nunca nos aportarán la verdadera felicidad que tanto deseamos desde lo más profundo de nuestro corazón. Puesto que no podemos llevarnos con nosotros nada de esto al morir, si consideramos que son lo más importante en nuestra vida, sufriremos una gran decepción. Como fin, en sí mismos, los logros mundanos son vacíos y no constituyen el verdadero significado de nuestra existencia humana.

Si practicamos el Dharma en esta vida humana, podemos alcanzar la paz mental suprema e impercedera, conocida como *nirvana*, y la iluminación. Puesto que estos logros no nos decepcionan y son estados de felicidad última, constituyen el verdadero significado de nuestra existencia humana. Sin embargo, debido a que nuestro deseo de disfrutar de los placeres mundanos es tan intenso, tenemos muy poco o ningún interés en practicar el Dharma. Desde el punto de vista espiritual, esta falta de interés se denomina *pereza del apego*. Mientras tengamos esta clase de pereza, la puerta de la liberación permanecerá cerrada para nosotros y, por lo tanto, experimentaremos desgracias y sufrimientos tanto en esta vida como en las innumerables futuras. La manera de eliminar esta pereza, que es el obstáculo principal para nuestra práctica de Dharma, es meditando en la muerte.

Debemos meditar en la muerte con perseverancia hasta que alcancemos una profunda realización de ella. Aunque todos sabemos a nivel intelectual que tarde o temprano nos vamos a morir, no somos realmente conscientes de ello. Puesto que nuestro entendimiento intelectual de la muerte no hace mella en nuestro corazón, todos los días pensamos lo mismo: «Hoy no me voy a morir». Incluso el mismo día en que nos muramos, pensaremos en lo que vamos a hacer al día siguiente o al cabo de una semana. La mente que piensa: «Hoy no me voy a morir» es engañosa, nos conduce por el camino incorrecto y es la causa de que nuestra vida esté vacía. En cambio, si meditamos en la muerte, sustituiremos

de manera gradual el pensamiento engañoso: «Hoy no me voy a morir» por la convicción fidedigna: «Es posible que me muera hoy». La mente que piensa todos los días de manera espontánea: «Es posible que me muera hoy» es la realización de la muerte. Esta es la realización que elimina directamente nuestra pereza del apego y nos abre la puerta del camino espiritual.

Por lo general, no sabemos si nos vamos a morir hoy o no. Sin embargo, si cada día pensamos: «Hoy no me voy a morir», este pensamiento nos engañará porque procede de nuestra ignorancia, mientras que pensar: «Es posible que me muera hoy» no lo hace porque proviene de nuestra sabiduría. Esta convicción beneficiosa contrarresta la pereza del apego y nos anima a crear las causas de nuestra felicidad en las innumerables vidas futuras o a esforzarnos en emprender el camino a la liberación y la iluminación. De este modo llenaremos nuestra vida de significado. Hasta ahora hemos desperdiciado sin sentido nuestras incontables vidas y de ellas no hemos traído nada más que engaños y sufrimiento.

¿QUÉ ES LA MUERTE?

Nuestra muerte es la separación definitiva de nuestro cuerpo y mente. Es posible que en ocasiones la mente se separe del cuerpo de manera temporal, pero esto no es la muerte. Por ejemplo, cuando el practicante que ha completado su adiestramiento en la práctica conocida como *transferencia de consciencia* realiza esta meditación, su mente se separa del cuerpo. Este último permanece en el lugar donde el yogui está meditando, pero su mente viaja a una tierra pura para luego regresar de nuevo al cuerpo. Por la noche, cuando soñamos, nuestro cuerpo se queda tendido en la cama, pero nuestra mente viaja por diferentes lugares oníricos y luego regresa al cuerpo. Estas separaciones del cuerpo y la mente no son la muerte porque solo son temporales.

Al morir, la mente se separa del cuerpo para siempre. Nuestro cuerpo permanece en el sitio en que se quedó en esta vida, pero nuestra mente viaja a distintos lugares en nues-

tras vidas futuras, como el pájaro que abandona su nido para volar a otro. Esto muestra con claridad la existencia de vidas futuras y que la naturaleza y funciones de nuestro cuerpo son muy diferentes de las de nuestra mente. Nuestro cuerpo es una forma visual que posee color y forma, pero la mente es un continuo sin forma que siempre carece de color y forma. La naturaleza de la mente es vacía como el espacio y su función es percibir o comprender objetos. De todo ello se deduce que el cerebro no es la mente. El cerebro no es más que una parte del cuerpo que puede, por ejemplo, ser fotografiado, mientras que la mente no.

Es posible que no nos agrade oír hablar de la muerte, pero contemplarla y meditar en ella es muy importante para que nuestra práctica de Dharma sea eficaz. Esto es así porque nos ayuda a superar el obstáculo principal de nuestro adiestramiento espiritual –la pereza del apego a los asuntos de esta vida– y nos anima a practicar el Dharma ahora mismo. Si lo hacemos de este modo, realizaremos el verdadero significado de nuestra vida humana antes de que nos llegue la muerte.

CÓMO MEDITAR EN LA MUERTE

Primero realizamos la siguiente contemplación:

Mi muerte es inevitable y no es posible impedir que mi cuerpo degenera. Día a día, momento a momento, mi vida se va consumiendo. La hora de mi muerte es incierta, puede llegar en cualquier instante. Algunas personas jóvenes mueren antes que sus padres, otras nada más nacer, no hay certeza en este mundo. Además, existen innumerables causas de muerte prematura. Muchas personas fuertes y sanas pierden la vida en accidentes. Nadie puede garantizarme que no me vaya a morir hoy mismo.

Después de reflexionar de este modo varias veces, repetimos mentalmente: «Quizá me muera hoy, es posible que me muera hoy», y nos concentramos en la sensación que nos produce este pensamiento. Transformamos nuestra mente en

este sentimiento: «Quizá me muera hoy, es posible que me muera hoy», y nos concentramos en él de manera convergente durante tanto tiempo como podamos. Hemos de realizar esta meditación una y otra vez hasta que creamos cada día de manera espontánea que «es posible que me muera hoy». Finalmente llegamos a la siguiente conclusión: «Puesto que he de marcharme pronto de este mundo, no tiene sentido que me apegue a los disfrutes mundanos. En lugar de desperdiciar mi vida, a partir de ahora voy a dedicarla a practicar el Dharma con pureza y sinceridad». Debemos mantener esta resolución día y noche.

Durante el descanso de la meditación hemos de esforzarnos sin pereza en practicar el Dharma. Reconociendo que los placeres mundanos nos engañan y nos distraen del objetivo de llenar nuestra vida de significado, debemos abandonar el apego que les tenemos. Si nos adiestramos de este modo, superaremos el obstáculo principal de nuestra práctica pura de Dharma.

LOS PELIGROS DE LOS RENACIMIENTOS INFERIORES

El objetivo de esta exposición es animarnos a preparar una protección contra los peligros de los renacimientos inferiores. Si no lo hacemos ahora que poseemos una vida humana dotada de dones y libertades, y tenemos la oportunidad de hacerlo, cuando hayamos caído en uno de los reinos inferiores será demasiado tarde y nos resultará muy difícil volver a obtener otra preciosa existencia humana. Se dice que es más fácil para los seres humanos alcanzar la iluminación que para otros seres, como los animales, obtener un precioso renacimiento humano. Este entendimiento nos anima a abandonar las acciones perjudiciales, a practicar la virtud y a refugiarnos en Buda, el Dharma y la Sangha –los amigos espirituales supremos–, que es la verdadera manera de protegernos.

La causa principal para renacer en un reino inferior es cometer acciones perjudiciales, mientras que practicar la virtud y refugiarnos en Buda, el Dharma y la Sangha son las causas principales para obtener un precioso renacimiento

humano, que nos brinda la oportunidad de alcanzar la liberación permanente de todo el sufrimiento. Las acciones perjudiciales de mayor gravedad son la causa para renacer en los infiernos; las de gravedad media, para renacer como un espíritu ávido; y las más leves, para renacer como un animal. En las escrituras budistas se dan numerosos ejemplos de cómo las acciones perjudiciales nos hacen renacer en uno los tres reinos inferiores.

Había una vez un cazador que se había casado con una mujer procedente de una familia de granjeros. Cuando el cazador murió, renació como una vaca en la granja de la familia de la mujer. Después, un carnicero compró esta res, la sacrificó y vendió su carne. El cazador renació siete veces como una vaca en la granja de la misma familia y así se convirtió en alimento para los demás.

En el Tíbet hay un lago llamado Yamdrokto al que a menudo acudían muchas familias de la aldea más cercana para pescar. Un día, un gran yogui clarividente visitó la aldea y dijo: «Veo que los aldeanos de este pueblo y los peces del lago se van reemplazando unos a otros vida tras vida». Lo que quería decir es que las personas de la aldea que disfrutaban pescando renacían luego como peces, convirtiéndose en alimento para los demás; y los peces, a su vez, renacían como pescadores que disfrutaban pescando. De este modo cambiaban su aspecto físico y seguían matándose y comiéndose unos a otros. Este ciclo de sufrimiento continuó generación tras generación.

CÓMO MEDITAR EN LOS PELIGROS DE LOS RENACIMIENTOS INFERIORES

Primero realizamos la siguiente contemplación:

Cuando se acaba el aceite de un candil, la llama se apaga porque la produce el aceite, pero cuando nuestro cuerpo muere, nuestra consciencia no se extingue porque no ha sido producida a partir de él. En el momento de la muerte, la mente ha de abandonar su morada temporal –el cuerpo– y encontrar

otra, como el pájaro que abandona su nido para volar a otro. A la mente no le queda más remedio que abandonar el cuerpo y carece de libertad para elegir su destino. Nuestra mente viajará al lugar de su próximo renacimiento empujada por los vientos de las acciones o karma –nuestra buena o mala fortuna–. Si el karma que madura en el momento de nuestra muerte es negativo, nos arrojará con toda seguridad a un renacimiento inferior. Las acciones perjudiciales más graves son la causa para renacer en los infiernos; las de gravedad media, para renacer como un espíritu ávido; y las más leves, para renacer como un animal.

Es muy fácil acumular karma negativo grave. Por ejemplo, solo con aplastar un mosquito con odio creamos la causa para renacer en los infiernos. Tanto en esta vida como en las innumerables vidas pasadas hemos cometido muchas acciones terribles, y si no las purificamos con una confesión sincera, su potencial permanecerá en nuestra conciencia y es posible que madure en el momento de la muerte. Teniendo esto en cuenta, debemos preguntarnos: «Si me muero hoy, ¿dónde estaré mañana? Es muy probable que renazca como un animal, un espíritu ávido o en un infierno. Si alguien me insulta y me llama vaca estúpida, me resulta difícil de soportar. ¿Qué haré si de verdad me convierto en una vaca, un cerdo o un pez, en alimento para los seres humanos?».

Después de contemplar este razonamiento repetidas veces y comprender que los seres en los reinos inferiores, como los animales, experimentan sufrimiento, generamos un intenso miedo a renacer allí. Esta sensación de miedo es el objeto de nuestra meditación y debemos concentrarnos en ella sin olvidarla; hemos de mantenerla en nuestra mente de manera convergente durante tanto tiempo como podamos. Si perdemos el objeto de meditación, debemos renovar esta sensación de miedo recordándola de inmediato o repitiendo la contemplación.

Durante el descanso de la meditación intentamos no olvidar el miedo a renacer en los reinos inferiores. Por lo general, tener miedo no tiene sentido, pero el que se genera por medio de esta contemplación y meditación tiene un gran signi-

ficado porque surge de la sabiduría y no de la ignorancia. Este miedo es la causa principal para buscar refugio en Buda, el Dharma y la Sangha, la verdadera protección contra estos sufrimientos, y nos ayuda a estar atentos y a ser conscientes de lo que hacemos para evitar cometer acciones perjudiciales.

REFUGIO

En este contexto, *refugiarse* significa 'buscar protección en Buda, el Dharma y la Sangha'. El objetivo de esta práctica es protegernos de manera permanente de renacer en los reinos inferiores. De momento, puesto que hemos renacido como un ser humano, nos hemos librado de renacer como un animal, un espíritu ávido o un ser de los infiernos, pero esto es solo temporal. Somos como el prisionero que recibe permiso para marcharse a su casa durante una semana, pero luego tiene que regresar a la cárcel. Lo que necesitamos es liberarnos de manera permanente de los sufrimientos de esta vida y de las incontables vidas futuras. Para conseguirlo hemos de entrar en el camino budista hacia la liberación, recorrerlo y completarlo, y todo ello depende de que entremos en el budismo.

Con la práctica de refugio entramos en el budismo. Para que nuestra práctica de refugio sea cualificada, hemos de visualizar a Buda en el espacio frente a nosotros y hacer la promesa verbal o mentalmente de refugiarnos en Buda, el Dharma y la Sangha durante el resto de nuestra vida. Esta promesa es nuestro voto de refugio y la puerta por la que entramos en el budismo. Mientras mantengamos esta promesa, permaneceremos dentro del budismo, pero si la rompemos, nos quedaremos fuera. Si entramos y nos mantenemos en el budismo, tendremos la oportunidad de iniciar, recorrer y completar el camino hacia la liberación y la iluminación.

Nunca hemos de abandonar la promesa de refugiarnos en Buda, el Dharma y la Sangha durante toda la vida. Refugiarnos en Buda, el Dharma y la Sangha significa esforzarnos en recibir las bendiciones de Buda, poner en práctica el Dharma y recibir ayuda de la Sangha. Estos son los tres compromisos principales del voto de refugio. Si mantenemos y prac-

ticamos estos tres compromisos principales con sinceridad, alcanzaremos nuestra meta final.

La razón principal por la que hemos de tomar la determinación de refugiarnos en Buda, el Dharma y la Sangha durante toda la vida es que necesitamos alcanzar la liberación permanente del sufrimiento. Es posible que ahora estemos libres de dolor físico y sufrimiento mental, pero como se mencionó con anterioridad, esta liberación es solo temporal. Más tarde en esta misma vida y en las incontables vidas futuras experimentaremos dolores físicos y sufrimiento mental insoportables de manera continua, vida tras vida sin cesar.

Cuando nuestra vida corre peligro o alguien nos amenaza, normalmente buscamos protección en la policía. Aunque, por supuesto, la policía puede protegernos en ocasiones de determinados peligros, no puede liberarnos de manera permanente de la muerte. Cuando estamos gravemente enfermos nos refugiarnos en los médicos. Algunas veces estos pueden curar determinadas enfermedades, pero ningún médico puede liberarnos de todas ellas de manera permanente. Lo que realmente necesitamos es la liberación permanente del sufrimiento, y como seres humanos podemos conseguirla refugiándonos en Buda, el Dharma y la Sangha.

Los Budas son seres «despiertos», lo cual significa que han despertado del sueño de la ignorancia y están libres de la ilusión del samsara, el ciclo de vidas impuras. Son seres completamente puros que están libres de manera permanente de todos los engaños y apariencias equívocas. Como se mencionó con anterioridad, la función de los Budas es bendecir cada día a todos los seres sintientes para que disfruten de paz mental. Sabemos que cuando nuestra mente está tranquila somos felices y cuando no lo está somos desgraciados. Por lo tanto, está claro que nuestra felicidad depende de nuestra paz interior y no de lo favorables que sean las condiciones externas. Aunque estas sean desfavorables, si mantenemos la mente apacible en todo momento, seremos siempre felices. Si recibimos las bendiciones de Buda de manera continua, podremos mantener una mente apacible en todo momento. Por lo tanto, Buda es la fuente de nuestra felicidad; el Dhar-

ma es la verdadera protección con la que podemos liberarnos para siempre del sufrimiento de las enfermedades, la muerte y el renacimiento; y la Sangha son los amigos espirituales supremos que nos guían por los caminos espirituales correctos. Con la ayuda de estas tres gemas preciosas que colman todos los deseos –Buda, el Dharma y la Sangha–, conocidas como las *Tres Joyas*, podemos cumplir tanto nuestros propios deseos como los de todos los demás seres.

Cada día, desde lo más profundo de nuestro corazón y con fe firme, hemos de recitar oraciones de súplica a los Budas iluminados. Con este sencillo método podemos recibir sus bendiciones de manera continua. Siempre que podamos, debemos asistir a las oraciones en grupo, conocidas como *puyhas*, que se organizan en los templos budistas u otros centros de oración, puesto que son métodos muy poderosos para recibir las bendiciones y protección de los Budas.

CÓMO REALIZAR LA MEDITACIÓN DEL REFUGIO

Primero realizamos la siguiente contemplación:

Quiero protegerme y liberarme de manera permanente de los sufrimientos de esta vida y de las incontables vidas futuras. Esto solo lo puedo lograr con las bendiciones de Buda, la práctica de Dharma y la ayuda de la Sangha –los amigos espirituales supremos–.

Contemplando esto en profundidad, primero tomamos la firme determinación de refugiarnos con sinceridad en Buda, el Dharma y la Sangha durante toda la vida y luego prometemos ponerla en práctica. Hemos de meditar cada día en esta determinación y mantener nuestra promesa de manera continua durante el resto de nuestra vida. Como compromisos de nuestro voto de refugio debemos esforzarnos siempre en recibir las bendiciones de Buda, practicar el Dharma y recibir ayuda de la Sangha –nuestros amigos espirituales supremos, incluido nuestro maestro espiritual–. De este modo nos refugiarnos en Buda, el Dharma y la Sangha. Con esta práctica alcanzaremos nuestra meta –la liberación permanente de todos los sufrimientos de esta vida y de las incontables

vidas futuras, el verdadero significado de nuestra existencia humana—.

Para mantener nuestra promesa de refugiarnos en Buda, el Dharma y la Sangha durante toda la vida, y así recibir tanto nosotros mismos como los demás seres sintientes la protección y las bendiciones de Buda, debemos recitar con fe firme la siguiente oración de refugio cada día:

*Yo y todos los seres sintientes nos refugiarnos en Buda,
el Dharma y la Sangha
hasta que alcancemos la iluminación.*

¿QUÉ ES EL KARMA?

El objetivo de comprender el karma y creer en él es evitar el sufrimiento futuro y establecer el fundamento del camino hacia la liberación y la iluminación. Por lo general, *karma* significa 'acción'. Las acciones perjudiciales producen sufrimiento; y las virtuosas, felicidad. Si creemos en esto, creemos en el karma. Buda impartió extensas enseñanzas en las que se demuestra la veracidad de esta afirmación y dio numerosos ejemplos para ilustrar la conexión especial que hay entre las acciones que realizamos en vidas pasadas y las experiencias que tenemos en esta vida, algunos de los cuales pueden encontrarse en *El camino gozoso de buena fortuna*.

En nuestras vidas pasadas cometimos toda clase de acciones perjudiciales con las que causamos sufrimiento a los demás. Como resultado de estas acciones surgen diferentes condiciones y situaciones desfavorables, y experimentamos un sinnúmero de sufrimientos y problemas humanos. Lo mismo les ocurre a los demás seres sintientes.

Hemos de analizar si creemos o no que la causa principal del sufrimiento son nuestras acciones perjudiciales; y la de la felicidad, nuestras acciones virtuosas. Si no creemos en ello, no nos esforzaremos nunca en acumular acciones virtuosas o méritos ni purificaremos las acciones perjudiciales que hemos cometido y, como resultado, experimentaremos sufrimientos y dificultades de manera continua, vida tras vida sin cesar.

Las acciones que efectuamos imprimen huellas en nuestra mente muy sutil que, con el tiempo, producen sus correspondientes resultados. Nuestra mente es comparable a un campo de siembra; y las acciones que realizamos, a las semillas que en él se plantan. Las acciones virtuosas siembran las semillas de nuestra felicidad futura; y las perjudiciales, las de nuestro sufrimiento. Estas semillas permanecen latentes en nuestra mente hasta el momento en que se reúnen las condiciones necesarias para su germinación y producen su efecto. Además, desde que se realiza la acción original hasta que maduran sus consecuencias pueden transcurrir varias vidas.

Las semillas que brotan en el momento de nuestra muerte ejercen una gran influencia en nuestro futuro porque determinan el tipo de renacimiento que vamos a tener. El que madure un tipo u otro de semillas durante la muerte depende del estado mental en que nos encontremos en ese momento. Si morimos tranquilos, germinarán las semillas virtuosas y, en consecuencia, renaceremos en un reino afortunado; pero si morimos con una mente alterada, por ejemplo, con resentimiento y amargura, se activarán las semillas negativas y renaceremos en un reino desafortunado. Esto es parecido a cuando nos dormimos con la mente agitada e intranquila y, como resultado, tenemos pesadillas y malos sueños.

Las acciones inapropiadas, incluidas las de matar, robar, mantener una conducta sexual incorrecta, mentir, causar desunión con la palabra, pronunciar palabras ofensivas, chismorrear, tener codicia, tener malicia y sostener creencias erróneas, son acciones perjudiciales. Cuando las abandonamos y nos esforzamos en purificar las que hemos cometido en el pasado, estamos practicando la disciplina moral. De este modo evitamos tener que padecer sufrimiento en el futuro y renacer en uno de los reinos inferiores. Todas las meditaciones y prácticas espirituales que se presentan en este libro son ejemplos de acciones virtuosas. La meditación es una acción mental virtuosa que es la causa principal para disfrutar de paz interior en el futuro. Cuando meditamos, aunque nuestra meditación no sea muy clara, estamos realizando una acción mental virtuosa que es causa de felicidad y paz interior. Por

lo general nos preocupan principalmente las acciones físicas y verbales, pero en realidad las mentales son más importantes. Las acciones físicas y verbales dependen de las mentales, de que mentalmente decidamos hacer algo.

Cada vez que realicemos una acción virtuosa, como meditar o cualquier otra práctica espiritual, debemos tomar la siguiente determinación:

Al montar el caballo de las acciones virtuosas
con las riendas de la renuncia, lo guiaré por el camino
de la liberación;
y apremiándole con la fusta del esfuerzo
alcanzaré pronto la tierra pura de la liberación y la
iluminación.

Tras haber contemplado esta exposición, debemos pensar:

Puesto que no deseo sufrir y quiero ser siempre feliz, he de abandonar las acciones perjudiciales, purificar las que he cometido y realizar obras virtuosas con sinceridad.

Hemos de meditar en esta determinación todos los días y ponerla en práctica.

El camino del ser del nivel medio

En este contexto, el *ser del nivel medio* es aquel con capacidad media para cultivar un entendimiento y realizaciones espirituales.

LO QUE HAY QUE SABER

En el *Sutra de las cuatro nobles verdades*, Buda dice: «Conoce los sufrimientos». De este modo nos está aconsejando que conozcamos los insoportables sufrimientos que vamos a tener que experimentar en las incontables vidas futuras y, por lo tanto, que cultivemos la renuncia, la determinación de liberarnos de manera permanente de ellos.

Por lo general, quienes padecen dolor físico o mental, incluidos los animales, conocen su propio sufrimiento, pero cuando Buda dice: «Conoce los sufrimientos», se refiere a los de nuestras vidas futuras. Este conocimiento nos hará generar un intenso deseo de liberarnos de ellos. Este práctico consejo es muy importante para todos porque si tenemos el deseo de liberarnos de los sufrimientos de las vidas futuras, sin lugar a dudas utilizaremos nuestra presente existencia humana para asegurarnos la felicidad y la libertad en esas vidas. No hay nada con más significado que esto.

Mientras no tengamos este deseo, desperdiciaremos nuestra preciosa existencia humana buscando la felicidad y la libertad de esta vida tan corta. Esto sería una gran necedad porque nuestras intenciones y acciones no serían muy diferentes de las de los animales, que solo tienen en cuenta esta vida. El gran yogui Milarepa en cierta ocasión dijo al cazador Gampo Doryhe:

«Tu cuerpo es el de un ser humano, pero tienes la mente de un animal.
Tú, ser humano con mente de animal, por favor, escucha mi canción».

Normalmente creemos que lo más importante es solucionar los problemas de esta vida y ponemos todo nuestro esfuerzo en conseguirlo, pero en realidad estos problemas y sufrimientos duran muy poco. Si nos morimos mañana, cesarán mañana mismo. Sin embargo, puesto que la duración de los sufrimientos y problemas de nuestras vidas futuras es ilimitada, la felicidad y libertad de nuestras vidas futuras son mucho más importantes que las de esta vida tan corta. Con el consejo *conoce los sufrimientos*, Buda nos anima a utilizar esta existencia humana para obtener felicidad y libertad en nuestras incontables vidas futuras, y aquellos que lo siguen son realmente sabios.

En vidas futuras, cuando renazcamos como un animal, por ejemplo una vaca o un pez, nos convertiremos en alimento de los demás y tendremos que experimentar muchos otros sufrimientos propios del reino animal. Los animales no tienen libertad y los seres humanos los utilizan como alimento, para el trabajo y las diversiones. No tienen la oportunidad de mejorarse personalmente y aunque escuchen las preciosas palabras del Dharma, para ellos tienen tan poco sentido como el soplo del viento. Cuando renazcamos como espíritus ávidos, no encontraremos ni una sola gota de agua para saciar la sed aparte de nuestras propias lágrimas. Padeceremos sufrimientos insoportables de hambre y sed durante cientos de años. Cuando renazcamos como un ser de los infiernos calientes, nuestro cuerpo será inseparable del fuego y los demás solo podrán distinguirlos por nuestros gritos de dolor. Durante millones de años sufriremos el tormento insoportable de que nuestro cuerpo esté ardiendo. Al igual que todos los demás fenómenos, los reinos de los infiernos no existen de manera inherente, sino como meras apariencias de la mente, como los sueños. Cuando renazcamos como un dios del reino del deseo tendremos muchos conflictos y nunca nos sentire-

mos satisfechos. Aunque disfrutemos superficialmente de algo, nuestros deseos seguirán aumentando y nuestro sufrimiento mental será aún mayor que el de los seres humanos. Cuando renazcamos como un semidiós tendremos celos de la gloria de los dioses en todo momento, lo cual nos causará un tremendo sufrimiento mental. Los celos son como espinas que se nos clavan en la mente y nos hacen experimentar sufrimiento físico y mental durante largos períodos de tiempo. Cuando renazcamos como un ser humano tendremos que padecer diversas clases de sufrimientos propios del reino humano, como los del nacimiento, las enfermedades, la vejez y la muerte.

EL NACIMIENTO

Cuando nuestra consciencia entra en la unión del esperma de nuestro padre y el óvulo de nuestra madre, nuestro cuerpo no es más que una sustancia acuosa, como un yogur rojizo y muy caliente. En los primeros momentos que siguen a la concepción no tenemos sensaciones burdas, pero en cuanto surgen, comenzamos a experimentar dolor. Nuestro cuerpo va endureciéndose de manera progresiva y, a medida que nuestros miembros se van desarrollando, sentimos como si alguien estuviera estirándolos en una mesa de tortura. El vientre de nuestra madre es caliente y oscuro. Este pequeño espacio saturado de sustancias impuras será nuestro hogar durante nueve meses y es como si estuviéramos apretujados dentro de un pequeño aljibe lleno de líquidos sucios y bien cerrado para que no entren el aire ni la luz.

Mientras permanecemos en el seno de nuestra madre tenemos que padecer mucho miedo y dolor en soledad, y somos muy sensibles a cualquier cosa que haga. Por ejemplo, si camina deprisa, sentimos como si fuéramos a caer desde lo alto de una montaña y nos llenamos de angustia. Si mantiene relaciones sexuales, nos parece como si nos aplastaran entre dos grandes masas pesadas y nos sentimos asfixiados y aterrados. Si da un pequeño salto, es como si cayéramos contra el suelo desde una gran altura. Si bebe algo caliente, nota-

mos como si nos escaldaran con agua hirviendo, y si es frío, como si nos ducharan con agua helada en pleno invierno.

Al salir del seno materno, sentimos como si nos forzaran a pasar por una estrecha hendidura entre dos piedras rocosas, y cuando acabamos de nacer, nuestra piel es tan delicada que el contacto con cualquier objeto nos resulta doloroso. Cuando alguien nos toma en sus brazos, aunque lo haga con ternura, sentimos como si sus manos nos rasgaran la piel y hasta las ropas más delicadas nos resultan abrasivas. En comparación con la suavidad y tersura del seno de nuestra madre, cualquier objeto que toquemos nos parece áspero y nos hace daño. Si nos cogen en brazos, nos parece como si nos balancearan al borde de un precipicio, nos sentimos inseguros y tenemos miedo. Hemos olvidado todo lo que aprendimos en nuestra vida anterior y no traemos más que dolor y confusión del seno de nuestra madre. Las palabras que escuchamos tienen tanto sentido para nosotros como el soplo del viento y somos incapaces de comprender nada de lo que percibimos. Durante las primeras semanas es como si estuviéramos ciegos, sordos y mudos, y padeciéramos de amnesia total. Cuando tenemos hambre, no podemos decir: «Quiero comer», o cuando nos duele algo: «Me duele aquí». La única manera que tenemos de expresarnos es con llantos y gestos de enfado, y a menudo, ni siquiera nuestra madre sabe lo que nos ocurre. Estamos totalmente indefensos y hemos de aprender a hacerlo todo: comer, sentarnos, hablar y caminar.

Durante las primeras semanas después del nacimiento es cuando somos más vulnerables, pero nuestros sufrimientos no cesan a medida que vamos creciendo, sino que continúan a lo largo de toda la vida. Al igual que al encender el fuego de una chimenea su calor se propaga por toda la casa procedente del propio fuego, al nacer en el samsara, los sufrimientos impregnan todos los aspectos de nuestra vida y son el resultado de haber obtenido un renacimiento contaminado.

Nuestro renacimiento humano, contaminado por el venenoso engaño del aferramiento propio, es la base de nuestro sufrimiento, y sin esta base, no tendríamos problemas humanos. Los dolores del nacimiento dan paso con el tiempo a

los de la vejez, las enfermedades y la muerte; todos ellos forman parte del mismo continuo.

LAS ENFERMEDADES

El nacimiento también conduce a los sufrimientos de las enfermedades. Al igual que los vientos invernales y la nieve despojan los prados, árboles y plantas de su esplendor, las enfermedades arrebatan a nuestro cuerpo la lozanía de su juventud, debilitando su vitalidad y el poder de los sentidos. Aunque, por lo general, gocemos de buena salud y estemos en forma, cuando caemos enfermos de repente somos incapaces de realizar nuestras actividades físicas cotidianas. Hasta un campeón mundial de boxeo que normalmente es capaz de derrotar a sus adversarios, queda completamente indefenso ante la enfermedad. Las enfermedades nos impiden disfrutar de los placeres diarios y nos producen sensaciones desagradables día y noche.

Al enfermar somos como el pájaro que vuela por el cielo y, de repente, cae al suelo desplomado y herido por un disparo perdiendo toda su gloria y poder. De igual modo, cuando enfermamos nos quedamos súbitamente incapacitados. Si tenemos una enfermedad grave, puede que tengamos que depender de los demás para todo y perdamos incluso la facultad de controlar nuestras funciones fisiológicas. Estos cambios son difíciles de aceptar, especialmente para los que se enorgullecen de su independencia y buena salud.

Si caemos enfermos, no podemos continuar nuestro trabajo ni completar las actividades que nos habíamos propuesto, y por ello nos sentimos frustrados. Nos impacientamos con facilidad con nuestra dolencia y nos deprimimos al pensar en todo lo que no podemos hacer. No podemos disfrutar de las cosas que normalmente nos proporcionan placer, como hacer deporte, bailar, beber o saborear la comida que nos gusta, ni de la compañía de nuestros amigos. Todas estas limitaciones nos hacen sentir todavía más desdichados. Además de estas penas, tenemos que padecer todos los dolores físicos que causa la enfermedad.

Cuando caemos enfermos, no solo tenemos que soportar los dolores propios de la enfermedad, sino también muchas otras circunstancias desagradables. Por ejemplo, hemos de aceptar el tratamiento prescrito, ya sea tomar medicinas amargas, ponernos inyecciones, privarnos de algo que nos gusta mucho o someternos a una operación quirúrgica. En este último caso, seremos internados en un hospital y estaremos obligados a aceptar las condiciones que se nos impongan. Puede que tengamos que tomar alimentos que nos desagradan y estar en la cama todo el día sin hacer nada, llenos de ansiedad al pensar en la operación que nos espera. Es posible que nuestro médico no nos ofrezca una explicación clara sobre nuestra dolencia ni su opinión acerca de si vamos a sobrevivir o no.

Si nos dicen que nuestra enfermedad es incurable y carecemos de experiencia espiritual, sentiremos temor, angustia y arrepentimiento. Es muy posible que nos deprimamos y perdamos las esperanzas o que nos enfademos con la enfermedad pensando que es un cruel enemigo que nos despoja de nuestra felicidad.

LA VEJEZ

El nacimiento también da lugar a los sufrimientos de la vejez. Esta nos roba la belleza, la salud, la figura esbelta y la fina tez, la vitalidad y el bienestar. La vejez hace que los demás nos desprecien. Nos trae dolores indeseados y nos conduce sin demora hacia la muerte.

Con el paso de los años perdemos la belleza de nuestra juventud, nuestro cuerpo fuerte y sano se debilita y es abatido por las enfermedades. La esbelta figura de que disfrutamos en nuestra juventud, bien definida y proporcionada, se va encorvando y desfigurando; los músculos y la carne se arrugan y encogen, por lo que las extremidades se vuelven como finas estacas y los huesos sobresalen. Perdemos el color y el brillo del cabello y nuestra tez pierde su fino lustre. La cara se nos llena de arrugas y nuestros rasgos se van deformando. Milarepa dijo:

«¿Cómo se ponen de pie los ancianos? Se van alzando inclinados y con mucho esfuerzo, como si estuvieran sacando una estaca clavada en la tierra. ¿Cómo caminan los ancianos? Después de conseguir ponerse de pie, caminan con cautela como si cazaran pajarillos. ¿Cómo se sientan los ancianos? Se dejan caer como una pesada bolsa a la que se le rompen las asas».

Contemplemos el siguiente poema compuesto por el erudito Gungtang que describe los sufrimientos del envejecimiento:

«Cuando envejecemos, el cabello se nos vuelve blanco,
pero no es porque nos lo hayamos lavado;
es una señal de que pronto nos encontraremos con el
Señor de la Muerte.

Nuestra frente se llena de arrugas,
pero no es porque nos sobre carne;
es porque el Señor de la Muerte nos advierte: “Pronto
vas a morir”.

Se nos caen los dientes,
pero no es para que nos salgan otros nuevos;
es una señal de que pronto no podremos ingerir
alimentos.

Nuestros rostros se vuelven feos y grotescos,
pero no es porque llevemos máscaras;
es una señal de que hemos perdido la máscara de la
juventud.

Nos tiembla la cabeza de lado a lado,
pero no es porque estemos en desacuerdo;
es porque el Señor de la Muerte nos golpea con la
porra de su mano derecha.

Caminamos con el cuerpo encorvado y mirando hacia
el suelo,
pero no es porque busquemos agujas perdidas;
es una señal de que añoramos nuestra belleza y
vivimos de recuerdos.

Para ponernos de pie nos apoyamos sobre las cuatro extremidades,
pero no es porque imitemos a los animales;
es una señal de que nuestras piernas son demasiado débiles para soportar nuestro peso.

Al sentarnos caemos desplomados de forma repentina,
pero no es porque estemos enfadados;
es una señal de que nuestros cuerpos han perdido la vitalidad.

Nos tambaleamos al andar,
pero no es porque nos creamos importantes;
es una señal de que nuestras piernas no pueden sostener nuestros cuerpos.

Nos tiemblan las manos,
pero no es porque estemos ansiosos por robar;
es una señal de que el Señor de la Muerte, con sus dedos ávidos, se apropia de nuestras posesiones.

Nos alimentamos con muy poco,
pero no es porque seamos mezquinos;
es una señal de que no podemos digerir los alimentos.

Jadeamos al respirar,
pero no es porque susurremos mantras al oído de un enfermo;
es una señal de que nuestra respiración pronto cesará».

Cuando somos jóvenes podemos viajar por todo el mundo, pero al envejecer no somos capaces ni de cruzar la calle en que vivimos. No tenemos energía para emprender muchas actividades mundanas y a menudo hemos de restringir nuestras prácticas espirituales. Por ejemplo, disponemos de poca vitalidad para realizar acciones virtuosas y nos cuesta recordar las enseñanzas, contemplarlas o meditar en ellas. No podemos asistir a los cursos espirituales que se imparten en lugares de difícil acceso o carecen de comodidades. No podemos ayudar a los demás si para ello se requiere fuerza

física y buena salud. Limitaciones como estas son las que tanto entristecen a los ancianos.

Al envejecer vamos perdiendo la vista y nos volvemos sordos. No podemos ver con claridad y cada vez necesitamos gafas con cristales más gruesos hasta que ni siquiera con ellas podemos leer. Nos volvemos duros de oído y no podemos escuchar música ni oír la televisión o lo que nos dicen los demás con claridad. Perdemos la memoria y cada vez nos cuesta más realizar nuestras actividades, ya sean mundanas o espirituales. Si meditamos, nos cuesta más alcanzar realizaciones porque nuestra memoria y concentración son muy débiles, y nos resulta difícil estudiar. Por lo tanto, si durante la juventud no nos adiestramos en las prácticas espirituales, lo único que podremos hacer en nuestra vejez será arrepentirnos de ello y esperar la visita del Señor de la Muerte.

Cuando somos viejos no podemos obtener el mismo placer que antes de las cosas que nos gustan, como los alimentos, las bebidas o las relaciones sexuales. Nos sentimos demasiado débiles para practicar juegos y deportes, y a menudo estamos tan cansados que no podemos disfrutar de ninguna diversión. A medida que nuestra edad avanza, no podemos participar en las actividades de los jóvenes. Cuando se van de viaje, nos tenemos que quedar atrás. Nadie quiere llevarnos consigo ni visitarnos. Ni siquiera nuestros nietos desean pasar mucho tiempo con nosotros. A menudo, los ancianos piensan: «¡Qué maravilloso sería si estuviera rodeado de gente joven! Podríamos ir de paseo y les enseñaría tantas cosas...», pero los jóvenes no quieren incluirlos en sus planes. Cuando la vida les llega a su fin, los ancianos sienten el dolor de la soledad y el abandono. Hay muchos sufrimientos propios de la vejez.

LA MUERTE

El nacimiento también conduce a los sufrimientos de la muerte. Si durante la vida hemos trabajado duro para acumular posesiones y les tenemos apego, en el momento de la muerte sufriremos mucho al tener que dejarlas atrás. Si ahora

nos resulta difícil prestar nuestras posesiones más preciadas y mucho más regalarlas, ¿qué sucederá al morir, cuando comprendamos que vamos a perderlo todo?

En el momento de la muerte nos veremos obligados a separarnos hasta de nuestros amigos íntimos. Tendremos que abandonar a la persona que más amamos aunque hayamos pasado la mayor parte de nuestras vidas juntos. Si tenemos mucho apego a nuestros seres queridos, al morir nos sentiremos apenados y angustiados, pero lo único que podremos hacer será cogerles de la mano. Aunque oren con nosotros para que no muramos, no podremos detener el proceso de la muerte. Por lo general, si estamos muy apegados a una persona y nos deja solos para irse con otra durante un tiempo, enseguida nos ponemos celosos. Sin embargo, al morir, tendremos que dejar a nuestros amigos para siempre en compañía de otros, y también nos despediremos de nuestra familia y de todos aquellos que nos han ayudado en esta vida.

Al morir tendremos que separarnos de este cuerpo que tanto estimamos y que hemos cuidado durante años, y se convertirá en una masa inanimada de carne que habrá que incinerar o enterrar. Si carecemos de la protección interna de la experiencia espiritual, en el momento de la muerte nos embargarán el miedo y la angustia, además del sufrimiento físico.

Cuando al morir nuestra mente se separe del cuerpo, llevará consigo las semillas que hayamos plantado en ella al realizar acciones tanto virtuosas como perjudiciales. Aparte de estas semillas, no podremos llevarnos nada más de este mundo. Todo lo demás nos defraudará. La muerte acaba con todas nuestras actividades: las conversaciones, las comidas, las reuniones con los amigos y hasta con el sueño. Todo esto terminará el día de nuestra muerte y nos veremos obligados a dejarlo todo atrás, incluidos los anillos que llevemos puestos en los dedos. En el Tíbet, los vagabundos solían llevar un bastón para defenderse de los perros. Para comprender la privación total a la que nos somete la muerte, hemos de recordar que los vagabundos tienen que abandonar incluso su viejo bastón, la más miserable de las posesiones huma-

nas. En los cementerios podemos comprobar que lo único que les queda a los muertos es su nombre grabado en una lápida.

OTRAS CLASES DE SUFRIMIENTO

Los seres sintientes también hemos de experimentar los sufrimientos de separarnos de lo que nos gusta, enfrentarnos con lo que nos disgusta y no poder cumplir nuestros deseos –lo cual incluye los sufrimientos de la pobreza y de ser perjudicados por otros seres, humanos y no humanos, y por los elementos agua, fuego, aire y tierra–. Antes de la despedida final en el momento de la muerte, a menudo tenemos que separarnos temporalmente de las personas y las cosas que nos gustan, lo que nos produce sufrimiento mental. Es posible que perdamos el puesto de trabajo que nos agrada o nos veamos obligados a salir de nuestro país de origen, donde tenemos a nuestros familiares y amigos. En cualquier momento podemos perder la buena reputación. Muchas veces en la vida hemos de padecer el dolor de tener que separarnos de nuestros seres queridos y de perder o vernos forzados a abandonar aquello que nos resulta atractivo y agradable; pero al morir tendremos que separarnos para siempre de nuestros compañeros y perderemos los disfrutes de esta vida y las condiciones internas y externas que ahora tenemos para practicar el Dharma.

A menudo nos encontramos o tenemos que convivir con personas que no nos gustan o soportar situaciones desagradables. En ocasiones nos encontramos en situaciones muy peligrosas, como un incendio o una inundación, o nos vemos envueltos en circunstancias violentas, como en una revuelta o una guerra. Nuestra vida está llena de situaciones menos extremas que nos resultan molestas. A veces no podemos llevar a cabo nuestros planes. Por ejemplo, queremos ir a la playa un día soleado, pero nos quedamos atrapados en un atasco de tráfico. El demonio interno de los engaños perturba continuamente nuestra paz interior e interfiere en nuestras prácticas espirituales. Las condiciones que nos impiden hacer lo que deseamos y desbaratan nuestros planes son innume-

rables. Es como si viviéramos desnudos en un matorral de espinos, con cada movimiento que hacemos más nos hieren las circunstancias. Las personas y los acontecimientos son como espinas que se nos clavan en el cuerpo y ninguna situación nos resulta totalmente satisfactoria. Cuantos más planes y deseos tenemos, más frustraciones experimentamos, y cuanto más deseamos que se produzca una situación, con más facilidad nos vemos atrapados en circunstancias adversas. Parece como si cada deseo atrajera su propio obstáculo. Las circunstancias adversas ocurren sin necesidad de buscarlas. En realidad, lo único que nos llega con facilidad es aquello que no deseamos. Nadie quiere morir, pero la muerte nos llega sin que realicemos ningún esfuerzo. Nadie quiere padecer enfermedades, pero nos sobrevienen también sin esfuerzo. Puesto que hemos renacido sin libertad ni control, tenemos un cuerpo impuro, vivimos en lugares también impuros y nos ocurren toda clase de desgracias. Estas experiencias son completamente normales en el samsara.

Todos tenemos innumerables deseos, pero por mucho que nos esforzamos en colmarlos, nunca nos sentimos satisfechos. Incluso cuando logramos lo que queremos, no nos conformamos con la manera en que lo hemos conseguido o no obtenemos el bienestar que de ello esperábamos. Por ejemplo, si nuestro deseo es hacernos ricos y algún día llegamos a serlo, nuestra vida no transcurrirá del modo en que imaginábamos y no nos sentiremos satisfechos. Esto se debe a que nuestros deseos no disminuyen a medida que aumenta nuestra riqueza. Cuanto más tenemos, más queremos. La riqueza que buscamos no existe porque por mucha que acumulemos, nunca podrá colmar nuestros deseos. Por si esto fuera poco, al esforzarnos por obtener aquello que deseamos, creamos aún más causas de insatisfacción. Cada circunstancia que deseamos lleva implícita muchas otras que nos desagradan. Por ejemplo, la riqueza lleva consigo inseguridad, el pago de impuestos y asuntos financieros de complejidad. Estas consecuencias indeseadas nos impiden sentir que tenemos realmente lo que queremos. De igual modo, si nuestro sueño es pasar unas vacaciones en las playas del Caribe, aunque lo

consigamos, no lograremos satisfacer por completo nuestras expectativas y tendremos que sufrir ciertos inconvenientes, como las quemaduras del sol y los gastos del viaje.

Si lo analizamos con detenimiento, nos daremos cuenta de que nuestros deseos son desmesurados. Queremos lo mejor del samsara: el mejor puesto de trabajo, el mejor compañero, la mejor reputación, la mejor casa, el mejor coche y las mejores vacaciones. Todo lo que no sea «lo mejor» nos deja insatisfechos y seguimos buscando sin encontrar lo que deseamos. Ningún placer mundano puede proporcionarnos la felicidad perfecta y completa que buscamos. Cada día se fabrican objetos más sofisticados. Continuamente aparecen anuncios de nuevos productos que acaban de salir al mercado, pero poco después son reemplazados por la última innovación. La producción de nuevos artículos de consumo con el propósito de incrementar nuestros deseos no tiene fin.

Los niños en la escuela nunca consiguen satisfacer sus ambiciones ni las de sus padres. Aunque consigan ser los primeros de la clase, no estarán satisfechos hasta que logren las mismas calificaciones en el curso siguiente. Si en el futuro tienen éxito en su trabajo, su ambición seguirá creciendo, nunca podrán descansar ni se conformarán con lo que han conseguido.

Quizá pensemos que al menos los agricultores que llevan una vida sencilla en el campo deben de estar contentos, pero si analizamos su situación, comprobaremos que también buscan lo que desean y no logran encontrarlo. Sus vidas están llenas de incertidumbre y problemas y no disfrutan de paz ni satisfacción verdaderas. Sus medios de vida dependen de factores imprevisibles que no pueden controlar, como el clima. Los agricultores sufren de insatisfacción igual que los ejecutivos que viven y trabajan en la ciudad. Aunque los hombres de negocios vayan elegantes y se muestren seguros de sí mismos al dirigirse a sus oficinas con sus maletines en la mano, bajo su buen aspecto externo, en su interior guardan innumerables deseos insatisfechos y siguen buscando, sin encontrar lo que desean.

Al reflexionar de este modo, es posible que lleguemos a la

conclusión de que para encontrar lo que buscamos es necesario abandonar nuestras posesiones. No obstante, si miramos a nuestro alrededor, comprobaremos que los pobres también buscan y no encuentran. Muchos de ellos no disponen ni siquiera de las necesidades básicas para vivir; millones de personas experimentan los sufrimientos derivados de la pobreza extrema.

Tampoco podemos evitar el sufrimiento de la insatisfacción modificando continuamente nuestras circunstancias. Es posible que pensemos que si cambiamos a menudo de pareja o de trabajo, o si viajamos sin cesar, encontraremos lo que deseamos; pero aunque demos la vuelta al mundo y tengamos un nuevo amante en cada ciudad, seguiremos insatisfechos y desearemos seguir cambiando nuestra situación. En el samsara no es posible satisfacer realmente nuestros deseos.

Todas las personas, ya sean de alta o baja posición social, hombres o mujeres, se diferencian solo en su apariencia, modo de vestir, conducta y posición social. En esencia, todos son iguales porque todos tienen problemas en la vida. Siempre que tenemos problemas pensamos que son producidos por las circunstancias y que si estas cambiasen, aquellos desaparecerían. Culpamos a otras personas, a nuestros amigos, a los alimentos, al gobierno, al tiempo, al clima, a la sociedad, a la historia o a cualquier otra cosa. Sin embargo, las circunstancias externas no son la causa principal de nuestros problemas. Debemos reconocer que los dolores físicos y el sufrimiento mental que experimentamos son el resultado de haber obtenido un renacimiento contaminado por el veneno interno de las perturbaciones mentales. Los seres humanos han de experimentar las diversas clases de sufrimientos característicos del reino humano por tener un renacimiento humano contaminado. Los animales han de padecer sufrimiento animal por tener un renacimiento animal contaminado; y los espíritus ávidos y los seres de los infiernos experimentan sus propios sufrimientos por haber obtenido sus respectivos renacimientos contaminados. Ni siquiera los dioses están libres del sufrimiento porque su renacimiento también está contaminado. Al igual que una persona atrapada en un

gran incendio tiene mucho miedo, nosotros también hemos de sentir un intenso temor hacia los sufrimientos insoportables del ciclo interminable de vidas impuras. Este miedo es la verdadera renuncia y procede de nuestra sabiduría.

En conclusión, tras haber realizado esta contemplación, debemos pensar:

Negar los sufrimientos de las vidas futuras no me aporta ningún beneficio; y cuando caigan sobre mí, será demasiado tarde para protegerme. Por lo tanto, he de protegerme ahora que dispongo de una vida humana que me brinda la oportunidad de liberarme de manera permanente de los sufrimientos de mis incontables vidas futuras. No esforzarme en lograrlo y permitir que mi vida carezca de sentido, sería el mayor engaño y la peor necesidad. Ahora debo poner esfuerzo en liberarme de manera permanente de los sufrimientos de mis incontables vidas futuras.

Meditamos en esta determinación de manera continua hasta que generemos el deseo espontáneo de liberarnos de manera permanente de los sufrimientos de nuestras incontables vidas futuras. Esta es la verdadera realización de la renuncia. En el momento en que alcanzamos esta realización entramos en el camino que nos conduce a la liberación. En este contexto, *liberación* se refiere a la paz mental permanente y suprema conocida como *nirvana*, que nos proporciona felicidad pura e imperecedera.

LO QUE HAY QUE ABANDONAR

En el *Sutra de las cuatro nobles verdades*, Buda dice: «abandona los orígenes». Con estas palabras Buda nos está indicando que si deseamos liberarnos de manera permanente de los sufrimientos de nuestras incontables vidas futuras, debemos abandonar sus orígenes. Estos son las perturbaciones mentales o engaños, principalmente el engaño del aferramiento propio. Se dice que este es un «origen» porque de él surgen todos nuestros problemas y sufrimientos, y también se llama *demonio interno*. Los engaños son percepciones erró-

neas cuya función es destruir nuestra paz mental, la fuente de toda felicidad, y solo sirven para perjudicarnos. Los engaños, como el aferramiento propio, permanecen en nuestro corazón y nos perjudican constantemente destruyendo nuestra paz interior día y noche, sin interrupción. En el samsara, el ciclo de vidas impuras, nadie puede experimentar verdadera felicidad porque el demonio interno del aferramiento propio destruye continuamente nuestra paz interior, la fuente de toda felicidad.

La mente ignorante del aferramiento propio es el pensamiento que cree de manera equívoca que nuestro yo, nuestro cuerpo y los demás fenómenos que normalmente percibimos existen de verdad. Debido a esta ignorancia generamos apego a lo que nos agrada y odio hacia lo que nos desagrada. A partir de ello realizamos diversas acciones perjudiciales y, como resultado, experimentamos distintas clases de sufrimientos y problemas en esta vida y en las futuras.

La mente ignorante del aferramiento propio es un veneno interno más dañino que cualquier veneno externo. Debido a que nuestra mente está contaminada por este veneno interno, lo percibe todo de manera equívoca y, en consecuencia, experimentamos sufrimientos y problemas que son como alucinaciones. En realidad, nuestro yo, nuestro cuerpo y los demás fenómenos que normalmente percibimos no existen. El aferramiento propio puede compararse con un árbol venenoso; los demás engaños, con las ramas; y nuestros problemas y sufrimientos, con los frutos; es el origen fundamental de los demás engaños y de todos nuestros problemas y sufrimientos. De todo ello se deduce que si abandonamos el aferramiento propio de manera permanente, todos nuestros problemas y sufrimientos tanto de esta vida como de las futuras cesarán para siempre. El gran yogui Saraha dijo: «Si tu mente se libera del aferramiento propio de manera permanente, sin lugar a dudas te habrás liberado para siempre del sufrimiento». Con este entendimiento y después de haber realizado la contemplación anterior, debemos pensar:

He de poner un gran esfuerzo en reconocer, reducir y finalmente eliminar por completo mi mente ignorante del aferramiento propio.

Hemos de meditar en esta determinación de manera continua y ponerla en práctica.

LO QUE HAY QUE PRACTICAR

En el *Sutra de las cuatro nobles verdades*, Buda dice: «Practica los caminos». En este contexto, *camino* no se refiere a un sendero externo que nos lleve de un lugar a otro, sino al camino interior o realización espiritual que nos conduce a la felicidad pura de la liberación y la iluminación.

La práctica de las etapas del camino hacia la liberación queda resumida en los tres adiestramientos superiores: la disciplina moral superior, la concentración superior y la sabiduría superior. Estos tres adiestramientos se denominan *superiores* porque están motivados por la mente de renuncia. Por lo tanto, son el camino propiamente dicho a la liberación que debemos practicar.

La naturaleza de la disciplina moral es la determinación virtuosa de abandonar las acciones inapropiadas. Cuando practicamos la disciplina moral, abandonamos las acciones inapropiadas, mantenemos una conducta pura y realizamos todas las acciones correctamente y con una motivación virtuosa. La disciplina moral es muy importante para todos porque gracias a ella nos evitamos futuros problemas a nosotros mismos y a los demás. Si practicamos la disciplina moral, nuestras acciones serán más puras y, por lo tanto, nosotros lo seremos también. Necesitamos pureza interior; no es suficiente con tener el cuerpo limpio, puesto que no somos nuestro cuerpo. La disciplina moral es como la tierra que sustenta y nutre la cosecha de las realizaciones espirituales. Sin practicar la disciplina moral es muy difícil progresar en los caminos espirituales. El adiestramiento en la disciplina moral superior consiste en aprender a familiarizarnos en profundidad con la práctica de la disciplina moral con la motivación de renuncia.

El segundo adiestramiento superior es la concentración superior. La naturaleza de la concentración es la de una mente virtuosa enfocada de manera convergente. Mientras mantengamos esta mente disfrutaremos de paz mental y seremos felices. Cuando practicamos la concentración evitamos las distracciones y nos concentramos en objetos virtuosos. Es muy importante adiestrarnos en la concentración porque con distracciones no alcanzaremos nada. Adiestrarse en la concentración superior consiste en aprender a familiarizarse en profundidad con la habilidad de eliminar las distracciones y concentrar la mente en objetos virtuosos con la motivación de renuncia. Si nuestra concentración es clara y firme, nos resultará fácil progresar en cualquier práctica de Dharma. Normalmente nuestro obstáculo principal son las distracciones. Con la práctica de la disciplina moral eliminamos las distracciones burdas, y con la concentración, las sutiles; unidas producirán con rapidez los frutos de nuestra práctica de Dharma.

El tercer adiestramiento superior es el de la sabiduría superior. La naturaleza de la sabiduría es la de una mente inteligente y virtuosa cuya función es comprender objetos significativos, como la existencia de las vidas pasadas y futuras, el karma y la vacuidad. Al comprender estos objetos llenamos de significado esta vida y las futuras. Muchas personas son muy inteligentes a la hora de vencer a sus enemigos, cuidar de sus familiares, encontrar lo que desean, etcétera, pero esto no es sabiduría. Hasta los animales tienen esta clase de inteligencia. La inteligencia mundana es engañosa, mientras que la sabiduría nunca nos decepcionará. Esta última es nuestro Guía Espiritual interno que nos conduce por los caminos correctos y el ojo divino con el que podemos percibir las vidas pasadas y futuras, y la conexión que hay entre las acciones que realizamos en vidas pasadas y las experiencias que tenemos en esta vida, que se conoce como *karma*. El tema del karma es muy extenso y sutil, y solo podemos comprenderlo con sabiduría. El adiestramiento en la sabiduría superior consiste en aprender a generar y aumentar la sabiduría que realiza la vacuidad mediante la contem-

plación y meditación en ella con la motivación de renuncia. Esta sabiduría es muy profunda. Su objeto, la vacuidad, no es la nada, sino la verdadera naturaleza de todos los fenómenos. Para una exposición detallada de la vacuidad, véase el capítulo «Adiestramiento en la bodhichita última».

Los tres adiestramientos superiores son los verdaderos métodos para alcanzar la liberación permanente del sufrimiento de esta vida y de las incontables vidas futuras. Para comprender esto, contemplemos la siguiente analogía. Para cortar un árbol utilizamos una sierra, pero esta no puede funcionar por sí sola sin nuestras manos, que a su vez dependen del cuerpo. El adiestramiento en la disciplina moral superior es como el cuerpo; el adiestramiento en la concentración superior, como las manos; y el adiestramiento en la sabiduría superior, como la sierra. Si utilizamos los tres unidos, podremos cortar el árbol venenoso de la ignorancia del aferramiento propio, y de manera natural todas las demás perturbaciones mentales –sus ramas– y nuestros sufrimientos y problemas –sus frutos– cesarán por completo. Entonces habremos alcanzado la cesación permanente del sufrimiento de esta vida y de las futuras –la paz interior suprema y permanente conocida como *nirvana* o liberación–. Entonces, habremos solucionado todos nuestros problemas humanos y llenado nuestra vida de significado.

Tras realizar la contemplación anterior debemos pensar:

Puesto que los tres adiestramientos superiores son el verdadero método para alcanzar la liberación permanente de los sufrimientos de esta vida y de las innumerables vidas futuras, he de poner mucho esfuerzo en practicarlos.

Hemos de meditar en esta determinación de manera continua y ponerla en práctica.

LO QUE HAY QUE ALCANZAR

En el *Sutra de las cuatro nobles verdades*, Buda dice: «Alcanza las cesaciones». En este contexto, *cesación* significa ‘la cesación permanente del sufrimiento y su raíz, la mente ignorante del aferramiento propio’. Con estas palabras Buda nos aconseja

seja que no nos contentemos con la liberación temporal de determinados sufrimientos, sino que tengamos la intención de alcanzar la meta última de la vida humana, la paz mental permanente y suprema o nirvana, y la felicidad pura e impecederera de la iluminación.

Todos los seres sintientes sin excepción tienen que experimentar el ciclo de los sufrimientos de las enfermedades, el envejecimiento, la muerte y el renacimiento, vida tras vida, sin cesar. Debemos seguir el ejemplo de Buda y generar una mente firme de renuncia hacia este ciclo interminable. Cuando Buda vivía en palacio con su familia, presencié cómo su pueblo experimentaba estos sufrimientos sin cesar y tomó la firme determinación de alcanzar la iluminación, la gran liberación, y conducir a todos los seres sintientes al mismo estado.

Buda no nos animó a abandonar las actividades diarias con las que obtenemos las condiciones necesarias para vivir o con las que se reducen la pobreza, la degradación del medio ambiente, las enfermedades, etcétera. Sin embargo, por mucho éxito que tengamos en estas actividades, nunca lograremos la cesación permanente de estos problemas. Seguiremos teniéndolos en las vidas futuras, e incluso en esta misma vida, aunque muchas personas trabajan duro para evitar la pobreza, la contaminación ambiental y las enfermedades, estos problemas siguen aumentando por todo el mundo. Además, debido al poder de la tecnología moderna, están apareciendo muchos peligros que hasta ahora no existían. Por lo tanto, no debemos sentirnos satisfechos con la libertad temporal de determinados sufrimientos, sino esforzarnos en alcanzar la libertad permanente mientras tengamos esta oportunidad.

Debemos apreciar el gran valor de nuestra vida humana. Debido a sus previas creencias erróneas que negaban el valor de la práctica espiritual, aquellos que han renacido, por ejemplo, como un animal, no tienen la oportunidad de dedicarse al desarrollo espiritual, que es lo único que realmente podría llenar sus vidas de significado. Puesto que para ellos es imposible escuchar enseñanzas espirituales, comprenderlas, contemplarlas y meditar en ellas, su presente renacimiento animal es un obstáculo en sí mismo. Como ya se ha mencio-

nado, solo los seres humanos están libres de estos obstáculos y disponen de las condiciones necesarias para recorrer el camino espiritual, que es lo único que nos puede proporcionar paz y felicidad permanentes. Esta libertad y estas condiciones necesarias son lo que hacen que nuestra vida humana sea tan valiosa.

Como conclusión debemos pensar:

No he de contentarme solo con la cesación temporal de determinados sufrimientos, que incluso los animales pueden conseguir. Debo alcanzar la cesación permanente de la mente ignorante de aferramiento propio –la raíz del sufrimiento– practicando con sinceridad los tres adiestramientos superiores.

Hemos de meditar en esta determinación y ponerla en práctica todos los días. De este modo nos guiaremos a nosotros mismos por el camino de la liberación.

El camino del ser del nivel superior

En este contexto, el *ser del nivel superior* se refiere a aquel con capacidad superior para cultivar un entendimiento y realizaciones espirituales.

Puesto que este tema es muy extenso y profundo, y contiene instrucciones tanto de sutra como de tantra, se expondrá con detalle en los capítulos siguientes de este volumen y en *Budismo moderno – Volumen 2: Tantra*.



Yhe Tsongkhapa

El buen corazón supremo –la bodhichita–

Debemos mantener día y noche la mente de renuncia, el deseo sincero de alcanzar la liberación permanente. La renuncia es la puerta que nos conduce a la liberación, la paz interior suprema y permanente, y el fundamento para alcanzar realizaciones más elevadas. Sin embargo, no debemos conformarnos con alcanzar solo la propia liberación; hemos de pensar también en el bienestar de los demás seres. Son innumerables los seres sintientes que se están ahogando en el océano del samsara y que padecen sufrimientos insoportables. Cada uno de nosotros somos solo una persona, mientras que los demás seres son innumerables. Por lo tanto, la felicidad y la libertad de los demás son mucho más importantes que las nuestras. Por esta razón hemos de emprender el camino del Bodhisatva, que nos conduce al estado de la iluminación total.

La bodhichita es la entrada al camino del Bodhisatva. *Bodhi* significa ‘iluminación’; y *chita*, ‘mente’. La bodhichita es la mente que desea de manera espontánea alcanzar la iluminación para beneficiar directamente a todos los seres sintientes. En el momento en que generamos la preciosa mente de bodhichita nos convertimos en un Bodhisatva –aquel que desea de manera espontánea alcanzar la iluminación para beneficiar a todos los seres sintientes– y en un hijo o hija de los Budas Vencedores.

Sin un adiestramiento previo no es posible generar el buen corazón supremo de la bodhichita. Yhe Tsongkhapa dijo:

Si regamos la tierra del amor afectivo con el agua
del amor que estima a los demás
y sembramos las semillas del amor que desea la
felicidad de los demás y de la compasión,
crecerá el árbol medicinal de la bodhichita.

Esto indica que hay cinco etapas en el adiestramiento de la bodhichita: 1) Adiestramiento en el amor afectivo. 2) Adiestramiento en el amor que estima a los demás. 3) Adiestramiento en el amor que desea la felicidad de los demás. 4) Adiestramiento en la compasión universal. 5) Adiestramiento en la bodhichita en sí.

ADIESTRAMIENTO EN EL AMOR AFECTIVO

Con este adiestramiento aprendemos a generar y mantener una actitud cálida de afecto y cercanía hacia todos los seres sintientes sin excepción. El amor afectivo hace que nuestra mente sea equilibrada y pura, y es el fundamento para generar el amor que estima a todos los seres sintientes. Por lo general, nuestra mente está desequilibrada, nos sentimos muy cerca de unos por apego o muy distantes de otros por enfado. Es imposible generar el buen corazón supremo de la bodhichita con una mente tan desequilibrada. Esta mente es el origen de todos nuestros problemas diarios. Quizás pensemos que algunas personas son nuestros enemigos porque nos están perjudicando, entonces, ¿cómo vamos a generar y mantener una actitud cálida de afecto y cercanía hacia ellas? Esta manera de pensar no es correcta. Las personas que consideramos nuestros enemigos son en realidad nuestras madres de vidas pasadas. Tanto ellas como nuestra madre en esta vida son todas nuestras madres y han sido igual de bondadosas con nosotros.

Es incorrecto pensar que nuestras madres de vidas pasadas han dejado de serlo porque ha transcurrido mucho tiempo desde que cuidaron de nosotros. Si nuestra madre muriera hoy, ¿dejaría de ser nuestra madre? No, todavía la consideraríamos como tal y rezaríamos por su felicidad. Lo mismo ocurre con todas las madres que tuvimos en el pasado: murieron, pero siguen siendo nuestras madres. Ahora no nos reconocemos porque nuestra apariencia física es distinta.

En nuestra vida diaria nos encontramos con diferentes seres sintientes, humanos y no humanos. A algunos los consideramos amigos, a otros enemigos y a la mayoría desconocidos.

Este tipo de discriminación es producto de nuestras mentes equívocas y las mentes válidas no lo verifican. En lugar de mantener estas mentes equívocas, hemos de reconocer y creer que todos los seres sintientes son nuestras madres. Cuando nos encontremos con alguien, debemos pensar: «Esta persona es mi madre». De este modo, generaremos una actitud ecuánime y cálida de afecto y cercanía hacia todos los seres. Nuestra creencia de que todos los seres sintientes son nuestras madres es sabiduría porque comprende un objeto lleno de significado: que todos los seres sintientes son nuestras madres. No debemos abandonar nunca esta creencia o punto de vista beneficioso.

Hemos de realizar la siguiente contemplación:

Puesto que es imposible encontrar el principio de mi continuo mental, se puede afirmar que en el pasado he renacido innumerables veces y que, en consecuencia, he tenido incontables madres. ¿Dónde están ahora? Mis madres son todos los seres sintientes.

Reflexionamos de este modo varias veces hasta que reconocamos con claridad que todos los seres sintientes son nuestra madre y meditamos en esta creencia.

LA BONDAD DE LOS SERES SINTIENTES

Cuando nos hayamos convencido de que todos los seres son nuestras madres, contemplamos la inmensa bondad que nos mostraron cuando fueron nuestra madre y también en otras ocasiones.

Cuando fuimos concebidos, si nuestra madre no hubiera querido mantenernos en su seno, podría haber abortado, y si lo hubiera hecho, ahora no dispondríamos de esta vida. Gracias a su buen corazón nos mantuvo en su seno y ahora disfrutamos de esta existencia humana con todas sus ventajas. Cuando éramos un bebé nos cuidó con continua atención. De no haberlo hecho, lo más probable es que hubiésemos sufrido algún accidente y ahora estaríamos discapacitados o ciegos. Por fortuna, nuestra madre nunca nos descuidó. Veló por

nosotros día y noche con gran amor y cariño, considerándonos más importantes que ella misma. Nos salvó la vida muchas veces al día. Por la noche interrumpimos su sueño y durante el día sacrificó sus pequeños placeres por nosotros. Tuvo que abandonar su trabajo, y cuando sus amigos salían a divertirse, ella se quedaba en casa para cuidarnos. Gastó todos sus ahorros para darnos los mejores alimentos y ropas. Nos enseñó a comer, a andar y a hablar. Pensando en nuestro futuro, hizo lo posible para que recibiéramos una buena educación. Gracias a su bondad, ahora podemos aprender con facilidad lo que nos proponemos y tenemos la oportunidad de practicar el Dharma y alcanzar la iluminación.

Puesto que todos los seres han sido nuestra madre en alguna de nuestras vidas pasadas y cuando fuimos su hijo nos trataron con el mismo amor y cuidado que nuestra madre actual, podemos afirmar que han sido muy bondadosos con nosotros.

La bondad de todos los seres no se limita al período de tiempo en que fueron nuestra madre. Cada día satisfacemos nuestras necesidades básicas gracias a la amabilidad de otros. De nuestra vida anterior vinimos desnudos al mundo, pero desde el primer día, gracias a la bondad de los demás, recibimos un hogar, alimentos, vestidos y cualquier cosa que necesitamos. Todo lo que disfrutamos lo debemos a la bondad de innumerables personas en el pasado o en el presente.

Ahora podemos utilizar numerosos servicios con el mínimo esfuerzo. Si consideramos los servicios públicos e instalaciones, como carreteras, coches, trenes, aviones, barcos, casas, restaurantes, hoteles, bibliotecas, hospitales, tiendas, dinero y demás, es obvio que muchas personas han trabajado duro para que estén disponibles. Aunque nosotros aportemos muy poco o nada al abastecimiento de estas comodidades, se encuentran a nuestra disposición, y esto es una muestra de la gran bondad de los demás.

Nuestra educación y nuestro adiestramiento espiritual tampoco habrían sido posibles sin la ayuda y amabilidad de otros seres. Todas nuestras realizaciones de Dharma, desde las primeras experiencias hasta los logros de la liberación y

la iluminación, las alcanzaremos también gracias a la gran bondad de los demás. Por lo general, los seres humanos tenemos la oportunidad de alcanzar la felicidad suprema de la iluminación. Esto es así porque disponemos de la oportunidad de emprender y recorrer hasta el final el camino que nos conduce a la iluminación, el camino espiritual motivado por la compasión hacia todos los seres sintientes. La entrada a este camino que nos conduce a la iluminación es la compasión universal o compasión hacia todos los seres sintientes, y la única manera de generarla es gracias a ellos que son el objeto de nuestra compasión. Esto muestra que gracias a la bondad de todos los seres sintientes, que actúan como objeto de nuestra compasión, tenemos la oportunidad de entrar en el camino hacia la iluminación y alcanzar la felicidad suprema de dicho estado. Por lo tanto, está claro que todos los seres sintientes son muy bondadosos y valiosos.

Desde lo más profundo de nuestro corazón debemos pensar:

Todos los seres son muy bondadosos conmigo e importantes para mí. Me ofrecen la oportunidad de alcanzar la felicidad permanente de la iluminación –la meta última de la existencia humana–.

Con esta comprensión y pensando de este modo generamos una actitud cálida de afecto y un sentimiento de cercanía hacia todos los seres por igual. Transformamos nuestra mente en este sentimiento y lo mantenemos de manera convergente durante tanto tiempo como podamos. Si realizamos esta contemplación y meditamos así de manera continua, mantendremos un corazón cálido y nos sentiremos cercanos a todos los seres sin excepción en todo momento y situación. Después de comprender los ocho beneficios de mantener el amor afectivo que se enumeran más adelante en el apartado «amor desiderativo», hemos de esforzarnos de manera continua en realizar esta práctica.

ADIESTRAMIENTO EN EL AMOR QUE ESTIMA
A LOS DEMÁS

Este adiestramiento tiene dos partes: 1) Igualarse uno mismo con los demás. 2) Cambiarse uno mismo por los demás.

IGUALARSE UNO MISMO CON LOS DEMÁS

Esta práctica se denomina *igualarse uno mismo con los demás* porque con ella aprendemos a reconocer que la felicidad y la libertad de los demás son igual de importantes que las nuestras. Aprender a estimar a los demás es la mejor solución para nuestros problemas diarios y la fuente de toda nuestra felicidad y buena fortuna futuras.

Se puede estimar a los demás de dos maneras: 1) como amamos a un amigo cercano o a un familiar y 2) como nos amamos a nosotros mismos. La segunda manera es más profunda. Si estimamos a todos los seres sintientes como nos estimamos a nosotros mismos, generaremos la profunda compasión universal que actúa como camino rápido hacia la iluminación. Este es uno de los puntos esenciales del Lamrim kadam.

Para adiestrarnos en igualarnos con los demás realizamos la siguiente contemplación:

Debo creer que la felicidad y la libertad de los demás seres sintientes son igual de importantes que las mías porque:

1) Todos los seres sintientes han sido muy bondadosos conmigo tanto en esta vida como en las pasadas;

2) al igual que yo deseo liberarme del sufrimiento y experimentar solo felicidad, los demás seres desean exactamente lo mismo. En este sentido no soy diferente de los demás, todos somos iguales, y

3) puesto que yo solo soy una persona mientras que los demás seres son innumerables, ¿cómo puedo preocuparme solo de mí mismo y olvidarme de los demás? Mi felicidad y sufrimiento son insignificantes en comparación con la felicidad y el sufrimiento de los demás seres sintientes.

Después de haber contemplado estas razones, generamos el convencimiento de que la felicidad y libertad de los demás son igual de importantes que las nuestras. Entonces nos concentramos de manera convergente en esta creencia durante tanto tiempo como podamos. Debemos realizar esta contemplación y meditación repetidas veces hasta que creamos de manera espontánea que la felicidad y libertad de los demás son igual de importantes que las nuestras, y esto es la realización de igualarse uno mismo con los demás.

CAMBIARSE UNO MISMO POR LOS DEMÁS

Este adiestramiento tiene tres etapas: 1) Contemplación de las desventajas de la estimación propia. 2) Contemplación de las ventajas de estimar a los demás. 3) Adiestramiento en sí de cambiarse uno mismo por los demás.

CONTEMPLACIÓN DE LAS DESVENTAJAS DE LA ESTIMACIÓN PROPIA

¿Qué es la estimación propia? Cuando pensamos: «yo» o «mío», percibimos un yo con existencia inherente, lo estimamos y creemos que su felicidad y libertad son lo más importante. Esto es lo que se denomina *estimación propia*. Cuidar de nosotros mismos no es estimación propia. Debemos cuidarnos para mantener esta vida humana y así seguir esforzándonos de manera continua en realizar su verdadero significado.

La estimación propia y el aferramiento propio son aspectos diferentes de una misma mente. El aferramiento propio se aferra a un yo con existencia inherente y la estimación propia cree que ese yo es muy especial y que su felicidad y libertad son de suprema importancia. La estimación propia es nuestro pensamiento habitual que cree: «yo soy importante» y «mi felicidad y libertad son importantes», y que ignora la felicidad y la libertad de los demás. Forma parte de nuestra ignorancia porque en realidad no existe ningún yo con existencia inherente. Sin embargo, nuestra estimación propia

estima este yo y cree que es lo más importante. Es una mente estúpida y engañosa que perturba en todo momento nuestra paz interior y es un gran obstáculo para realizar el verdadero significado de nuestra vida humana. La estimación propia ha permanecido en nuestro corazón desde tiempo sin principio, vida tras vida, incluso cuando dormíamos y soñábamos.

Shantideva dice en su *Guía de las obras del Bodhisatva*:

«[...] todo el sufrimiento surge de desear nuestra propia felicidad».

Nuestro sufrimiento no es un castigo impuesto por nadie, sino que procede de la estimación propia, que solo desea nuestra propia felicidad sin tener en cuenta la de los demás. Hay dos maneras de entender esto. Según la primera, la estimación propia es la causante de todos nuestros sufrimientos y problemas, y según la segunda es la base a partir de la cual los experimentamos.

Sufrimos porque, motivados por intenciones egoístas de nuestra estimación propia, en vidas pasadas hemos cometido acciones que han hecho sufrir a los demás. Como resultado de ellas, ahora experimentamos sufrimientos y problemas. Por lo tanto, la verdadera causante de todos ellos es la estimación propia.

Los diferentes sufrimientos y problemas que experimentamos ahora están relacionados con determinadas acciones que cometimos en vidas pasadas. Esta relación es muy sutil y no es posible verla con los ojos, pero como se ha mencionado con anterioridad, podemos comprenderla por medio de la sabiduría y, en especial, confiando en las enseñanzas de Buda sobre el karma. Por lo general, todos sabemos que si cometemos malas acciones, obtendremos malos resultados, y si realizamos buenas acciones, los resultados serán buenos.

La estimación propia también es la base a partir de la cual experimentamos todos nuestros sufrimientos y problemas. Por ejemplo, cuando algunas personas no consiguen satisfacer sus deseos, se deprimen, se desaniman, se sienten desdichadas e incluso piensan en suicidarse. Esto se debe a que su estimación propia les hace creer que sus deseos son muy

importantes. Por lo tanto, la culpable de su infelicidad es la estimación propia. Sin ella no habría motivos para padecer estas aflicciones.

Cuando padecemos una enfermedad grave nos resulta difícil aceptar el sufrimiento que tenemos, pero la enfermedad solo nos perjudica porque nos estimamos a nosotros mismos. Cuando otra persona tiene una enfermedad similar, no nos importa. ¿Por qué? Porque no la estimamos. No obstante, si estimáramos a los demás como a nosotros mismos, nos resultaría difícil soportar su sufrimiento. Esto es compasión. Shantideva dice:

«El sufrimiento que experimento
no perjudica a los demás,
pero me resulta difícil de soportar
porque me estimo a mí mismo.

Del mismo modo, el sufrimiento de los demás
no me perjudica a mí,
pero si los estimara,
me resultaría difícil de soportar».

Vida tras vida, desde tiempo sin principio, hemos intentado satisfacer los deseos de nuestra estimación propia creyendo que su punto de vista es correcto. Nos hemos esforzado en encontrar la felicidad en fuentes externas, pero hemos fracasado. Debido a que nuestra estimación propia nos ha engañado, hemos desperdiciado innumerables vidas pasadas. Nos ha hecho trabajar por nuestro propio beneficio, pero no hemos obtenido nada. Esta mente estúpida ha hecho que nuestras vidas pasadas estuvieran vacías, puesto que lo único que hemos traído a este renacimiento humano han sido nuestros engaños. Todos los días, a cada momento, nuestra estimación propia nos sigue engañando.

Después de haber realizado esta contemplación, pensamos:

Nada me causa tanto daño como el demonio de la estimación propia. Es la causa de todas mis faltas, desgracias, problemas y sufrimientos. Por lo tanto, debo abandonar mi estimación propia.

Hemos de meditar todos los días en esta determinación y ponerla en práctica.

CONTEMPLACIÓN DE LAS VENTAJAS DE ESTIMAR A LOS DEMÁS

Cuando pensamos en profundidad que los demás, así como su felicidad y libertad, son importantes, los estamos estimando. Si estimamos a los demás de este modo, siempre mantendremos buenas relaciones, viviremos en armonía con ellos y disfrutaremos de una vida cotidiana apacible y feliz. Podemos comenzar a realizar esta práctica con nuestros familiares, amigos y las personas que nos rodean, y poco a poco ampliarla hasta generar y mantener el amor que estima a todos los seres sintientes sin excepción.

Shantideva dice en su *Guía de las obras del Bodhisatva*:

«Toda la felicidad de este mundo surge del deseo de que los demás sean felices».

Si lo analizamos con detenimiento, comprenderemos que toda nuestra felicidad, tanto la presente como la futura, es el resultado de estimar a los demás, de desear que sean felices. En nuestras vidas pasadas, gracias a que estimamos a los demás, realizamos acciones virtuosas como abstenernos de hacerles daño, matarlos, robarles y engañarlos. Les ofrecimos ayuda material y protección, y practicamos la paciencia. Como resultado de estas buenas acciones hemos obtenido esta preciosa vida humana y ahora tenemos la oportunidad de disfrutar de los placeres humanos.

El resultado más inmediato de estimar a los demás será que muchos de nuestros problemas cotidianos, como los provocados por el odio, los celos y el egoísmo, desaparecerán y nuestra mente disfrutará de paz y tranquilidad. Puesto que actuaremos con consideración, complaceremos a los demás y no discutiremos ni nos pelearemos con ellos. Si estimamos a los demás, desearemos ayudarlos en lugar de perjudicarlos y de forma natural evitaremos cometer acciones indebidas. De este modo, realizaremos acciones virtuosas, como

practicar la compasión, el amor, la paciencia y la generosidad de ofrecer ayuda material y protección, y así crearemos las causas para alcanzar la felicidad pura y permanente en el futuro.

En particular, si estimamos a los demás tanto como a nosotros mismos, nos resultará difícil soportar su sufrimiento. El sentimiento de que nos resulta difícil soportar el sufrimiento de todos los demás seres es la compasión universal, y esta mente nos conduce con rapidez hacia la felicidad pura y permanente de la iluminación. Al igual que todos los Budas del pasado, de la madre de la compasión universal naceremos como un ser iluminado. Por ello, gracias a nuestro amor que estima a todos los seres sintientes, alcanzaremos la iluminación con gran rapidez.

Contemplando estos beneficios, pensamos:

La preciosa mente que estima a todos los seres sintientes nos protege a mí y a los demás del sufrimiento, nos proporciona felicidad pura y permanente, y colma nuestros deseos y los de los demás. Por lo tanto, debo estimar siempre a todos los seres sintientes sin excepción.

Debemos meditar cada día en esta determinación y ponerla en práctica durante el descanso de la meditación. Esto significa que debemos estimar realmente a todos los seres sintientes, incluidos los animales.

ADIESTRAMIENTO EN SÍ DE CAMBIARSE UNO MISMO POR LOS DEMÁS

Cambiarse uno mismo por los demás significa cambiar el objeto de nuestra estima para que, en lugar de ser uno mismo, sean los demás. Esto no se puede lograr sin un adiestramiento. ¿Cómo nos adiestramos en cambiarnos por los demás? Con una comprensión de las muchas desventajas de estimarse a uno mismo y las muchas ventajas de estimar a todos los seres sintientes, como se ha descrito, y recordando que hemos tomado la determinación de abandonar nuestra estimación

propia, desde lo más profundo de nuestro corazón pensamos de este modo:

Debo dejar de estimarme a mí mismo y, en lugar de ello, he de estimar a todos los seres sintientes sin excepción.

Luego meditamos en esta determinación. Hemos de realizar esta meditación repetidas veces hasta que creamos de manera espontánea que la felicidad y la libertad de todos y cada uno de los seres sintientes son mucho más importantes que las nuestras. Esta creencia es la realización de cambiarse uno mismo por los demás.

ADIESTRAMIENTO EN EL AMOR QUE DESEA LA FELICIDAD DE LOS DEMÁS

Con el entendimiento y la creencia de que la felicidad y la libertad de todos y cada uno de los seres sintientes son mucho más importantes que las nuestras, generamos el amor que desea la felicidad de los demás pensando:

¡Qué maravilloso sería si todos los seres sintientes alcanzaran la felicidad pura y permanente de la iluminación! Que puedan disfrutar de ella. Voy a trabajar para lograrlo.

Nos concentramos en esta preciosa mente de amor que desea la felicidad de los demás de manera convergente durante tanto tiempo como podamos. Repetimos esta meditación una y otra vez hasta que generemos de manera espontánea el deseo de que todos los seres sintientes experimenten la felicidad de la iluminación. Este deseo espontáneo es la realización en sí del amor que desea la felicidad de los demás.

Esta clase de amor se llama también *amor inconmensurable* porque con solo meditar en él recibimos inconmensurables beneficios en esta vida y en las futuras. El gran erudito budista Nagaryhuna enumeró ocho beneficios del amor afectivo y el amor que desea la felicidad de los demás basándose en las enseñanzas de Buda: 1) Si meditamos en el amor afectivo y en el amor que desea la felicidad de los demás durante un momento, acumulamos más méritos que ofreciendo alimentos tres veces al día a todos los seres hambrientos del mundo.

Cuando damos alimentos a los que tienen hambre, no les estamos proporcionando verdadera felicidad. Esto es así porque la felicidad que experimentamos al comer no es verdadera, sino solo una mera disminución temporal del sufrimiento causado por el hambre. Sin embargo, las meditaciones en el amor afectivo y en el amor que desea la felicidad de los demás nos conducen tanto a nosotros mismos como a los demás al logro de la felicidad pura y permanente de la iluminación.

Los siete beneficios restantes de meditar en el amor afectivo y en el amor que desea la felicidad de los demás son que en el futuro: 2) recibiremos mucho amor y afecto por parte de otros seres humanos y no humanos; 3) los seres humanos y no humanos nos protegerán de diferentes maneras; 4) seremos felices en todo momento; 5) disfrutaremos siempre de buena salud; 6) las armas, venenos u otros factores dañinos no podrán perjudicarnos; 7) obtendremos todo lo que necesitemos sin esfuerzo, y 8) renaceremos en el cielo supremo de la tierra pura de Buda.

Después de contemplar estos beneficios, hemos de esforzarnos en meditar varias veces al día en el amor que desea la felicidad de los demás.

ADIESTRAMIENTO EN LA COMPASIÓN UNIVERSAL

La compasión universal es la mente que desea con sinceridad liberar de manera permanente a todos los seres sintientes del sufrimiento. Si a partir del amor que estima a todos los seres sintientes reflexionamos sobre los sufrimientos físicos y mentales que han de experimentar vida tras vida sin cesar, su incapacidad para liberarse del sufrimiento, su falta de libertad y cómo al cometer acciones perjudiciales crean las causas de futuros sufrimientos, generaremos una profunda compasión por ellos. Debemos identificarnos con ellos y sentir su dolor como si fuera el nuestro.

Nadie desea sufrir, pero debido a la ignorancia los seres sintientes crean sufrimiento al cometer acciones perjudiciales. Por lo tanto, debemos sentir la misma compasión por todos

los seres sintientes sin excepción; no hay un solo ser sintiente que no sea digno de compasión.

Todos los seres experimentan sufrimiento porque tienen renacimientos contaminados. Los seres humanos nos vemos obligados a padecer los tremendos sufrimientos característicos de nuestra especie por haber obtenido un renacimiento humano contaminado por el veneno interno de las perturbaciones mentales. Del mismo modo, los animales han de experimentar el sufrimiento animal; y los espíritus ávidos y los seres de los infiernos los propios de sus respectivos reinos. Si los seres sintientes tuvieran que experimentar estos sufrimientos durante una sola vida, no sería tan trágico, pero el ciclo del sufrimiento continúa sin fin, vida tras vida.

Para generar la mente de renuncia, anteriormente reflexionamos sobre los insoportables sufrimientos característicos de los animales, los espíritus ávidos, los seres de los infiernos, los humanos, los semidioses y los dioses, que tendremos que padecer en nuestras incontables vidas futuras. Ahora, para generar compasión hacia todos los seres sintientes, nuestras madres, contemplamos que todos ellos, en sus incontables vidas futuras, tendrán que padecer los sufrimientos insoportables de los animales, los espíritus ávidos, los seres de los infiernos, los humanos, los semidioses y los dioses.

Después de realizar esta contemplación, debemos pensar:

No puedo soportar el sufrimiento de los innumerables seres, mis madres. Atrapados en el extenso y profundo océano del samsara, el ciclo de renacimientos contaminados, tienen que experimentar dolores físicos y sufrimientos mentales insoportables tanto en esta vida como en las innumerables vidas futuras. He de liberar para siempre a todos estos seres sintientes de su sufrimiento.

Hemos de meditar de manera continua en esta determinación, que es la compasión universal, y poner un gran esfuerzo en lograr su objetivo.

ADIESTRAMIENTO EN LA BODHICHITA EN SÍ

En el momento en que generamos la bodhichita nos convertimos en un Bodhisatva –aquel que desea de manera espontánea alcanzar la iluminación para beneficiar a todos los seres sintientes–. Primero nos convertimos en un Bodhisatva en el camino de la acumulación. Luego, si seguimos el camino hacia la iluminación con el vehículo de la bodhichita, podemos pasar de ser un Bodhisatva en el camino de la acumulación a ser un Bodhisatva en el camino de la preparación, luego nos convertimos en un Bodhisatva en el camino de la visión y finalmente en un Bodhisatva en el camino de la meditación. De ahí llegaremos al camino de No Más Aprendizaje, el estado en sí de la iluminación. Como se ha mencionado con anterioridad, la iluminación es la luz interior de la sabiduría que se ha liberado para siempre de todas las apariencias equívocas y cuya función es proporcionar paz mental a todos los seres sintientes cada día. Cuando alcancemos la iluminación de un Buda podremos beneficiar de manera directa a todos los seres sintientes concediéndoles bendiciones y mediante nuestras innumerables emanaciones.

En las enseñanzas de sutra, Buda dice:

«En esta vida impura del samsara
nadie disfruta de verdadera felicidad;
las acciones que realizan
serán siempre causas de sufrimiento».

La felicidad que normalmente experimentamos al disfrutar de condiciones favorables, como una buena reputación, una elevada posición social, un trabajo gratificante, relaciones armoniosas, ver formas atractivas, escuchar buenas noticias o música melodiosa, comer, beber y mantener relaciones sexuales, no es verdadera felicidad, sino sufrimiento del cambio –una mera disminución del sufrimiento anterior–. Sin embargo, debido a la ignorancia, creemos que solo estas condiciones nos proporcionan felicidad, y por ello nunca generamos el deseo de alcanzar la felicidad pura y permanente de la liberación y la iluminación, ni siquiera por nuestro propio

beneficio. Siempre buscamos la felicidad en esta vida impura del samsara, como el ladrón que buscaba oro en la cueva vacía de Milarepa y no encontró nada. Una noche, el gran yogui Milarepa oyó a un ladrón que buscaba algo por su cueva y le dijo: «¿Cómo esperas encontrar algo de valor en esta cueva de noche cuando yo no lo encuentro de día?».

Cuando por medio del adiestramiento generamos la preciosa mente de la iluminación, la bodhichita, pensamos de manera espontánea:

¡Qué maravilloso sería si yo y todos los seres sintientes alcanzáramos la verdadera felicidad, la felicidad permanente y eterna de la iluminación! Que todos la alcancemos. Voy a trabajar para lograrlo.

Hemos de mantener esta preciosa mente de bodhichita en nuestro corazón. Es nuestro Guía Espiritual interno, que nos conduce de manera directa al estado de la felicidad suprema de la iluminación, y es la verdadera gema que colma todos los deseos, con la que podemos cumplir nuestros deseos y los de los demás. No hay intención más beneficiosa que esta preciosa mente.

Después de realizar esta contemplación, pensamos lo siguiente desde lo más profundo de nuestro corazón:

Yo solo soy una persona, pero los demás seres sintientes son innumerables y todos son mis bondadosas madres. Estos innumerables seres, mis madres, tienen que experimentar dolores físicos y sufrimientos mentales insoportables en esta vida y en las incontables vidas futuras. En comparación con su sufrimiento, el mío es insignificante. He de liberar de manera permanente a todos los seres sintientes de su sufrimiento, y para ello he de alcanzar la iluminación de un Buda.

Meditamos en esta determinación, que es la bodhichita, de manera convergente. Hemos de realizar esta contemplación y meditación de manera continua hasta que generemos el deseo espontáneo de alcanzar la iluminación para beneficiar de manera directa a todos los seres sintientes, y luego debemos poner un gran esfuerzo en cumplir el deseo de la bodhichita.

Adiestramiento en el camino de la bodhichita

El adiestramiento en el camino de la bodhichita tiene tres etapas: 1) Adiestramiento en las seis perfecciones. 2) Adiestramiento en la práctica de tomar junto con las seis perfecciones. 3) Adiestramiento en la práctica de dar junto con las seis perfecciones.

ADIESTRAMIENTO EN LAS SEIS PERFECCIONES

Las seis perfecciones constituyen el camino en sí que nos conduce a la iluminación, y también son el camino de la bodhichita y el del Bodhisatva. Si recorremos este camino con el vehículo de la bodhichita, sin lugar a dudas alcanzaremos el estado de la iluminación. El deseo de la bodhichita es alcanzar la iluminación para beneficiar de manera directa a todos los seres sintientes. Para que este deseo se cumpla, prometemos ante nuestro Guía Espiritual o una imagen de Buda, que consideramos como un Buda viviente, emprender el camino o adiestramiento del Bodhisatva mientras recitamos la siguiente oración tres veces. Esta promesa es el voto del Bodhisatva.

Al igual que los Sugatas del pasado, los Budas,
generaron la mente de la iluminación, la bodhichita,
y realizaron todas las etapas
del adiestramiento del Bodhisatva,

del mismo modo, por el beneficio de todos los seres,
voy a generar la mente de la iluminación
y a realizar todas las etapas
del adiestramiento del Bodhisatva.

Cuando tomamos el voto del Bodhisatva nos comprometemos a emprender el camino a la iluminación, el adiestramiento del Bodhisatva, que es la práctica de las seis perfecciones. Por lo general, cuando aceptamos un empleo, nos comprometemos a cumplir los deseos de nuestro jefe o de lo contrario pronto lo perderemos. Del mismo modo, después de haber generado la bodhichita, la determinación de alcanzar la iluminación para beneficiar de manera directa a todos los seres sintientes, hemos de comprometernos a realizar la práctica de las seis perfecciones. Si no contraemos este compromiso al tomar el voto del Bodhisatva, perderemos la oportunidad de alcanzar la iluminación. Realizando esta contemplación debemos animarnos a tomar el voto del Bodhisatva y practicar con sinceridad las seis perfecciones.

Las seis perfecciones son las prácticas de la generosidad, la disciplina moral, la paciencia, el esfuerzo, la concentración y la sabiduría motivadas por la bodhichita. Debemos considerar las seis perfecciones como nuestra práctica diaria.

Con respecto a la práctica de la generosidad debemos practicar: 1) dar ayuda material a los pobres, incluyendo dar comida a los animales; 2) ayudar de forma práctica a aquellos que están enfermos o físicamente débiles; 3) dar protección intentando siempre salvar las vidas de los demás, incluidas las de los insectos; 4) dar amor aprendiendo a estimar a todos los seres sintientes reconociendo en todo momento que su felicidad y libertad son importantes, y 5) dar Dharma impartiendo enseñanzas u ofreciendo buenos consejos a los demás para ayudarles a solucionar sus problemas de odio, apego e ignorancia.

Con respecto a la práctica de la disciplina moral debemos abandonar todas las acciones impropias, incluidas las que causan sufrimiento a los demás. En especial hemos de procurar no romper nuestros compromisos del voto del Bodhisatva, que es la base para avanzar por el camino del Bodhisatva. De este modo nuestras acciones físicas, verbales y mentales serán puras, y nos convertiremos en un ser puro.

Con respecto a la práctica de la paciencia debemos evitar en todo momento enfadarnos o desanimarnos aceptando de

manera temporal las dificultades o el daño que otros nos inflijan. Cuando practicamos la paciencia llevamos la armadura interna suprema que nos protege de manera directa de los dolores físicos, el sufrimiento mental y demás problemas. El odio destruye nuestros méritos o buena fortuna y debido a ello experimentaremos obstáculos de manera continua; y al carecer de buena fortuna nos resultará difícil satisfacer nuestros deseos, en particular lograr nuestras metas espirituales. No hay peor maldad que el odio. Con la práctica de la paciencia podemos alcanzar cualquier meta espiritual; no hay mejor virtud que la paciencia.

Con respecto a la práctica del esfuerzo debemos apoyarnos en el esfuerzo irreversible para acumular las vastas acumulaciones de méritos y sabiduría, que son las causas principales para alcanzar el Cuerpo de la Forma o *Rupakaya*, y el Cuerpo de la Verdad o *Dharmakaya*, de un Buda; y en particular debemos hacer hincapié en la contemplación y meditación de la vacuidad, el modo en que las cosas realmente existen. De este modo progresaremos con facilidad en el camino hacia la iluminación. Con esfuerzo podemos alcanzar nuestra meta, pero con pereza no lograremos nada.

Con respecto a la práctica de la concentración, en esta etapa debemos hacer hincapié en alcanzar la concentración de la permanencia apacible que observa la vacuidad. En el apartado «Un adiestramiento sencillo en la bodhichita última» se expone cómo hacerlo. Con el poder de esta concentración, cuando experimentemos la sabiduría especial que comprende con mucha claridad la vacuidad de todos los fenómenos, denominada *visión superior*, habremos avanzado del camino de la acumulación del Bodhisatva al camino de la preparación.

Con respecto a la práctica de la sabiduría, en esta etapa debemos hacer hincapié en aumentar el poder de nuestra sabiduría de la visión superior meditando de manera continua en la vacuidad de todos los fenómenos con la motivación de bodhichita. Cuando gracias a ello nuestra visión superior se transforme en el camino de la visión, la realización directa de la vacuidad de todos los fenómenos, habremos avanzado del camino de la preparación del Bodhisatva al camino de la

visión. Desde el momento en que alcanzamos el camino de la visión somos un Bodhisatva Superior y dejamos de experimentar los sufrimientos del samsara. Aunque alguien nos cortara el cuerpo en pedazos con un cuchillo no sentiríamos dolor porque poseemos la realización directa del modo en que las cosas realmente existen.

Después de completar el camino de la visión, para avanzar más debemos seguir practicando de manera continua la meditación en la vacuidad de todos los fenómenos con la motivación de bodhichita. Esta meditación se denomina *camino de la meditación*. Cuando alcancemos esta etapa habremos avanzado del camino de la visión del Bodhisatva al camino de la meditación.

Cuando al completar el camino de la meditación nuestra sabiduría del camino de la meditación se transforma en la sabiduría omnisciente que se ha liberado de manera permanente de las apariencias equívocas, esta sabiduría omnisciente se denomina *camino de No Más Aprendizaje* y es la iluminación propiamente dicha. Al llegar a esta etapa habremos avanzado del camino de la meditación al estado iluminado de un Buda y alcanzado la meta última de los seres sintientes.

El adiestramiento inicial del Bodhisatva para acumular méritos o sabiduría es el camino de la acumulación del Bodhisatva; su adiestramiento para acumular méritos y sabiduría que sirve de preparación para alcanzar el camino de la visión es el camino de la preparación del Bodhisatva; su adiestramiento que es la realización directa inicial de la vacuidad constituye el camino de la visión del Bodhisatva; después de haberlo completado, su adiestramiento continuo en la meditación de la vacuidad es el camino de la meditación del Bodhisatva; y la sabiduría omnisciente de Buda que se alcanza después de haber completado todos los adiestramientos de sutra y tantra es el camino de No Más Aprendizaje, el estado de la iluminación.

ADIESTRAMIENTO EN LA PRÁCTICA DE TOMAR JUNTO
CON LAS SEIS PERFECCIONES

Hay cuatro beneficios principales de las meditaciones de tomar y dar: son métodos poderosos para 1) purificar el potencial de las acciones perjudiciales que nos causan enfermedades incurables como el cáncer; 2) acumular gran cantidad de méritos; 3) madurar nuestro potencial de poder beneficiar a todos los seres sintientes, y 4) purificar nuestra mente.

Hace tiempo había un practicante de Lamrim que se llamaba Kharak Gomchen y estaba gravemente afectado por la lepra. El tratamiento que le ofrecían los médicos no surtía efecto y cada año empeoraba. Al final, sus médicos le dijeron que no podían hacer nada para curarle. Creyendo que iba a morir pronto, Gomchen abandonó su hogar y se fue a un cementerio para prepararse para morir. Mientras estuvo en el cementerio se concentró día y noche en practicar las meditaciones de tomar y dar con intensa compasión por todos los seres sintientes. Con esta práctica se curó por completo y regresó a su casa con buena salud y una mente feliz. Hay muchos otros ejemplos similares.

De momento no podemos beneficiar a todos los seres sintientes, pero tenemos el potencial de hacerlo, que es parte de nuestra naturaleza de Buda. Si practicamos las meditaciones de tomar y dar con intensa compasión por todos los seres sintientes, el potencial de poder beneficiarlos madurará, y cuando esto ocurra, nos convertiremos en un ser iluminado, un Buda. Cuando purifiquemos nuestra mente con las prácticas de tomar y dar, las realizaciones espirituales crecerán en nuestra mente con facilidad. Debemos animarnos a practicar estas meditaciones con sinceridad contemplando los cuatro beneficios principales de meditar en tomar y dar.

En este contexto, *tomar* significa 'tomar sobre uno mismo el sufrimiento de los demás por medio de la meditación'. Cuando meditamos en tomar, nuestra motivación debe ser la compasión, pensando de la siguiente manera:

He de liberar para siempre a todos los seres sintientes de sus sufrimientos y miedos en esta vida y en las futuras.

De este modo, al dar protección estamos practicando la perfección de la generosidad; al abandonar la estimación propia estamos practicando la perfección de la disciplina moral; al aceptar de buen grado las condiciones adversas que obstaculizan nuestra práctica de tomar estamos practicando la perfección de la paciencia; al esforzarnos en adiestrarnos en esta meditación de manera continua y sin pereza estamos practicando la perfección del esfuerzo; al concentrarnos de manera convergente y sin distracciones en la meditación de tomar estamos practicando la perfección de la concentración; y al comprender que tanto nosotros mismos como todos los seres sintientes y su sufrimiento no existimos de manera inherente, sino como meros nombres, estamos practicando la perfección de la sabiduría. Así es como debemos adiestrarnos en la meditación de tomar junto con las seis perfecciones. Esta manera de practicar las seis perfecciones es muy profunda. Hemos de aplicar el mismo método en todas las demás meditaciones, como la de la muerte, para poder progresar con rapidez en el camino a la iluminación.

La meditación de tomar tiene dos etapas: 1) Meditación de tomar concentrándonos en todos los seres sintientes. 2) Meditación de tomar concentrándonos en determinados seres sintientes.

MEDITACIÓN DE TOMAR CONCENTRÁNDONOS EN TODOS LOS SERES SINTIENTES

En esta primera etapa nos concentramos en la asamblea de todos los seres sintientes sin excepción y luego pensamos lo siguiente desde lo más profundo de nuestro corazón:

En sus incontables vidas futuras estos seres sintientes van a experimentar sin libertad y de manera continua los sufrimientos de los seres humanos, los animales, los espíritus ávidos, los seres de los infiernos, los semidioses y los dioses. ¡Qué maravilloso sería si todos estos seres sintientes se liberaran de manera permanente del sufrimiento y los miedos de esta vida y de las incontables vidas futuras! Que puedan conseguirlo. Voy a trabajar para lograrlo. Debo hacerlo.

Pensamos de este modo e imaginamos que el sufrimiento de todos los seres sintientes confluye bajo el aspecto de humo negro. Este se disuelve en nuestra ignorancia del aferramiento propio y de la estimación propia en nuestro corazón. A continuación pensamos que todos los seres sintientes se liberan de manera permanente del sufrimiento y que nuestra ignorancia del aferramiento propio y de la estimación propia es eliminada por completo. Meditamos en esta creencia de manera convergente durante tanto tiempo como podamos.

Con compasión por todos los seres sintientes hemos de practicar esta meditación de manera continua hasta que recibamos señales de que nuestra mente se ha purificado. Estas pueden consistir en que nos curamos de una enfermedad, disminuyen nuestros engaños, nuestra mente está más contenta y apacible, mejoran nuestra fe, intención correcta y visión correcta y, en especial, nuestra experiencia de la compasión universal se intensifica.

MEDITACIÓN DE TOMAR CONCENTRÁNDONOS EN DETERMINADOS SERES SINTIENTES

En esta meditación podemos concentrarnos, por ejemplo, en la asamblea de seres sintientes que experimentan el sufrimiento de las enfermedades. Entonces, pensamos:

Estos seres sintientes experimentan el sufrimiento de las enfermedades en esta vida y en sus incontables vidas futuras sin cesar. ¡Qué maravilloso sería si se liberaran para siempre de las enfermedades! Que puedan conseguirlo. Voy a trabajar para lograrlo. Debo hacerlo.

Pensamos de este modo e imaginamos que el sufrimiento de las enfermedades de todos los seres sintientes confluye bajo el aspecto de humo negro. Este se disuelve en nuestra ignorancia del aferramiento propio y de la estimación propia en nuestro corazón. A continuación pensamos con firmeza que todos los seres sintientes se liberan de manera permanente de las enfermedades y que nuestra ignorancia del aferramiento propio y de la estimación propia es eliminada por

completo. Meditamos en esta creencia de manera convergente durante tanto tiempo como podamos.

También podemos practicar la meditación de tomar concentrándonos en determinadas personas o grupos de seres que están experimentando otros sufrimientos, como la pobreza, las peleas o el hambre.

En particular, hemos de esforzarnos en familiarizarnos en profundidad con la meditación de tomar concentrándonos en todos los seres sintientes. Esta meditación purifica nuestra mente y, como resultado, nuestras acciones también serán puras y nos convertiremos en un ser puro. Si morimos con intensa compasión por todos los seres sintientes, sin lugar a dudas renaceremos en una tierra pura de Buda. Esto se debe a que la compasión que generamos cuando estamos muriendo hace madurar de manera directa nuestro potencial de renacer en una tierra pura de Buda. Este es el resultado de tener un buen corazón. El resultado de mantener el buen corazón que desea con sinceridad liberar para siempre a todos los seres sintientes del sufrimiento es que nosotros mismos experimentaremos la liberación permanente del sufrimiento al renacer en una tierra pura de Buda.

Por ejemplo, cuando Gueshe Chekhaua estaba muriéndose, generó el sincero deseo de renacer en los infiernos para ayudar de manera directa a los seres de ese reino, pero tuvo claras visiones de que renacería en Sukhavati, la tierra pura de Buda Amitabha. Le dijo a su asistente: «Por desgracia no podré cumplir mi deseo». El asistente le preguntó: «¿Cuál es tu deseo?», y Gueshe Chekhaua respondió: «Quiero renacer en los infiernos para ayudar de manera directa a los seres que habitan allí, pero he recibido señales claras de que renaceré en la tierra pura de Buda Amitabha». Aunque Gueshe Chekhaua quería renacer en los infiernos, su compasión por todos los seres sintientes le impedía obtener un renacimiento inferior; no tuvo más remedio que ir a una tierra pura de Buda, donde disfrutó de la liberación permanente del sufrimiento. Sin embargo, aunque Gueshe Chekhaua renació en una tierra pura, ayudó a los seres de los infiernos por medio de sus emanaciones.

Es posible que pensemos que la creencia de que los seres sintientes han alcanzado la liberación permanente del sufrimiento gracias a nuestra meditación es incorrecta porque en realidad no la han conseguido. Aunque es cierto que en realidad los seres sintientes no han alcanzado la liberación permanente, nuestra creencia es correcta porque surge de nuestra compasión y sabiduría. Meditar en esta creencia hará madurar con rapidez nuestro potencial de poder liberar para siempre a todos los seres del sufrimiento y de este modo alcanzaremos pronto la iluminación. Por lo tanto, nunca deberíamos abandonar esta creencia tan beneficiosa cuya naturaleza es sabiduría. La meditación de tomar es el camino rápido a la iluminación y su función es similar a la práctica del tantra. Se dice que las realizaciones tántricas pueden lograrse simplemente gracias a la creencia correcta y la imaginación. Esta práctica es muy simple, solo tenemos que familiarizarnos en profundidad con la meditación en la creencia correcta y la imaginación tal y como se presenta en el tantra, esforzándonos de manera continua.

ADIESTRAMIENTO EN LA PRÁCTICA DE DAR JUNTO CON LAS SEIS PERFECCIONES

En este contexto, *dar* significa 'ofrecer nuestra felicidad a los demás por medio de la meditación'. Por lo general, en el ciclo de vidas impuras, el samsara, no existe la verdadera felicidad. Como ya se ha mencionado, la felicidad de que normalmente disfrutamos cuando comemos, bebemos, mantenemos relaciones sexuales y demás, no es verdadera felicidad, sino una mera disminución de un problema anterior o de la insatisfacción que antes sentíamos. Por ejemplo, si la felicidad que sentimos al mantener relaciones sexuales fuera verdadera, estas serían una verdadera causa de felicidad. Por lo tanto, cuantas más relaciones sexuales mantuviéramos, más aumentaría nuestra felicidad, pero en realidad ocurre lo contrario; en lugar de la felicidad, lo que aumenta es nuestro sufrimiento. En *Cuatrocientas estrofas*, el maestro budista Aryadeva dice:

«La experiencia del sufrimiento no puede ser transformada por su propia causa, pero es evidente que la de la felicidad sí se transforma por su propia causa».

Esto significa que, por ejemplo, el sufrimiento producido por el fuego no puede ser transformado en felicidad por ese mismo fuego; en cambio, la felicidad de que disfrutamos, por ejemplo, al comer, se transforma en sufrimiento si seguimos comiendo.

¿Cómo meditamos en la práctica de dar? En su *Guía de las obras del Bodhisatva*, Shantideva dice:

«[...] para que todos los seres sintientes disfruten de bienestar,
lo transformaré en una joya iluminada que colma todos los deseos».

Debemos pensar que nuestro cuerpo que reside de manera continua, nuestro cuerpo muy sutil, es la verdadera joya que colma todos los deseos; es nuestra naturaleza de Buda y con ella colmaremos nuestros deseos y los de todos los seres sintientes. A continuación, pensamos:

Todos los seres sintientes desean ser felices en todo momento, pero no saben cómo conseguirlo. Nunca disfrutan de verdadera felicidad porque debido a su ignorancia acaban con su propia felicidad generando engaños como el odio y cometiendo acciones perjudiciales. ¡Qué maravilloso sería si todos estos seres sintientes disfrutaran de la felicidad pura y permanente de la iluminación! Que disfruten de esta felicidad. Ahora voy a ofrecer mi felicidad futura de la iluminación a todos los seres sintientes.

Pensando de este modo imaginamos que de nuestro cuerpo que reside de manera continua, ubicado en nuestro corazón, irradianos infinitos rayos de luz cuya naturaleza es nuestra felicidad futura de la iluminación. Estos alcanzan a todos los seres sintientes de los seis reinos y creemos con firmeza que todos ellos experimentan la felicidad pura y permanente de

la iluminación. Meditamos en esta creencia de manera convergente durante tanto tiempo como podamos. Hemos de practicar esta meditación de manera continua hasta que creamos de forma espontánea que ahora todos los seres sintientes han recibido de verdad nuestra felicidad futura de la iluminación. Al realizar esta práctica somos como el Bodhisatva que practica la bodhichita semejante a un pastor. Al igual que un pastor desea proteger a su rebaño y proveer a sus animales con todo lo que necesitan antes de irse a descansar, el Bodhisatva que practica la bodhichita semejante a un pastor desea proteger a todos los seres sintientes y proporcionarles la felicidad última antes de lograrla él mismo.

Con esta meditación obtenemos cuatro beneficios principales: 1) aumentamos nuestro amor desiderativo hacia todos los seres sintientes; 2) maduramos nuestro potencial de poder beneficiar a todos los seres sintientes; 3) acumulamos muchos méritos o buena fortuna, y 4) logramos la cesación de nuestras apariencias y concepciones ordinarias.

Nuestra felicidad futura de la iluminación es el resultado de haber generado compasión por todos los seres sintientes. La meditación de dar trae este resultado futuro al camino presente, por lo que es un camino rápido a la iluminación y su función es similar a la de la práctica tántrica. Hemos de esforzarnos mucho en practicar esta meditación para poder progresar con rapidez en el camino hacia la iluminación.

Cuando meditamos en la práctica de dar, nuestra motivación deber ser el amor desiderativo, el amor que desea la felicidad de los demás. Al dar amor de este modo estamos practicando la perfección de la generosidad; al abandonar la estimación propia estamos practicando la perfección de la disciplina moral; al aceptar de buen grado las condiciones adversas que obstaculizan nuestra práctica de dar estamos adiestrándonos en la perfección de la paciencia; al esforzarnos sin pereza en adiestrarnos en esta meditación de manera continua estamos practicando la perfección del esfuerzo; al concentrarnos de manera convergente y sin distracciones en la meditación de dar estamos practicando la perfección de la concentración; y al realizar que tanto nosotros como todos los

demás seres sintientes y su felicidad no existimos de manera inherente, sino como meros nombres, estamos practicando la perfección de la sabiduría. Así es como debemos adiestrarnos en la meditación de dar junto con las seis perfecciones.

Adiestrarse en la práctica de dar es una meditación especial en el amor desiderativo que desea realmente que los seres sintientes alcancen la verdadera felicidad –la felicidad pura y permanente de la liberación y la iluminación–. Como ya se ha mencionado, la meditación en el amor desiderativo se denomina también *amor inconmensurable* porque con solo meditar en él recibimos beneficios inconmensurables tanto en esta vida como en las incontables vidas futuras.

Adiestramiento en la bodhichita última

Cuando meditamos en la vacuidad para generar o mejorar la bodhichita última, estamos adiestrándonos en esta mente. La verdadera bodhichita última es una sabiduría motivada por la bodhichita que realiza de manera directa la vacuidad. Se denomina *bodhichita última* porque su objeto es la verdad última, la vacuidad, y es uno de los caminos principales que conducen a la iluminación. La bodhichita de la que hasta ahora se ha tratado es la convencional y su naturaleza es la compasión, mientras que la naturaleza de la bodhichita última es la sabiduría. Estas dos bodhichitas son como las dos alas de un pájaro con las que podemos volar hacia el mundo de la iluminación.

Si no comprendemos el significado de la vacuidad, carecemos de base para adiestrarnos en la bodhichita última porque la vacuidad es su objeto. Yhe Tsongkhapa dijo:

«El conocimiento de la vacuidad es superior a todo
otro conocimiento,
el maestro que enseña la vacuidad sin errores es
superior a todo otro maestro
y la realización de la vacuidad es la esencia misma
del Budadharma».

¿QUÉ ES LA VACUIDAD?

La vacuidad es la forma en que los fenómenos existen en realidad, que es contraria al modo en que los percibimos. De manera natural pensamos que los objetos que vemos a nuestro alrededor, como las mesas, las sillas, las casas, etcétera, son reales porque creemos que existen exactamente del modo en



Buda de la Compasión

que aparecen. No obstante, la manera en que nuestros sentidos perciben los fenómenos es engañosa y contraria por completo al modo en que existen en realidad. Los objetos parecen existir por su propio lado, sin depender de nuestra mente. Este libro que percibimos, por ejemplo, parece tener su propia existencia independiente y objetiva. Parece estar «fuera», mientras que nuestra mente parece estar «dentro». Pensamos que el libro puede existir sin nuestra mente; no creemos que la mente participe en modo alguno en su proceso de existencia. Para referirnos a esta clase de existencia independiente de nuestra mente se utilizan varios términos: *existencia verdadera*, *existencia inherente*, *existencia por su propio lado* y *existencia por parte del objeto*.

Aunque los fenómenos aparecen directamente ante nuestros sentidos como si tuvieran existencia verdadera o inherente, en realidad todos ellos son carentes o vacíos de este tipo de existencia. Este libro, nuestro cuerpo, nuestros amigos, nosotros mismos y todo el universo solo son, en realidad, apariencias mentales, como los objetos que vemos en sueños. Si soñamos con un elefante, este aparece de forma vívida y con todo detalle, y podemos verlo, oírlo, olerlo y tocarlo; pero cuando nos despertamos, nos damos cuenta de que no era más que una apariencia en nuestra mente. No nos preguntamos dónde está ahora el elefante porque sabemos que solo era una proyección de nuestra mente y no existía fuera de ella. Cuando la percepción onírica que aprehende el elefante cesa, este no se va a ningún lugar, sino que simplemente desaparece porque no es más que una apariencia en la mente y no existe fuera de ella. Buda dijo que lo mismo ocurre con todos los demás fenómenos, no son más que meras apariencias mentales que dependen por completo de las mentes que los perciben.

Tanto el mundo onírico como el del estado de vigilia son meras apariencias en la mente que surgen de nuestras concepciones equívocas. Si afirmamos que el mundo onírico es falso, debemos decir que el de la vigilia también lo es; y si afirmamos que este último es verdadero, tenemos que decir que el onírico también lo es. La única diferencia entre ellos

es que el mundo onírico es una apariencia en nuestra mente sutil del sueño, mientras que el de la vigilia es una apariencia en nuestra mente burda del estado de vigilia. El mundo onírico solo existe mientras se manifiestan las mentes del sueño en las que aparece, y el del estado de vigilia, mientras se manifiestan las mentes de este estado. Buda dijo: «Debes saber que todos los fenómenos son como sueños». Cuando morimos, nuestras mentes burdas del estado de vigilia se disuelven en nuestra mente muy sutil y el mundo que percibimos cuando estamos vivos desaparece. El mundo que los demás perciben continúa, pero el nuestro personal desaparece de forma tan rotunda y definitiva como el mundo del sueño de la noche pasada.

Buda también dijo que todos los fenómenos son como ilusiones. Existen diferentes clases de ilusiones, como los espejismos, los arcoíris o las alucinaciones causadas por las drogas. En el pasado había magos que a partir de un objeto cualquiera, como un trozo de madera, hechizaban a la audiencia haciéndole ver, por ejemplo, un tigre. Los afectados por el hechizo veían un tigre de verdad y sentían miedo, pero aquellos que llegaban después solo veían un trozo de madera. La característica que comparten todas las ilusiones es que lo que parecen ser no se corresponde con lo que son. Buda comparó todos los fenómenos con ilusiones porque, debido al poder de las impresiones de la ignorancia del aferramiento propio que hemos acumulado desde tiempo sin principio, cualquier objeto que aparece en nuestra mente parece existir de manera natural por su propio lado y de modo instintivo creemos que es una apariencia verdadera, cuando en realidad todo es vacío por completo de existencia verdadera. Al igual que un espejismo parece ser agua, pero en realidad no lo es, todos los fenómenos tienen una apariencia engañosa. Al no entender su naturaleza verdadera, nos dejamos engañar por las apariencias y nos aferramos a los objetos, como los libros, las mesas, los cuerpos y los mundos, como si tuvieran existencia verdadera. El resultado de aferrarnos a los fenómenos de este modo es que generamos estimación propia, apego, odio, celos y otras perturbaciones mentales, nuestra mente

se altera y desequilibra y perdemos la paz mental. Somos como un viajero en el desierto que persigue espejismos hasta la extenuación o como aquel que al anochecer confunde la sombra de los árboles con criminales o animales salvajes dispuestos a atacarlo.

LA VACUIDAD DE NUESTRO CUERPO

Para comprender que los fenómenos son vacíos de existencia verdadera o inherente, debemos analizar nuestro propio cuerpo. Cuando nos hayamos convencido de que nuestro cuerpo carece de existencia verdadera, podremos aplicar con facilidad los mismos razonamientos a los demás fenómenos.

En su *Guía de las obras del Bodhisatva*, Shantideva dice:

«Por lo tanto, no hay ningún cuerpo [con existencia verdadera],
pero debido a la ignorancia percibimos un cuerpo en
las manos y demás partes,
al igual que una mente aprehende de manera errónea
una persona
al mirar hacia un montón de piedras apiladas al
anochecer».

En cierto sentido conocemos bien nuestro cuerpo –sabemos cuándo está sano y cuándo está enfermo, si es atractivo o desagradable, etcétera–. Sin embargo, nunca lo examinamos en profundidad preguntándonos: «¿Qué es en realidad mi cuerpo?, ¿dónde está?, ¿cuál es su verdadera naturaleza?». Si analizamos nuestro cuerpo de este modo, no podremos encontrarlo; en lugar de ello, como resultado de esta búsqueda nuestro cuerpo desaparecerá. El significado de la primera parte del verso de Shantideva *Por lo tanto, no hay ningún cuerpo* es que si buscamos nuestro cuerpo «verdadero», no lo encontraremos. Nuestro cuerpo solo existe mientras no busquemos un cuerpo verdadero tras su mera apariencia.

Hay dos maneras de buscar un objeto. Un ejemplo de la primera, que podemos denominar *búsqueda convencional*, sería buscar nuestro coche en un aparcamiento. El resultado de

esta clase de búsqueda es que lo encontramos en el sentido de que vemos el objeto que todos aceptan como nuestro coche. Sin embargo, después de haberlo localizado en el aparcamiento, supongamos que todavía no estamos satisfechos con su mera apariencia y decidimos averiguar qué es el coche con exactitud. Entonces, es posible que emprendamos lo que podemos denominar una *búsqueda última* del coche, con la cual intentamos encontrar algo en este objeto que sea el propio objeto. Para ello, nos preguntamos: «¿Es el coche alguna de sus partes individuales?, ¿son las ruedas el coche?, ¿es el motor?, ¿es el chasis?», etcétera. Cuando realizamos una búsqueda última de nuestro coche, no nos conformamos con señalar el capó, las ruedas, etcétera, y decir: «Coche», sino que queremos saber qué es en realidad el coche. En lugar de utilizar solo la palabra *coche* como solemos hacer, queremos saber a qué objeto se refiere esta palabra. Queremos separarlo mentalmente de todo lo que no es el coche para poder decir: «Esto es el coche de verdad». Queremos encontrar un coche, pero en realidad no hay ningún coche; no podemos encontrar nada. En el *Sutra conciso de la perfección de la sabiduría*, Buda dice: «Si buscas tu cuerpo con sabiduría, no podrás encontrarlo». Esto también es cierto con respecto a nuestro coche, nuestra casa y todos los demás fenómenos.

En su *Guía de las obras del Bodhisatva*, Shantideva dice:

«Al analizarlo de este modo,
 ¿quién vive y quién es el que muere?
 ¿Qué es el futuro y qué es el pasado?
 ¿Quiénes son nuestros amigos y quienes son nuestros familiares?»

A ti que eres como yo, te ruego, por favor,
 que comprendas que todos los fenómenos son vacíos
 como el espacio».

El significado esencial de estos versos es que cuando buscamos cualquier objeto con sabiduría, no hay ninguna persona que viva o muera, no hay pasado, futuro ni presente, ni tampoco amigos ni familiares. Debemos saber que todos los

fenómenos son vacíos, como el espacio, lo cual significa que hemos de comprender que no son más que vacuidad.

Para comprender la afirmación de Shantideva de que en realidad no hay cuerpo, hemos de realizar una búsqueda última del mismo. Si somos seres ordinarios, percibiremos todos los fenómenos, incluido nuestro cuerpo, como si existieran de manera inherente. Como ya se ha mencionado, los objetos parecen ser independientes de nuestra mente y de otros fenómenos. El universo parece consistir en diferentes objetos que tienen existencia propia. Estos objetos parecen existir por sí mismos en forma de estrellas, planetas, montañas, personas, etcétera, «esperando» a ser percibidos por los seres conscientes. Por lo general, no se nos ocurre pensar que participamos de algún modo en la existencia de estos fenómenos. Por ejemplo, sentimos que nuestro cuerpo existe por sí mismo y que su existencia no depende ni de nuestra mente ni de la de ninguna otra persona. No obstante, si nuestro cuerpo existiera del modo en que lo percibimos de manera instintiva, como un objeto externo en lugar de como una mera proyección de la mente, deberíamos poder señalarlo sin apuntar a ningún otro fenómeno y ser capaces de encontrarlo entre sus partes o fuera de ellas. Puesto que no hay una tercera posibilidad, si no podemos hacerlo, debemos concluir que el cuerpo que normalmente percibimos no existe.

Resulta fácil comprender que ninguna de las partes individuales de nuestro cuerpo es nuestro cuerpo –es absurdo afirmar que nuestra espalda, nuestras piernas o nuestra cabeza son nuestro cuerpo–. Si una de sus partes, por ejemplo, la espalda, fuera nuestro cuerpo, las demás partes también deberían serlo, lo cual implicaría que tenemos numerosos cuerpos. Además, nuestra espalda, nuestras piernas, etcétera, no pueden ser nuestro cuerpo porque son sus partes. El cuerpo es el poseedor de sus partes, y la espalda, las piernas, etcétera, son las partes que posee; y el poseedor y lo poseído no pueden ser lo mismo.

Algunas personas creen que aunque ninguna de las partes individuales del cuerpo es el cuerpo, el conjunto de todas ellas sí lo es. Según ellas, es posible encontrar nuestro cuer-

po por medio de una búsqueda analítica porque consideran que es el conjunto de todas sus partes. Sin embargo, esta afirmación puede refutarse con numerosas razones válidas. Aunque es posible que no comprendamos estos argumentos de inmediato, si los contemplamos con detenimiento y una mente calmada y receptiva, nos daremos cuenta de su validez.

Puesto que nuestro cuerpo no es ninguna de sus partes individuales, ¿cómo es posible que el conjunto de todas ellas lo sea? Por ejemplo, un grupo de perros no puede ser un ser humano porque ninguno de ellos lo es. Puesto que cada uno de los miembros es un «no humano», ¿cómo es posible que un grupo de no humanos se convierta por arte de magia en un ser humano? Del mismo modo, puesto que el conjunto de las partes de nuestro cuerpo es un conjunto de objetos que no son nuestro cuerpo, no puede ser nuestro cuerpo. Al igual que un grupo de perros sigue siendo solo perros, el conjunto de todas las partes de nuestro cuerpo sigue siendo solo partes del cuerpo; no se convierte por arte de magia en su poseedor, el cuerpo.

Es posible que nos resulte difícil comprender este razonamiento, pero si reflexionamos sobre él durante mucho tiempo con una mente calmada y receptiva, y lo analizamos con otros practicantes que tengan más experiencia, poco a poco se irá aclarando. También podemos consultar libros de autoridad sobre el tema, como *Corazón de la sabiduría* y *Océano de néctar*.

Hay otra manera de comprender que nuestro cuerpo no es el conjunto de sus partes. Si pudiéramos señalar al conjunto de las partes del cuerpo y decir que esto, en sí mismo, es nuestro cuerpo, este conjunto sería independiente de los demás fenómenos que no son nuestro cuerpo. Esto implicaría que el conjunto de las partes del cuerpo existiría independiente de sus partes, lo cual es claramente absurdo porque entonces podríamos eliminar todas las partes del cuerpo y el conjunto seguiría existiendo. Por lo tanto, podemos concluir que nuestro cuerpo no es el conjunto de sus partes.

Puesto que no podemos encontrar el cuerpo en sus partes, ni como una de ellas ni como el conjunto de todas, la única

posibilidad que queda es que sea algo separado de sus partes. En este caso, debería ser posible eliminar física o mentalmente sus partes y que el cuerpo siguiera existiendo. Sin embargo, si eliminamos los brazos, las piernas, la cabeza, el tronco y las demás partes del cuerpo no quedará cuerpo alguno. Esto demuestra que no existe ningún cuerpo separado de sus partes. Debido a la ignorancia, cuando señalamos a nuestro cuerpo lo hacemos solo a una de sus partes, la cual no es nuestro cuerpo.

Hemos agotado todas las posibilidades y no hemos podido encontrar nuestro cuerpo ni entre sus partes ni en ningún otro lugar. No podemos encontrar nada que se corresponda con el cuerpo que normalmente percibimos de forma tan vívida. No nos queda más remedio que darle la razón a Shantideva cuando dice que cuando buscamos nuestro cuerpo, no hay ningún cuerpo que podamos encontrar. Esto indica con claridad que el cuerpo que normalmente percibimos no existe. Es casi como si no existiera en absoluto. En realidad, solo podemos decir que nuestro cuerpo existe si estamos satisfechos con su mero nombre *cuerpo* sin esperar encontrar uno verdadero más allá de esta designación. Si intentamos buscar o señalar el cuerpo verdadero al que se refiere el nombre *cuerpo*, no encontraremos nada. En lugar de encontrar un cuerpo con existencia verdadera, percibiremos la mera ausencia del cuerpo que normalmente percibimos. Esta mera ausencia es el modo verdadero en que existe nuestro cuerpo. Comprenderemos que el cuerpo que normalmente percibimos, al que nos aferramos y estimamos, no existe en absoluto. Esta inexistencia del cuerpo que normalmente aprehendemos es la vacuidad de nuestro cuerpo, la verdadera naturaleza de nuestro cuerpo.

El término *naturaleza verdadera* encierra un gran significado. Insatisfechos con la mera apariencia de nuestro cuerpo y con su mero nombre *cuerpo*, lo hemos examinado para descubrir su naturaleza verdadera. El resultado de este análisis es una imposibilidad definitiva de encontrarlo. Donde esperábamos encontrar un cuerpo con existencia verdadera, descubrimos su total ausencia. Esta ausencia o vacuidad es la

naturaleza verdadera de nuestro cuerpo. Aparte de la mera ausencia de un cuerpo con existencia inherente, nuestro cuerpo no tiene otra naturaleza verdadera, sus otras características forman parte de su naturaleza ilusoria. Por lo tanto, ¿por qué pasamos tanto tiempo concentrados en la naturaleza ilusoria de nuestro cuerpo? Hasta ahora hemos ignorado la naturaleza verdadera de nuestro cuerpo y de los demás fenómenos, y nos hemos concentrado solo en su naturaleza ilusoria; pero el resultado de pensar todo el tiempo en objetos engañosos es que sufrimos perturbaciones mentales y seguimos atrapados en la miserable vida del samsara. Si deseamos disfrutar de felicidad pura, debemos familiarizar nuestra mente con la verdad. En lugar de desperdiciar nuestra energía pensando solo en objetos ilusorios y sin sentido, debemos concentrarnos en la naturaleza verdadera de los fenómenos.

Aunque es imposible encontrar nuestro cuerpo buscándolo mediante una investigación, cuando no lo analizamos, aparece con mucha claridad. ¿Por qué? Shantideva dice que debido a nuestra ignorancia, percibimos nuestro cuerpo en las manos y demás partes del cuerpo. En realidad, nuestro cuerpo no existe en sus partes. Al igual que al anochecer podríamos confundir un montón de piedras con un hombre, a pesar de que no haya ninguno en ellas, nuestra mente ignorante percibe un cuerpo en el conjunto de los brazos, las piernas, etcétera, aunque no esté ahí. El cuerpo que vemos en el conjunto de los brazos, las piernas, etcétera, no es más que una alucinación de nuestra mente ignorante. No obstante, al no darnos cuenta de ello, nos aferramos a él con intensidad, lo estimamos y nos quedamos exhaustos al intentar protegerlo de cualquier incomodidad.

Para familiarizar nuestra mente con la naturaleza verdadera de nuestro cuerpo debemos aplicar el razonamiento descrito para buscar el cuerpo en todos los lugares posibles y, al no haber podido encontrarlo, concentrarnos en la vacuidad semejante al espacio que es la mera ausencia del cuerpo que normalmente percibimos. Esta vacuidad semejante al espacio es la naturaleza verdadera de nuestro cuerpo. Aunque es similar al espacio vacío, esta vacuidad encierra un gran

significado: la total inexistencia del cuerpo que normalmente percibimos, al que nos aferramos con tanta intensidad y hemos estimado durante toda la vida.

Si nos familiarizamos con la experiencia de la naturaleza última, semejante al espacio, de nuestro cuerpo, reduciremos el aferramiento que sentimos hacia él. Como resultado, experimentaremos menos sufrimiento, ansiedad y frustración en relación con nuestro cuerpo. Disminuirán nuestras tensiones físicas, mejorará nuestra salud y, aunque caigamos enfermos, el malestar físico no alterará nuestra mente. Aquellos que poseen una experiencia directa de la vacuidad no sienten dolor aunque los golpeen o reciban un disparo. Puesto que comprenden que la naturaleza verdadera de su cuerpo es como el espacio, si alguien los golpea o dispara, es como si lo hicieran al espacio. Además, las circunstancias externas, ya sean favorables o desfavorables, no los alteran porque comprenden que son como el hechizo de un mago y no existen fuera de la mente. En lugar de ser dominados por las circunstancias cambiantes como si fueran marionetas, sus mentes permanecen libres y serenas al comprender la naturaleza última e inalterable que comparten todos los fenómenos por igual. De este modo, la persona que realiza directamente la vacuidad, la naturaleza verdadera de los fenómenos, disfruta de paz y felicidad día y noche, vida tras vida.

Es preciso distinguir entre el cuerpo convencional, que sí existe, y el cuerpo con existencia inherente, que no existe; pero no debemos dejarnos engañar por las palabras y pensar que el cuerpo que existe de manera convencional es algo más que una mera apariencia en la mente. Quizá sea más claro decir simplemente que para la mente que percibe la verdad, la vacuidad, no hay cuerpo. Este solo existe para la mente ordinaria en que aparece.

Shantideva nos aconseja que, a menos que deseemos comprender la vacuidad, no analicemos las verdades convencionales, como nuestro cuerpo, posesiones, lugares y amigos, sino que nos sintamos satisfechos con sus meros nombres, como lo hacen las personas corrientes. Cuando una persona corriente conoce el nombre de un objeto y su función, se

siente satisfecha y no investiga más. Nosotros debemos hacer lo mismo, a menos que queramos meditar en la vacuidad. Sin embargo, hemos de recordar que si examinamos cualquier fenómeno con detenimiento, no lo encontraremos, puesto que desaparecerá como lo hace un espejismo al acercarnos a él.

Podemos aplicar a los demás fenómenos el mismo razonamiento que hemos utilizado para demostrar la ausencia de existencia verdadera de nuestro cuerpo. Este libro, por ejemplo, parece existir por su propio lado, en algún lugar en sus partes; pero cuando lo analizamos con más detenimiento, descubrimos que el libro no es ninguna de sus páginas ni el conjunto de ellas, aunque sin ellas tampoco habría ningún libro. En lugar de encontrar un libro con existencia verdadera, percibimos una vacuidad que es la ausencia del libro que antes creíamos que existía. Debido a nuestra ignorancia, el libro parece existir separado de nuestra mente, como si esta estuviera dentro de nosotros, y el libro, fuera, pero al analizar este último, descubrimos que esta apariencia es completamente falsa. No existe ningún libro «ahí fuera», en sus páginas. La única manera en que existe el libro es como una mera apariencia en la mente, una mera proyección suya.

Todos los fenómenos existen por convención, nada existe de manera inherente. Lo mismo ocurre con la mente, con Buda e incluso con la vacuidad misma. Todo es una mera designación de la mente. Todos los fenómenos tienen partes –los físicos tienen partes físicas; y los inmateriales, atributos que la mente conceptual puede distinguir–. Si utilizamos el razonamiento anterior, comprenderemos que ningún objeto puede ser una de sus partes, ni el conjunto de ellas ni algo separado de ellas. De este modo podemos comprender la vacuidad de todos los fenómenos, la mera ausencia de todos los fenómenos que normalmente vemos o percibimos.

En particular, resulta especialmente útil meditar en la vacuidad de los objetos que estimulan nuestras perturbaciones mentales, como el odio o el apego. Por medio de un análisis correcto comprenderemos que ni los objetos que deseamos ni los que nos desagradan existen por su propio lado. Su belleza o fealdad, e incluso su existencia misma, son designadas

por la mente. Si pensamos de esta manera, descubriremos que no hay ningún motivo para sentir odio o apego.

LA VACUIDAD DE NUESTRA MENTE

En su *Adiestramiento de la mente en siete puntos*, después de enseñarnos cómo realizar la meditación analítica sobre la vacuidad de la existencia inherente de los fenómenos externos, como nuestro cuerpo, Gueshe Chekhaua nos aconseja que analicemos nuestra propia mente para comprender que también carece de existencia inherente.

Nuestra mente no es una entidad independiente, sino un continuo en constante cambio que depende de numerosos factores, como sus momentos anteriores, los objetos que percibe y los aires internos de energía sobre los que monta. Al igual que los demás fenómenos, nuestra mente es designada sobre un conjunto de diversos factores y, por lo tanto, carece de existencia inherente. Por ejemplo, una mente primaria o consciencia posee cinco partes o factores mentales: la sensación, el discernimiento, la intención, el contacto y la atención, pero no es ninguno de ellos ni tampoco su conjunto porque son factores mentales y, por lo tanto, son partes de ella. No obstante, tampoco hay ninguna mente primaria que exista separada de estos factores mentales. La mente primaria no es más que una mera designación sobre los factores mentales que son sus bases de designación y, por lo tanto, no existe por su propio lado.

Cuando hayamos identificado la naturaleza convencional de nuestra mente primaria, es decir, que es un vacío semejante al espacio que percibe o comprende objetos, debemos buscarla entre sus partes –la sensación, el discernimiento, la intención, el contacto y la atención–, hasta que comprendamos que no es posible encontrarla. Esta imposibilidad de encontrar nuestra mente es su naturaleza última o vacuidad. Entonces pensamos:

Todos los fenómenos que aparecen en mi mente tienen la naturaleza de esta última. La naturaleza de mi mente es vacuidad.

De este modo sentimos que todo se disuelve en la vacuidad. Solo percibimos la vacuidad de todos los fenómenos y meditamos en ella. Esta manera de meditar en la vacuidad es más profunda que la meditación en la vacuidad de nuestro cuerpo. Poco a poco percibiremos la vacuidad con mayor claridad hasta que finalmente alcancemos la sabiduría inmaculada que realiza la vacuidad de todos los fenómenos de manera directa.

LA VACUIDAD DE NUESTRO YO

El objeto al que nos aferramos con más intensidad es nuestro yo. Debido a las impresiones de la ignorancia del aferramiento propio que hemos acumulado desde tiempo sin principio, nuestro yo nos aparece como si tuviera existencia inherente, y la mente de aferramiento propio lo aprehende automáticamente de este modo. Aunque nos aferramos en todo momento al yo con existencia inherente, incluso cuando dormimos, no es fácil reconocer cómo aparece en nuestra mente. Para identificarlo con claridad, comenzamos dejando que se manifieste con intensidad, contemplando situaciones en las que tenemos un sentido exagerado del yo, como cuando nos sentimos abochornados, avergonzados, atemorizados o indignados. Recordamos o imaginamos estas situaciones sin analizarlas ni juzgarlas, e intentamos percibir con claridad la imagen mental del yo que aparece de manera espontánea y natural en tales circunstancias. Hemos de tener paciencia porque es posible que necesitemos muchas sesiones de meditación antes de conseguir percibirla con claridad. Llegará un momento en que nos daremos cuenta de que el yo parece ser algo concreto y real, que existe por su propio lado sin depender del cuerpo ni de la mente. Este yo que aparece tan vívido es el yo con existencia inherente al que tanto estimamos. Es el yo que defendemos cuando nos critican y del cual nos enorgullecemos cuando nos alaban.

Cuando tengamos una imagen mental del yo tal y como surge en estas situaciones extremas, intentamos identificar cómo se manifiesta normalmente, en situaciones menos ex-

tremas. Por ejemplo, podemos observar el yo que ahora está leyendo este libro e intentar descubrir cómo aparece en la mente. Finalmente comprobaremos que aunque en este caso no sentimos el yo de manera tan intensa, aún lo percibimos como si existiera de forma inherente, por su propio lado y sin depender del cuerpo ni de la mente. Cuando tengamos la imagen de este yo con existencia inherente, nos concentramos en él durante cierto tiempo. A continuación, seguimos con la siguiente etapa de la meditación, que consiste en contemplar razonamientos válidos que demuestren que el yo con existencia inherente al que nos aferramos, en realidad, no existe. El yo con existencia inherente y el yo que normalmente percibimos es el mismo; hemos de saber que ninguno de los dos existe, ambos son objetos negados por la vacuidad.

Si el yo existe tal y como lo percibimos, ha de hacerlo de una de las cuatro formas siguientes: siendo el cuerpo, la mente, el conjunto del cuerpo y de la mente o algo separado de estos dos; no hay ninguna otra posibilidad. Reflexionamos sobre ello con detenimiento hasta que nos hayamos convencido de que es así. Entonces, examinamos cada una de estas cuatro posibilidades:

- 1) Si el yo fuera el cuerpo, no tendría sentido decir: «Mi cuerpo» porque el poseedor y lo poseído serían lo mismo.

Si el yo fuera el cuerpo, no habría renacimientos futuros porque dejaría de existir cuando este pereciese.

Si el yo y el cuerpo fueran lo mismo, puesto que podemos tener fe, soñar, resolver problemas matemáticos, etcétera, se deduciría que nuestra carne, sangre y huesos también podrían hacerlo.

Puesto que no se cumple ninguna de estas consecuencias, queda claro que el yo no es el cuerpo.

- 2) Si el yo fuera la mente, no tendría sentido decir: «Mi mente» porque el poseedor y lo poseído serían lo mismo; pero, por lo general, cuando pensamos en nuestra mente, decimos: «Mi mente», lo cual indica con claridad que el yo no es la mente.

Si el yo fuera la mente, puesto que tenemos numerosos tipos de mentes, como las seis consciencias, mentes conceptuales y no conceptuales, etcétera, podría deducirse que poseemos tantos yoes como mentes; pero como esto es absurdo, podemos concluir que el yo no es la mente.

- 3) Puesto que ni el cuerpo ni la mente es el yo, el conjunto del cuerpo y la mente tampoco puede serlo. Si el conjunto del cuerpo y la mente es un conglomerado de objetos que no son el yo, ¿cómo puede este conjunto ser el yo? Por ejemplo, en un rebaño de ovejas no hay ningún animal que sea una vaca y, por consiguiente, el rebaño en sí no puede ser una vaca. De la misma manera, ninguno de los dos elementos que forman el conjunto del cuerpo y la mente es el yo, por lo que el conjunto en sí tampoco puede serlo.
- 4) Si el yo no es el cuerpo ni la mente ni el conjunto de los dos, la única posibilidad que queda es que sea algo separado del cuerpo y de la mente. En ese caso, deberíamos poder aprehender el yo sin percibir el cuerpo o la mente; pero si imaginamos que estos dos desaparecen por completo, no quedaría nada que pudiera denominarse el yo. Por lo tanto, se deduce que el yo no existe separado del cuerpo y de la mente.

Imaginemos que nuestro cuerpo se disuelve de manera gradual en el aire. Luego nuestra mente se desvanece, los pensamientos se los lleva el viento y nuestros sentimientos, deseos y consciencia también desaparecen. ¿Queda algo que sea el yo? Nada en absoluto. De este modo, reconocemos que el yo no es algo que exista separado del cuerpo y de la mente.

Tras haber examinado las cuatro posibilidades, no hemos conseguido encontrar el yo o entidad de nuestra persona. Puesto que anteriormente decidimos que no había una quinta posibilidad, llegamos a la conclusión de que el yo al que normalmente nos aferramos y que estimamos no existe en

absoluto. En lugar de percibir el yo con existencia inherente, ahora solo aparece su ausencia. Esta ausencia de existencia inherente del yo es una vacuidad, una verdad última.

Realizamos esta contemplación hasta que aparezca la imagen mental o genérica de la ausencia del yo que normalmente percibimos. Esta imagen es el objeto de nuestra meditación de emplazamiento. Hemos de procurar familiarizarnos con ella por completo, para lo cual debemos meditar continuamente en ella de manera convergente durante tanto tiempo como podamos.

Debido a que desde tiempo sin principio nos hemos afechado a un yo con existencia inherente y lo hemos querido más que a ninguna otra cosa, la experiencia de no poder encontrarlo en meditación puede resultarnos bastante desconcertante al principio. Algunas personas se asustan creyendo que dejan de existir por completo y otras se llenan de alegría al sentir como si la causa de todos sus problemas se hubiera desvanecido. Ambas reacciones son señales de que nuestra meditación va por buen camino. Al cabo de cierto tiempo, estas reacciones iniciales disminuirán y nuestra meditación será más estable. Entonces, podremos meditar en la vacuidad de nuestro yo con calma y control.

Debemos dejar que la mente se absorba en el espacio de la vacuidad durante tanto tiempo como podamos. Es importante recordar que el objeto de concentración es la vacuidad, la mera ausencia del yo que normalmente percibimos y no una mera nada. De vez en cuando hemos de observar nuestra meditación con la vigilancia mental. Si nuestra mente se desvía hacia otro objeto o si olvidamos el significado de la vacuidad y nos concentramos en una mera nada, debemos repetir las contemplaciones anteriores para percibir de nuevo la vacuidad del yo con claridad.

Quizás nos preguntemos: «Si el yo que normalmente percibo no existe, entonces, ¿quién está meditando?, ¿quién surgirá de la meditación?, ¿quién hablará con otras personas y contestará cuando pronuncien mi nombre?». Aunque el yo que normalmente percibimos no existe, esto no significa que el yo no exista en absoluto. Existimos como una mera desig-

nación. Mientras estemos satisfechos con la mera designación *yo*, no hay ningún problema y podemos pensar: «Yo existo», «Me voy a dar un paseo», etcétera. El problema surge cuando buscamos el *yo* como algo distinto de su mera designación conceptual. Nuestra mente se aferra a un *yo* que existe a nivel último, independiente de la designación conceptual, como si hubiera un verdadero *yo* tras esa denominación. Si ese *yo* existiera, deberíamos poder encontrarlo, pero ya hemos comprobado por medio de un análisis que esto no es posible. La conclusión definitiva de esta búsqueda es que no es posible encontrar el *yo*. Esta imposibilidad de encontrar el *yo* es la vacuidad del *yo*, su naturaleza última; y el *yo* que existe como una mera designación, su naturaleza convencional.

Cuando realizamos por primera vez la vacuidad, lo hacemos de manera conceptual, por medio de una imagen genérica. Si seguimos meditando en la vacuidad repetidas veces, la imagen genérica se irá desvaneciendo hasta desaparecer por completo y entonces percibiremos directamente la vacuidad. Esta realización directa de la vacuidad será nuestra primera percepción inequívoca o mente no contaminada. Hasta que no realicemos la vacuidad de manera directa, todas nuestras mentes serán percepciones equívocas porque, debido a las impresiones del aferramiento propio o ignorancia del aferramiento a la existencia verdadera, todos los fenómenos aparecerán como si tuvieran existencia inherente.

La mayoría de las personas se inclinan hacia el extremo de la existencia pensando que si algo existe, debe hacerlo de manera inherente. Así exageran el modo en que existen los objetos, al no sentirse satisfechos con que sean meros nombres. Otras se inclinan hacia el extremo de la inexistencia, pensando que si los fenómenos no existen de manera inherente, no lo hacen en absoluto, y así exageran su ausencia de existencia inherente. Debemos comprender que aunque los fenómenos carecen por completo de existencia propia, existen de manera convencional, como meras apariencias en una mente válida.

Las mentes conceptuales que se aferran al *yo* y a los demás fenómenos como si tuvieran existencia verdadera son per-

cepciones erróneas y, por lo tanto, hemos de abandonarlas, pero esto no significa que todos los pensamientos conceptuales sean percepciones erróneas y que, por lo tanto, también debamos abandonarlos. Hay muchas mentes conceptuales correctas que resultan útiles en la vida diaria, como las que recuerdan lo que hemos hecho el día anterior o las que saben lo que vamos a hacer mañana. También hay numerosas mentes conceptuales que debemos cultivar en el camino espiritual. Por ejemplo, la bodhichita convencional en el continuo mental de un Bodhisatva es una mente conceptual porque aprehende su objeto, la gran iluminación, por medio de una imagen genérica. Además, para realizar la vacuidad de manera directa con una mente no conceptual, primero hemos de comprenderla por medio de un conocedor inferencial, que es una mente conceptual. Si contemplamos los razonamientos que refutan la existencia inherente, aparecerá en nuestra mente la imagen genérica de la ausencia o vacuidad de esta clase de existencia. Este es el único modo de lograr que la vacuidad aparezca en nuestra mente por primera vez. Luego, debemos meditar en esta imagen con una concentración cada vez más intensa hasta que finalmente percibamos la vacuidad de manera directa.

Algunas personas afirman que meditar en la vacuidad consiste solo en vaciar la mente de todo pensamiento conceptual, y utilizan el argumento de que al igual que las nubes blancas oscurecen el sol tanto como las negras, los pensamientos conceptuales virtuosos oscurecen la mente tanto como los perjudiciales. Este punto de vista es totalmente incorrecto porque si no nos esforzamos en comprender la vacuidad con una mente conceptual, y en lugar de ello intentamos suprimir todos los pensamientos conceptuales, la verdadera vacuidad nunca aparecerá en nuestra mente. Es posible que logremos una experiencia vívida de un vacío semejante al espacio, pero esto solo es una ausencia de pensamientos conceptuales y no la vacuidad, la naturaleza verdadera de los fenómenos. La meditación en este vacío puede calmarnos de manera temporal, pero nunca eliminará nuestras perturbaciones mentales ni nos liberará del samsara y sus sufrimientos.

LA VACUIDAD DE LOS OCHO EXTREMOS

Las nubes aparecen cuando se reúnen las causas y condiciones atmosféricas apropiadas, y sin estas últimas, no pueden formarse. Las nubes dependen por completo de causas y condiciones sin las cuales su formación no es posible. Lo mismo ocurre con las montañas, los planetas, los cuerpos, las mentes y todos los demás fenómenos producidos. Debido a que dependen de factores externos a ellos mismos para existir, son vacíos de existencia inherente o independiente y no son más que meras designaciones de la mente.

Para comprenderlo, podemos contemplar las enseñanzas sobre el karma, las acciones y sus efectos. ¿De dónde proceden nuestras experiencias, tanto agradables como desagradables? Según el budismo, son respectivamente el resultado del karma positivo o negativo que hayamos creado en el pasado. Como resultado de nuestro karma positivo, personas amables y atractivas aparecen en nuestras vidas, disponemos de buenas condiciones materiales y vivimos en un hermoso lugar; pero debido a nuestro karma negativo, nos encontramos con personas y situaciones desagradables. Este mundo es el resultado del karma colectivo creado por los seres que lo habitan. Debido a que el karma tiene su origen en la mente, en particular, en nuestras intenciones, podemos deducir que el mundo surge de ella. Esto es similar al modo en que surgen las apariencias que tenemos en sueños. Todos los objetos que percibimos cuando soñamos son el resultado de la maduración de potenciales kármicos en nuestra mente y no existen fuera de ella. Cuando nuestra mente está serena y pura, maduran impresiones kármicas virtuosas y tenemos apariencias agradables en los sueños, pero cuando está agitada e impura, se activan las perjudiciales y tenemos pesadillas. Del mismo modo, las apariencias que tenemos mientras estamos despiertos no son más que la maduración de impresiones kármicas virtuosas, perjudiciales o neutras en nuestra mente.

Cuando hayamos comprendido que los objetos funcionales surgen a partir de sus causas y condiciones externas o internas, y que carecen de existencia independiente, con solo

percibir la producción de los fenómenos o pensar en ella, recordaremos su vacuidad. Entonces, en lugar de aumentar nuestra sensación de solidez y objetividad de los fenómenos funcionales, comenzaremos a percibirlos como manifestaciones de su vacuidad, con una existencia tan poco concreta como la de un arcoíris que surge del cielo vacío.

Al igual que la producción de los objetos funcionales depende de causas y condiciones, su cesación también lo hace y, por lo tanto, ni la producción ni la cesación tienen existencia verdadera. Por ejemplo, si nuestro coche quedara destruido, nos enfadaríamos porque nos aferramos tanto a él como a su cesación como si tuvieran existencia verdadera; pero si comprendiéramos que nuestro coche no es más que una mera apariencia en la mente, como el coche que aparece en un sueño, su destrucción no nos molestaría. Lo mismo ocurre con los objetos de nuestro apego: si comprendemos que tanto estos objetos como sus cesaciones carecen de existencia verdadera, no habrá motivos para disgustarnos cuando nos separemos de ellos.

Todos los fenómenos funcionales, como nuestro entorno, disfrutes, cuerpo, mente y el yo, cambian momento a momento. Son impermanentes en el sentido de que dejan de existir en el segundo momento. Por ejemplo, el libro que leemos en este momento no es el mismo que el que leíamos hace un momento, y existe gracias a que este último ha cesado. Cuando comprendamos la impermanencia sutil, es decir, que nuestro cuerpo, nuestra mente, el yo, etcétera, dejan de existir en el segundo momento, nos resultará fácil entender que son vacíos de existencia inherente.

Aunque comprendamos que los fenómenos impermanentes carecen de existencia inherente, es posible que pensemos que los permanentes sí que existen de este modo porque no cambian ni surgen de causas y condiciones. No obstante, incluso los fenómenos permanentes, como la vacuidad y el espacio no producido –la mera ausencia de obstrucción física–, son objetos dependientes relacionados porque dependen de sus partes, de sus bases de designación y de las mentes que los designan y, por lo tanto, no existen de manera inherente.

Aunque la vacuidad es una realidad última, no tiene existencia inherente o independiente porque también depende de sus partes, de sus bases de designación y de las mentes que la designan. Al igual que una moneda de oro no existe separada del metal del que está hecha, la vacuidad de nuestro cuerpo tampoco existe separada de él porque es simplemente su ausencia de existencia inherente.

Cuando vamos a algún lugar, pensamos: «Voy» y nos aferramos a la acción de ir como si tuviera existencia inherente. Del mismo modo, cuando alguien nos visita, pensamos: «Viene» y nos aferramos a la acción de venir como si tuviera existencia inherente. Estas dos concepciones son formas de aferramiento propio además de percepciones erróneas. Cuando alguien se marcha, sentimos que una persona con existencia verdadera realmente se va, y cuando vuelve, pensamos que una persona con existencia verdadera realmente vuelve. Sin embargo, el ir y el venir de las personas es como la aparición y desaparición de un arcoíris en el cielo. Cuando se reúnen las causas y condiciones para que aparezca un arcoíris, este aparece, y cuando cesan las causas y condiciones para que continúe, desaparece; no obstante, el arcoíris no viene de ningún sitio ni se va a ningún lugar.

Cuando observamos un objeto, como el yo, sentimos con intensidad que es una entidad singular e indivisible, y que su singularidad tiene existencia inherente. Sin embargo, en realidad el yo tiene muchas partes, como las que observan, escuchan, caminan y piensan, o las que son, por ejemplo, una maestra, una madre, una hija o una esposa. El yo es designado sobre el conjunto de todas estas partes. Cada fenómeno en particular es una singularidad, pero esta no es más que una mera designación, al igual que un ejército es meramente designado sobre la base de un grupo de soldados o un bosque lo es sobre la base de un grupo de árboles.

Cuando percibimos varios objetos, pensamos que su pluralidad también tiene existencia inherente. No obstante, al igual que la singularidad, la pluralidad no es más que una mera designación de la mente y tampoco existe por parte del objeto. Por ejemplo, en lugar de percibir varios soldados o

árboles de manera individual, podemos considerarlos como un ejército o un bosque, es decir, como un todo o grupo singular, en cuyo caso estaríamos percibiendo una singularidad en lugar de una pluralidad.

En resumen, la singularidad no existe por su propio lado porque no es más que una mera designación sobre una pluralidad, sus partes. Del mismo modo, la pluralidad no existe por su propio lado porque no es más que una mera designación sobre una singularidad, el conjunto de sus partes. Por lo tanto, la singularidad y la pluralidad no son más que meras designaciones de la mente conceptual y carecen de existencia verdadera. Si comprendemos esto con claridad, no tendremos ningún motivo para generar odio ni apego hacia los objetos, ya sean singulares o plurales. Normalmente tendemos a generalizar los defectos o cualidades de ciertas personas para justificar nuestro odio o apego a colectivos más amplios sobre la base de, por ejemplo, su raza, religión o país de origen. Contemplar la vacuidad de la singularidad y de la pluralidad nos puede servir de ayuda para reducir este tipo de odio y apego.

Aunque la producción, la cesación, etcétera, existen, no lo hacen de manera inherente. Son nuestras mentes conceptuales de la ignorancia del aferramiento propio las que se aferran a ellas como si existieran de este modo. Estas concepciones se aferran a los ocho extremos: la producción, la cesación, la impermanencia, la permanencia, el ir, el venir, la singularidad y la pluralidad, todos con existencia inherente. Aunque estos extremos no existen, debido a nuestra ignorancia siempre nos aferramos a ellos. Las concepciones que se aferran a estos extremos son la raíz de todas las demás perturbaciones mentales, y como las perturbaciones mentales nos inducen a cometer acciones contaminadas que nos mantienen atrapados en la prisión del samsara, son también la raíz del samsara, el ciclo de vidas impuras.

La producción con existencia inherente es lo mismo que la producción que normalmente percibimos, y debemos saber que en realidad ninguna de las dos existe. Lo mismo ocurre con los otros los siete extremos. Por ejemplo, la destrucción

y cesación con existencia inherente y la destrucción y cesación que normalmente percibimos son lo mismo, y debemos saber que ninguna de ellas existe. Las mentes que se aferran a estos ocho extremos son aspectos diferentes de la ignorancia del aferramiento propio. Puesto que es esta ignorancia la que nos causa problemas y sufrimiento sin fin, cuando la eliminemos de manera permanente por medio de la meditación en la vacuidad de todos los fenómenos, todo nuestro sufrimiento de esta vida y de las futuras cesará para siempre y realizaremos el verdadero significado de nuestra vida.

El tema de los ocho extremos es muy profundo y requiere aclaraciones detalladas y un amplio estudio. Buda lo expone con detalle en los *Sutras de la perfección de la sabiduría*. Nagaryhuna, en su comentario a estos sutras titulado *Sabiduría fundamental*, también utiliza numerosos razonamientos profundos y poderosos para probar que los ocho extremos no existen demostrando cómo todos los fenómenos carecen de existencia inherente. Mediante el análisis de las verdades convencionales, establece su naturaleza última y muestra la necesidad de comprender tanto la naturaleza convencional como la última de un objeto para conocerlo por completo.

LAS VERDAD CONVENCIONAL Y LA VERDAD ÚLTIMA

Todos los fenómenos que existen son o bien una verdad convencional o bien una verdad última, y puesto que la verdad última se refiere solo a la vacuidad, los demás son verdades convencionales. Por ejemplo, objetos como las casas, los coches y las mesas, son verdades convencionales.

Las verdades convencionales son objetos falsos porque la manera en que parecen existir no se corresponde con el modo en que existen. Si una persona se muestra cordial y amable con nosotros, pero su verdadera intención es ganarse nuestra confianza para robarnos, diríamos que es falsa o engañosa porque su verdadera naturaleza es muy distinta de lo que aparenta. Del mismo modo, los fenómenos, como las formas y los sonidos, son falsos porque parecen tener existencia inherente, cuando en realidad carecen por com-

pleto de ella. Debido a que la manera en que aparecen no se corresponde con el modo en que existen, se dice que las verdades convencionales son *fenómenos engañosos*. Una taza, por ejemplo, parece existir independiente de sus partes, de sus causas y de la mente que la aprehende, pero en realidad depende por completo de todas ellas. Debido a que la manera en que aparece en nuestra mente no se corresponde con el modo en que existe, la taza es un objeto falso.

Aunque las verdades convencionales son objetos falsos, existen porque la mente que percibe de manera directa una verdad convencional es válida y fidedigna. Por ejemplo, la consciencia visual que percibe de manera directa una taza sobre una mesa es una mente válida porque no nos engaña, ya que si nos acercamos para tocar la taza, la encontraremos en el lugar donde la vemos. En este sentido, la consciencia visual que percibe una taza sobre una mesa es diferente de la que confunde el reflejo de una taza en un espejo con una real o la que ve agua cuando se trata de un espejismo. Aunque la taza es un objeto falso, en la práctica, la consciencia visual que la percibe de manera directa es una mente válida y fidedigna. Sin embargo, aunque es una mente válida, es una percepción equívoca porque el objeto aparece ante ella como si tuviera existencia verdadera. Es válida y fidedigna con respecto a las características convencionales de la taza –su posición, tamaño, color, etcétera–, pero equívoca con respecto a su apariencia.

En resumen, los objetos convencionales son falsos porque aunque parecen existir por su propio lado, en realidad no son más que meras apariencias en la mente, como los objetos que percibimos en sueños. No obstante, cuando soñamos, los objetos oníricos tienen una validez relativa y esto los distingue de los que no existen en absoluto. Supongamos que en un sueño robamos un diamante y luego alguien nos pregunta si lo hicimos nosotros. Aunque el sueño no es más que una creación de nuestra mente, si decimos que sí, estaremos diciendo la verdad, y si lo negamos, estaremos mintiendo. Del mismo modo, aunque, en realidad, todo el universo no es más que una apariencia en la mente, según las experien-

cias de los seres ordinarios podemos distinguir entre verdades relativas y falsedades relativas.

Las verdades convencionales pueden ser burdas o sutiles. Para comprender que todos los fenómenos poseen estos dos niveles de verdad convencional, tomemos el ejemplo de un coche. El propio coche, el coche como fenómeno que depende de sus causas y el coche como fenómeno que depende de sus partes son verdades convencionales burdas del coche. Se dice que son *burdas* porque pueden comprenderse con relativa facilidad. El coche como fenómeno que depende de sus bases de designación es más sutil y resulta más difícil de comprender, pero sigue siendo una verdad convencional burda. Las bases de designación del coche son sus partes. Para aprehender un coche, sus partes han de aparecer en nuestra mente o, de lo contrario, no podríamos pensar: «Coche». Por esta razón, las partes constituyen las bases de designación del coche. Decimos: «Veo un coche», pero en realidad lo único que vemos son partes del mismo. Sin embargo, cuando pensamos: «Coche» al ver sus partes, vemos el coche. No hay ningún coche que exista separado de sus partes, y lo mismo ocurre con el cuerpo y demás fenómenos. El coche que existe como una mera designación de la mente es la verdad convencional sutil del coche. Habremos comprendido esta verdad cuando nos demos cuenta de que el coche no es más que una mera designación de una mente válida. No podemos entender las verdades convencionales sutiles sin conocer antes la vacuidad. Cuando comprendamos por completo la verdad convencional sutil, habremos realizado las dos verdades, la convencional y la última.

Si hablamos con rigor, los términos *verdad*, *verdad última* y *vacuidad* son sinónimos porque las verdades convencionales no son verdades reales, sino objetos falsos. Son verdad solo para las mentes de aquellos que no han realizado la vacuidad. La única verdad es la vacuidad porque solo ella existe tal y como aparece. Cuando la mente de un ser sintiente percibe de manera directa verdades convencionales, como las formas, estas aparecen como si existieran por su propio lado. No obstante, cuando la mente de un Ser Superior percibe di-

rectamente la vacuidad, solo esta última aparece; esta mente está mezclada por completo con la mera ausencia de fenómenos con existencia inherente. La vacuidad tal y como la percibe la mente que es un perceptor directo no conceptual se corresponde exactamente con el modo en que existe.

Es importante señalar que aunque la vacuidad es una verdad última, tampoco existe de manera inherente. La vacuidad no es una realidad separada que exista tras las apariencias convencionales, sino la naturaleza verdadera de estas últimas. No podemos hablar de la vacuidad de manera aislada porque es la mera ausencia de existencia inherente de todo fenómeno. Por ejemplo, la vacuidad de nuestro cuerpo es la ausencia de existencia inherente de nuestro cuerpo, y sin este último como base, no podría existir. Debido a que la vacuidad depende siempre de una base, carece de existencia inherente.

En su *Guía de las obras del Bodhisatva*, Shantideva define la *verdad última* como «el fenómeno que es verdad para la mente no contaminada de un Ser Superior». La mente no contaminada es la que realiza la vacuidad de manera directa. Esta mente es la única percepción inequívoca y solo los Seres Superiores la poseen. Debido a que las mentes no contaminadas son totalmente inequívocas, todo lo que perciben de manera directa como verdad es necesariamente una verdad última. En cambio, lo que la mente de un ser ordinario percibe como verdad nunca puede ser una verdad última porque los seres ordinarios solo tienen mentes equívocas y estas no pueden percibir la verdad de manera directa.

Debido a las impresiones de los pensamientos conceptuales que se aferran a los ocho extremos, todo lo que aparece en las mentes de los seres ordinarios lo hace como si tuviera existencia inherente. Solo la sabiduría de la meditación estabilizada que realiza la vacuidad de manera directa está libre de las impresiones o máculas de estos pensamientos conceptuales. Esta es la única sabiduría libre de apariencias erróneas.

Cuando un Bodhisatva Superior medita en la vacuidad, su mente se mezcla por completo con ella y no tiene apariencia alguna de existencia inherente. Adquiere una sabiduría

no contaminada, completamente pura, llamada *bodhichita última*. Sin embargo, cuando surge de la meditación estabilizada, debido a las impresiones del aferramiento propio, los fenómenos convencionales aparecen de nuevo en su mente como si tuvieran existencia inherente, y su sabiduría no contaminada deja de manifestarse de manera temporal. Solo un Buda puede manifestar su sabiduría no contaminada al mismo tiempo que percibe de manera directa las verdades convencionales. Una cualidad exclusiva de los Budas es que su mente realiza en todo momento las dos verdades, la convencional y la última, de manera directa y simultánea. La *bodhichita última* tiene muchos niveles. Por ejemplo, la que se alcanza con la práctica tántrica es más profunda que la que se logra solo con el camino del sutra, y la que posee un Buda es la suprema.

Cuando por medio de razonamientos correctos comprendamos la vacuidad del primer extremo, el de la producción, nos resultará fácil entender la de los otros siete. Cuando comprendamos la vacuidad de los ocho extremos, habremos entendido la de todos los fenómenos. Después de alcanzar esta realización, hemos de continuar contemplando y meditando en la vacuidad de los fenómenos producidos, etcétera. Cuando logremos una meditación profunda, sentiremos que todos los objetos se disuelven en la vacuidad. Entonces, podremos mantener una concentración convergente en la vacuidad de todos los fenómenos.

Para meditar en la vacuidad de los fenómenos producidos, podemos pensar lo siguiente:

Mi yo, que nació como un ser humano como resultado de determinadas causas y condiciones, no lo puedo encontrar cuando lo busco con sabiduría en mi cuerpo y mi mente o fuera de ellos. Esto demuestra que el yo que normalmente percibo no existe en absoluto.

Después de realizar esta contemplación sentimos que el yo que normalmente aprehendemos desaparece y percibimos una vacuidad semejante al espacio que es la mera ausencia del yo que normalmente vemos. Sentimos que nuestra mente

entra en esta vacuidad semejante al espacio y permanece en ella de manera convergente. Esta meditación se denomina *meditación estabilizada en la vacuidad semejante al espacio*.

Al igual que las águilas planean majestuosamente por el inmenso cielo sin encontrar obstáculos y mantienen su vuelo con el mínimo esfuerzo, los meditadores avanzados pueden concentrarse en la vacuidad durante mucho tiempo con poco esfuerzo. Sus mentes planean por la vacuidad semejante al espacio sin que ningún fenómeno los distraiga. Cuando meditamos en la vacuidad debemos emular a estos meditadores. Una vez que hayamos encontrado el objeto de meditación, la mera ausencia del yo que normalmente percibimos, hemos de abandonar nuestro análisis y simplemente reposar la mente en la experiencia de esta vacuidad. De vez en cuando debemos comprobar que no hemos perdido la apariencia clara de la vacuidad ni el reconocimiento de su significado, pero hemos de hacerlo con cuidado, sin forzar demasiado, para no interrumpir la concentración. Nuestra meditación no debe ser como el vuelo de un pequeño pájaro, que nunca deja de agitar las alas con rapidez y cambia de dirección sin cesar, sino como el de un águila, que planea con suavidad y solo ajusta la inclinación de las alas de vez en cuando. Si meditamos de este modo, sentiremos que nuestra mente se disuelve en la vacuidad y se funde con ella.

Si meditamos correctamente, el aferramiento propio dejará de manifestarse durante la meditación. Sin embargo, si dedicamos todo el tiempo a la reflexión y el análisis, sin dejar que nuestra mente se relaje en el espacio de la vacuidad, nunca adquiriremos esta experiencia y nuestra meditación no nos servirá para reducir el aferramiento propio.

Por lo general, hemos de mejorar nuestra comprensión de la vacuidad con un amplio estudio, abordándolo desde diversos ángulos y aplicando diferentes razonamientos. También es importante familiarizarnos en profundidad con una meditación completa sobre la vacuidad por medio de una contemplación continua, tras haber comprendido con precisión cómo aplicar los razonamientos que nos conducen a generar la experiencia de la vacuidad. Entonces nos concentramos

en la vacuidad de manera convergente e intentamos que nuestra mente se mezcle con ella, como agua vertida en agua.

LA UNIÓN DE LAS DOS VERDADES

La unión de las dos verdades significa que la naturaleza de las verdades convencionales, como nuestro cuerpo, y la de las últimas, como la vacuidad de nuestro cuerpo, es la misma. Cuando percibimos algo, como nuestro cuerpo, tanto este como su existencia inherente aparecen de manera simultánea. Esto es una apariencia dual, que es una apariencia equívoca sutil. Solo los Budas se han liberado de estas apariencias equívocas. El propósito principal de comprender la unión de las dos verdades y de meditar en ella es evitar las apariencias duales, es decir, las apariencias de existencia inherente que surgen en la mente que medita en la vacuidad, y así permitir que nuestra mente se disuelva en ella. Cuando lo conseguimos, nuestra meditación en la vacuidad tendrá un gran poder para eliminar las perturbaciones mentales. Si identificamos de manera correcta el cuerpo con existencia inherente —el que normalmente percibimos—, lo negamos y meditamos en su mera ausencia con profunda concentración, sentiremos que se disuelve en la vacuidad. Entonces, comprenderemos que la naturaleza verdadera de nuestro cuerpo es su vacuidad y que este no es más que una manifestación de la misma.

La vacuidad se puede comparar con el cielo; y nuestro cuerpo, con su color azul. Al igual que el color azul es una manifestación del cielo y no puede separarse de él, nuestro cuerpo no es más que una manifestación de su vacuidad y no puede separarse de ella. Si comprendemos esto, cuando meditemos en la vacuidad de nuestro cuerpo sentiremos que este se disuelve en su naturaleza última. De este modo podremos eliminar con facilidad la apariencia convencional de nuestro cuerpo durante la meditación y nuestra mente se fundirá con la vacuidad de manera natural.

En el *Sutra del corazón*, el Bodhisatva Avalokiteshvara dice: «La forma no es otra que la vacuidad». Esto significa que los

fenómenos convencionales, como nuestro cuerpo, no existen separados de su vacuidad. Si meditamos en la vacuidad de nuestro cuerpo con este entendimiento, sabremos que la vacuidad que aparece en nuestra mente es la naturaleza misma de nuestro cuerpo, y que fuera de ella, no hay ningún cuerpo. Al meditar de este modo, reduciremos en gran medida el aferramiento propio. Si adquirimos la firme convicción de que la naturaleza de nuestro cuerpo y la de su vacuidad es la misma, sin lugar a dudas nuestro aferramiento propio se debilitará.

Aunque podemos clasificar la vacuidad desde el punto de vista de sus bases y hablar de la vacuidad del cuerpo, la del yo, etcétera, en realidad, la naturaleza de todas las vacuidades es la misma. Si observamos diez botellas, podremos distinguir un espacio diferente dentro de cada una de ellas, pero en realidad, la naturaleza de todos los espacios es la misma, y si rompemos las botellas, no será posible distinguirlos. Del mismo modo, aunque podemos hablar de la vacuidad del cuerpo, la de la mente, la del yo, etcétera, la naturaleza de todas ellas es la misma y no se pueden distinguir. La única manera de hacerlo es desde el punto de vista de sus bases convencionales.

Al comprender que la naturaleza de todas las vacuidades es la misma, obtendremos dos beneficios principales: durante las sesiones de meditación nuestra mente se fundirá con la vacuidad con mayor facilidad, y en los descansos podremos percibir todas las apariencias como manifestaciones de su vacuidad.

Mientras sintamos que nuestra mente y la vacuidad están separadas, que nuestra mente está «aquí» y la vacuidad «allí», no conseguiremos que se fundan. La comprensión de que todas las vacuidades tienen una misma naturaleza, nos ayudará a reducir esta distancia. En la vida diaria experimentamos muchos objetos diferentes –agradables, desagradables y neutros–, que nos producen diferentes sensaciones. Debido a que pensamos que las diferencias entre ellos existen por parte del objeto, nuestra mente no es ecuánime y generamos apego hacia los objetos agradables, aversión hacia

los desagradables e indiferencia hacia los neutros. Es muy difícil fundir una mente tan desequilibrada con la vacuidad. Para ello, debemos comprender que aunque los fenómenos aparecen con muchos aspectos diferentes, en esencia todos son vacíos. Las diferencias no son más que percepciones de las mentes equívocas; desde el punto de vista de la verdad última, todos los fenómenos son iguales en la vacuidad. Para un meditador cualificado que se concentra de manera convergente en la vacuidad, no hay diferencia entre la producción y la cesación, la impermanencia y la permanencia, el ir y el venir, la singularidad y la pluralidad; todo es igual en la vacuidad, y los problemas causados por el apego, el odio y la ignorancia del aferramiento propio desaparecen. Para aquel que disfruta de esta experiencia, todo es apacible y cómodo, equilibrado y armonioso, gozoso y maravilloso. No hay calor ni frío, alto ni bajo, aquí ni allí, yo ni los demás, y tampoco hay samsara, todo es igual en la paz de la vacuidad. Esta realización se denomina *yoga de igualar el samsara y el nirvana*, y se describe con detalle tanto en los sutras como en los tantras.

Puesto que la naturaleza de todas las vacuidades es la misma, la naturaleza última de la mente que medita en la vacuidad es la misma que la de su objeto. Al principio, cuando meditamos en la vacuidad, esta aparece como un fenómeno separado de nuestra mente, pero cuando comprendemos que la naturaleza de todas las vacuidades es la misma, sabemos que esta separación no es más que la experiencia de una mente equívoca. En realidad, nuestra mente y la vacuidad, a nivel último, tienen el mismo sabor. Si aplicamos este conocimiento en nuestras meditaciones, nos resultará más fácil eliminar la apariencia de la naturaleza convencional de nuestra mente y disolver esta última en la vacuidad.

Después de mezclar nuestra mente con la vacuidad, al surgir de la meditación percibiremos todos los fenómenos por igual como manifestaciones de su vacuidad. En lugar de pensar que los objetos agradables, desagradables y neutros que percibimos tienen diferencias inherentes, comprendemos que en esencia su naturaleza es la misma. Al igual que las

olas del mar están todas compuestas de agua, sin importar su altura, las formas atractivas y repulsivas son todas manifestaciones de la vacuidad. Cuando lo comprendamos, disfrutaremos de una mente equilibrada y apacible. Reconoceremos todas las apariencias convencionales como un juego mágico de la mente y no nos aferraremos a sus aparentes diferencias con tanta intensidad.

En cierta ocasión, Milarepa impartió enseñanzas sobre la vacuidad a una mujer comparando la verdad última con el cielo, y las verdades convencionales, con las nubes, y le dijo que meditase en el cielo. La mujer siguió sus instrucciones con mucho éxito, pero le surgió un problema: cuando meditaba en el cielo de la vacuidad, todo desaparecía y no podía entender cómo los fenómenos existen a nivel convencional. Entonces, le dijo a Milarepa: «Me resulta fácil meditar en el cielo, pero no consigo entender cómo existen las nubes; por favor, enséñame a meditar en ellas». Milarepa respondió: «Si puedes meditar en el cielo de manera correcta, las nubes no serán un problema, puesto que estas simplemente aparecen en el cielo, de él surgen y en él se disuelven. A medida que mejores tu experiencia del cielo, irás comprendiendo las nubes de manera natural».

En tibetano, la palabra *namkha* significa 'cielo' y también 'espacio', aunque estos dos sean distintos. Hay dos clases de espacio: producido y no producido. El espacio producido es aquel que podemos ver, por ejemplo, en una habitación o en el cielo. Este espacio se vuelve oscuro por la noche y luminoso durante el día y, puesto que está sometido a cambios de este modo, es un fenómeno impermanente. La característica principal del espacio producido es que no obstruye objetos físicos. Por ejemplo, si hay espacio en una habitación, podemos colocar objetos en ella sin obstrucción. Del mismo modo, los pájaros pueden volar por el espacio del cielo porque carece de obstrucción, mientras que no pueden hacerlo a través de una montaña. Por lo tanto, el espacio producido carece o es vacío de contacto obstructor. Esta mera ausencia o vacuidad de contacto obstructor es el espacio no producido.

Debido a que el espacio no producido es la mera ausencia

de contacto obstructor, no cambia momento a momento y, por lo tanto, es un fenómeno permanente. Mientras que el espacio producido es visible y resulta bastante fácil de comprender, el no producido no es más que una mera ausencia de contacto obstructor y es más sutil. Sin embargo, comprender el espacio no producido nos ayudará a entender la vacuidad.

La única diferencia entre la vacuidad y el espacio no producido es su objeto de negación. El objeto de negación del espacio no producido es el contacto obstructor, mientras que el de la vacuidad es la existencia inherente. Puesto que el espacio no producido es la mejor analogía para comprender la vacuidad, se utiliza a menudo en los sutras y en muchas otras escrituras. El espacio no producido es un fenómeno negativo no afirmante, es decir, un fenómeno que comprende la mente al eliminar meramente un objeto de negación sin aprehender ningún fenómeno positivo. El espacio producido es un fenómeno afirmante o positivo, es decir, un fenómeno que la mente comprende sin eliminar de manera explícita un objeto de negación. Para una descripción más detallada de estas dos clases de fenómenos véanse *Corazón de la sabiduría* y *Océano de néctar*.

LA PRÁCTICA DE LA VACUIDAD EN NUESTRAS ACTIVIDADES DIARIAS

En nuestras actividades diarias debemos creer que todas las apariencias son ilusorias. Aunque percibamos todos los objetos como si tuvieran existencia inherente, hemos de recordar que estas apariencias son engañosas y que, en realidad, los fenómenos que normalmente percibimos no existen. Como ya se ha mencionado, en el *Sutra rey de las concentraciones*, Buda dice:

«Un mago crea diversos objetos,
como caballos, elefantes y demás,
pero estos en realidad no existen.
Has de saber que todos los fenómenos son así».

Los dos últimos versos de esta estrofa significan que al igual que sabemos que los caballos y elefantes creados por un mago no existen, debemos saber que todos los fenómenos que normalmente percibimos, tampoco existen en realidad. En este capítulo «Adiestramiento en la bodhichita última» se ha expuesto con detalle que los fenómenos que normalmente percibimos no existen.

Cuando un mago crea un caballo ilusorio, este aparece con claridad en su mente, pero el mago sabe que no es más que una ilusión. De hecho, la apariencia misma del caballo le recuerda que en realidad frente a él no hay ningún caballo. Del mismo modo, cuando tengamos mucha familiaridad con la vacuidad, el hecho mismo de que los objetos parezcan tener existencia inherente nos recordará que no existen de esta manera. Por lo tanto, hemos de reconocer que todo lo que percibimos en la vida diaria es como una ilusión y carece de existencia inherente. De este modo, nuestra sabiduría aumentará día a día y nuestra ignorancia del aferramiento propio y demás perturbaciones mentales irán disminuyendo de manera natural.

Durante los descansos de la meditación debemos ser como un actor. Cuando un actor interpreta el papel de un rey, se viste, habla y actúa como un rey, pero sabe en todo momento que, en realidad, no lo es. Del mismo modo, hemos de vivir y actuar en el mundo convencional, pero recordando siempre que tanto nosotros mismos como las personas que nos rodean y nuestro entorno que normalmente percibimos no existen en absoluto.

Si pensamos de este modo, podremos vivir en el mundo convencional sin aferrarnos a él. No le daremos tanta importancia y tendremos flexibilidad mental para responder ante todas las situaciones de manera constructiva. Si sabemos que todo lo que percibimos es una mera apariencia, cuando percibamos objetos atractivos, no nos aferraremos a ellos ni sentiremos apego, y cuando percibamos objetos desagradables, tampoco nos aferraremos a ellos ni sentiremos aversión u odio.

En el texto *Adiestramiento de la mente en siete puntos*, Gueshe Chekhaua dice: «Considera que todos los fenómenos son

como sueños». Algunos de los objetos que percibimos en sueños son agradables, y otros, desagradables, pero todos son meras apariencias en nuestra mente del sueño. No existen por su propio lado y son vacíos de existencia inherente. Lo mismo ocurre con los objetos que percibimos cuando estamos despiertos, también son meras apariencias en la mente y carecen de existencia inherente.

Todos los fenómenos carecen de existencia inherente. Cuando vemos un arcoíris, parece que ocupa un determinado lugar en el espacio y que si nos acercamos a él, podemos llegar a tocarlo. Sin embargo, sabemos que por mucho que busquemos, no encontraremos el principio del arcoíris ya que al llegar al lugar donde vimos que tocaba el suelo, habrá desaparecido. Si no lo buscamos, el arcoíris aparece con claridad, pero cuando lo hacemos, desaparece. Todos los fenómenos son así. Si no los analizamos, aparecen con claridad, pero cuando los buscamos mediante un análisis, tratando de aislarlos de los demás, desaparecen.

Si un fenómeno existiera de manera inherente, al analizarlo e intentar separarlo de los demás, deberíamos poder encontrarlo. No obstante, todos los fenómenos son como el arcoíris, si los buscamos, nunca los encontraremos. Al principio es normal que esta idea nos parezca desconcertante y difícil de aceptar, pero si nos familiarizamos con ella, nos irá pareciendo más razonable y finalmente entenderemos que es verdad.

Es importante comprender que la vacuidad no es lo mismo que la nada. Aunque los objetos no existen por su propio lado, independientes de la mente, sí que existen en el sentido de que son percibidos por una mente válida. El mundo que experimentamos en el estado de vigilia es similar al que percibimos durante el sueño. No podemos decir que los objetos de los sueños no existan, pero si creemos que son algo más que meras apariencias de la mente, es decir, que existen «ahí fuera», nos estaremos equivocando y nos daremos cuenta de ello cuando despertemos.

Como se ha mencionado con anterioridad, no hay mejor método para disfrutar de paz interior y felicidad que com-

prender la vacuidad y meditar en ella. Puesto que el aferramiento propio nos mantiene atrapados en la prisión del samsara y es la causa de todo nuestro sufrimiento, la meditación en la vacuidad es la solución universal a todos nuestros problemas. Es la medicina que cura todas las enfermedades físicas y mentales, y el néctar que nos concede la felicidad imperecedera del nirvana y la iluminación.

UN ADIESTRAMIENTO SENCILLO EN LA BODHICHITA ÚLTIMA

Comenzamos pensando lo siguiente:

Debo alcanzar la iluminación para beneficiar de manera directa a todos los seres sintientes cada día. Para ello he de alcanzar una realización directa del modo en que los fenómenos existen en realidad.

Con esta motivación de bodhichita realizamos la siguiente contemplación:

Por lo general veo mi cuerpo en sus partes –las manos, la espalda, etcétera–, pero ninguna de estas partes individuales ni el conjunto de ellas son mi cuerpo porque son partes del cuerpo y no el cuerpo en sí. Sin embargo, no hay ningún cuerpo separado de sus partes. Al buscar mi cuerpo con sabiduría de este modo, comprendo que es imposible encontrarlo. Esta es una razón válida para demostrar que mi cuerpo que normalmente percibo no existe en absoluto.

Por medio de esta contemplación intentamos percibir la mera ausencia del cuerpo que normalmente percibimos. Esta mera ausencia es la vacuidad de nuestro cuerpo y meditamos en ella de manera convergente durante tanto tiempo como podamos.

Hemos de practicar esta contemplación y meditación con perseverancia, y luego avanzar a la siguiente etapa, la meditación en la vacuidad del yo. Para ello contemplamos pensando del siguiente modo:

Por lo general, percibo el yo en mi cuerpo y en mi mente, pero ninguno de los dos ni el conjunto de ambos son el yo porque son mis posesiones y yo soy el poseedor; y el poseedor y lo poseído no pueden ser lo mismo. Sin embargo, no hay un yo separado de mi cuerpo y mente. Al buscar el yo con sabiduría de este modo, comprendo que es imposible encontrarlo. Esta es una razón válida para demostrar que el yo que normalmente veo no existe en absoluto.

Por medio de esta contemplación intentamos percibir la mera ausencia del yo que normalmente vemos. Esta mera ausencia es la vacuidad del yo y meditamos en ella de manera convergente durante tanto tiempo como podamos.

Hemos de practicar esta contemplación y meditación con perseverancia, y luego avanzar a la siguiente etapa, la meditación en la vacuidad de los fenómenos. Contemplamos pensando lo siguiente:

Al igual que ocurre con mi cuerpo y el yo, también es imposible encontrar los demás fenómenos cuando los busco con sabiduría. Esta es una razón válida para demostrar que los fenómenos que normalmente veo o percibo no existen en absoluto.

Por medio de esta contemplación intentamos percibir la mera ausencia de todos los fenómenos que normalmente vemos o percibimos. Esta mera ausencia es la vacuidad de todos los fenómenos y hemos de meditar una y otra vez en ella de manera convergente con la motivación de bodhichita hasta que logremos mantener nuestra concentración con claridad durante un minuto cada vez que meditamos en ella. La concentración que posee esta capacidad se denomina *concentración del emplazamiento de la mente*.

En la segunda etapa, con la concentración del emplazamiento de la mente hemos de meditar con perseverancia en la vacuidad de todos los fenómenos hasta que podamos mantener la concentración con claridad durante cinco minutos cada vez que meditemos en ella. La concentración que posee esta capacidad se denomina *concentración del emplazamiento continuo*. En la tercera etapa, con la concentración del

emplazamiento continuo hemos de meditar repetidas veces en la vacuidad de todos los fenómenos hasta que podamos recordar de inmediato el objeto de concentración, la mera ausencia de todos los fenómenos que normalmente vemos o percibimos, cada vez que lo perdamos en meditación. La concentración que posee esta capacidad se denomina *concentración del reemplazamiento*. En la cuarta etapa, con la concentración del reemplazamiento hemos de meditar con perseverancia en la vacuidad de todos los fenómenos hasta que podamos mantener la concentración con claridad sin olvidarla en ningún momento de la sesión de meditación cada vez que meditemos en ella. La concentración que posee esta capacidad se denomina *concentración del emplazamiento cercano*. En esta etapa tenemos una concentración muy clara y estable enfocada en la vacuidad de todos los fenómenos.

Luego, con la concentración del emplazamiento cercano hemos de meditar con perseverancia en la vacuidad de todos los fenómenos hasta que finalmente alcancemos la concentración de la permanencia apacible enfocada en la vacuidad, la cual nos produce un gozo y una flexibilidad física y mental especiales. Con esta concentración de la permanencia apacible generaremos una sabiduría especial que realiza la vacuidad de todos los fenómenos con mucha claridad. Esta sabiduría se denomina *visión superior*. Si meditamos con perseverancia en la concentración de la permanencia apacible asociada a la visión superior, nuestra sabiduría de la visión superior se transformará en la sabiduría que realiza la vacuidad de todos los fenómenos de manera directa. Esta realización directa de la vacuidad es la verdadera bodhichita última. En el momento en que alcanzamos la sabiduría de la bodhichita última nos convertimos en un Bodhisatva Superior. Como ya se ha mencionado, la naturaleza de la bodhichita convencional es compasión, y la de la bodhichita última, sabiduría. Estas dos bodhichitas son como las dos alas de un pájaro con las que podemos volar y alcanzar con rapidez el reino de la iluminación.

En *Consejos de corazón de Atisha*, Atisha dice:

«Amigos míos, hasta que alcancéis la iluminación, el Maestro Espiritual es indispensable; por lo tanto, confiad en vuestro sagrado Guía Espiritual».

Hasta que alcancemos la iluminación necesitamos apoyarnos en nuestro Guía Espiritual. La razón de ello es muy sencilla. La meta última de la vida humana es alcanzar la iluminación, y para ello necesitamos recibir continuas bendiciones especiales de Buda a través de nuestro Guía Espiritual. Buda alcanzó la iluminación con la única intención de guiar a todos los seres sintientes por las etapas del camino a la iluminación con sus emanaciones. ¿Quién es esta emanación que nos guía por las etapas del camino a la iluminación? Está claro que es nuestro maestro espiritual presente que nos guía debidamente y con sinceridad por los caminos de la renuncia, la bodhichita y la visión correcta de la vacuidad impartiéndonos enseñanzas y mostrándonos un ejemplo práctico de cómo adiestrarnos con sinceridad. Con esta comprensión debemos creer firmemente que nuestro Guía Espiritual es una emanación de Buda y generar y mantener fe en él o ella.

Atisha también dijo:

«Hasta que realicéis la verdad última, la escucha es indispensable; por lo tanto, escuchad las instrucciones de vuestro Guía Espiritual».

Aunque por error viéramos dos lunas en el cielo, esta percepción incorrecta nos recordaría que en realidad solo hay una. Del mismo modo, si percibir objetos con existencia inherente nos recuerda que esos objetos no existen, esto indica que nuestra comprensión de la vacuidad, la verdad última, es correcta. Hasta que nuestro entendimiento de la vacuidad sea perfecto, y para evitar caer en uno de los dos extremos –el de la existencia y el de la inexistencia–, hemos de escuchar, leer y contemplar las instrucciones de nuestro Guía Espiritual. Para una exposición más detallada de cómo confiar en nuestro Guía Espiritual, véase *El camino gozoso de buena fortuna*.

Las contemplaciones y meditaciones que se presentan en la primera parte de este libro, desde «El precioso valor de nuestra vida humana» hasta «Un adiestramiento sencillo en la bodhichita última» deben practicarse junto con las prácticas preliminares para la meditación presentadas en las *Oraciones para meditar* incluidas en *Budismo moderno – Volumen 3: Oraciones para la práctica diaria*. Con estas prácticas preliminares podremos purificar nuestra mente, acumular méritos y recibir bendiciones de los seres iluminados, y nos aseguramos de que nuestra práctica de meditación produzca buenos resultados.



Arya Tara

Evaluación de nuestra práctica del Lamrim

Por medio de la práctica de las etapas de los caminos del ser del nivel inicial, del nivel medio y del nivel superior, es posible que hayamos adquirido cierta experiencia de la renuncia, la bodhichita y la visión correcta de la vacuidad, conocidas como *los tres caminos principales*. Ahora hemos de analizar si estas experiencias son cualificadas. Si al analizar nuestra mente comprobamos que todavía el apego que tenemos a los objetos y asuntos de esta vida es igual de intenso que antes, es señal de que nuestra renuncia no es cualificada; si nuestra estimación propia, que cree que la propia felicidad y libertad son importantes, mientras que las de los demás no lo son, es igual de intensa que antes, esto indica que nuestra bodhichita no es cualificada; y si nuestro aferramiento propio, que se aferra a nuestro yo, nuestro cuerpo y demás objetos que normalmente percibimos, es igual de intenso que antes, es señal de que nuestra comprensión de la vacuidad no es cualificada.

Por lo tanto, debemos esforzarnos mucho para familiarizarnos en profundidad con los adiestramientos en la renuncia, la bodhichita y la visión correcta de la vacuidad. Hemos de practicar estos adiestramientos con perseverancia hasta que hayamos reducido nuestro apego, estimación propia y aferramiento propio, y podamos controlar estos engaños. Cuando lo hayamos conseguido, habremos «aprobado nuestro examen» y obtenido el «puesto» de gran yogui o yoguini.



La nada
(*La nada debe visualizarse del tamaño de un guisante.*)