

Khenchen Appey Rinpoche

Cultivando un Corazón de Sabiduría

Instrucciones Orales Sobre el Adiestramiento Mental en Siete
Puntos



Traducido al castellano por Nuno Gonçalves

Khenchen Appay Rinpoche

Cultivando un Corazón de Sabiduría

**INSTRUCCIONES ORALES SOBRE EL ADIESTRAMIENTO MENTAL EN
SIETE PUNTOS**

*La presente versión en pdf de Cultivando un Corazón de Sabiduría se publicó con el objeto de ser distribuido de forma gratuita, se prohíbe todo tipo de comercialización.

©Chödung Karmo Translation Group, 2014.

Tabla de Contenidos

● Prefacio a la segunda edición del texto en inglés	04
● Prefacio a la primera edición del texto en castellano	05
● Agradecimientos del traductor al castellano	06
● Breve biografía de Khenchen Appay Rinpoche	07
● Los versos raíz del adiestramiento mental en siete puntos	10
● Instrucciones orales sobre el adiestramiento mental en siete puntos	13
● Glosario	43
● Bibliografía seleccionada	49

Prefacio a la segunda edición del texto en inglés

Nos sentimos muy complacidos de publicar la segunda edición de esta traducción del comentario del Más Venerable Khenchen Appey Rinpoche sobre el Adiestramiento Mental en Siete Puntos.

Lúcidas y concisas, estas enseñanzas contienen invaluos consejos para aquellos que desean embarcarse en el sendero del Bodhisattva, provenientes de un ser noble quien ha recorrido este camino y probado sus frutos.

Las enseñanzas están precedidas por un breve relato sobre la vida de Khenchen Appey Rinpoche y los versos raíz del Adiestramiento Mental en Siete Puntos. Para la segunda edición también incluimos un glosario que entrega información sobre los términos budistas que puedan requerir aclaración, así como sobre los nombres de los maestros y tradiciones mencionados en el texto.

Esta traducción (al inglés) fue realizada por Christian Bernert, un miembro del grupo de traducción Chödung Karmo, bajo la guía de Khenpo Ngawang Jorden, director de la International Buddhist Academy. El texto tibetano original de las enseñanzas de Khenchen Appey Rinpoche titulado *Blo sbyong don bdun ma'i bka' khrid* fue publicado por Khenpo Jamyang Kunga para la ocasión de la cremación de los restos sagrados de Rinpoche el 7 de febrero del 2011.

Quisiéramos agradecer a Ven. Jampa Losal, Julia Stenzel y Ekatarina Afonina por sus valiosas sugerencias. A Vivian Paganuzzi y Suzanne DeRouen por editar el texto en inglés. A Jeroen Collier por diseñar la portada y preparar la diagramación, y a todos los que contribuyeron en la preparación de esta segunda edición. Cualquier error debe ser atribuido solamente al traductor.

Para satisfacer los deseos del fallecido Khenchen Appey Rinpoche, el grupo de traducción Chödung Karmo está dedicado a traducir un número de importantes comentarios y enseñanzas de la tradición Sakya. El presente volumen marca el comienzo de este emprendimiento y deseamos agradecer a todos quienes contribuyeron con esta publicación.

Para mayor información sobre nuestros proyectos, por favor visite:
www.chodungkarmo.org

Grupo de Traducción Chödung Karmo

International Buddhist Academy, Kathmandu.

Abril 2014

Prefacio a la primera edición del texto en castellano

El sumamente Venerable Appey Rinpoche fue un gran maestro en quien realización y erudición se combinaron.

A la temprana edad de veintidós, Appey Rinpoche se dedicó a los estudios filosóficos en el Dzongsar Shedra. Fundado por Jamyang Khyentse Chokyi Lodro en 1917, este shedra era la universidad monástica de mayor renombre para los estudios de filosofía budista de todas las tradiciones en el Tibet. En el Dzongsar Shedra, Khenchen Appey Rinpoche también recibió, de Jamyang Khyentse Chokyi Lodro, las enseñanzas esotéricas del vehículo del mantra secreto y fue nombrado el principal maestro de repasos.

Luego de su graduación, Rinpoche se dirigió a Lithang en el Tibet oriental para encontrarse con el gran maestro Deshung Ajam Rinpoche, de quien recibió muchas inusuales y valiosas enseñanzas sobre los tantras, las que luego transmitiría a sus discípulos y a muchos altos lamas. A la edad de veinticinco, fue entronizado como el abad oficial del monasterio Serjong. Ahí dictó clases de filosofía por un periodo de cuatro años. En 1956, a la edad de treinta, se embarcó en un muy largo viaje al gran monasterio Ngor Evam Choden en el Tibet central, y recibió la completa ordenación de Bhikṣu, así como muchas enseñanzas especiales del linaje Ngor. Los abades de Ngor inmediatamente reconocieron la maestría del Dharma de Appey Rinpoche y lo designaron para ser el Khenpo a cargo de su instituto filosófico.

Con la influencia de Khenpo Appey como maestro y destacado filosofo, el Sakya Center pronto floreció. Más tarde en su vida, percibiendo el asombroso potencial para el resurgimiento del Buddha-Dharma en el sureste asiático y la introducción del Dharma en el mundo occidental, en 2001 fundó la International Buddhist Academy (IBA) en Kathmandu.

Tras el fallecimiento de Khenpo Appey en Kathmandu el veintiocho de diciembre del 2010, se realizaron rituales tanto en Kathmandu como en India. El siete de febrero del 2011 Su Santidad el Sakya Trichen condujo una elaborada ceremonia de cremación en los jardines de la IBA, a la que asistieron todos los mayores líderes de la orden Sakya, así como miles de estudiantes y devotos.

Todos los maestros tienen su propia manera de transmitir su auténtico linaje espiritual. El Venerable Appey Rinpoche se destaca como un gran ejemplo, habiendo dedicado su vida a la preservación de las enseñanzas. Este comentario sobre el Adiestramiento Mental en Siete Puntos de Gueshe Chekawa es un texto maravilloso y de gran importancia para el Budismo, en especial para el linaje Sakya.

Tengo total confianza de que este libro, que describe el camino que muchos grandes maestros han seguido, será de extraordinario beneficio, y espero que aquellos que lo lean se sientan inspirados y alentados a seguir su ejemplo hasta alcanzar el mismo nivel de libertad alcanzado por el Buddha. Estoy profundamente agradecido por la traducción de este maravilloso texto. Me gustaría agradecer a Nuno Gonçalves (Thubten Könchog) por su dedicado trabajo. Pueda esto satisfacer las aspiraciones que nuestros maestros han hecho para todos los seres sintientes.

Tulku Padma Ozer Damcho Jigme Dorje

Agradecimientos del Traductor al Castellano

En el oscuro laberinto de nuestras emociones aflictivas, las enseñanzas que aclaran los puntos esenciales de la práctica son como una lámpara en el camino para quienes buscan la liberación. Sin la bondad de los maestros incluso la palabra Dharma sería desconocida para nosotros, por lo que primero quiero agradecer a todos los maestros que, desde el origen de estas preciosas instrucciones las han pasado de generación en generación, del corazón de un practicante al corazón del siguiente, en especial a los maestros de quienes tuve la inmensa fortuna de recibir estas enseñanzas. Quiero agradecer también especialmente a mi compañera de vida, Javiera Infante, por su constante apoyo, contención y paciencia, además de su precioso diseño de portada para este libro. A mi madre, Isabel Acevedo, quien desde mi edad más temprana me ha guiado y apoyado en el camino hacia una vida ética y plena. Mis especiales agradecimientos a Christian Bernert por brindarme la preciosa oportunidad de traducir este texto y por su constante apoyo en mi camino y aprendizaje del sagrado Dharma. Así mismo quiero agradecer a Ven. Jamyang Choekyid, Constanza Aguilar, Roxana Soto, Gabriela Colipi, José Antonio Fuentealba, Tania Beltrán, Nadia Gonzalez, Fabiola Jamett, Miriam Jamett, Miguel Rojas, Miguel Rivera, Diego Perez, Verónica Gallardo y todas las personas que con su generosidad y amistad son, o han sido, de gran ayuda para la realización de este breve pero significativo proyecto de traducción, así como para mi propia vida y práctica. Que la preciosa Bodhichitta, la medicina suprema, la panacea que erradica el origen de todos los males, brille con la fuerza de millones de soles en el corazón de todos los seres.

Nuno Gonçalves
07/12/2020
Tongoy/Chile.

Breve Biografía de Khenchen Appey Rinpoche

El sumamente Venerable Khenchen Appey Rinpoche nació en 1926 en Serjong, cerca de Derge en el Tibet oriental. Aunque fue reconocido como la encarnación de un Maestro Kagyu, su padre, que era un acérreo Sakyapa, lo ingresó en el monasterio Sakya de su aldea a la edad de ocho años. Cuando tenía trece años, comenzó a estudiar filosofía budista en la Universidad Monástica Serjong.

A los veintidós años, después de nueve años de estudio intensivo bajo la tutela de Lama Lodrö, Appey Rinpoche fue al Dzongsar Shedra, Tibet, para continuar con sus estudios filosóficos. Fundado por Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö en 1917, este shedra fue la universidad monástica más reconocida para los estudios de filosofía tal como la enseñan todas las tradiciones budistas. En el Dzongsar Shedra, él también recibió las enseñanzas esotéricas del vehículo del mantra secreto de Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö y fue designado como uno de los principales maestros de repaso. Luego de su graduación del Dzongsar Shedra, se dirigió a Lithang en el Tibet oriental para conocer al gran maestro Deshung Ajam Rinpoche. Ahí recibió muchas inusuales y valiosas enseñanzas sobre los tantras, que luego transmitió a sus discípulos y a muchos altos lamas.

A la edad de veinticinco años, fue entronizado como el abad del Monasterio Serjong e impartió clases filosóficas ahí por un periodo de cuatro años. En 1956 a la edad de treinta años, se embarcó en un largo viaje al gran monasterio Ngor Evam Choden, en el Tibet central, donde recibió la ordenación monástica completa (Skt. *bikshu*, Tib. *gelong*) así como muchas enseñanzas especiales del linaje Ngorpa. Los abades de Ngor reconocen de inmediato el dominio del Dharma de Appey Rinpoche y lo nombran Khenpo director de su instituto filosófico. Él enseñó ahí por aproximadamente dos años antes de irse al exilio en Sikkim en 1959.

Apreciando los logros académicos de Rinpoche, la Reina Madre de Sikkim le pidió que trabajara en la Biblioteca Nacional en Gangtok, y él permaneció en ese puesto por varios años. En 1963, Su Santidad el 41º Sakya Trichen se había trasladado al área de Dehradun en el norte de la India e invitó a Appey Rinpoche a unirse a él como su tutor principal. Tanto S.S. el Sakya Trichen como Appey Rinpoche querían establecer una academia donde los monjes pudieran estudiar filosofía budista. En 1972 el Sakya College se fundó para realizar esta visión, y en particular como un lugar para que Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche, la reencarnación de Chökyi Lodrö, uno de los principales maestros de Khenchen Appey Rinpoche, recibiera su educación formal. Hoy en día el Sakya College tiene su ubicación permanente en la ruta hacia Hill Station Mussorie, cerca de Dehradun, donde ofrece la educación tradicional en filosofía budista hasta a 250 monjes. Desde 1972 hasta 1985, Khenchen Appey Rinpoche fue el responsable de dictar las clases, supervisar la administración y recolectar fondos para la academia.

Cuando muchos de sus alumnos habían alcanzado un alto nivel de aptitud y el Sakya College estaba completamente establecido, Khenchen Appey Rinpoche solicitó el permiso de S.S. el Sakya Trichen para ir a Nepal. Al principio nadie sabía exactamente en donde se había reubicado, pero luego se descubrió que había ido a Pharping, un famoso destino de peregrinajes para los practicantes del Mantrayana, para dedicarse a la meditación en aislamiento por un periodo de cinco años. A medida

que la gente comenzaba a darse cuenta de su presencia y sabiduría comenzó a recibir cada vez más solicitudes de enseñar.

El Venerable Appy Rinpoche viajó muchas veces a Singapore para enseñar. Durante el transcurso de sus viajes por el extranjero y sus enseñanzas, se hizo cada vez más consciente de la necesidad de una escuela que hiciera el Dharma accesible para los extranjeros. De hecho, mucha gente pidió a Rinpoche fundar tal instituto. Mientras se encontraba en uno de esos viajes, una firme partidaria y discípula, Madam Doreen Goh, sugirió desarrollar un centro de estudios budistas para quienes no hablan tibetano y ofreció apoyo financiero para dicho proyecto. Las cosas entonces se movieron rápidamente y en el 2001 la International Buddhist Academy fue oficialmente inaugurada por Su Santidad el Sakya Trichen en Tinchuli, Kathmandu.

Rinpoche estableció los objetivos iniciales de la Academia y la estrenó impartiendo él mismo uno de los primeros cursos. La meta principal era enseñar el Buddha-Dharma, haciéndolo accesible a los estudiantes internacionales de manera auténtica y profunda. Su segunda prioridad era la de traducir las sagradas Enseñanzas y sus comentarios al Inglés, Chino Mandarín, y otros idiomas del mundo. Estas dos metas condujeron naturalmente a la publicación y distribución de textos.

En el 2007, Khenchen Appy Rinpoche amplió el mandato de la IBA para incluir una “Escuela de Liderazgo” de varios años para que eruditos monásticos de postgrado aprendieran habilidades de liderazgo e idiomas. En el 2008 se desarrolló un nuevo programa de participación en una “Escuela de Traducción” con un programa de entrenamiento intensivo de dos años para que quienes no hablan tibetano. Su Santidad ha alentado a los eruditos monásticos y a los participantes del curso intensivo de traducción de la IBA a desarrollar sus habilidades para trabajar juntos en equipos de traducción y proyectos de investigación.

Khenchen Appy Rinpoche también visitó su monasterio principal en el Tibet oriental, donde dio enseñanzas y financió la renovación de la antigua universidad monástica en ruinas y nuevos dormitorios para los monjes. También entregó fondos para la construcción de un nuevo salón de asambleas de varios pisos. Se encargó de amueblar por completo estos edificios, aportando entre otros muchos importantes recursos, mil estatuas de Buddha de veinte centímetros traídas de Nepal para el salón de asambleas, y una colección significativa de las publicaciones completas de la gran imprenta de Derge para la universidad monástica. También renovó el antiguo centro de retiros del monasterio y aportó un fondo de donación a éste con el cual la observancia de grandes pujas anuales y otros importantes rituales todavía está siendo patrocinada.

A través de diversos medios, Khenchen Appy Rinpoche fue capaz de recolectar una gran cantidad de manuscritos inusuales de la escuela Sakya y de otras escuelas para la biblioteca de la IBA. Invirtió gran parte de su tiempo y recursos en el acopio de estos preciosos textos; en digitalizarlos, publicarlos y distribuirlos a monasterios, escuelas monásticas y bibliotecas en diversas partes del mundo. Otra de las contribuciones significativas de Rinpoche fue el diseño de un plan de estudios para el Vajrayana Institute, una universidad monástica que fue recientemente fundada por Su Eminencia Luding Khen Rinpoche en India.

Rinpoche se retiró a una residencia privada en Boudha, cerca de la IBA y la gran stupa. Siempre estuvo disponible para aquellos que buscaban su guía, y continuó dando enseñanzas privadas, especialmente a lamas y khenpos. Era reconocido por la precisión, vastedad y poder inspirador de sus enseñanzas.

Debido a su sincera humildad, Khenchen Appey Rinpoche evitaba la atención de los admiradores. No quería que la gente se postrara ante él y nunca se refirió a otros como sus “alumnos”. A aquellos que estudiaban con él prefería llamarlos sus “amigos de Dharma.” Para su membrete personal, simplemente utilizaba la letra “A” sin ningún ornamento que embelleciera su identidad.

En el 2009, Rinpoche manifestó una enfermedad en la forma de un cáncer al esófago. Se sometió a tratamiento, pero nunca se recuperó por completo de los fuertes efectos secundarios. En el 2010, insinuó compasivamente la inevitable proximidad de su muerte cuando le dijo a algunos de sus alumnos, “Esta enfermedad no va a desaparecer. Estoy causando un montón de problemas a muchas personas.” Falleció apaciblemente a finales de diciembre mientras permanecía en control del proceso.

El Venerable Khenchen Appey Rinpoche vivió una vida muy significativa, dedicada exclusivamente al Buddha-Dharma.

Adiestramiento Mental en Siete Puntos

1. Preliminares

Primero, entrena en los preliminares.

2. La práctica principal: el cultivo de la Bodhichitta

a. Bodhichitta Última

Para tus pensamientos, cuenta la respiración.

Considera todos los fenómenos como un sueño.

Analiza la naturaleza fundamental de la conciencia no nacida.

Incluso el antídoto mismo se desvanece en su propia base.

La esencia del sendero es posar la mente en el ālaya.

Entre sesiones, trata a todos como personas ilusorias.

b. Bodhichitta Relativa

Primero, cultiva bien el amor bondadoso (y la compasión).

Entrena alternando el enviar y tomar.

Deja que ambos cabalguen el viento.

Tres objetos, tres venenos, tres raíces de virtud.

Para recordártelo a ti mismo, entrena en todas las circunstancias aplicando versos.

Para la secuencia de tomar, comienza contigo mismo.

3. Transformando las circunstancias adversas en el sendero del despertar

Cuando el mundo y los seres estén llenos de negatividad,

Transforma la adversidad en el sendero del despertar.

a) Transformando la adversidad por medio de la bodhichitta relativa

Dirige toda culpabilidad hacia uno.

Contempla la gran bondad de todos.

b) Transformando la adversidad por medio de la bodhichitta última

Por meditar en las apariencias que surgen de la confusión como los cuatro kāyas, obtienes la suprema protección de la vacuidad.

c) Convirtiendo las circunstancias adversas en el sendero por medio de prácticas específicas

El método supremo consta de cuatro prácticas.
Aplica la práctica a lo inesperado tanto como sea posible.

4. La práctica sintetizada de toda una vida

Aplicar los cinco poderes es, en resumen, el corazón de estas instrucciones medulares.
Las instrucciones Mahāyāna para la transferencia son esos mismos cinco poderes.
Tu conducta es esencial.

5. Evaluar nuestro propio adiestramiento mental

Incluye el propósito de todo el Dharma en uno.
Apóyate en el principal de los dos testigos.
Continuamente confía solo en una mente que esté en calma.
Si eres capaz de hacer esto incluso cuando está distraído; estás entrenado.

6. Los compromisos del adiestramiento mental

Entrénate constantemente en los tres principios básicos.
Cambia tu actitud, pero permanece natural.
No hables de extremidades deficientes.
Nunca te intereses por (los defectos de) los demás.
Descarta las aflicciones más fuertes primero.
Renuncia a todas las expectativas.
Abandona los alimentos venenosos.
No mantengas lealtades (inapropiadas).
No te involucres en peleas violentas.
No tiendas emboscadas.
No ataques puntos delicados.
No pongas la carga de un buey en una vaca.
No conviertas (la práctica) en un rito.
No aspires a ser el primero en la carrera.
No rebajes a un dios al nivel de un demonio.
No busques el pesar como una condición para la felicidad.

7. Los preceptos del adiestramiento mental

Realiza todos los yogas de una sola manera.
Realiza todas las contra-medidas de una sola manera.
Dos cosas que hacer: una al principio y otra al final.
Cualquiera de los dos que ocurra, soportarlo pacientemente.
Protege los dos a riesgo de tu propia vida.
Entrena en los tres desafíos.

Adquiere las tres causas principales.
Cultiva las tres cosas que no deben deteriorarse.
Mantén los tres sin separarse.
Practica imparcialmente.
Es esencial que tu adiestramiento sea ubicuo y profundo en todo momento.
Practica en todo momento con casos particulares.
No dependas de otras condiciones.
Ahora practica lo que más importa.
No te desorientes.
No seas inconsistente.
Entrena con determinación.
Libérate por medio de la investigación y el análisis.
No alardees.
No seas irritable.
No seas volátil.
No esperes gratitud.

Ahora que los cinco deterioros están desenfrenados,
intégralos en el sendero del despertar.
Esta esencia del elixir de las instrucciones medulares
ha sido legada desde Serlingpa.

Habiendo despertado los remanentes kármicos del adiestramiento pasado,
mi inspiración ha incrementado hasta el punto de que,
ignorando completamente el sufrimiento y el menospicio,
he buscado las instrucciones orales para domar el auto-aferramiento.
Si fuese yo a morir en este momento, no tendría arrepentimiento alguno.

Instrucciones Orales Sobre el Adiestramiento Mental en Siete Puntos Por Khenchen Appay Rinpoche

Introducción

La tradición Mahāyāna consta de tres categorías de enseñanzas: los sūtras, las escrituras explicativas, y las instrucciones medulares. Esta enseñanza pertenece a la categoría de las instrucciones medulares.

Hablando en términos generales, las etapas del sendero Mahāyāna pueden explicarse de acuerdo con las escrituras o de acuerdo a las instrucciones medulares. Nuevamente, esta enseñanza las presenta de acuerdo con las explicaciones encontradas en las instrucciones medulares. La expresión *etapas del camino* se refiere a las etapas o secuencia de la práctica del sendero Mahāyāna.

En Tibet, las enseñanzas de adiestramiento mental más reconocidas son las instrucciones sobre Separarse de los Cuatro Apegos,¹ y el Adiestramiento Mental en Siete Puntos, la cual se originó con Jowo Palden Atiśa. Él recibió las instrucciones sobre adiestramiento mental de uno de sus setenta y dos maestros, concretamente del maestro Serlingpa.² Esas enseñanzas son de dos tipos: las enseñanzas principales, similares al tronco del cuerpo, y las enseñanzas suplementarias, similares a las extremidades. Estas enseñanzas son las principales, enseñanzas troncales sobre adiestramiento mental.

Las palabras originales de esas enseñanzas fueron pronunciadas primero por Atiśa y luego agrupadas en siete puntos o secciones.³

1. Preliminares

La primera sección concierne a los preliminares, las enseñanzas que son el soporte o el cimiento de todo el sendero. Esto es expresado en la siguiente línea:

Primero, entrena en los preliminares.

Primero aquí indica la necesidad de entrenar en los preliminares desde el comienzo mismo de nuestro cultivo de la bodhichitta. Los preliminares son las cuatro reflexiones que cambian nuestra

¹ Sachen Kunga Nyingpo, uno de los fundadores de la tradición Sakya, recibió estas instrucciones por medio de visiones directamente del bodhisattva Mañjuśrī.

² El nombre real de Serlingpa era Dharmakīrti. Para no confundirlo con el anterior Dharmakīrti, famoso por sus trabajos sobre epistemología (pramāṇa), se le suele llamar Serlingpa en los textos Tibetanos, que quiere decir “el que proviene de la Isla Dorada (Skt. suvarṇadvīpa)”, la cual la mayoría de los eruditos creen que se trata de Sumatra.

³ Estas siete son: (1) Preliminares; (2) Práctica principal; (3) Convertir las circunstancias negativas en el sendero; (4) La práctica de una vida condensada; (5) Evaluar el propio adiestramiento mental; (6) Los compromisos del adiestramiento mental; y (7) Los preceptos del adiestramiento mental.

mente para contrarrestar nuestras actitudes ordinarias. Debiéramos reflexionar profundamente en (1) la preciosa vida humana dotada de las libertades y las condiciones favorables tan difíciles de conseguir; (2) muerte e impermanencia; (3) karma – causa y resultado; y (4) los defectos del samsāra.

Para la práctica del sendero Mahāyāna, primero es necesario que surja la actitud de la renuncia.⁴ Con este fin, las enseñanzas dicen que uno debe reflexionar profundamente en estos cuatro pensamientos, es decir, los defectos del samsāra y demás.

El plural en el término *preliminares* parece referirse al hecho de que además necesitamos entrenar generando la aspiración al supremo despertar o budeidad.

Una vez que se ha generado la renuncia por reflexionar profundamente en los defectos del samsāra, debiéramos generar la aspiración al supremo despertar y tomar los votos de bodhisattva y demás.

2. La práctica principal: el cultivo de la bodhichitta

a. Bodhichitta última

La segunda sección está relacionada con la práctica en sí, el cultivo de la bodhichitta. Esta sección tiene dos partes: el cultivo de la bodhichitta última y el cultivo de la bodhichitta relativa. El cultivo de la bodhichitta última, a su vez, tiene dos divisiones: el entrenamiento en el equilibrio meditativo y el entrenamiento entre sesiones llamado *logro subsecuente*.

Primero, como preliminar para el entrenamiento en el equilibrio meditativo, dice:

Para tus pensamientos, cuanta la respiración.

El término *pensamientos* aquí se refiere al pensamiento discursivo burdo. Como método para hacer que estos pensamientos disminuyan, se aconseja contar la respiración. El ciclo de exhalación, inhalación y descanso de la respiración se cuenta como un solo ciclo. Este ciclo se contará alrededor de 21 veces. De este modo, el pensamiento discursivo burdo se calmará. Este método se menciona en numerosos manuales de práctica del vehículo del mantra, y Kamalaśīla también habla reiteradamente de la gran importancia de la respiración en su obra *Etapas de Meditación* (*Bhāvanākrama*).⁵

La práctica en sí:

⁴ Renuncia es la traducción del tibetano *nge-jung*, que literalmente se traduce como *surgimiento definitivo*. Es el estado mental positivo de añorar la liberación del sufrimiento, resultante del desencanto con las ataduras del samsāra y su sufrimiento.

⁵ En su *Bhāvanākrama* 2 y 3, Kamalaśīla menciona la importancia de la respiración correcta como un prerequisito para la meditación de la permanencia en calma. Ver, por ejemplo, Dalai Lama 2003:106.

Considera todos los fenómenos como un sueño.
Analiza la naturaleza fundamental de la conciencia no nacida.
Incluso el antídoto mismo se desvanece en su propia base.
La esencia del sendero es posar la mente en el ālaya.

Considera todos los fenómenos como un sueño.

Todos los fenómenos que aparecen como externos no están separados de la mente. Debiéramos pensar que son apariencias de la mente, similares a un sueño. Los sueños son meras apariencias mentales que no se encuentran separados de la mente. Similarmente, los fenómenos que aparecen como externos, tales como formas, sonidos, olores, sabores y objetos táctiles, no están separados de la mente. Si uno reflexiona de esta manera, los objetos que aparecen serán percibidos como no existentes ¿Cómo entonces, es que existe la mente?

El texto nos aconseja

Analiza la naturaleza fundamental de la conciencia no nacida.

Desde el principio, esta mente no surgida es no nacida. Al ser no nacida, no cesa ni reside en ninguna parte. Tal conciencia o mente es no nacida e incessante; es vacuidad. Esto se dice, es lo que necesita ser analizado. Investigando de esta manera, la naturaleza fundamental de la mente no se establece como verdaderamente existente. Por lo tanto, vemos que la mente que aprehende, de igual manera no se puede establecer como verdaderamente existente.

¿A qué se refiere aquí por *análisis*? En general, cuando cultivamos la visión dentro del contexto del vehículo de las pāramitās, es necesario hacer uso del análisis conceptual. Mediante el análisis de la naturaleza de las cosas utilizando los razonamientos Madhyamaka, se llega a la comprensión de la naturaleza fundamental de todos los fenómenos. Esta comprensión se denomina *la visión*. Llegar a conocer esta visión es el método del vehículo de las pāramitās para cultivar lo no elaborado. Siendo así, el análisis es definitivamente necesario en este contexto.

Sin embargo, ya que hay diferentes métodos para cultivar la visión en el contexto del vehículo del mantra secreto, no podemos decir que el uso del análisis conceptual es siempre necesario. Según la tradición Gelugpa, es necesario analizar mediante razonamiento lógico incluso en el contexto del mantra secreto. Otras tradiciones, sin embargo, afirman que hay diferentes métodos para llegar a la visión en el mantra secreto, y que ese análisis, por lo tanto, no siempre es necesario. Para la visión del vehículo de las pāramitās, por otro lado, es definitivamente necesario analizar mediante el razonamiento lógico.

Habiendo obtenido convicción en la visión a través del análisis, la mente se cultiva de tal modo que, sin establecer un objeto de ninguna manera, no se aferra a nada en absoluto. Esto es lo mismo que decir que la mente está reposando de manera no elaborada. Por lo tanto, el texto dice: *Analiza la naturaleza fundamental de la conciencia no nacida*.

La siguiente línea dice:

Incluso el antídoto mismo se desvanece en su propia base.

El *antídoto* al que se hace referencia aquí es el pensamiento de que la naturaleza fundamental de todos los fenómenos es la vacuidad.

Se denomina *antídoto* porque, de hecho, es el antídoto para la percepción de un *yo*, una percepción que es necesario abandonar. Este antídoto *en sí mismo* reside en la vacuidad,⁶ que por tanto, recibe el nombre de *base*. Incluso el conocimiento supremo, por ejemplo, que analiza la naturaleza fundamental del pensamiento “es vacuidad,” necesita disolverse en la vacuidad, el estado libre de toda proliferación conceptual ¿Como debiera cultivarse esta visión?

La esencia del sendero es posar la mente en el ālaya.

Esencia aquí se refiere a la *condición real* o *naturaleza*.⁷ El ālaya por lo tanto debe ser entendido como la mera claridad o aspecto luminoso de la mente.

En general, se habla de dos aspectos: mente y factores mentales. La mente tiene muchos modos de comprensión. En particular, la mente principal que comprende la entidad o aspectos generales de los objetos es de varios tipos.⁸ Entre éstos, debemos identificar el ālaya como el mero aspecto luminoso de la mente. El ālaya es el aspecto luminoso de la mente que está a punto de alcanzar un objeto,⁹ y la esencia de este ālaya está más allá de toda proliferación conceptual. Es en este estado que la mente debe ser colocada. En este sentido, la manera de cultivar la visión es la misma para las tradiciones Sakya, Kagyu y Nyingma.

Sin aferrarte a ninguna de las cuatro visiones extremas en relación con los objetos percibidos¹⁰ y sin aferrarse de ningún modo a la mente que percibe esos objetos, debieras reposar en el estado natural y auto-asediado, sin ajustar o alterar, sin rechazar o aprobar. Esto completa la explicación del entrenamiento en sesiones de meditación.

Después de la meditación en la bodhichitta última, la práctica entre sesiones consiste en tratar a quien sea que aparezca ante la mente, es decir, uno mismo, otros, todos, como personas ilusorias. El texto dice:

⁶ Este pensamiento no reside en ninguna parte separado de la vacuidad. En otras palabras, la vacuidad es también la naturaleza misma de este pensamiento.

⁷ Los términos tibetanos son *ngo bo* (esencia), *gnas lugs* (condición real) y *rang bzhin* (naturaleza).

⁸ En general se habla de seis tipos de mentes principales relacionadas a las seis facultades.

De acuerdo con la tradición de la escuela Cittamātra, existen ocho mentes principales, las seis anteriores más la mente afligida (*kliṣṭamanas*) y la conciencia base-de-todo (ālayavijñāna).

⁹ En otras palabras, es la claridad cognitiva de la mente que aún no ha percibido ningún objeto.

¹⁰ Las cuatro visiones extremas son las maneras en que la mente percibe los objetos, concibiéndolos ya sea como existentes, no-existentes, tanto existentes como no-existentes, o como ni existentes ni no-existentes.

Entre sesiones, trata a todos como personas ilusorias.

Esto quiere decir que debieras tratar a quien sea que pueda aparecer ante tu mente, a tí mismo u otros, a todos, como una persona ilusoria, es decir una persona que ha sido creada mágicamente – aparente, mas no real. Llevar a cabo tu práctica de esta manera ciertamente traerá un incremento de tu realización obtenida en equilibrio meditativo.

b. Bodhichitta relativa

El cultivo de la bodhichitta relativa tiene tres divisiones: la preparación, la práctica en sí y las actividades entre sesiones. Con respecto a la preparación el texto raíz dice:

Primero, cultiva bien el amor bondadoso (y la compasión).

El cultivo del amor bondadoso y la compasión son los primeros pasos en el cultivo de la bodhichitta. Según la tradición Kadampa, el sendero Mahāyāna se cultiva por medio de siete pasos que están en una relación causal.¹¹ Los primeros cinco de estos siete pasos son los siguientes:

1. Primero, debiéramos reflexionar sobre el hecho de que todos los seres han sido nuestra madre.
2. Esto nos conduce al reconocimiento de que todos ellos han sido muy bondadosos con nosotros. Debiéramos pensar que, habiendo sido nuestras madres, no hay modo alguno de retribuir toda su bondad.
3. Pero porque todavía es necesario retribuir su bondad, debiéramos cultivar reiteradamente el deseo de devolver su bondad.
4. Luego, cultivamos el amor bondadoso. Esto significa desear que todos los seres tengan felicidad y las causas de la felicidad. Es el deseo de que ellos puedan obtener temporalmente la felicidad de los planos más altos de la existencia y finalmente el estado de la budeidad. Porque el deseo de que obtengan el estado de la budeidad es el punto más importante aquí, debiera cultivarse una y otra vez. Esto se puede hacer también con el soporte de recitaciones. Uno debiera cultivar este pensamiento en todo momento y tanto como sea posible, por ejemplo, pensando “Puedan todos los seres lograr la budeidad” o “Yo debo colocar a todos los seres en el estado de la budeidad.” A esto se llama amor bondadoso.
5. La compasión significa desear que todos los seres estén libres de sufrimiento y de las causas del sufrimiento. Debiéramos cultivar pensamientos como “¡Liberaré a todos los seres del

¹¹ Estos siete pasos integran las prácticas de todo el sendero Mahāyāna. Estos son: (1) ver a todos los seres como nuestra querida madre; (2) recordar su bondad; (3) el deseo de retribuir su bondad; (4) generar gran amor; (5) generar gran compasión; (6) generar y practicar las dos clases de bodhichitta (aspiración y aplicación); y (7) el supremo estado resultante de la budeidad.

samsāra! Puedan ser liberados de las no-virtudes, que son la causa del sufrimiento.” A cultivar tales pensamientos una y otra vez se le llama la práctica de la compasión.

Para el cultivo del amor bondadoso y la compasión, es necesario haber cultivado bien la renuncia. Por lo tanto, se dice que uno debiera entrenar en los preliminares, antes que nada, reflexionando profundamente en los defectos de samsāra y demás. Si uno no comprende bien los defectos del samsāra, el amor bondadoso y la compasión genuinos no surgirán, y sin estos no hay manera de producir la bodhichitta.¹²

Por lo tanto, comprendiendo que todas las etapas previas son cruciales, debiéramos cultivarlas bien. Uno nunca debiera abandonar el amor bondadoso y la compasión. Si aquellos que han tomado los votos de bodhisattva los abandonan, ellos rompen sus compromisos.

En relación con la práctica principal, el texto dice:

Entrena alternando el enviar y tomar.

En algunas enseñanzas de adiestramiento mental, Jowo Je Palden Atiśa enseñó las prácticas de igualarse e intercambiarse con los demás.¹³ En las instrucciones medulares que se han transmitido desde Serlingpa, por otro lado, se enseña que solo es necesario cultivar el intercambiarse con los demás. Según Serlingpa, se nos debiera enseñar a practicar el intercambio de uno mismo y los demás desde el principio, y no así la práctica de igualarnos con los demás.

En la práctica del intercambio, *enviar* significa que entregamos todo, nuestro cuerpo, junto con nuestras posesiones y las virtudes acumuladas en los tres tiempos, con el deseo de que esto traiga consigo las condiciones propicias para que todos los seres obtengan la budeidad.

Al *tomar*, uno toma sobre sí el sufrimiento y las causas del sufrimiento de todos los seres sintientes, deseando que de esta manera todos los seres puedan estar libres del sufrimiento y del origen del sufrimiento. De este modo uno se entrena alternando ambos, lo que significa que uno practica enviando y tomando por turnos.

Deja que ambos cabalguen el viento.

De vez en cuando, *deja que ambos cabalguen el viento*. Esto significa que debiéramos cultivar el enviar y tomar montándolos en el caballo de viento, que es la respiración. Mientras inhalas por la nariz, piensa que absorbes en tu corazón las acciones negativas y el sufrimiento de todos los seres en forma de humo negro. Mientras exhalas por la nariz, piensa que toda tu felicidad y virtudes

¹² El cultivo de la bodhichitta es el sexto paso, el cual resulta en la séptima y última etapa, el logro de la perfecta budeidad.

¹³ Esta parece haber sido la estrategia de los otros dos maestros de bodhichitta de Atiśa. Ver Thubten Jinpa 2006:8.

toman la forma de luz blanca que alcanza a todos los seres y que esto produce todas las condiciones necesarias para que ellos logren la iluminación.

Para el tiempo entre sesiones, se nos dice:

**Tres objetos, tres venenos, tres raíces de virtud.
Para recordártelo a ti mismo, entrena en todas las circunstancias aplicando versos.
Para la secuencia de tomar, comienza contigo mismo.**

Tres objetos, tres venenos, tres raíces de virtud.

Tres objetos se refiere a objetos atractivos, no atractivos y neutros. Los *tres venenos*, que son las aflicciones mentales, surgen en dependencia de estos tres tipos de objetos. Además, el texto explica que necesitamos transformar estas tres aflicciones mentales venenosas en tres raíces de virtud apoyándonos en los tres objetos.

Cuando, por ejemplo, el deseo y el apego se generan en relación con un objeto atractivo, debemos integrar este deseo y apego en el sendero pensando “Hay una cantidad inconcebible de seres afligidos por el deseo tal como yo. Pueda su deseo, por lo tanto, madurar sobre mí. Puedan todos poseer la raíz de la virtud que consiste en la ausencia del deseo.” Del mismo modo, piensa “Puedan todos los seres poseer la raíz de la virtud que es la ausencia del odio,” y “Puedan todos ellos poseer la raíz de la virtud que es la ausencia del engaño.”

Al cambiar nuestra actitud de esta manera, transformamos los tres venenos en las tres raíces de virtud. Para este propósito, se nos aconseja aceptar las aflicciones de los otros además de las nuestras. En el vehículo de las perfecciones, existen muchos medios para descartar las aflicciones cuando estas ya se encuentran en un estado activo. Está, por ejemplo, el método para derrotar a las aflicciones por medio de cultivar la visión y el método que se deshace de ellas mediante el adiestramiento mental. De este modo, cuando el odio está activo y no consigues derrotarlo por otros medios, debieras cultivar este adiestramiento mental y pensar “Pueda el odio de todos los seres madurar sobre mí, y puedan ellos poseer la raíz de la virtud que es la ausencia de odio.”

Para recordártelo a ti mismo, entrena en todas las circunstancias aplicando versos.

Para recordarnos la bodhichitta a nosotros mismos, se nos aconseja entrenar en todas las circunstancias por medio de palabras o versos. Este es un punto muy importante. También debiéramos hacer esto al cultivar una práctica de deidad pronunciando palabras como “El ojo central es negro en el centro y blanquecino en los bordes” y demás. Si entrenamos de una manera similar por medio de palabras en este contexto, nuestro adiestramiento mental se verá enormemente beneficiado.

Hay una historia sobre un practicante budista que vivía en el sur de la India y que cultivaba la percepción que penetra las cuatro nobles verdades por medio de frases. Esto quiere decir que debiéramos meditar en las cuatro nobles verdades mientras pronunciamos palabras como “La noble

verdad del sufrimiento, la noble verdad del origen” y demás. Similarmente, es también muy beneficioso entrenar por medio de versos en el contexto del adiestramiento mental.

Pueda el sufrimiento de mis madres seres sintientes madurar sobre mí, y por mi felicidad, puedan ellas volverse felices.

Esta es la oración de aspiración de Nāgārjuna de su *Guirnalda de Joyas* (*Ratnāvalī*). Ya que los beneficios de recitar estos versos siquiera una sola vez son inconcebibles, debiéramos practicar la recitación de los cuatro incommensurables.¹⁴ Y si somos capaces, también debiéramos meditar en ellos de este modo. Si no podemos llevar a cabo nuestra práctica de esta manera, podemos recordarla pronunciando versos como:

Puedan todos los seres tener la felicidad y las causas de la felicidad.

También existe una historia sobre un maestro Kadampa del pasado quien contemplaba en la impermanencia de esta manera. Reflexionando en el hecho de que el momento de su muerte era incierto, él pensó que las actividades llevadas a cabo para el único propósito de esta vida son inútiles. Sosteniendo su mālā repitió la palabra *inútil* muchas veces.

Para la secuencia de tomar, comienza contigo mismo.

Esto se refiere a la práctica de tomar de entre la práctica de “enviar y tomar” llamada *tonglen* en Tibetano. Uno debiera comenzar la secuencia de tomar la negatividad y el sufrimiento con uno mismo. Cuando la enfermedad y el sufrimiento ocurren, por ejemplo, uno comienza por tomar sobre uno mismo su propio sufrimiento futuro, pensando “Pueda yo tomar todos los numerosos sufrimientos que me han de ocurrir en el futuro, hasta que obtenga la budeidad, tales como los futuros renacimientos como habitante de un reino infernal, y las causas que he acumulado para tales renacimientos, sobre este sufrimiento que estoy experimentando ahora mismo.”

Cuando eres capaz de practicar de esta manera, entonces entrenas tu mente en tomar sobre ti el sufrimiento y el origen del sufrimiento de otros. Se dice que uno será capaz de entrenar bien en las dos clases de bodhichitta si se practica de esta manera.

Hasta aquí, la práctica principal del adiestramiento mental ha sido explicada. Esta es la práctica más alta del Mahāyāna. Se dice que no hay una práctica superior a esta. Jowo Je Atiśa lo enseñó detalladamente en concordancia con *El Modo de Vida del Bodhisattva* (*Bodhicaryāvatāra*) de Śāntideva. Para la práctica del Bodhicaryāvatāra, él dijo, el adiestramiento mental es indispensable. Para todos los practicantes esta es la práctica más alta.

¹⁴ Los Cuatro Incommensurables son estos cuatro deseos: *Puedan todos los seres tener la felicidad y las causas de la felicidad. Puedan ellos estar libres del sufrimiento y de las causas del sufrimiento. Puedan ellos nunca estar separados de la felicidad que está libre de sufrimiento. Puedan ellos vivir en ecuanimidad, libres de apego y aversión hacia todo, ya sea distante o cercano.*

Esto completa la explicación de los dos primeros puntos, es decir, los preliminares y la práctica principal.

A continuación, sigue la explicación de los cinco puntos suplementarios, comenzando con la transformación de la adversidad en el sendero del despertar.

3. Transformando las circunstancias adversas en el sendero del despertar

**Cuando el mundo y los seres estén llenos de negatividad,
Transforma la adversidad en el sendero del despertar.**

Debido a la fuerza del resultado de las acciones negativas que hemos cometido en el pasado, no experimentamos un entorno y un hogar placenteros, etc. y vivimos con seres hostiles. Este es el resultado de las acciones negativas acumuladas en el pasado. Por lo tanto, las *circunstancias adversas* mencionadas en los versos raíz, que consisten en un entorno y seres completamente deteriorados, son condiciones adversas para la práctica del Dharma. En lugar de dejar que se conviertan en condiciones desfavorables, debiéramos transformarlas en el sendero del despertar.

Ahora ¿qué método debieras usar para convertir en el sendero las condiciones desfavorables tales como el daño infligido sobre ti por los seres y el entorno exterior? Puedes practicar cultivando ya sea la bodhichitta relativa o la bodhichitta última, o puedes convertir tales circunstancias en el sendero por medio de prácticas particulares.

a. Transformar la adversidad por medio de la bodhichitta relativa

Dirige toda culpabilidad hacia uno.

No debiéramos buscar muchas cosas para responsabilizar por todos los problemas que enfrentamos. De hecho, debiéramos buscar solo una ¿Y cuál podrá ser? Es nuestro egoísmo. Cualquier sufrimiento que podamos experimentar, ya sea inducido por las condiciones externas de nuestro entorno o debido a alguna enfermedad, no es causado por otros. Todos estos problemas surgen debido a nuestro egoísmo.

Como dice en la *Introducción al Camino Medio (Madhyamakāvatāra 6,120ab)*:

*Todas las aflicciones, todos los defectos sin excepción
surgen de la visión de la colección perecedera.¹⁵
Habiéndose dado cuenta de esto [...].*

¹⁵ De acuerdo al Budismo, la idea de un *yo* está basada en una percepción errónea de los cinco agregados, los cuales cambian momento a momento y por tanto son llamados *la colección perecedera*. Esta *visión de la colección perecedera*, que concibe un *yo* donde solo hay fenómenos siempre cambiantes, es por lo tanto un error fundamental.

Todas las aflicciones, todos los problemas o sufrimientos surgen de la visión de la colección perecedera, de percibir un *yo*. Siendo esto así, debiéramos asumir toda culpabilidad sobre nosotros, tanto como sea posible.

En *El Modo de Vida del Bodhisattva (Bodhicaryāvatāra 8.134)* se lee:

*Todos los males que hay en el mundo,
tanto miedo y sufrimiento como pueda haber,
todo viene de aferrarse a un yo
¿De qué me sirve este gran demonio?*

En la *Explicación de los Medios de Cognición Válida (Pramāṇavārttika 2.219 de Dharmakīrti)* leemos:

Cuando existe [el concepto de] un *yo*, [todo lo demás se] percibe como otro.
Debido a los aspectos del *yo* y lo otro, el apego y el odio [surgen],
y debido a estar profundamente enredados en estos dos,
devienen los múltiples defectos [de la existencia].

Por consiguiente, asume toda la responsabilidad sobre ti mismo. Podríamos pensar que son otras personas quienes provocan que cosas malas nos pasan. Este es el defecto de aferrarse a un *yo*. Toma al Buddha como ejemplo. Incluso si alguien le ocasionalara millones de padecimientos, el Buddha no podría ser dañado por estos ni en lo más mínimo. Esto es por el poder de no aferrarse a un *yo*. Por lo tanto, debemos abandonar esta tendencia de aferrarnos a un *yo* tanto como podamos.

Contempla la gran bondad de todos.

Esta línea nos habla sobre la necesidad de cultivar la visión de que todos los seres han sido muy bondadosos con nosotros. No hay un solo ser que no haya sido nuestro padre o madre. No hay por lo tanto manera alguna en que podamos retribuir toda su bondad. Y con respecto a nuestra meta de lograr eventualmente el estado de la budeidad, no existen medios para lograr ese estado sin depender de los seres sintientes. Siendo esto así, todo el bienestar y felicidad surgen en dependencia de los seres sintientes. Debemos cultivar, por lo tanto, una inmensa gratitud hacia todos ellos.

De hecho, es necesario entender primero lo que el auto-aferramiento significa en este contexto. El auto-aferramiento es el acto de adorarse uno mismo, lo que significa que uno se da gran importancia.

Auto-aferramiento significa, por ejemplo, pensar “yo soy quien debe ganar,” “yo debo lograr lo más alto,” o “yo debo obtener lo mejor.” Todas las faltas provienen de esta actitud. Si lo pensamos, todas las aflicciones y todas las acciones dañinas que acumulamos provienen de este auto-aferramiento. Debemos entender este punto.

b. Transformando la adversidad por medio de la bodhichitta última

Por meditar en las apariencias que surgen de la confusión como los cuatro kāyas,¹⁶ obtienes la suprema protección de la vacuidad.

Si consideras como los cuatro kāyas a las circunstancias adversas y obstáculos que surgen de aferrarse a aquello que se le aparece a una mente confundida, estarás protegido por la vacuidad. Se dice que esta es la forma suprema de protección, la mejor protección para resguardarnos de los obstáculos.

En general, muchas clases de apariencias surgen de la confusión. Debemos considerar particularmente aquellas que aparecen como obstáculos en nuestro camino. Percibir la vacuidad aquí significa que uno percibe la naturaleza esencial de los cuatro kāyas. Debiéramos ver el no-surgir como el dharmakāya, el no-cesar como el sambhogakāya, el no-permanecer como el nirmāṇakāya, y la inseparabilidad de estos tres aspectos como el svabhāvikakāya.¹⁷

Debiéramos ver la naturaleza esencial de los infortunios como idéntica a la naturaleza esencial de los cuatro kāyas. Esto quiere decir que uno debe colocar la mente en el estado de la vacuidad.

Cuando se dice que debiéramos meditar en las apariencias de la confusión como siendo los cuatro kāyas, esto significa que son de la naturaleza de los cuatro kāyas, no los cuatro buddha-kāyas verdaderos. En el contexto del mantra secreto, decir que las apariencias que surgen de la confusión son los cuatro kāyas es una instrucción sobre la visión de la no-diferenciación de samsāra y nirvāna. Esto no es, sin embargo, a lo que se está refiriendo aquí.

En resumen, la meditación en la vacuidad es un método excelente para protegerse de los obstáculos. Sin importar qué circunstancias desfavorables puedan surgir, uno debiera reflexionar en el hecho de que [en esencia, no son otra cosa que] la vacuidad. La naturaleza esencial de la vacuidad es siempre la misma – el Buddha no puede mejorarla y los seres no pueden estropearla.

Se dice además que, si reflexionas en el hecho de que las apariencias en sí mismas son mente, esos obstáculos no te dañarán.

c. Convirtiendo las circunstancias adversas en el sendero mediante prácticas específicas

El método supremo consiste en cuatro prácticas.

¹⁶ El término *apariencias* es una traducción del término Tibetano *nang-wa* (*snang ba*), que también es traducido como *percepción* ya que señala a aquello que se le aparece a una mente. Es importante entender, especialmente en el presente contexto, que cualquier cosa que se le aparezca a la mente no es nada más que la percepción de la mente y no refleja una realidad externa objetiva.

¹⁷ En otras palabras, uno percibe la naturaleza última de los obstáculos como la vacuidad que no surge, no cesa, y no permanece. Esta visión es aplicable a todas las apariencias en general, y en este contexto a la experiencia de los obstáculos.

Cuando uno practica el Dharma, uno de seguro enfrentará muchas circunstancias desfavorables. La manera de lidiar con ellas es la práctica de *disipar los obstáculos*, que incluye cuatro prácticas: (1) reunir las acumulaciones; (2) revelar las propias negatividades; (3) ofrecer tormas a seres dañinos; y (4) ofrecer tormas a los protectores del Dharma.

Ofrecer tormas a los seres dañinos aquí quiere decir que uno ofrece tormas al verse afligido por una enfermedad o dañado por espíritus malignos y demás. Los practicantes de adiestramiento mental más experimentados se sienten agradecidos hacia quienes les dañan. Diciendo “¡Muchísimas gracias por ayudarme a dominar mi auto-aferramiento! Continúa haciéndolo tanto como sea posible,” ellos ofrecen la torma. Si no eres capaz de practicar de esta manera, debieras ofrecer la torma pronunciando estas palabras: “Vamos, no causes obstáculos para mi práctica del Dharma. Siéntete satisfecho con esta torma y márchate.”

Y finalmente, debieras ofrecer tormas a los protectores del Dharma mientras los exhortas a mantener sus actividades.

Esas prácticas son llamadas *el método supremo que consiste en cuatro prácticas*.

Aplica la práctica a lo inesperado tanto como sea posible.

Aplicar la práctica a lo inesperado significa que debiéramos practicar con lo que sea que ocurra repentinamente. Cuando algo malo suceda, por ejemplo, entrénate para tomar el sufrimiento de todos los seres sobre el tuyo por medio de este infortunio. De la misma forma, cuando suceda algo bueno que te haga feliz, usa esto como un soporte para tu práctica y cultiva el pensamiento “Puedan todos los seres ser felices.”

4. La práctica condensada de una vida

Aplicar los cinco poderes es, en resumen, el corazón de estas instrucciones medulares.

La esencia de las instrucciones medulares para la práctica del Mahāyāna se resume en cinco poderes:

- i. El poder de la **impulsión**. Este es el pensamiento “De hoy en adelante, hasta que alcance la iluminación, cultivaré la bodhichitta, la mente de la iluminación.” Los Kadampas solían decir “En el futuro debo hacer el bien, debo hacerlo bien.” Esto es una especie de firme resolución que debiéramos hacer. A esto se le llama el poder de la impulsión.
- ii. El poder de la **familiarización continua**. Esto quiere decir familiarizarse con este adiestramiento mental continuamente.
- iii. El poder de las **semillas blancas**. Este poder es nuestro propio esfuerzo por hacer ofrendas, acumular méritos, etc. y formular la intención de tener éxito en nuestro entrenamiento mental, tal como “pueda yo tener éxito en este entrenamiento mental.”

- iv. El poder del **rechazo**. Considera todos los problemas que causa el egoísmo. Provoca que continuemos en el ciclo del saṃsāra desde tiempos sin principio, y en esta vida es el egoísmo lo que nos impide practicar el Dharma. E incluso si lo practicamos, es nuevamente nuestro egoísmo el que nos lleva a tener defectos en nuestra práctica del Dharma y nos causa obstáculos. Por lo tanto, podemos considerar que nuestro egoísmo es el mayor de todos los enemigos. Al caer bajo la influencia del egoísmo debiéramos hacer la firme resolución de no rendirnos ante él, tal como dice en el *Bodhicaryāvatāra* (4.44):

*¡Incluso si soy amenazado con ser decapitado,
No me rendiré ante las aflicciones!*

- v. El poder de la **aspiración**.

Estos cinco, por lo tanto, debieran ser nuestra práctica principal.

Para la práctica en el momento de la muerte, el texto dice:

**Las instrucciones Mahāyāna para la transferencia
son esos mismos cinco poderes.
Tu conducta es esencial.**

Existen numerosas instrucciones para phowa, la transferencia de la conciencia en el momento de la muerte. En este contexto, hablamos de las instrucciones para la transferencia de acuerdo con la tradición pāramitā del Mahāyāna. Se recomienda practicar según estas instrucciones, ya que hay gran beneficio en fallecer mientras recordamos al Buddha. La frase *tu conducta es esencial* significa que nuestra postura en el momento de la muerte es un factor crucial. Lo mejor es si uno puede sentarse erguido con las piernas completamente cruzadas, adoptando la ‘postura de los siete puntos de Vairocana’. Si esto no es posible, también es bueno fallecer mientras yacemos en la postura reclinada del Buddha.¹⁸

5. Evaluar nuestro propio adiestramiento mental

**Incluye el propósito de todo el Dharma en uno.
Apóyate en el principal de los dos testigos.
Continuamente confía solo en una mente que está en calma.
Si uno es capaz de hacerlo incluso cuando está distraído, uno está entrenado.**

Incluye el propósito de todo el Dharma en uno.

Todo el Dharmas aquí se refiere a las enseñanzas del Buddha del vehículo mayor y del vehículo menor. *Incluir su propósito en uno* significa que todos cumplen el mismo propósito: el único propósito de todas las enseñanzas es subyugar el auto-aferramiento.

¹⁸ La postura reclinada del Buddha es la postura que él adoptó al pasar al parinirvāṇa.

El Buddha impartió dos tipos de enseñanzas: las del vehículo mayor y las del vehículo menor. Las enseñanzas entregadas con el propósito de subyugar el interés propio se conocen como el Dharma del Hīnayāna o vehículo menor, y aquellas enseñadas para desarrollar la actitud de apreciar a los demás se conocen como el Dharma del Mahāyāna o vehículo mayor. Por esto, las enseñanzas tanto del vehículo mayor como del vehículo menor persiguen el único propósito de domar el egoísmo. Esto es lo que se quiere decir por *incluir el propósito de todo el Dharma en uno*.

Ahora ¿cómo podemos saber si realmente estamos poniendo en práctica las enseñanzas? Si nuestro egoísmo disminuye, esto quiere decir que el Dharma se ha puesto en práctica. Si este no disminuye, si no que por el contrario nuestro egoísmo aumenta, el Dharma ha perdido su propósito. Si los eruditos, por ejemplo, generan orgullo pensando “¡soy docto!”, entonces comenten un error básico en el Dharma. Si los practicantes piensan “¡Soy un gran meditador, no hay meditadores mejores que yo!” entonces ellos no comprenden el propósito del Dharma.

Apóyate en el principal de los dos testigos.

Hay dos tipos de testigos de nuestra práctica del Dharma: las demás personas y nuestra propia mente. Ahora, aunque los demás pueden de hecho funcionar como testigos, el testigo principal es nuestra propia mente, ya que los demás no pueden evaluar la calidad de nuestra práctica del Dharma. Esta no puede ser evaluada exclusivamente sobre la base de nuestro comportamiento físico y discurso, sino que debe ser evaluada principalmente por nuestra propia mente. Esto se menciona en varios tratados.

Si pensamos “incluso si muriese ahora y renaciera en los reinos infernales, he hecho todo lo que tenía que hacer, no hay nada en absoluto que me falte por hacer,” esto significa que tenemos confianza de nuestra propia práctica. Este es el signo de que uno se ha vuelto un buen y auténtico practicante.

Continuamente confía solo en una mente que esté en calma.

Debiéramos esforzarnos siempre por mantener nuestra mente en calma y nunca permitirnos caer en la agitación. Frente a cualquier circunstancia adversa que podamos encontrar, debiéramos siempre mantener nuestra mente en calma, recordando que los métodos de adiestramiento mental aun nos permiten practicar. El mayor adversario del Dharma Mahāyāna es el odio. El odio surge originalmente de sentirnos irritados por alguna razón posiblemente insignificante. Por lo tanto, si vamos a detener el enfado, debemos poner fin a este estado mental irritado desde el principio.

En el *Bodhicaryāvatāra* (6.9) leemos:

Pase lo que pase, nunca permitiré que se perturbe la alegría de mi mente.

El dicho Kadampa lo expresa del siguiente modo:

No hay nada de malo en decir “Este Gueshe padece una enfermedad.” Sin embargo, si uno fuera a decir “La mente de este Gueshe no está en calma,” ese sería un signo de su falta de práctica.

Es por lo tanto muy importante mantener una mente en calma.

Si puedes mantener tu paz mental en todas las circunstancias, ya sea que te encuentres bien o en sufrimiento, elogiado o menospreciado, es muestra de que tu adiestramiento mental ha sido efectivo.

Si uno es capaz de hacerlo incluso cuando está distraído, uno está entrenado.

Un indicio del éxito de tu entrenamiento es tu habilidad para detener las aflicciones por medio del adiestramiento mental, incluso cuando no estás aplicando intencionalmente la atención y la conciencia, cuando no estás reflexionando en el Dharma, y no estás siendo particularmente cuidadoso.

6. Los compromisos del adiestramiento mental

Entrénate constantemente en los tres principios básicos.

Esto significa que uno debiera entrenarse en los tres siguientes puntos.

I. No actúes en contra de los compromisos de tu adiestramiento mental.

Debieras cumplir con lo que has prometido. En las enseñanzas orales de muchos maestros Kadampa encontramos este proverbio: “Un Dharma no debe desacreditar otro.” Por ejemplo, si uno se considera un erudito, uno podría pensar que no necesita guardar su disciplina o involucrarse en la práctica. De manera inversa, uno podría ser un practicante y pensar que esto justifica el no involucrarse en los estudios. Tales actitudes deben ser evitadas. De la misma manera, los meditadores no debieran abstenerse de la práctica de recitar oraciones y demás, ni debieran aquellos que las recitan eludir la práctica de la meditación.

Por lo tanto, si consideras que eres un practicante de adiestramiento mental, no debieras permitir que tus compromisos se deterioren.

II. No seas imprudente en tu adiestramiento mental.

Uno no debiera ir a lugares donde hay fantasmas o quedarse con personas que padecen enfermedades contagiosas pensando que se está protegido por ser un practicante de adiestramiento mental. En general, no debiéramos evidenciar nuestra práctica con el fin de que otros piensen que somos practicantes de adiestramiento mental.

III. No permitas que tu adiestramiento mental se vuelva parcial.

En lugar de desarrollar la habilidad de cultivar tu adiestramiento mental solo con ciertos objetos, incapaz de trabajar con otros, debieras llegar a ser capaz de cultivarlo en todas las circunstancias. Si, por ejemplo, eres capaz de soportar el daño infligido por tus seres queridos, pero no aquel causado por tu enemigo, o si puedes tolerar el daño causado por otros seres, pero incapaz de cultivar la tolerancia en relación con la enfermedad, entonces tu práctica es parcial. Debieras cultivar tu práctica en todas las circunstancias tanto como sea posible.

Cambia tu actitud, pero permanece natural.

Actitud aquí se refiere a nuestra percepción. Es nuestra percepción la que necesitamos cambiar. Nuestra conducta, por otro lado, no debiera cambiar. Debiéramos permanecer naturales. Por ejemplo, cuando recién comienzas a practicar y tu mente aún no ha mejorado realmente, no debieras intentar impresionar a los demás con tu comportamiento físico y tu discurso. Por lo tanto, debieras cultivar internamente el adiestramiento mental, pero seguir siendo el mismo en cuerpo y palabra.

No hables de extremidades deficientes.

Esto simplemente significa que uno no debiera hablar de los defectos de otros en términos de discapacidades físicas, tales como cuando a alguien le falta un brazo o una pierna, ni hablar de las faltas de otros tales como su falta de disciplina y demás.

Nunca te intereses por los defectos de los demás.

En términos generales, no debiéramos interesarnos por los defectos de nadie, ni siquiera aquellos de los animales. En particular, no debiéramos interesarnos por los defectos de quienes han ingresado al Dharma, y de entre estos particularmente aquellos con los que vivimos. Es más, debiéramos pensar del siguiente modo: "Si veo defectos en otros, estos no son nada más que las proyecciones de mi propia mente confundida, no los defectos de otros. Todas las apariencias son mente."

En general, hablar de los defectos de los demás y elogiarse uno mismo es opuesto tanto al Dharma como a las convenciones mundanas. Dza Patrul Rinpoche hablaba frecuentemente de esto. Además, el origen de una de las derrotas del bodhisattva¹⁹ yace en elogiarse uno mismo y denigrar a otros, que a su vez viene de ver defectos en los demás. Así que, no debiéramos mencionar los defectos de otros. Es por lo tanto muy importante no interesarnos por los defectos de los demás ni por nuestras propias buenas cualidades. En resumen, interésate por las buenas cualidades de los demás y por tus propios defectos. Ya que son tus propios defectos los que debes abandonar tanto como sea posible, no debieras hablar de los defectos de otros.

¹⁹ Una transgresión de un Voto Raíz que resulta en la pérdida del voto.

Descarta las aflicciones más fuertes primero.

Debieras purificar todas las aflicciones a través de examinar tu propia mente, y debieras comenzar por la más fuerte. Examíname a ti mismo, primero revisa cuál de las aflicciones es la más fuerte, ya sea el orgullo o la avaricia y demás. Si somos incapaces de identificarla, debiéramos pedir a nuestros amigos que nos examinen y luego comenzar por purificar lo que sea que ellos sientan que es la aflicción más fuerte en nosotros.

Abandona todas las expectativas.

Al practicar adiestramiento mental, debieras evitar todas las esperanzas de resultados, todas las expectativas. *Esperanzas* aquí se refiere al deseo de beneficios personales que uno podría obtener con la práctica del adiestramiento mental — pensamientos como “Por practicar adiestramiento mental, enfermedades y obstáculos causados por espíritus serán pacificados,” o “Los demás dirán que soy un buen practicante de Dharma, harán ofrendas y me honrarán” o “Me ayudará a evitar renacer en los reinos infernales en una vida futura” o incluso “Este es un medio para lograr la liberación.” En resumen, cualquier esperanza de beneficio personal, toda clase de intenciones de lograr nuestro propio beneficio a través de la práctica del adiestramiento mental deben evitarse.

Abandona los alimentos venenosos.

La comida nutre nuestro cuerpo, pero si contiene veneno nos causará daño. Del mismo modo, el cultivo de la bodhichitta es un medio para obtener el gozo de la budeidad, que es el resultado final. Si nos aferramos a las cosas como verdaderamente existentes, sin embargo, no seremos capaces de cruzar el océano del *samsāra*. Por lo tanto, es necesario meditar en la vacuidad, sin aferrarnos al cultivo de la bodhichitta como verdaderamente existente. Para la práctica del sendero Mahāyāna necesitamos tanto método como sabiduría. Lo explicado más arriba corresponde a la parte del método, y estas prácticas deben ser permeadas por la visión. Al pensar “es vacuidad, es como una ilusión,” método y sabiduría están unidos. Sin esta visión, nuestra práctica de la bodhichitta se vuelve similar a comida envenenada. *Comida envenenada* aquí se refiere a que nuestra práctica está contaminada por los cuatro apegos.²⁰

Por lo tanto, cualquier virtud que uno acumule, debiera llevarse a cabo con una mente libre de cualquiera de los cuatro apegos.

No mantengas lealtades inapropiadas.

Una persona con lealtades inapropiadas, por ejemplo, nunca olvidará el bien que ha recibido de otros, pero también conservará grabado en su mente el daño que otros le han causado, guardando rencor sin importar cuánto tiempo haya pasado. Este verso quiere decir que no debiéramos guardar por mucho tiempo estos registros.

²⁰ Los cuatro apegos son el apego a esta vida, el apego al renacimiento en los reinos superiores del *samsāra*, apego al beneficio personal, y la fijación material o aferramiento.

No te involucres en peleas violentas.

Peleas aquí son riñas o disputas ¿Que son entonces las *peleas violentas*? Cuando otros revelan nuestras faltas, tomar represalias y atacar sus debilidades lo más que sea posible en respuesta, se llama involucrarse en peleas violentas. Uno no debiera hacer eso.

No tiendas emboscadas.

Esto significa que uno no debiera buscar oportunidades para dañar a otros. El siguiente ejemplo ilustra este punto. Cuando las personas son dañadas por un enemigo, pero no pueden tomar represalias inmediatamente, puede que tiendan una emboscada para vengarse. de la misma manera, cuando otros no obedecen nuestros deseos o nos dañan, puede que pensemos “No puedo responder ahora mismo, pero cuando llegue el momento de vengarme, se la voy a devolver. Debieran abandonarse tales pensamientos.

*Si alguien responde con daño al bien que haces, cultiva la gran compasión.
Los seres sublimes de este mundo aconsejan responder el daño con beneficio.²¹*

De este modo, incluso cuando somos dañados, debiéramos responder ayudando a los demás de cualquier manera que nos sea posible.

No ataques puntos delicados.

No debiéramos hacer nada hiriente. No debiéramos decir en público algo que podría herir a otros, como “¡Eres un ladrón!” o “¡Tienes mala disciplina!” Proteger los sentimientos de otros es un punto crucial en la práctica de un practicante de Dharma. Debiéramos estar tan preocupados con todos los aspectos de nuestra conducta, incluso con la manera en que hablamos a los demás, como lo estamos con la necesidad de subyugar las aflicciones de nuestra propia mente.

No coloques la carga de un buey en una vaca.²²

Este verso dice que no debiéramos colocar la pesada carga de un buey sobre el lomo de un animal más pequeño, como la vaca, por ejemplo. Esto significa que no es correcto cargar sobre otros las faltas que hemos cometido. Nunca debiéramos acusar a otros diciendo “Alguien más hizo esto” si nosotros mismo hemos hecho algo malo.

En el *Bodhicaryāvatāra* (8.162), leemos:

*Incluso si he cometido una falta menor,
La declarare a todos.*

²¹ Una cita casi idéntica se entrega en el comentario de Chekawa sobre los *Ocho Versos de Adiestramiento Mental* de Langri Thangpa. Ver Jinpa 2006:286.

²² El texto tibetano literalmente dice: No coloques la carga de un dzo sobre un buey. Un dzo en tibetano es una crusa entre un yak y una vaca, famoso por su fuerza.

*E incluso la más ínfima falta de otros
La proclamare como mía.*

Cualesquiera sean las faltas que otros hayan cometido, debiéramos declarar que nosotros mismos somos los responsables de estas. Y si no somos capaces de hacer eso, debiéramos por lo menos abstenernos de culpar a otros por nuestras faltas.

No conviertas la práctica en un rito.

Existen ciertos rituales especiales, aquí llamados ritos, que son utilizados para curar enfermedades causadas por espíritus o para neutralizar alguna maldición. Tales rituales son beneficiosos solo en esta vida. Este verso quiere decir que no es apropiado practicar adiestramiento mental como un método para meramente curar una enfermedad o para remover obstáculos causados por espíritus, los cuales afectan solo esta vida presente. De la misma manera que no debiéramos practicar para ser denominados como buenos practicantes de Dharma y para ser aplaudidos y elogiados. Tales motivos no son apropiados para el adiestramiento mental.

No aspires a ser el primero en la carrera.

Esto se refiere a la actitud de querer ser el primero, como en una carrera de caballos, por ejemplo. Debiéramos evitar tal actitud. Sin importar que tan instruido o experimentado pueda ser un practicante de Dharma, nunca es apropiado pensar “¡Yo soy el más renombrado! ¡Yo soy el más respetado! ¡Yo recibí las ofrendas y el honor más grandes!”

No rebajes a un dios al nivel de un demonio.

Un *dios* en este caso es alguien que beneficia a los demás, y un *demonio* es alguien que daña. Si un dios daña a otros, él desciende al nivel de un demonio. Ahora ¿qué significa eso en este contexto? El cultivo del adiestramiento mental es un antídoto para el auto-aferramiento y las aflicciones. Siendo esto así, si uno practica adiestramiento mental y luego piensa “Yo soy un practicante de adiestramiento mental. De hecho, soy un muy buen practicante de Dharma. Los demás no tienen este adiestramiento mental que yo tengo,” entonces uno será arrogante y menospreciará a los demás. Esto es como rebajar a un dios al nivel de un demonio, y este Dharma (i.e. adiestramiento mental) se convierte en un no-Dharma. No debiéramos hacer eso.

Con relación a esto, Patrul Rinpoche dijo que el orgullo es un fantasma que secretamente sigue a nuestras virtudes. Habrá un incremento del orgullo con cada acción virtuosa. Siendo este el caso, él dice, debemos ser cuidadosos de no dar lugar al orgullo. El orgullo da lugar a grandes faltas.

*Como el más bajo de los sirvientes,
Me explotaré a mí mismo para cada tarea.²³*

²³ Bodhicaryāvatāra (8.163). En la versión de Batchelor se traduce como “Tal como la clase más baja de sirviente, me emplearé a mí mismo para el beneficio de los demás”.

Con quien sea que nos asociemos, debiéramos pensar “Yo soy el inferior, yo soy el inferior, yo soy como el más bajo de los sirvientes.” En lugar de pensar “Yo estoy instruido, soy superior a ellos,” debiéramos pensar “Yo soy el más ignorante de todos.” Debido a que el orgullo traerá muchas aflicciones consigo, debiéramos pensar que nosotros somos lo peor y convertirnos en los más bajos de los sirvientes.

No busques el pesar como una condición para la felicidad.

Esto significa que no debiéramos esperar la tristeza o miseria de los demás como un medio para nuestra propia felicidad. Esto incluye la esperanza de obtener las posesiones de alguien después de su muerte, o la esperanza de aumentar nuestra fama cuando alguien de mayor renombre fallece.

Esto concluye la explicación de los compromisos del adiestramiento mental. Los *compromisos* en este contexto están relacionados con acciones y actitudes que deben ser abandonadas. Los *preceptos*, por otro lado, son aquellas cosas que necesitamos poner en práctica.

7. Los preceptos del adiestramiento mental

Realiza todos los yogas de una sola manera.

En el contexto de la práctica del mantra secreto, existen muchas clases de yogas o prácticas, tales como el yoga del comer, el yoga del dormir, el yoga del surgir, y demás. En el contexto del adiestramiento mental, no existen tantas clases de prácticas. Aquí se nos aconseja llevar a cabo todos los yogas o actividades de una sola manera, y esa manera es el intercambiarse uno mismo por los demás. Cuando comemos buena comida, por ejemplo, debiéramos pensar “Esta comida es excelente ¡Puedan todos los seres disfrutar de comida dotada de cien sabores!” y practicar el *dar* o enviar esta comida a otros. Inversamente, al comer mala comida debiéramos pensar “¡Pueda esta mala comida que estoy comiendo ser toda la mala comida de los demás, y puedan todos los demás de este modo nunca tener que volver a comer comida tan mala!” y así practicar el *tomar* o aceptar lo indeseable para nosotros mismos. Practicando de este modo, nosotros debiéramos llevar a cabo todos los yogas o actividades de una sola manera.

Realiza todas las contra-medidas de una sola manera.

Al practicar el Dharma nos encontraremos con muchos obstáculos. Los métodos que se utilizan para superar esos obstáculos son denominados *dispersión de obstáculos*. Todas las prácticas para disipar obstáculos se debieran llevar a cabo por medio de un solo método, que es la práctica del adiestramiento mental de enviar y tomar.

¿Como se debiera hacer esto? Cuando practicas adiestramiento mental y eres afectado por una enfermedad, por ejemplo, puede que te sientes desalentado con el cultivo del adiestramiento mental. En este momento, debieras enfocarte en la práctica de tomar, pensando “Hay muchos en este mundo que padecen enfermedades como esta y que están desalentados con el cultivo del adiestramiento mental. Pueda yo tomar sobre mí mismo todas las circunstancias adversas a la

práctica del Dharma de todos esos seres, sin excepción.” Este es el pensamiento que debiéramos generar para disipar los obstáculos. De este modo seremos capaces de integrar las circunstancias adversas en el camino.

De la misma manera, existen muchas condiciones desfavorables para la práctica del Dharma. En cada uno de estos casos debiéramos hacer como se menciona más arriba, generando el pensamiento “Puedan todos los seres tener condiciones favorables para la práctica del Dharma.” De esta forma es como debiéramos practicar.

Dos cosas que hacer: una al principio y otra al final.

Hay dos cosas que hacer: una al despertar por la mañana, y otra antes de ir a dormir. Al levantarnos por la mañana debiéramos pensar “Hoy cultivaré la bodhichitta muy bien.” Si generamos este pensamiento al levantarnos, habrá un gran beneficio.

Al irnos a dormir, debiéramos examinarnos preguntando “¿Cómo pasé mi día?” Debíramos analizar si acaso nuestras acciones estuvieron en concordancia o en conflicto con el cultivo de la bodhichitta. Si lo hicimos bien, debiéramos regocijarnos. Si cometimos faltas, debiéramos generar arrepentimiento y prometer no repetirlas. De esta manera, debiéramos regocijarnos en el bien que hicimos y revelar las faltas que cometimos.

Cualquiera de los dos que ocurra, soportarlo pacientemente.

Los dos aquí se refiere a felicidad y tristeza, o a fortuna e infortunio. Cualquiera de estos que ocurra, debiéramos ser capaces de soportarlos igualmente. Cuando uno se vuelve muy pudiente y rico, uno podría llegar a tener pensamientos como “¡Ahora no hay nadie superior a mí! Lo que sea que yo haga está bien.” Si tales pensamientos nos llevan a menospreciar a otros, esto se llama *no ser capaz de soportar la felicidad*.²⁴

Por otro lado, si tu prosperidad declina te podrías sentir desanimado, pensando “¿Cómo podría alguien tan desamparado como yo tener éxito en la práctica del Dharma?” Cuando la situación se vuelve adversa para la práctica del Dharma de esta manera, te volverás *incapaz de soportar la pobreza*.

Siendo esto así, debiéramos cultivar nuestro adiestramiento mental tanto si somos afortunados y prósperos como si somos pobres y desamparados. Cuando somos felices y afortunados, debiéramos pensar “¿Si no practico ahora que soy feliz y que las condiciones materiales están todas presentes, cuando lo haré?” y cultivar nuestro adiestramiento mental.

E incluso cuando seamos miserables, debiéramos pensar “Esta es una buena oportunidad para practicar el Dharma ¿Si no practico ahora, cuando lo haré?” Pensando de esta manera, debiéramos

²⁴ Esto quiere decir que, si logras un cierto nivel de felicidad al volverte rico, no serás capaz de permanecer feliz si te vuelves arrogante y comienzas a ignorar las necesidades de los demás.

cultivar nuestro adiestramiento mental. De este modo, debiéramos convertir tanto fortuna como infortunio en condiciones favorables para la práctica del Dharma.

Si nos volvemos muy ricos debiéramos permanecer humildes en lugar de volvemos orgullosos, e incluso si nos volvemos tan desdichados como un espíritu hambriento, no debiéramos desanimarnos. Lo que sea que ocurra, debiéramos convertir todas las circunstancias en condiciones favorables para nuestro adiestramiento mental. Este método debiera aplicarse en todas las circunstancias.

Debióramos enfrentar con ecuanimidad elogios y menosprecio, renombre e insignificancia, así como ganancia y estima y la falta de estas. De esta manera, no debiéramos permitir que ninguna circunstancia se vuelva desfavorable para la práctica, si no que convertirlas todas en condiciones favorables.

Protege los dos a riesgo de tu propia vida.

Los dos mencionados aquí son los entrenamientos que uno ha prometido llevar a cabo y los compromisos del adiestramiento mental explicados más arriba. Debíramos proteger estos dos a riesgo de nuestra propia vida, es decir que debiéramos estar dispuesto a dar nuestra vida por ellos.²⁵

Entrena en los tres desafíos.

Al intentar vencer las aflicciones, surgirán desafíos o dificultades. Ya que estos desafíos van a estar ahí desde el momento en que comencemos a intentar vencer las aflicciones hasta el final, es necesario entrenarse en los métodos para vencer las aflicciones ¿Cuáles son estos?

1. La primera dificultad yace en el hecho de que somos incapaces de recordar los antídotos apropiados cuando las aflicciones recién surgen, simplemente porque estas son tan fuertes. Cuando se encuentran activas en nuestra mente, podríamos pensar que estas son la causa para que estemos mentalmente en calma. Cuando nos enfadamos, por ejemplo, pensamos que nos sentiremos conformes o satisfechos por hablar con dureza. Esto es contrario a lo que el Buddha enseñó. Él enseñó que las aflicciones son la causa, el origen, de nuestro sufrimiento, y que el sufrimiento es precisamente su resultado. De este modo, aunque podamos pensar que actuar impulsados por las aflicciones va a conducirnos a la felicidad o la satisfacción, de hecho, nos involucramos en acciones que van contra el Dharma. Es por esto que se dice que es desafiante el hacer uso de los antídotos para esas aflicciones en primer lugar.
2. Mientras estamos intentando vencer las aflicciones, es desafiante revertirlas. Incluso si recordamos los antídotos una o dos veces, es difícil revertir las aflicciones, ya que hemos estado bajo su influencia desde tiempos sin principio. Por esta razón se dice que mientras

²⁵ Esto se refiere a la gran importancia del adiestramiento mental y la bodhichitta, los beneficios de los cuales sobrepasan inmensamente a los beneficios de una sola vida.

intentamos vencer las aflicciones es desafiante revertirlas.

3. Finalmente, es desafiante romper su continuidad, o ponerles fin. Incluso si las aflicciones son revertidas, es difícil cortar su continuidad (i.e., regresaran fácilmente). Por estas razones, hablamos de tres desafíos en el abandono de las aflicciones.

Sin embargo, no hay método alguno para vencer las aflicciones sin depender de sus antídotos. Debemos por tanto dar gran importancia a esta tarea. En primer lugar, debemos recordar los antídotos para las aflicciones. Existe una gran variedad de antídotos. Es muy beneficioso para este propósito memorizar los versos del *Bodhicaryāvatāra* ya que estos mencionan los diversos antídotos para el orgullo, el enfado y demás, los cuales es necesario aplicar directa e inmediatamente, tan pronto como surjan las aflicciones. Dado que existen muchos tipos de enfado y muchos métodos para detener los estados mentales que dan origen al enfado, debemos recordar estas cosas una y otra vez. Si somos capaces de revertir ciertas aflicciones una vez, debiéramos prometer no involucrarnos en estas nuevamente desde ese momento en adelante.

Adquiere las tres causas principales.

Aunque existen muchas condiciones necesarias para la práctica del Mahāyāna, todos debiéramos ser capaces de obtener las tres principales. En primer lugar, necesitamos apoyarnos en un maestro excelente: Esta es una condición. Además de eso, necesitamos tener una fe excelente: esta es la segunda condición. Y la tercera condición es tener condiciones favorables para la práctica, tales como comida, dinero y un lugar para vivir. De todas formas, debiéramos intentar obtener estas tres condiciones con el fin de practicar el Dharma. Si estas son obtenidas, debiéramos regocijarnos y pensar “¡Puedan todos los seres también obtener estas condiciones!” Unido a la práctica de enviar a otros, definitivamente debiéramos hacer nuestro mejor esfuerzo para obtener estas tres condiciones favorables.

Cultiva las tres cosas que no deben deteriorarse.

1. *No debes dejar que tu fe en el maestro se deteriore.*

Un Tibetano se dirigió una vez a Jowo Je Atiśa del siguiente modo: “Hay muchos meditadores en Tibet, pero no hay ninguno que haya engendrado las cualidades de la experiencia y la realización ¿A qué se debe esto?” Atiśa respondió: “Esto es cierto. Los tibetanos no lograrán esas cualidades. Todas las cualidades surgen en dependencia del maestro. Dado que los Tibetanos no tienen fe en sus maestros, ni que hablar de verlos como buddhas, esas cualidades no surgirán. Sin importar que tan buenos o malos sean nuestros maestros, en lugar de hacer tales distinciones, debiéramos tener fe en ellos, viéndolos como verdaderos buddhas.” Sakya Pañdita dijo que, aunque los siddhas de India externamente mostraban un comportamiento grosero, aquellos que tenían fe obtenían la liberación, mientras que aquellos que no tenían fe la lograban. Estas son palabras muy poderosas. El que uno tenga fe o no depende de uno mismo. Jetsun Doringpa cita el siguiente dicho de Drogmi Lotsawa: “Incluso si un maestro renace en el más bajo de los infiernos donde el sufrimiento es incesante, obtendrás las bendiciones de un Buddha si tienes fe en este maestro, considerándolo

como un Buddha ¿Como es esto posible? Es debido al hecho de que en el reino de la talidad (dharmatā) no existen distinciones.”²⁶

De este modo nuestra fe en el maestro definitivamente no debe deteriorarse.

2. *No dejes que tu entusiasmo por el adiestramiento mental se deteriore.*

Este verso dice que no debiéramos dejar que nuestro entusiasmo por el cultivo del adiestramiento mental, el cual es el corazón del Dharma, se deteriore.

3. *No dejes que los compromisos que has aceptado se deterioren.*

Aunque este adiestramiento mental era una de las prácticas de Dharma más sobresalientes disponibles en Tibet, algunas personas solían decir que uno no debiera practicarlo hasta haber alcanzado los bhūmis de bodhisattva. Esta visión fue refutada reiteradamente por Sakya Pañdita.

Además, se ha afirmado que el denominado *intercambio de uno mismo y los demás* significa que uno intercambia el egoísmo por la apreciación hacia los demás, para revertir nuestra actitud de darnos mayor importancia y no preocuparnos por los demás, pero que no significa que uno intercambia felicidad por sufrimiento, o virtud por negatividad ¿Por qué? Simplemente porque uno no puede, de acuerdo con esta visión, intercambiar la propia felicidad y virtud por el sufrimiento y negatividades de otros. Esto fue refutado detalladamente en el *Suplemento a los Tres Votos* de Gorampa.

En el *Bodhicaryāvatāra* (8.131) se enseña claramente el significado de esta práctica:

¿Cómo podría uno lograr la budeidad
sin intercambiar la propia felicidad por el sufrimiento de los demás?
Incluso en samsāra uno no encontrará felicidad.

Si nosotros mismos analizamos esto, veremos que existe la necesidad de que haya algo para intercambiar.

El *Bodhicaryāvatāra* (8.136ab) dice:

Eclipsa tu propio renombre,
hablando sobre la fama de otros.

Este es el significado de intercambiar felicidad por sufrimiento. Servir a otros en lugar de hacer que nos sirvan está incluido en el significado del *intercambio*. Tomar la responsabilidad por las faltas de otros en lugar de culpar a otros por nuestros propios errores: este es el significado de *intercambiarse*

²⁶ Literalmente, el texto dice: “Este es el surgir dependiente de la ausencia de distinciones en el reino de la talidad (dharmatā).”

uno mismo y los demás. Incluso si uno no es capaz de intercambiarlo todo, existen muchas maneras de practicar esto.

El *Bodhicaryāvatāra* (8.165) dice:

En resumen, cualquier daño que haya hecho a otros por mi propio beneficio,
pueda ocurrirme ese daño por el bien de ellos.

Este es el verdadero significado de intercambiarse uno mismo y los demás.

Mantén los tres sin separarse.

Esto quiere decir que nuestro cuerpo, palabra y mente nunca deben separarse de las actividades beneficiosas.

Practica imparcialmente.

No debiéramos ser parciales respecto de los objetos de adiestramiento mental con los que practicamos. No debiéramos, por ejemplo, cultivar nuestro adiestramiento hacia nuestra propia madre y similares, mientras dejamos de lado a otros seres, o solamente con el soporte de los seres sintientes, dejando de lado los diversos elementos del mundo contenedor.²⁷ Debiéramos adiestrar nuestra mente con el soporte de los seres y los objetos inanimados por igual, sin discriminación.

Es esencial que tu adiestramiento sea ubicuo y profundo en todo momento.

Ubicuo quiere decir que debiéramos practicar con el soporte de todos los objetos, tal como se menciona más arriba. *Profundo* quiere decir que no debiera ser solo de los labios para afuera, sino que realizado sinceramente desde el fondo de nuestro corazón. Debiéramos aplicar estos métodos de adiestramiento mental en todo momento.

Practica en todo momento con casos particulares.

Esto significa que debiéramos practicar con el soporte de casos particulares que hemos seleccionado para el adiestramiento mental ¿Que significa esto? El renacimiento en los reinos inferiores y la liberación son el resultado de las acciones dañinas y beneficiosas respectivamente, las cuales han sido acumuladas con relación a todos esos seres con los que nos hemos asociado.

La liberación y el renacimiento en los reinos inferiores de este modo depende principalmente de nuestra constante asociación con otros. Siendo esto así, debiéramos cultivar nuestra práctica por medio de tratar a los demás con gran cuidado. en *El Gran Comentario de Adiestramiento Mental* se mencionan cinco casos particulares.²⁸

²⁷ Mundo contenedor se refiere al mundo externo excluyendo a los seres sintientes.

²⁸ Esto se refiere a la *Explicación Pública del Adiestramiento Mental*. Ver Jinpa 2006:388.

En primer lugar, debiéramos tratar con gran cuidado a aquellos que han sido muy bondadosos con nosotros.

En segundo lugar, debiéramos enfocar nuestra práctica particularmente en aquellos con quienes nos asociamos constantemente. Algunas personas menosprecian a ciertos lamas en particular, diciendo “Esos lamas dicen que determinados seres son los más importantes solo porque se encuentran muy lejos: ellos no ayudan a los que se encuentran justo frente a sus propios ojos.” Esto demuestra que tan importante es practicar particularmente con aquellos que están en nuestro entorno inmediato.

En tercer lugar, nos enfocamos en aquellos que compiten con nosotros.

En cuarto lugar, practicamos con aquellos a quienes les desagradamos sin importar cuánto bien les hayamos hecho.

Y finalmente, enfocamos nuestro adiestramiento mental en aquellos a quienes desagradamos sin importar que hagamos, debido a la fuerza del karma.

Estos son los cinco casos particulares con los que debiéramos entrenarnos.

No dependas de otras condiciones.

Para otras prácticas que hacen uso de rituales necesitamos reunir toda clase de parafernalia (i.e., artículos rituales y sustancias) tales como tormas y demás. Este no es el caso con la práctica de adiestramiento mental donde hacemos uso de lo que sea, buenas y malas condiciones por igual. Aparte de eso, no hay necesidad de depender de otras cosas.

Ahora practica lo más importante.

Esto quiere decir que nuestra prioridad debiera ser lograr aquello que es beneficioso. *Ahora* se refiere a este momento en que hemos obtenido una vida humana, la cual es tan difícil de obtener.

El *Bodhicaryāvatāra* (4.19) dice:

Para alguien que no logra lo que es beneficioso,
si no que en cambio continúa apilando acciones dañinas,
incluso las palabras “un buen renacimiento” no serán escuchadas
por cientos de millones de eones.

En términos generales, cada resultado surge en dependencia de causas y condiciones particulares. El renacimiento en los reinos superiores es el resultado de acciones beneficiosas, las cuales son su causa. Dado que muy pocas personas acumulan tales acciones beneficiosas, se dice que tal renacimiento es difícil de obtener. Siendo esto así, este es el momento para nosotros de practicar bien, ahora que hemos obtenido un cuerpo humano dotado de todas las condiciones favorables y

libertades necesarias, que nos hemos encontrado con las enseñanzas del Buddha, que hemos escuchado y estudiado el sagrado Dharma, y que hemos comprendido aquello que hemos escuchado.

Lo más importante quiere decir que debiéramos poner en práctica los puntos más esenciales. Comparando el Dharma con las preocupaciones mundanas, el Dharma es más importante. Comparando el Dharma del Mahāyāna, o vehículo mayor, con el vehículo menor, el Dharma Mahāyāna es más importante. De las numerosas prácticas Mahāyāna, el adiestramiento mental es la más esencial, y comparando el adiestramiento mental que se enseña y estudia con el adiestramiento mental que es puesto realmente en práctica, este último es el más crucial. Esto es muy importante.

No te desorientes.

Existen seis clases de factores desorientados:

1. *Tolerancia* desorientada significa que no podemos sobrellevar las dificultades en aras del Dharma, pero soportamos pacientemente las dificultades asociadas a las actividades mundanas dañinas.
2. *Interés* desorientado es la actitud de pensar en los disfrutes de esta vida presente en lugar de revelar nuestras acciones negativas y acumular mérito.
3. *Deleite* desorientado significa saborear las cualidades de los objetos de deseo²⁹ en lugar de las cualidades del estudio, la contemplación y la meditación.
4. *Compasión* desorientada significa no tener compasión por aquellos que están involucrados en actividades dañinas y que por consiguiente merecen nuestra compasión, mientras tenemos compasión por aquellos que enfrentan dificultades estando involucrados en actividades beneficiosas.
5. Atención desorientada se refiere a personas que son independientes y libres y que debieran enfocar su atención en practicar el Dharma, pero que en cambio enfocan su atención en los asuntos de esta vida.
6. *Regocijo* desorientado. Debiéramos regocijarnos cuando otros son felices y no cuando enfrentan dificultades. Regocijarnos de los problemas de otros y sentirnos molestos cuando se encuentran bien se denomina *regocijo* desorientado.

Habiendo abandonado de este modo estos seis factores desorientados, debiéramos cultivar sus opuestos (i.e., tolerancia correcta, interés correcto y demás).

²⁹ Esta expresión se refiere a los cinco tipos de objetos perceptibles a través de nuestras cinco facultades sensoriales.

No seas inconsistente.

A ratos puede que pensemos que este adiestramiento mental es muy importante y que corramos rápidamente a la práctica. En otros momentos, puede que pensemos que esta práctica no nos llevará muy lejos y que debiéramos practicar alguna otra cosa. Al pensar de esta manera nuestra práctica se volverá muy inconsistente. Desechando tal inconsistencia, debiéramos permanecer enfocados y cultivar este adiestramiento continuamente.

Entrena con determinación.

Debiéramos practicar libres de dudas ¿Qué significa esto? En nuestra práctica debiéramos estar libres de todo tipo de dudas tales como “¿Es esencial este Dharma o no? ¿Puedo realmente hacer esto? ¿Debiera hacer esto ahora o luego?” Habiendo tomado una firme decisión, debiéramos cultivar esta práctica con determinación.

Libérate por medio de la investigación y el análisis.

Entrena tu mente a través de la investigación de lo burdo y el análisis de lo refinado. Debemos analizarnos para averiguar si acaso nuestra práctica es burda o detallada. Por medio de aplicar tanto la investigación de lo burdo como el análisis de lo refinado, debemos averiguar cuáles aflicciones están presentes en nuestra mente. Habiendo investigado esto en detalle, debiéramos intentar liberar nuestra mente de la aflicción del auto-aferramiento.

No alardees.

Esto significa que no debiéramos conservar o alimentar el pensamiento de que hemos sido bondadosos con otros. Este es un punto muy importante. Incluso si, por ejemplo, uno ha ayudado mucho a los demás, no es apropiado alimentar pensamientos como “Yo hice esto y aquello.” De hecho, el pensamiento “Yo soy tan bondadoso” ni siquiera debiera cruzar por nuestra mente. Es más, se nos aconseja no alardear. Nunca debiéramos albergar pensamientos como “Soy docto, soy venerables soy un VIP, soy muy poderoso.” Tales pensamientos simplemente expresan nuestro interés por nosotros mismos. Lo que es más, pensar de este modo causará que nuestro orgullo y arrogancia crezcan cuando nos elogien, y menospreciaremos y condenaremos a los demás. Pero cuando actuamos de esta manera, no tenemos razón para alardear. Por lo tanto, no debiéramos hacerlo.

No seas irritable.

Esto se refiere a nuestra estrechez mental, estar descontentos o incluso malhumorados. No debiéramos reaccionar al encontrarnos con situaciones desagradables tales como cuando otros exhiben comportamientos físicos o verbales que nosotros no aprobamos, incluyendo la manera en que mantienen sus cosas.

No seas volátil.

Esto se refiere al mal comportamiento y la inestabilidad. No debiéramos ser volátiles como si estuviéramos listos para pelear en cualquier momento con los demás, ya sean ellos nuestros amigos o no, comportándonos bien en un momento, por ejemplo, y cambiando repentinamente de forma dramática al siguiente. Debióramos comportarnos cortésmente y ser consistentes. No debiéramos irritar a nuestros amigos o ser complicados.

No esperes gratitud.

Puede ser que nos involucremos en actividades del Dharma, puede ser que hagamos mucho bien, puede ser que beneficiemos a otros y acumulemos buen karma y demás, pero no debiéramos esperar que los demás nos agradezcan por lo que hacemos, ni que digan “¡Esto es grandioso, eres tan amable!”

Cada uno de esos puntos de adiestramiento son esenciales. Son los medios excepcionales que aseguran que nuestro adiestramiento mental no se deteriore, y que mejore continuamente.

Tal como lo resume Jowo Je Atísa:

Debieras desarrollar confianza en el hecho de que tu mente estará adiestrada una vez que hayas cultivado bien ambos aspectos de la bodhichitta por medio de igualarse e intercambiarse uno mismo y los demás.

Por lo tanto, lo correcto es esforzarse en concordancia con estas instrucciones.

**Ahora que los cinco deterioros están desenfrenados,
intégralos en el sendero del despertar.**

Debido a estos cinco deterioros desenfrenados de tiempo, seres, esperanza de vida, aflicciones y visiones, las circunstancias propicias para la felicidad son pocas, mientras que las condiciones desfavorables son muchas. Nosotros debiéramos integrar esas mismas circunstancias, transformarlas en el sendero del despertar, el cual concede la felicidad última a todos los seres sintientes.

**Esta esencia del elixir de las instrucciones medulares
ha sido legada desde Serlingpa.**

Esta esencia del elixir de las instrucciones medulares, que transforma todas las condiciones desfavorables y aflicciones en condiciones favorables para el sendero del despertar, es el profundo Dharma que fue transmitido por Jowo Serlingpa a Atísa. Serlingpa fue uno de sus tres maestros principales y el más grande en términos de bondad hacia él.

**Habiendo despertado los remanentes kármicos del adiestramiento pasado,
mi inspiración se ha incrementado hasta el punto de que,
ignorando completamente el sufrimiento y el menospicio,
he buscado las instrucciones orales para domar el auto-aferramiento.
Si fuese yo a morir en este momento, no tendría arrepentimiento alguno.**

Habiendo despertado los remanentes de buen karma acumulado en sus vidas previas, el gran maestro Chekawa fue inmensamente inspirado por este profundo Dharma que fue enseñado por Jowo Je Atiśa. Con gran determinación, ignorando completamente los sufrimientos físicos y mentales (involucrados en adquirir las enseñanzas), y el menospicio del cual sería objeto, él acudió a recibir de su maestro estas instrucciones troncales para domar su auto-aferramiento. Cortando toda atadura a metas personales, se esforzó con devoción y persistencia en la práctica de apreciar a los demás más que a sí mismo, y por lo tanto concluye diciendo “Si me fuese a morir en este momento, no tendría arrepentimiento alguno.”

Es tal como dice Chekawa: Aquellos que verdaderamente anhelan la felicidad debieran abandonar las acciones dañinas y adoptar sin error las beneficiosas. Es aconsejable que te esfuerces en esta actividad beneficiosa. Te insto a que sigas este consejo.

Dediquemos la raíz de virtud que ha surgido de estudiar este texto al gran despertar.

¡Śubham! ¡Virtud!

Estas palabras son como gotas de néctar de instrucciones orales del océano de excelentes discursos entregados por el supremo refugio, el difunto Khenchen Appay Rinpoche, nuestro glorioso y santo guru. El texto tibetano ha sido publicado con la esperanza de que beneficie a los principiantes en particular y que sea distribuido como un obsequio de Dharma por Khenpo Kunga Jamyang.

La Traducción al Inglés fue preparada por el grupo de traducción Chödung Karmo bajo la guía de Khenpo Ngawang Jorden a principios del verano del 2012.

Esta versión al castellano fue preparada por Nuno Gonçalves y publicado para su distribución gratuita el 28 de Abril del 2019, con ocasión de la auspiciosa visita de Do Tulku Rinpoche a Chile, quien con infinita bondad y destreza entregó estas enseñanzas a un afortunado grupo de practicantes en el sagrado palacio del Dharma conocido como Chagdud Gonpa.

Por esta virtud puedan todos los seres obtener la budeidad.

Glosario

aflicciones, Skt. *kleśa*, Tib. *nyon mongs pa*: El estado mental que causa intranquilidad y obstruye la realización de la realidad última. Las seis aflicciones raíz son la ignorancia, el deseo, el enfado, el orgullo, la duda y las visiones erróneas. Las enseñanzas del Abhidharma listan unas 20 aflicciones secundarias más.

agregados, Skt. *skandha*, Tib. *phung po*: Los componentes Psico-físicos de un ser sintiente. Existen cinco agregados o grupos de fenómenos que caracterizan la experiencia humana: un grupo de fenómenos físicos (i.e. el agregado de la forma) y cuatro grupos de fenómenos mentales (sensación, discriminación, factores formativos y conciencia). Es sobre la base de estos cinco agregados que el concepto del yo se genera.

ālaya (Skt.), Tib. *kun gzhi*: la ‘base de todo’. El aspecto cognitivo o luminoso sutil de la mente que es la base para todas las apariencias de *samsāra* y *nirvāna*. Ālaya en ocasiones se equipara con Ālayavijñāna o conciencia base de todo, el continuo sutil de la mente que almacena las latencias formadas por las acciones de cuerpo, palabra y mente, y funcionando de este modo como la base para la experiencia de sus resultados.

Atiśa, Jowo Je Palden, también conocido como Dipamkara Śrījñāna (982-154): Maestro Budista Indio de Bengal, fundamental en el resurgimiento del Budismo en Tibet en el siglo XI después de la represión de este por parte del Rey Langdarma. Atiśa alcanzó renombre en Tibet por sus enseñanzas sobre el camino gradual hacia la iluminación y sobre el adiestramiento mental.

bhūmi (Skt.), Tib. *sa*: lit. ‘tierra, terreno’. Los niveles de realización atravesados gradualmente por un bodhisattva en el sendero hacia la iluminación. El primer bhūmi, llamado Alegría Absoluta, es logrado con la percepción inicial de la realidad última. Esta nueva percepción es luego cultivada a lo largo de las sucesivas etapas de iluminación hasta el décimo y último bhūmi de bodhisattva, Nube de Dharma. El logro de la perfecta budeidad, que es la meta final, es el decimoprimer bhūmi.

bodhicitta (Skt.), Tib. *byang chub kyi sems*: mente de la iluminación. La Bodhichitta es de dos tipos – relativa y última. *Bodhichitta relativa* (Tib. *kun rdzob byang sems*) se refiere a la determinación de lograr la iluminación por el bien de todos los seres y a las prácticas motivadas por esta intención, mientras que *bodhichitta última* (Tib. *don dam pa'i byang sems*) se refiere a la realización de la vacuidad o realidad última.

bodhisattva (Skt.), Tib. *byang chub sems dpa'*: nombre dado a un individuo que ha generado la determinación de lograr la iluminación por el bien de todos los seres.

Chekawa, Yeshe Dorje (1101-1175): compilador del *Adiestramiento Mental en Siete Puntos*. Gueshe Chekawa fue fundamental en la propagación de las enseñanzas sobre el adiestramiento mental en Tibet, las cuales él mismo recibió de Gueshe Sharawa.

cinco agregados: ver *agregados*.

cinco deterioros o degeneraciones, Tib. *snyigs ma Inga*: cinco signos sintomáticos de la era degenerada en la que vivimos, en la cual las enseñanzas del Buddha están en declive. Estas son las degeneraciones de (1) tiempo: la degeneración de las condiciones externas y el incremento de guerras, hambrunas, y catástrofes naturales; (2) seres: el incremento en las anormalidades físicas y mentales de los seres; (3) esperanza de vida: el declive de la fuerza vital de los seres; (4) aflicciones: la intensificación de las aflicciones mentales en los seres; y (5) visiones: la proliferación de visiones erróneas.

Cittamātra (Skt.), Tib. *sems tsam pa*: la Escuela Solo-Mente, también conocida como Vijñānavāda (Escuela de la Conciencia) o Vijñaptimātra (Escuela Solo-Cognición). Una escuela Budista de pensamiento relativa a la tradición Yogācāra fundada por los maestros indios Asaṅga y Vasubandhu y basada en los sūtras del tercer giro de la rueda del Dharma y las enseñanzas del Bodhisattva Maitreya.

El enfoque distintivo de esta escuela consiste en pretender demostrar que todo en el mundo no es otra cosa que la mente; en otras palabras, que los objetos con los que uno se relaciona no son otra cosa que representaciones mentales desprovistas de existencia externa independiente. La mente liberada de esta falsamente imaginada dualidad de sujeto y objeto es de este modo liberada de la ignorancia en la raíz de todo sufrimiento.

cuatro kāyas: ver *kāya*.

Dharma, Tib. *chos*: las enseñanzas del Buddha y el sendero de práctica y experiencia basado en esas enseñanzas. Este es el significado del término cuando se le escribe con mayúscula. En general, sin embargo, el término *dharma* tiene más de diez significados diferentes, incluidos *fenómenos* y *tradición religiosa*.

dharmakāya: ver *Kāya*

Dharmakīrti (fl. siglo séptimo): maestro budista indio célebre por sus siete trabajos sobre lógica y epistemología en la tradición del gran maestro Dignāga. Su tratado más importante es el *Comentario Sobre los Medios de Conocimiento Válido* (*Pramāṇavārttika*).

dharmatā (Skt.), Tib. *chos nyid*: La verdadera naturaleza de las cosas. Un sinónimo de realidad última.

Drogmi Lotsawa (992-1050): traductor tibetano de la segunda diseminación del Dharma en Tibet y un maestro de vital importancia para la tradición Sakya en la transmisión de las enseñanzas del Lamdré.

Gelug: ‘la Vía de la Virtud’. La más joven de las cuatro principales tradiciones budistas establecidas en Tibet, también conocida como la Escuela Ganden. Esta tradición sigue las enseñanzas de Lama Tsongkhapa Lobsang Dragpa (1357-1419). Es particularmente reconocida por su énfasis en el entrenamiento monástico y su rigurosa educación académica.

Gorampa, Sönam Sengue (1429-1490): Maestro Sakya del Tibet oriental cuyos escritos, especialmente sus trabajos filosóficos, se han convertido en trabajos clásicos de referencia para los eruditos de generaciones posteriores.

Gueshe (Tib.), del Skt. *kalyāṇamitra*: ‘amigo espiritual virtuoso’. Nombre dado a los maestros de la tradición Kadam. Posteriormente se convirtió en un título otorgado a los monjes una vez completado su programa de estudios académicos en las escuelas Gelug y Sakya. Hoy en día se utiliza solo en la tradición Gelug.

Hīnayāna (Skt.), Tib. *theg dman*: ‘Vehículo Menor’. El sistema budista fundamental de teoría y práctica basado en el primer giro de la Rueda del Dharma (i.e., la enseñanza sobre las Cuatro Nobles Verdades). Definido también como el camino de la liberación individual, enfatiza la renuncia y es adoptado por individuos de habilidades inferiores, quienes se preocupan principalmente por su propia liberación del sufrimiento. Este sendero puede ser de este modo definido según (a) el sistema filosófico al cual se adhiere; o (b) la motivación del practicante (en cuyo caso no debiera mezclarse con el sendero Theravada, el cual puede practicarse con la motivación de lograr la budeidad para el beneficio de todos los seres).

Jetsun Doréngpa (1449-1524): Maestro de la tradición Sakya, de primordial importancia en la transmisión de las enseñanzas del *Lamdré*. Maestro de Tsarchen Losal Gyatso (1502-1566), fundador de la sub-escuela Tsarpa de la tradición Sakya.

Kadampa: ‘Los que siguen las palabras y las instrucciones’. Una de las más tempranas escuelas del Budismo Tibetano establecidas durante la segunda propagación del Dharma. La tradición fue fundada por discípulos de Dromtönpa (1005-1064), quien fue alumno de Atiśa. El énfasis de la tradición Kadam se encuentra en la práctica del adiestramiento mental (Tib. *blo sbyong*) y la confidencialidad de la práctica tántrica. Aunque desapareció hace mucho tiempo como una escuela independiente, sus enseñanzas son conservadas y apreciadas por todas las tradiciones tibetanas.

Kagyu: ‘Linaje Oral’, también conocido como el Linaje de Práctica (Tib. *grub brgyud*). Una de las principales escuelas del Budismo Tibetano, establecida durante el periodo de la segunda propagación del Dharma en Tibet. Las enseñanzas de esta tradición se remontan al traductor Marpa (1012-1097); su discípulo más destacado, el aclamado yogui Milarepa (1040-1123); y su discípulo de este último, Gampopa (1079-1173). La escuela es famosa por sus enseñanzas de Mahāmudrā (‘Gran Sello’) sobre la naturaleza de la mente y sus prácticas yóguicas que incluyen los Seis Yogas de Nāropa.

Kamalaśīla (siglo octavo): Maestro Indio famoso por promover en Tibet el modelo del camino gradual hacia la iluminación. Defendió exitosamente este enfoque durante el famoso debate de Samye (en 792 o 780) contra el maestro Chino Höshang Mahayana, y compuso más tarde los tres aclamados libros sobre las Etapas de Meditación (*Bhāvanākrama; sgom rim*).

Kāya (Skt.), Tib. *sku*: ‘cuerpos’ de la perfecta iluminación. El despertar de un Buddha tiene cuatro niveles de manifestación, llamados los *cuatro kāyas*. Estos son (1) el *dharma-kāya* o ‘cuerpo de dharma’ (Tib. *chos sku*), que es la perfecta realización que posee un Buddha sobre la realidad última y que no es perceptible para otros; (2) el *sambhogakāya* o ‘cuerpo de gozo’ (Tib. *longs sku*), que es la manifestación pura de esta realización en formas perceptibles para los bodhisattvas en el nivel más alto de realización; (3) el *nirmāṇakāya* o ‘cuerpo de emanación’ (Tib. *sprul sku*), que es la manifestación de la iluminación accesible para los seres ordinarios; y (4) el *svabhāvikakāya* o ‘cuerpo esencial’ (Tib. *ngo bo nyid kyi sku*), que se refiere a la inseparabilidad de los otros tres kāyas.

Lama, Skt. *guru*, Tib. *bla ma*: Guía espiritual o maestro.

Liberación, Tib. *thar pa*: El estado de libertad del sufrimiento y sus causas (i.e., el karma y las aflicciones).

Madhyamaka (Skt.), Tib. *dbu ma*: La escuela del Camino Medio. Una escuela budista de pensamiento y práctica fundada por el maestro Indio Nāgārjuna, basada en los sūtras del segundo giro de la rueda del Dharma. Este enfoque enfatiza la ausencia de cualquier naturaleza sustancial en los fenómenos, basado en la doctrina de la originación dependiente. Se le llama Camino Medio porque su práctica libera la mente de los extremos conceptuales de la existencia y la no-existencia. En la tradición tibetana, se considera generalmente que esta escuela representa la visión filosófica suprema.

Mahāyāna (Skt.), Tib. *theṅ pa chen po*: ‘Vehículo Mayor’. El sistema de teoría y práctica budista basado en el segundo y tercer giro de la rueda del Dharma (i.e. las profundas enseñanzas sobre la vacuidad y las enseñanzas sobre la distinción entre las enseñanzas definitivas y provisionales). Este vehículo también es denominado el camino del bodhisattva, adoptado por aquellos motivados por la gran compasión y el deseo de obtener el perfecto despertar o budeidad por el beneficio de todos los seres.

Mālā (Skt.) Tib. *'phreng ba*: Rosario budista utilizado comúnmente para contar mantras.

Nāgārjuna (siglo primero): Maestro Budista del sur de la India y fundador de la tradición Madhyamaka; famoso por su colección de tratados filosóficos, entre los que figuran sus *Versos sobre el Camino Medio* (*Mūlamadhyamakārikās*), y su colección de trabajos devocionales.

Nirmāṇakāya: ver kāya.

Nirvāṇa (Skt.), Tib. *mya ngan las 'des pa*: El estado más allá del sufrimiento; liberación del *samsāra* que resulta de la cesación de las aflicciones y sus causas.

Nyingma: ‘Escuela de la Transmisión Temprana’. La primera escuela budista en Tibet, establecida a través de los esfuerzos del maestro tántrico Indio Padmasambhāva, también conocido como Guru Rinpoche (siglo octavo), del abad y erudito Indio Śāntarakṣita (siglo octavo), y del Rey Trisong Detsen (742-797). Algunos de los distintivos especiales de esta escuela incluyen la transmisión de sus

enseñanzas y tradiciones por medio de tesoros espirituales (Tib. *gter ma*) ocultos por Padmasambhāva y redescubiertos en momentos oportunos por maestros de generaciones posteriores, y las enseñanzas de Dzogchen ('Gran completación') sobre la naturaleza de la mente y los diversos métodos para develarla.

Pāramitā (Skt.), Tib. *pha rol tu phyin pa*: Las perfecciones. Las prácticas en las que se involucra un Bodhisattva con el objeto de lograr la completa Budeidad. Estas son las pāramitās de la generosidad, disciplina, paciencia, diligencia, concentración y sabiduría. A esta lista a veces se añaden las pāramitās de los medios hábiles, aspiración, poder y gnosis.

Patrul Rinpoche, Dza (1808-1887): Maestro de la tradición Nyingma del Tibet oriental quien, a pesar de ser altamente docto y consumado, prefirió vivir la vida de un vagabundo, desligado de cualquier institución. Considerado como una reencarnación del maestro Indio Śāntideva, Patrul Rinpoche es famoso por explicar en profundidad el *Camino del Bodhisattva* de dicho maestro. Autor de *Las Palabras de mi Maestro Perfecto* (*Kun bzang bla ma'i zhal lung*).

protectores del Dharma, Skt. *dharmapāla*, Tib. *chos skiong*: Nombre genérico dado a una clase de seres a quienes se les encomienda la tarea de proteger a las enseñanzas del Buddha del deterioro y las malas influencias. Los protectores del Dharma son básicamente de dos clases: protectores iluminados y espíritus mundanos.

Reinos inferiores, Tib. *ngan song*: Los tres tipos de existencia en samsāra caracterizados por un gran sufrimiento, específicamente el reino animal, el reino de los espíritus hambrientos y el reino infernal.

Reinos superiores, Tib. *mtho ris*: Los tres tipos de existencia en samsāra caracterizados por formas de sufrimiento menos obvias que en los reinos inferiores y por la posibilidad de obtener la liberación. Estos son el reino humano, el reino de los semi-dioses y el reino de los seres divinos.

Sakya Pañdita, Kunga Gyaltsen (1182-1251): Uno de los maestros fundadores de la escuela Sakya. Sakya Pañdita era famoso por su estricta adhesión a las tradiciones Indias del Budismo, por su vasto dominio de todos los campos de conocimiento clásicos de la India y particularmente por sus escritos sobre epistemología. Viajó a China para servir como principal maestro espiritual de la corte mongola.

Sakya: 'Escuela de la Tierra Gris'. Una de las principales escuelas del Budismo Tibetano, establecida durante el periodo de la segunda propagación del Dharma en Tibet y nombrada como el lugar en el sur del Tíbet donde se fundó su principal monasterio en 1073. Los cinco maestros fundadores de esta tradición fueron Sachen Kunga Nyingpo (1092-1158), Sönam Tsemo (1142-1182), Dragpa Gyaltsen (1147-1216), Sakya Pañdita (1182-1251) y Chögyal Phagpa (1235-1280). Esta escuela es famosa por sus exhaustivos estudios filosóficos y por sostener el ciclo de enseñanzas del *Lamdré* ('El Sendero Junto con su Resultado') proveniente del maestro Indio Virūpa.

Sambhogakāya: Ver *kāya*.

Samsāra (Skt.), Tib. 'khor ba: El ciclo repetitivo, incesante y sin principio, de muertes y renacimientos descontrolados del que son sujeto los seres mientras no estén iluminados. Este ciclo perpetuo de existencia mundana se caracteriza por ser insatisfactorio y por carecer de verdadera libertad.

Śāntideva (siglo octavo): Maestro Budista Indio y partidario de la tradición Madhyamaka que enseñó en la Universidad de Nalanda; autor del célebre *Camino del Bodhisattva* (Bodhicāryāvatāra).

Serlingpa: 'El de la Isla Dorada' (Skt. Suvarṇadvīpa) cuyo nombre real era Dharmakīrti. Serlingpa fue un maestro budista de Sumatra con quien Atiśa estudió por doce años, principalmente las enseñanzas sobre adiestramiento mental. (No se le debiera confundir con el Dharmakīrti de India.)

Sūtra (Skt.), Tib. *mdo*: Escrituras de las que se cree contienen las verdaderas palabras del Buddha. Los sūtras han sido comentados en los śāstras o tratados explicativos, y los puntos esenciales para la práctica han sido extraídos en los upadeśas o instrucciones esenciales.

Svabhāvikakāya: Ver *kāya*.

Torma, Tib. *gtor ma*: Una ofrenda comestible con forma de mayor o menor elaboración, a veces llamada torta ritual. Habitualmente las tormas están hechas con masa de harina de cebada tostada y pueden ser preparadas para varios propósitos, desde una ofrenda para los seres iluminados hasta alimento para espíritus mundanos.

vacuidad, Skt. *śūnyatā*, Tib. *sting pa nyid*: Un nombre para la realidad última. Hace referencia al hecho de que debido a que los fenómenos surgen dependiendo de causas y condiciones, estos carecen de naturaleza sustancial inherente propia.

La comprensión de esta realidad funciona como la puerta de entrada a la libertad de las proliferaciones conceptuales, las cuales son la raíz del karma y las aflicciones.

Vehículo de las Pāramitās: ver *pāramitā*.

Vehículo del mantra secreto, Tib. *gsang sngags kyi theg pa*: El sendero tántrico del Budismo Mahāyāna, también conocido como Vajrayāna, basado en una clase específica de escrituras llamadas tantras y caracterizadas por el gran número de medios hábiles que utilizan para alcanzar la iluminación.

Este nombre enfatiza el uso de mantras y la índole secreta de este sendero, el cual es revelado sólo a aquellos que han recibido las iniciaciones apropiadas y los consecuentes permisos.

votos de bodhisattva: los compromisos formales hechos por un individuo que está resuelto a lograr la budeidad por el bien de los seres. Implica la observancia de un número de preceptos para asegurar un progreso estable en el sendero.

Bibliografía Seleccionada

Dalai Lama (2003): Stages of Meditation, Ithaca: Snow Lion Publications.

Ga Rabjampa, Rigpa Translations (2012): To Dispel the Misery of the World: Whispered Teachings of the Bodhisattvas, Somerville: Wisdom Publications.

Jinpa, Thubten (2006): Mind Training: The Great Collection (Library of Tibetan Classics), Somerville: Wisdom Publications.

Khenchen Appay Rinpoche (2008): Teaching on Sakya Pandita's Clarifying the Sage's Intent, Vajra Publications: Kathmandu.

Shantideva, Padmakara Translation Group (2006): The Way of the Bodhisattva. A Translation of the Bodhicāryāvatāra (revised edition), Boston: Shambhala.

El Grupo de Traducción Chödung Karmo se fundó en 2010 en la International Buddhist Accademy (IBA) en Kathmandu, Nepal, para ayudar a llevar a cabo la visión del fallecido Khenchen Appay Rinpoche para la preservación y transmisión del Buddha Dharma, especializándose en la traducción de trabajos de maestros de la tradición Sakya.

Las metas principales de la **IBA** son las de posibilitar a cualquier persona para estudiar y practicar las enseñanzas del Buddha ofreciendo detallados cursos en inglés sobre pensamiento budista y retiros de meditación, digitalizar y publicar textos tibetanos de Dharma, y ofrecer entrenamientos de lenguaje y liderazgo a jóvenes monjes tibetanos de la tradición Sakya.

Para mayor información por favor visitar las siguientes páginas web:

www.chodungkarmo.org

www.internationalbuddhistacademy.org