

**TERCERA MEDITACIÓN.****LOS SUFRIMIENTOS GENERALES DEL SAMSARA**

Aunque se nazca en los reinos superiores, todavía estamos sufriendo en el samsara: el sufrimiento de estar cautivos y su causa, atrapados en el círculo de los doce vínculos de interdependencia.

Shantideva dijo:

*Simplemente se llega a los reinos felices una y otra vez, se disfruta de los placeres samsáricos con codicia y después de que todo eso acaba se sufre durante un tiempo infinito.*

Utilizar nuestro renacimiento actual sólo para disfrutar de los placeres samsáricos es como ser un animal estúpido que come la hierba al borde del acantilado en peligro constante de caer.

Los yoguis del pasado hicieron mucho hincapié en lo necesario que es intentar subyugar bien nuestra mente en un lugar apartado, advirtiendo con una mente decidida y de renuncia que el samsara es sólo desastre y sufrimiento. Algunas personas de inteligencia limitada creen que permanecer en un lugar apartado para pensar en los inconvenientes del samsara con una mente de renuncia es una práctica hinayana. Piensan que no es mahayana porque los mahayanistas trabajan por otros seres y no pueden hacerlo permaneciendo en soledad, evitando el contacto con las masas de la ciudad. Este es un modo de pensar pueril que no muestra ni el sabor ni la idea de lo que es la práctica mahayana. No es así, ya que los bodhisatvas necesitan una mayor aversión al samsara que aquellos que siguen el vehículo pequeño. Los practicantes hinayana meditan en las desventajas del samsara y evitan los engaños sólo para su propia liberación; el bodhisatva tiene que conocer todos los inconvenientes del samsara y utilizar muchos métodos para liberarse de ellos con una gran compasión que surge de recordar a los seres que están vagando en el samsara. El bodhisatva necesita una aversión al samsara cien mil veces mayor que la del practicante hinayana que sigue el camino con una motivación sólo personal.

Algunas personas de entendimiento limitado piensan que el bodhisatva que sigue el paramitayana necesita esta mayor aversión, pero que el bodhisatva que sigue el más supremo Tantrayana no necesita alcanzar este grado de aversión al samsara. Aquellos que tienen estas nociones tan distorsionadas sólo muestran la naturaleza de su ignorancia: la ausencia completa de conocimiento sobre el propósito de seguir el camino Vajrayana, y están tan locos como los que intentan coger una fruta del aire, sin entender la naturaleza de las semillas y de los tallos.

Sin lograr un entendimiento del sufrimiento, las puertas al Vajrayana, Paramitayana e incluso Hinayana están cerradas. Es tan inútil como pretender entrar en el interior del palacio del rey sin ni siquiera tener un visado del país, sin mencionar las necesarias credenciales. Esto nos causa sólo confusión. Nunca ha existido un solo bodhisatva que haya entrado en el vajrayana sin depender del desarrollo de una aversión plena al samsara.

Sólo una persona con una mente egocéntrica intentaría practicar el Mahamudra sin la práctica de la renuncia o del entendimiento de la naturaleza del samsara. Sería como tomar miel venenosa sin saber que lo es. Seres que tienen el Ojo de la sabiduría deberían ser cuidadosos a la hora de entender la forma correcta de practicar. Es absolutamente esencial que los yoguis que siguen el más supremo Tantrayana desarrollen una fuerte renuncia al samsara meditando de manera poderosa y extensa sobre sus sufrimientos.

Uno de los practicantes más importantes de yoga tántrico hindú,, *Lu.yi.pa*, fue instruido por Vajrayogini—un aspecto femenino del Buda – para que abandonara la vida corriente e hiciera el decidido esfuerzo de generar una fuerte aversión al samsara, ya que esto es una necesidad absoluta para aquellos que desean practicar el Tantra. Siguiendo la instrucción, *Lu.yi.pa* fue a un lugar solitario y después de practicar mucho con gran austeridad alcanzó el Siddhi. Debido a su práctica de concentración en un solo punto en lugares solitarios constelaciones de yoguis han logrado los Siddhis. Los grandes yoguis han dicho en sus enseñanzas tántricas que incluso se debe meditar en el poder y las posesiones de un rey como siendo sufrimiento.

Con una mente que todo lo conoce, el gran Guru *Tzong.k'a.pa* dice en la oración a la deidad tántrica Heruka:

*Los seres vivos viajan por el camino correcto  
cuando creen en él de forma total e inquebrantable,  
pensando profundamente en el perfecto renacimiento  
humano: su significado, rareza y transitoriedad; en el  
sufrimiento de los reinos inferiores; en el karma; y en el refugio que los guía.*

## ¿QUE ES EL NIRVANA?

El nirvana es la liberación completa del samsara— la formación del sufrimiento verdadero y de su causa. Para alcanzar el nirvana debemos tener:

1. Una inspiración potente que surge sin esfuerzo. Esta viene de
2. Una renuncia fuerte sin esfuerzo al samsara. Esta surge de
3. Una fuerte aversión al samsara que depende de
4. Una visión penetrante, profunda y clara de la naturaleza verdadera del samsara.

*Sha.kya.wa* ha dicho:

*Aquellos experimentados y sabios temen tanto  
los reinos superiores como los narak.  
¡Es tan raro que haya seres que tengan temor de  
todos los reinos del samsara!.*

Todo sabio pandita hindú del pasado como lama ascético tibetano se ha liberado del samsara considerando verdaderamente la naturaleza de sufrimiento de todo el samsara, como un lugar en llamas donde no hay placer real allá donde quiera que vayamos. Para ellos la mente que renuncia al samsara genera la energía de convertirse en seres iluminados y trabajar por todos los seres hasta que acabe samsara.

Aún más, esta mente que renuncia totalmente es de la máxima importancia porque todos los Budas del pasado se iluminaron por medio de la renuncia. Por consiguiente, galaxias de innumerables panditas hindúes, sus discípulos y monjes tibetanos y ascéticos se iluminaron durante sus vidas por medio de una mente pura de renuncia. Enseñaron todos los métodos que ellos habían experimentado a sus discípulos, de modo que las experiencias no se han perdido. Por esto los monjes tibetanos todavía tienen la oportunidad de lograr experiencias reales

desarrollando sus mentes. Europeos modernos con la suficiente fortuna para poder estudiar las enseñanzas, pueden emular a estos meditadores y también lograr estas experiencias. Así que tenemos ahora esta oportunidad y su origen son todas esas mentes de renuncia, que han llegado a nosotros sin agotarse. Por lo tanto, si realmente logramos una mente totalmente de renuncia, eso ayudará de forma ilimitada a numerosos seres que viven, hasta que el samsara termine.

¿Qué nos está impidiendo lograr esta mente ilimitadamente valiosa de renuncia?. Es la ignorancia que sin control ve los disfrutes del samsara como felicidad. Nos revolcamos en el cenagal del samsara, creyendo totalmente que es algo hermoso, incluso esperando iluminarnos – una iluminación que nadie ha logrado – consiguiendo sólo sufrimiento como nos enseñan nuestros Gurus: codicia e ignorancia. Para todos esos panditas hindúes del pasado y ascéticos la mejor y por siempre perdurable psiquiatría dentro del poder de la mente ha sido la renuncia total. Lo podemos comprobar nosotros mismos viviendo esa experiencia, pero esta resulta sólo de la práctica pura y del entendimiento de cómo el samsara es verdaderamente por naturaleza sufrimiento. Esto es por lo que Guru Sakiamuni nos enseñó las cuatro nobles verdades.



## LA ENSEÑANZA DEL COMPLETAMENTE ILUMINADO

<b>Bases</b>	<b>Camino</b>	<b>Resultado</b>
Verdad absoluta Verdad Relativa.	Método y sabiduría	Los dos aspectos del Buda: El Sagrado cuerpo del Dharma. El Sagrado cuerpo de la Forma.

## LAS CUATRO NOBLES VERDADES

### I. SUFRIMIENTO VERDADERO

Tiene cuatro aspectos

#### (Logros verdaderos)

1. Es transitorio debido a que sus fenómenos cambian en cada diminuto instante.
2. Es sufrimiento debido a:
  - a) sufrimiento de las sensaciones
  - b) a la felicidad samsárica
  - c) descontrolada a causa del engaño y al karma.
3. Está vacío porque todo está vacío de no estar conectado con su causa.
4. Ser sin identidad porque depende de numerosos objetos

#### Concepciones erróneas

Este sufrimiento es permanente.

Este sufrimiento es felicidad..

Este sufrimiento está desconectado de su causa.

Este sufrimiento es una entidad por sí mismo que no depende de partes

### II. LA VERDADERA CAUSA DEL SUFRIMIENTO

Tiene cuatro aspectos

#### (Logros verdaderos)

1. Ser la causa porque es engaño y karma.
2. Hace que todo surja porque produce sufrimiento frecuente.
3. Surge fuertemente porque fuertemente trae el resultado de sufrimiento.
4. Ser causas cooperativas porque son estas las que producen los diferentes sufrimientos.

#### Concepciones erróneas

Que no hay causa de (razón para) el sufrimiento

Este sufrimiento surge de una causa sólo (y no de causas cooperativas).

Este sufrimiento está creado por Dios, por Por ej. o algún otro ser.

Este sufrimiento es momentáneamente impermanente aunque su naturaleza es la de ser permanente.

### III. LA VERDADERA CESACION DEL SUFRIMIENTO

Tiene cuatro aspectos

#### (Logros verdaderos)

1. Ser cesación porque no está sujeta al engaño y al karma (*Ching.pa* sujeta).

#### Concepciones erróneas

Que no hay Liberación (*Tar.pa*, liberación)

- |   |  |
|---|--|
| 2. Ser paz porque no está sujeta al engaño.   | Que cualquier fenómeno que surge del engaño es paz..                     |
| 3. Ser perfección porque no está sujeto, y de la naturaleza de la felicidad, y panacea. | Que algunos engaños son perfectos.                                       |
| 4. Ser una supresión definitiva porque suelta de que el sufrimiento surga de nuevo..    | Este sufrimiento surge de nuevo después de haber sido suprimido una vez. |

#### IV. EL CAMINO VERDADERO DE LA CESACION

Tiene cuatro aspectos

##### **(Logros verdaderos)**

1. Ser el camino porque el camino de la visión correcta ve completamente la ausencia de identidad.
2. Ser sabiduría porque el camino va en contra de los engaños.
3. Ser logro porque es alcanzado totalmente a través de comprender por completo la naturaleza del camino..
4. Ser el supresor definitivo porque erradica el engaño en su totalidad.

##### **Concepciones erróneas**

- Que no hay camino a la liberación.
- Que la sabiduría de realizar completamente la ausencia de identidad no es el camino a la liberación  
Este logro, en las meditaciones, tal como el Samadi ordinario o la meditación en los chakras sin una renuncia total al samsara es el camino a la liberación.
- Que no hay camino a la completa cesación del sufrimiento.

#### LOS TRES REINOS SUPERIORES DE SUFRIMIENTO

##### **1. Humano**

Hay sufrimientos en los reinos humanos tanto como en los otros. Ambos, el mendigo y el hombre rico tienen problemas: mentales y físicos. Hay problemas en las familias, en las sociedades y en los países. El Rey y la población tienen sus problemas. No importa que se intente resolverlos, los problemas siempre están.

##### **2. Asura (*Lha.ma.yin*)**

En este reino también existe siempre el sufrimiento de la lucha y la discordia que resulta de los celos. Los Asuras son dioses maliciosos. No hay forma de que ellos puedan percibir la Verdad Absoluta.

##### **3. Sura (*Lha*)**

###### **Dioses de los sentidos**

Tienen tres tipos de sufrimiento:

- a). Normalmente renacen en los tres reinos inferiores y tienen el poder kármico de ver el reino en el que renacerán siete días antes de morir. En ese tiempo ellos experimentan los cinco signos de la muerte. Todo esto les causa increíble sufrimiento.

- b). Sentirse turbados por no tener tantas posesiones como los otros dioses.
- c). Ser asesinados o heridos por diferentes tipos de armas; ellos siempre están peleando. Pueden ser desterrados al reino de los Asuras.

### **Dioses con forma y sin forma**

Estos dioses tienen muchas distracciones, tales como permanecer inconscientes durante muchos eones. No tienen control sobre el tiempo que pasan en su reino.

**Por lo tanto, todo el samsara es realmente un infierno en llamas, y no hay certeza en que no vayamos a renacer en uno de estos reinos de sufrimiento.**

## **LA PRIMERA NOBLE VERDAD: LA VERDAD DEL SUFRIMIENTO**

El sufrimiento se puede entender claramente considerando los tres métodos de clasificación siguientes:

### **I. LOS OCHO SUFRIMIENTOS.**

#### **1. El sufrimiento de renacer**

- a) El sufrimiento del nacimiento.

Los seres que nacen en los narak, como pretas constantemente sufriendo, o de huevo y de útero nacen con mucho sufrimiento.

*P'ag.pa.tog.me* ha dicho:

*Los renacimientos de todos los demás seres son igual , incluso mi renacimiento superior.  
Todos nacemos con mucho sufrimiento.*

- b) El sufrimiento de renacer en un lugar malo (depravación).

De la semilla de la ignorancia surge el renacimiento, así nace el engaño, su existencia y su incremento. Por lo tanto es difícil utilizar esta vida para actividades virtuosas o controlar el sufrimiento de la manera deseada.

- c) El sufrimiento de renacer en un reino de sufrimiento.

Renacer en los mundos de los sentidos, de la forma y sin forma inevitablemente trae consigo los sufrimientos de la vejez, enfermedad y muerte.

- d) El sufrimiento de renacer en un lugar de engaños.

En el samsara las mentes negativas de la codicia, odio e ignorancia se manifiestan en relación a objetos de belleza, fealdad e indiferencia respectivamente. Cuando surgen estas mentes negativas, el cuerpo y la mente se descontrolan y experimentan sufrimiento.

- e) El sufrimiento de la separación.

Desde el momento en que renacemos la vida sigue su curso hacia la muerte kármica inevitable. Este suceso totalmente indeseado produce sufrimiento al cuerpo y a la mente no controlados, en lugar de liberarles del sufrimiento, la muerte solo aporta más sufrimiento.

## Renacer en el útero

Nagarjuna ha dicho:

*Un olor horrible lo envuelve todo. Está sucio y muy oscuro. Todo el cuerpo está comprimido y se sufre enormemente viviendo en el útero.*

El útero está lleno de un fluido denso, secreciones y excreciones, olores repugnantes e innumerables gérmenes. Es estrecho con muchas arrugas e irregularidades. El bebé normalmente está boca abajo, dirigido hacia la caca de la comida de su madre, saliva y demás. Sobre el bebé están los intestinos de la madre que contienen comida vieja, bilis etc... Por lo tanto el bebé siente todo tipo de cosas asquerosas y oscuras que van de arriba abajo y su cuerpo sufre de lo que la madre come; comidas ácidas y amargas, líquidos calientes y fríos, comida picante o pesada, mucha comida o poca comida, comida cruda o grasa, y dulces.

El bebé se alimenta de líquidos sucios y se siente como si estuviera en un cenagal caliente de inmundicia. El calor de la madre hace que el cuerpo del bebé sufra, y sienta un calor extremo, como si se quemara o se encontrara en ascuas ardientes.

Cuando la madre se mueve el bebé sufre: corriendo, saltando, sentándose o durante la relación sexual. Siente dolor cuando la madre está cerca de un fuego o viste ropa ajustada. Incluso la propia postura le hace sentirse como si hubiera un palo que atravesara su cuerpo.

Hay un gran sufrimiento durante y justo después de nacer. En el momento de abandonar el útero, debido al viento kármico, la cabeza es empujada hacia abajo, sus piernas hacia arriba y sus brazos hacia dentro; los huesos de las caderas comprimidas la una hacia la otra. Al ser algo grande forzado a pasar por obligación y con dificultad a través de una apertura flexible pero demasiado pequeña, el cuerpo se siente como una herida en carne viva y se vuelve azul.

Nace cubierto en parte por secreciones secas y pegajosas y excreciones. Los labios y la garganta y el corazón están secos. El contacto de la piel con la atmósfera exterior es como tocar plantas salvajes: siente el contacto de la mano y de la tela como si fueran cuchillos. Sostenido en el regazo el bebé siente un sufrimiento como el de la vaca cuando es despellejada, y comida por otros animales.

El bebé llora porque es sufrimiento. Pero yo lo veo sólo por mi propio lado. con mi visión y mis sentimientos propios, y no considero al otro.

## 2. El sufrimiento de la vejez

a). Decaer.

El cuerpo de aspecto tan bonito se va haciendo cada vez más decrepito al pasar de los años y pierde su fuerza en poco tiempo.

b) Perder el poder de los sentidos.

Por ejemplo, no ser capaz de ver u oír claramente.

c) Se deja de disfrutar.

No encontrar satisfacción en los objetos o en los placeres materiales, como tener malas digestiones lo que hace que dejemos de disfrutar de nuestras comidas favoritas.

d) Perder el poder de la mente.

Olvidar nombres, lugares, ideas y demás.

e) Estar preocupado por que la vida se va acortando y la muerte se aproxima.

La vejez es como una naranja muy podrida, sin belleza ni fuera ni dentro. Llena de gusanos y con el sabor de la pena. Es fácil ver cómo son las personas mayores. Ser viejo es un gran problema en occidente, un problema mayor que otros grandes problemas. Debería visualizar a bastantes ancianos y ancianas y ponerme en su lugar ; experimentar por mí mismo el sufrimiento de la enfermedad, los cambios físicos y el dolor de ser incapaz de disfrutar de los objetos bonitos a los que he estado apegado. Teniendo que aceptar comidas, tratamientos y medicinas que no me gustan, y estar tan preocupado con la muerte...; cuando ésta llega está el gran sufrimiento de separarse del cuerpo, de los familiares, amigos y de los deseados disfrutes.

### **3. El sufrimiento de la enfermedad**

#### **4. El sufrimiento de la muerte**

Es de enorme importancia observar una y otra vez los sufrimientos del nacimiento y de la muerte.

#### **5. El sufrimiento de tener que abandonar los objetos bonitos y los apegos.**

Separación y miedo de separarse de los seres queridos, de los placeres y de las posesiones produce sufrimiento durante toda la vida y al final.

#### **6. El sufrimiento de tener que encontrarse con lo no deseado (desagradable).**

El sufrimiento surge por el contacto con el enemigo, por tener que experimentar una catástrofe o verse envuelto en situaciones problemáticas.

#### **7. El sufrimiento de no obtener lo deseado.**

Hay sufrimiento cuando no encuentras lo que buscas o no obtienes satisfacción con ningún disfrute. Todo el problema surge de las tres principales mentes negativas, sus objetos y los tres sentimientos resultantes.

- a) Codicia: objetos bonitos: felicidad
- b) Odio: objetos feos (desagradables): sufrimiento
- c). Ignorancia: objetos indiferentes: indiferencia.

### **8. El sufrimiento de este cuerpo creado por el engaño y el karma**

- a) Tomar este cuerpo engañado produce sufrimiento también en las vidas futuras.
- b) Debido a la existencia de esta nueva formación, surgen todos los sufrimientos de la vida presente, de la vejez y de la muerte.
- c) Sufrimiento del sufrimiento
- d) Sufrimiento del cambio; ambos surgen debido a que el cuerpo está controlado por el engaño y el karma.
- e) El sufrimiento que todo lo abarca, el sufrimiento de la existencia condicionada existe meramente porque el cuerpo existe. Nazco en la naturaleza del sufrimiento, decaigo y muero.

### **Cómo detener los tres sentimientos negativos**

Un método rápido y poderoso como el fuego para destruir las mentes ignorantes de la codicia, ignorancia y odio, y sus objetos, es el método del iluminado que aporta paz interna y externa, la mente bien subyugada. Pero la solución experimentada por Guru Sakyamuni no es efectiva si no practicamos de forma correcta. Vivir practicando correctamente genera mucha fe,



entendimiento y energía que llevan al control, y estas son las cualidades sublimes de sus enseñanzas.

Päl.dän.ch'ö.dr'ag ha dicho:

*Los seres ordinarios están siempre apegados a la propia existencia diciendo “yo, yo, yo”, lo que les hace apegarse a objetos indeseados. Este apego oscurece los errores de la ignorancia.*

Puesto que la concepción de un yo es la fuente de todos los problemas samsáricos, cada vez que surge un problema inmediatamente, la mente debería ser dirigida hacia dentro, lejos de las distracciones, e investigar este “yo”. Entonces, cuando surgen los problemas se puede trabajar con ellos utilizando diferentes métodos:

- 1) Deberíamos intentar ver este “yo” como una entidad carente de existencia por si misma (*Rang.gya.t'ub.pä.dzä.yö*: entidad propia), y al objeto del problema del mismo modo. También, deberíamos intentar ver la vacuidad de ambos, el “yo” y el “objeto”. (*Rang.shin.gy'i .tong.pa*: (vacuidad) de naturaleza propia).
- 2) Deberíamos considerar las desventajas de los engaños - codicia, ignorancia y odio y reaccionar antes estas mentes negativas con el mismo sentimiento con el que reaccionamos ante el fuego, recordando que:
  - a. son la causa de los sufrimientos de los seis reinos del samsara,
  - b. impiden mi Iluminación,
  - c. impiden que alcance los logros de los Bodisatvas y de los Arhats,
  - d. me distraen de la renuncia completa, Bodichita y visión correcta,
  - e. me han dañado desde tiempos sin principio,
  - f. van a continuar dañándome y proporcionándome sufrimiento sin fin,
  - g. hacen lo mismo a todos los seres,
  - h. son mi peor enemigo, el más peligroso.
- 3) Podemos cambiar el aspecto de los objetos: la belleza en fealdad o viceversa.
- 4) Deberíamos ver al objeto en términos de permanencia e impermanencia.
- 5) Un método menor para los momentos en que la mente está descontrolada es hacer que la mente sea como una piedra o como un trozo de madera.
- 6) Podemos pensar: “ lo opuesto es la verdad, lo completamente opuesto.”

Pero por sí mismas, estas palabras no significan nada. Estos métodos dependen del entendimiento y del sentimiento. Lo más importante es intentar vivir siendo conscientes de estos métodos.

Para abandonar este samsara sufriente debo reconocer completamente su causa y abandonarla.

Son dos las causas de todo el samsara y de la naturaleza verdadera del sufrimiento: La ignorancia (de la que surgen los engaños y el karma) y el aferramiento. Son causas porque son la raíz del sufrimiento y están continuamente surgiendo, produciendo a menudo y fuertemente el resultado de sufrimiento.

## II. LOS SEIS SUFRIMIENTOS

- 1) **El sufrimiento de que los placeres samsáricos son de naturaleza incierta.** Cualquiera que sea la felicidad que traigan nunca dura.
- 2) **El sufrimiento de la insatisfacción.** Estoy constantemente esforzándome por encontrar más y mejores placeres samsáricos sin darme cuenta de que ya he experimentado todos y cada uno de ellos infinitas veces pero aún y todo todavía no estoy satisfecho
- 3) **El sufrimiento de tener que abandonar el cuerpo una y otra vez.** No importa lo bonito que sea mi cuerpo samsárico, tendrá que ser abandonado por otro.
- 4) **El sufrimiento de tener que sufrir una y otra vez.** He experimentado cada uno de los infinitos sufrimientos samsáricos infinitas veces.
- 5) **El sufrimiento de subir y bajar.** El resultado de estar arriba es tener que bajar; el resultado de lo que se junta es su final; encontrarse lleva a la separación; y la vida se acaba con la muerte. Todo lo que es de naturaleza samsárica proporciona sufrimiento.
- 6) **El sufrimiento de estar siempre solo.** No puedo compartir con nadie mis experiencias de los problemas; nazco solo y muero solo.

## III. LOS TRES SUFRIMIENTOS

- 1) **El sufrimiento del sufrimiento:** el dolor y la incomodidad de la enfermedad, lesiones y otros problemas físicos; angustia mental. Incluso los seres inferiores reconocen este tipo de sufrimiento.
- 2) **El sufrimiento del cambio:** todos los placeres samsáricos son de naturaleza impermanente, no duran y, a su vez, se vuelven sufrimiento del sufrimiento. El apego al placer samsárico nos lleva a renacer en los reinos inferiores. Incluso los humanos encuentran este sufrimiento difícil de reconocer.
- 3) **El sufrimiento que todo lo abarca:** mi cuerpo entero es de la naturaleza del sufrimiento no hay ninguna parte de él que nunca cause problemas. Del sufrimiento que todo lo abarca, resultado de los engaños y del karma, surge el sufrimiento del sufrimiento y el sufrimiento del cambio, y es mucho más difícil de reconocer que los demás.

## LA SEGUNDA NOBLE VERDAD: LA VERDAD DE LA CAUSA DEL SUFRIMIENTO: LOS ENGAÑOS

### I. LOS SEIS ENGAÑOS PRINCIPALES (Engaños raíces) (*Tza.nyön dr'ug*)

#### 1) **Ignorancia** (*Ma.rig.pa*)

No hay un entendimiento de las cuatro Nobles verdades de la naturaleza del samsara y de la ley del karma. Es la causa de todos los engaños.

#### 2) **Codicia** (*Dö.ch'ag*)

Es el deseo por el mundo de los sentidos, por las formas y por los objetos que se consideran hermosos por su propia naturaleza.

#### 3) **Enfado** (*K'ong.tr'o*)

Es el opuesto a la humildad y a la paciencia. Es el impedimento principal para la liberación y la iluminación de mí mismo y de los demás.

#### 4) **Orgullo** (*Nga.ky'äl*)

- a) Orgullo en general: me pongo por encima de los demás sintiéndome superior a ellos.
- b) Orgullo doble: estoy al mismo nivel que los otros, pero sin embargo me siento superior a ellos y extraordinario.
- c) Orgullo sobre orgullo: incluso dentro de un grupo muy especial de personas, yo me siento el más especial de todos.
- d) Orgullo de mi conciencia: viendo los cinco skandas como un yo que existe por sí mismo, el engaño surge. Sin los cinco skandas no habría nada de orgullo pero hasta que conozca sunyata no puedo saber qué es realmente el “yo”. Este es el peor tipo de orgullo y es la causa de los anteriores.
- e) Orgullo de la sensación (percepción): pienso que tengo un conocimiento especial sin ser consciente que sólo es un conocimiento samsárico y no la sabiduría del Dharma.
- f) Orgullo igual: siento que soy tan importante como una persona muy importante o sólo ligeramente menos. Por ejemplo; “soy un ser casi tan iluminado como Guru Sakiamuni.”
- g) Orgullo por falsas creencias: Considero influencias erróneas o ciertos métodos como correctos, por ejemplo, que la relación sexual es la práctica tántrica esencial.

Ningún conocimiento que no sea para la liberación, es conocimiento real o puro. Debería pensar en la muerte y en las desventajas del orgullo. El gran amor puro detiene el orgullo.

#### 5) **Duda** (*T'e.tsom*)

Supersticiones sobre los dos puntos es la mayor barrera para alcanzar la liberación. Cuando tengo un conocimiento completo de la naturaleza de la Iluminación, todas las dudas se aclaran.

Nagarjuna dijo:

*Aquellos que tienen grandes dudas tienen el poder de comprender la verdad, cuando investigan a partir de sus dudas..*

#### 6) **La doctrina del engaño** (*Ta.wa*)

Creencias ignorantes o comprensiones erróneas.

- a) Creer que los cinco agregados son el “yo”.
- b) Creer que el “yo” cesa.
- c) Herejía; no creer en general o no creer que causas inmorales producen sufrimiento y causas de moralidad produzcan la felicidad..
- d) Creer que las tres de más arriba son la mejor creencia.
- e) La concepción errónea de que la principal conducta moral es otra que la real- Por ejemplo, creer que el único modo de alcanzar la iluminación es bañándome en un río en particular. No puedo purificar las negatividades bañándome.

## II. LOS VEINTE ENGAÑOS SECUNDARIOS (CERCANOS) (*Nye.nyön.nyi.shu*)

### 1. *Tr'o.wa*

Llevar a cabo y provocar acciones violentas por medio del enfado.

### 2. *K'ön.dzin*

Guardar rencor o malos deseos durante un tiempo largo o corto.

### 3. *Tsig.pa*

Hablar duramente o insultar debido al enfado o al rencor, causando mucho dolor a los demás.

4. **Nam.par.tse.wa**

Dañar a los otros por ser descuidado o carecer de compasión debido al enfado.

5. **Tr'ag.d'og**

Tener envidia de las cualidades de los demás y apego a mis propias cualidades o fama. Esta mente infeliz y descontrolada es la base de todas las otras negatividades.

6. **Yo**

Apego al placer cuando soy respetado y recibo objetos, lo que aumenta mis vicios y mi mente tortuosa. Surgiendo de la codicia, ignorancia y odio. Es una mente astuta y pretenciosa que quiere seguir así y permanecer oculta. Estos vicios me perturban mucho en el logro de la perfecta felicidad

7. **Gyu**

Debido a la ignorancia y a la codicia traiciono a otras personas actuando o diciendo que he alcanzado un cierto grado de conocimiento aunque no es verdad. Lo hago para tener una reputación y una posición..

8. **Ngo.tsa.me.pa**

No tener control sobre los sentidos y no sentir vergüenza por ello. Una parte de las tres mentes venenosas, aumenta los engaños principales y secundarios y es causa de muchos otros.

9. **Dr'el.me.pa**

No llevar a cabo acciones virtuosas, no preocuparse ni sentir vergüenza. También forma parte de las tres mentes venenosas, aumenta los engaños principal y secundarios y es causa de otros uchos.

10. **Ch'ab.pa**

No querer seguir las instrucciones de Dharma que te da otra persona. Esconder mis contaminaciones y no declararlas ni ante mi mismo ni ante los demás

11. **Ser.na**

Miseria, ser alguien fuertemente apegado a las cosas debido a la codicia. El remedio es la generosidad..

12. **Gyag.pa**

Apego a la perfección física de mi cuerpo y a no tener enfermedades. Hay arrogancia que surge de mi apego; base de otras mentes engañadas.

13. **Ma.d'ü.pa**

No creer ni tener fe en los objetos correctos, lo cual es ignorancia de la práctica del Dharma y causa pereza.

14. **Le.lo**

Pereza. Disfrutar de la felicidad temporal pero no del trabajo virtuoso. Se pierde mucho cuando no se llevan a cabo acciones virtuosas, y este es el opuesto a la energía y a la perseverancia.

15. **Bag.me.pa**

Descuidar y no seguir seriamente las prácticas, y no seguir los preceptos que prohíben el ser descuidado. Los tres venenos son la causa de esta mente descuidada, disminuyendo la virtud y aumentando la no virtud.

16. **Je.ngä**

Una mente oscurecida que olvida el objeto de meditación o el tema de Dharma y causa mucha distracción.

17. **She.zhin.me.pa**

Inconsciencia. Una mente engañada, que me hace distraerme y no ser consciente de las

acciones de las tres puertas, cuerpo, palabra y mente.

18. **Mug.pa**

Una mente oscura e ignorante, que se siente pesada tanto mental como físicamente y sin control a la hora de mantener correctamente el objeto de meditación y ser capaz de que la mente permanezca en él. Esto lleva al engaño.

19. **Gö.pa**

Agitación debido a la codicia; una interrupción descontrolada de la quietud mental, atrapado por cosas bonitas relativas y distraído por objetos.

20. **Nam.yong**

Estar distraído por otros objetos y no mantener la mente fija en un punto sobre el tema de meditación. Es causada por los tres venenos.

**III. LAS CUATRO ACCIONES MENTALES CAMBIANTES (Zhän.gyur.zhi)**

Estos “dharma intermedios” pueden ser positivos o negativos. El poder de la motivación puede volver la virtud en no virtud o indiferencia y viceversa.

1. **Nyi**

Dormir. La acción de la mente principal está absorta y sin control para ver o pensar en objetos debido a la oscuridad que aparece de manera ininterrumpida.

2. **Gyö**

Arrepentimiento. La acción mental de sentirse preocupado debido a acciones cometidas en el pasado..

3. **Tog.pa**

Acción mental de buscar el aspecto burdo del objeto.

4. **Chö.pa**

Acción mental de buscar el aspecto sutil del objeto.

## COMO EL ENGAÑO Y EL KARMA NOS ATAN AL SAMSARA.LA RUEDA DE LA VIDA (Skt., Samsaracakra; Tib., *Sib.pe.k'or.lo*)

Otro modo de entender la naturaleza de sufrimiento del samsara es meditando en la evolución gradual de los doce vínculos de interdependencia, como Guru Shakyamuni enseñó. Esta se representa con un dibujo simbólico de la rueda de la vida, también llamada el círculo de los doce surgimientos interdependientes (Skt., *Pratitya samutpada*; Tib., *Ten.drel.chu.nyi*). La rueda está sobre la boca del Señor de la Muerte, mostrando cómo todos los seres que viven en los seis reinos del samsara están controlados por la impermanencia y la muerte. La rueda se apoya en sus manos y en sus pies, simbolizando cómo estos seres están aprisionados por el sufrimiento verdadero y por la verdadera causa del sufrimiento, los engaños y el karma.

Yo y la mayoría de los demás seres están sufriendo en este círculo de surgimiento interdependiente. Su raíz es la ignorancia, que es lo completamente opuesto a la Sabiduría del Dharma que percibe la realidad absoluta.

### 1. Ignorancia (*Ma.rig.pa*)

El hombre ciego en la rueda de la vida simboliza a la persona ignorante, que no ve a dónde va, donde renacerá lo que ha sufrido o lo que sufrirá en su renacimiento. La ignorancia es la causa de los 84,000 engaños.

Hay dos tipos de ignorancia:

- a. La ignorancia de la verdad absoluta, que me ata con más fuerza al samsara. El propósito principal de todas las Enseñanzas de Guru Sakiamuni es eliminar la ignorancia por medio de la comprensión de la verdad absoluta, del mismo modo que el propósito de la medicina es eliminar la enfermedad.
- b. La ignorancia del karma surge de la ignorancia de la verdad absoluta; causa el renacimiento en los tres reinos inferiores.

### 2. Formación kármica (*Du.j'e.kyi.lä*)

La ignorancia genera la formación kármica. Esto se simboliza con un alfarero. Del mismo modo que una vasija puede hacerse de muchos tamaños y formas así la creación de los diferentes karmas produce diferentes resultados. El karma puede ser meritorio, no meritorio y neutro.

### 3. Conciencia (*Nam.she*)

La formación kármica genera la conciencia. Esta se simboliza con un mono con fruta en la mano, saltando de árbol en árbol, para mostrar que la conciencia, que lleva las impresiones kármicas, uniendo el pasado al presente y el presente con el futuro. El mono está fuera de control, impuro debido a que su perspectiva depende de su posición en el árbol, del mismo modo que nuestra conciencia depende del karma.

La conciencia es la mente que percibe los diferentes aspectos de los objetos.

Hay seis tipos de conciencia: la de la vista, la del oído, la del olfato, lengua, cuerpo y mente

### 5. Nombre y forma (*Ming.zug*)

La conciencia genera el nombre (mente) y la forma (cuerpo). Se simboliza con un hombre remando en una barca y muestra que para hacerlo son necesarias muchas condiciones como la barca, el remero, el océano etc.... De manera similar, nombre y forma no podrían existir sin

los cinco skandas (agregados). El skanda de la forma (*Zug.kyi p'ung.po*) es el óvulo fecundado y el Skanda de la sensación (*Tsor.wä p'ung.po*), de la reconocimiento (*Du.she kyi p'ung.po*), de los fenómenos composicionales (volición) (*Du.j'e kyi p'ung.po*) y de la conciencia (*Nam.she p'ung.po*), que residen en el óvulo fecundado son el nombre.

**5. Los seis órganos de los sentidos** (*Kye.ch'e.dr'ug*)

El nombre y la forma generan los seis órganos de los sentidos.

Se simboliza con una casa vacía. Desde la distancia la casa parece llena y vivida, pero está vacía. De manera similar, los seis órganos de los sentidos están vacíos porque no tienen significado sin un objeto. Para los seis órganos de los sentidos hay también seis objetos externos. Y seis bases de los sentidos internas.

**6. Contacto** (*Reg.pa*)

Los seis órganos de los sentidos generan el contacto.

Se simboliza con el contacto entre un hombre y una mujer, el encuentro de los órganos de los sentidos con sus objetos.

Hay seis contactos.

**7. La sensación** (*Tsor.wa*)

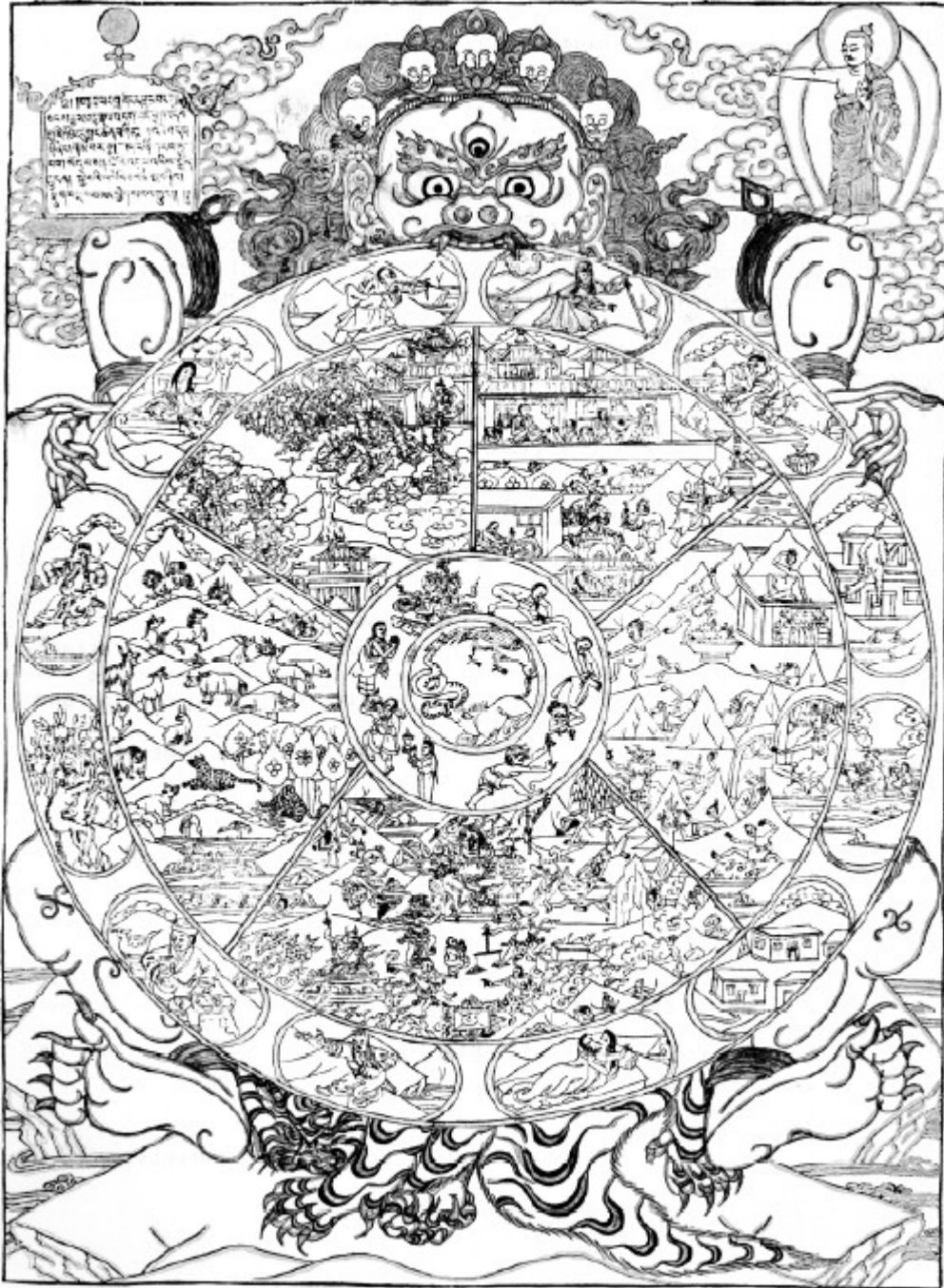
El contacto genera la sensación.

Se simboliza con un hombre que tiene una flecha en el ojo, Es sufrimiento debido al contacto con un objeto. Sin contacto no hay sensación, por lo tanto, si mi mente está descontrolada, es mejor que evite el contacto con un objeto que me va a llevar a más codicia y ulterior sufrimiento.

Esto es por lo que Guru Sakiamuni, con gran compasión, puso la norma de que debíamos ser personas contenidas y tener pocas posesiones.

Hay tres tipos de sensación:

- a. sufrimiento
- b. felicidad
- c. indiferencia.



Rueda de la Vida

8. **Ansia** (*Se.pa*)

El contacto y la sensación generan ansia.

Se simboliza con un hombre bebiendo vino. Del mismo modo que la sed del hombre nunca se satisface y ansía más cosas. Esta codicia arruina el presente y muchas vidas futuras.



Hay tres tipos de ansia, y todas causan sufrimiento:

- a. desear liberarse del miedo y de los objetos desagradables
- b. desear no liberarse de los objetos hermosos a los que uno está apegado
- c. apego al cuerpo, temiendo la pérdida del “yo”

#### 9. Aferramiento (*Len.pa*)

El ansia genera aferramiento.

Se simboliza con un mono que está cogiendo fruta de un árbol. Habiendo probado la fruta, se pega al árbol más y más. El aferramiento es creado por el ansia y produce el devenir, del mismo modo los seres humanos se apegan y se aferran a sus cuerpos físicos. Este aferramiento produce codicia, odio e ignorancia, produciendo mucho sufrimiento.

Hay cuatro tipos de aferramiento, y todos causan sufrimiento:

- a. apego a la belleza
- b. apego creencias erróneas o doctrinas, tales como creer que el karma, y las vidas pasadas y futuras no existen
- c. apegarse a la concepción errónea de un “yo” que existe por si mismo
- d. sostener la creencia que acciones inmorales, por ejemplo, sacrificar seres vivos o la felicidad sexual son métodos puros de obtener la liberación

#### 10. Devenir (*Si.pa*)

El aferramiento al cuerpo genera el devenir.

Se simboliza con una mujer embarazada. Cuando mayor es mi apego al cuerpo físico, antes llegará el renacimiento. El devenir causado por la ignorancia es fortalecido debido al condicionamiento del ansia y del aferramiento

Hay cuatro tipos de devenir, todos bajo el control del engaño y del karma:

- a. el devenir del renacimiento
- b. el devenir de la muerte
- c. el devenir del estado intermedio
- d. el devenir de la vida

#### 11. Renacimiento (*Kye.wa*)

El devenir genera el renacimiento..

Esto se simboliza con una mujer dando a luz. Los skandas vienen determinados por los engaños y el karma, y determinan la forma del presente renacimiento.

Hay cuatro tipos de renacimiento:

- a. en un útero
- b. en un huevo
- c. por calor
- d. intuitivamente, por ejemplo, no necesitando los cuerpos de los padres

## 12. Vejez (*Ga.wa*) y muerte (*Ch'i.wa*)

El nacimiento genera la vejez. Esto se simboliza con un viejo caminando con un bastón. Hacerse viejo es el resultado del engaño y del karma. El nacimiento y la vejez generan la muerte. Esto se simboliza con un cadáver. La muerte finaliza la vida, y el círculo de la existencia gira de nuevo.

No deseo sufrimiento, por lo tanto debo detener este circular en el samsara. Para hacer eso debo superar el engaño y el karma. La ignorancia lleva a la acción, la cual deja impresiones en la consciencia. Los resultados de estas pueden aparecer en esta vida, en la próxima o en las vidas siguientes.

El ciclo de los doce vínculos puede ser completado en dos o tres vidas.

Un ejemplo:

- a. En esta vida, debido a la ignorancia he creado el karma para renacer como rata, quedando esta impresión en mi consciencia. Pero durante el resto de mi vida abandono el apego a la vida samsárica, me hago célibe y guardo los preceptos puramente. Por lo tanto el ansia, aferramiento y devenir del renacimiento como rata se interrumpen con un deseado renacimiento humano perfecto.
- b. Renazco como humano, disfrutando de una perfecta oportunidad, y los siete resultados que están en dependencia con el renacimiento humano perfecto acaban con esta segunda vida. Pero como esta vida no ha sido utilizada practicando puramente.
- c. Se produce el renacimiento como rata porque el ansia, aferramiento y devenir ahora son lo más fuerte. Con esta vida la dependencia con el renacimiento como rata acaba.

Nagarjuna dijo:

*Dos acciones engañadas (vínculos 2 y 10) surgen de tres causas engañadas (vínculos 1, 8 y 9); siete resultados incontrolados (vínculos 3, 4,5, 6, 7, 11 y 12) surgen de dos acciones engañadas. Y de nuevo tres causas engañadas surgen de estos siete resultados. De este modo la rueda de la vida gira una y otra vez*

La enseñanza de Guru Sakiamuni de que los seis reinos del samsara y su sufrimiento son sólo causados internamente por el engaño y el karma fue la creencia y fue la comprensión de un gran número de antiguos panditas indios y tibetanos. Como hizo Guru Sakyamuni abandonaron vidas de príncipes y sus reinos para penetrar completamente en la verdad absoluta, porque habían comprendido la naturaleza externa del samsara.

Una persona que está andando sobre espinas y se pincha los pies se da cuenta que ese sufrimiento proviene de su estado interno de ignorancia. Podría ponerse zapatos y evitar su sufrimiento. El sufrimiento del samsara también es algo internamente causado por la ignorancia. Porque si la naturaleza de las espinas fuera la causa del sufrimiento (externo) y la causa no estuviera en la naturaleza de la persona que experimenta el sufrimiento, entonces, incluso los zapatos no podrían evitar el sufrimiento. Y si la causa del sufrimiento samsárico fuera externa, entonces no habría manera de controlar el samsara. Tampoco habría ningún método para poder alcanzar la paz final, de completar el estado de felicidad perfecta terminando con el samsara. Incluso la medicina no podría curar la enfermedad. No habría ni felicidad perfecta ni el sufrimiento de las personas.

Pero las personas sufren, como se demuestra por la sed que hay de paz en el mundo. Pero del mismo modo que podemos experimentar más y mayor sufrimiento, podemos experimentar una felicidad más y más elevada.

Si fuera Dios sólo el creador de los reinos del samsara y su sufrimiento entonces no habría ninguna razón en seguir las enseñanzas para ser liberados o que Dios enseñara la doctrina. Todos los intentos serían en vano puesto que cada uno de los seres tendría una naturaleza samsárica arraigada en el sufrimiento y creada por Dios. Si Dios fuera la causa del samsara también sería el creador de la ignorancia y del sufrimiento y sería nuestro peor enemigo en lugar de un guía perfecto. Por lo tanto el único modo para llegar a la paz final sería que Dios, la causa del sufrimiento, se extinguiera.

No hay una razón lógica para decir que el Dios compasivo lo ha creado todo, ya que sus enseñanzas fueron dadas sólo para ayudarnos a alcanzar la felicidad. Si él fuera el creador de todo también habría creado la iluminación para cada ser vivo y ya la habríamos alcanzado. Pero esto parece más bien producto de la imaginación de un niño. La evolución universal es creada por la universal ley del karma, creada por los seres que habitan el Universo. Esto es por lo que hay una razón lógica para ambos; el Universo y sus habitantes.

Shantideva dijo:

*Las armas de los seres de los infiernos,  
¿por quien y para quien fueron creadas?,  
¿quién creo el suelo de cobre ardiendo?,  
¿quien ha producido todas estas ilimitadas llamas ardientes?.  
Todos los diferentes sufrimientos, incluso estos  
surgen de la mente oscurecida.*

Una chica guapa es considerada guapa de forma distinta por personas diferentes con distintos niveles de pensamiento. La comida sabe de manera diferente a gente diferente. Depende del karma y nada se crea por sí mismo sino por la mente individual.

La paz del mundo no se dará a través del desarrollo exterior. No depende de reducir el ruido en las ciudades o de esconderse en una cueva. La única causa que puede proporcionar paz a los seres del Universo es cambiarnos por los demás, estar apegados a que los demás tengan confort en lugar de a nuestro propio confort, al cual renunciaríamos. El pensamiento negativo del egocentrismo; no cuidar a los demás es la causa de todo el sufrimiento y de los problemas.

## **ORACION PARA SER RECITADA DESPUÉS DE LA TERCERA**

### ***Del profundo texto tántrico de la Puja del Guru.***

Con estas oración visualiza a Guru Sakiamuni, rodeado por Vajradhara, los infinitos Budas, Bodisatvas y Arhats, Dakas y Dakinis, y muchas otras Deidades Tántricas, Protectores y todos los Santos Gurus de los linajes directo e indirecto de las enseñanzas que envían mucha luz a mi y a todos los seres que visualizo a mi alrededor.

La luz se absorbe en mi y en todos los seres purificando todas las negatividades y oscurecimientos y proporcionándome todo el conocimiento, especialmente el conocimiento de

que el apego a los placeres samsáricos me mantiene encerrado en una prisión insoportable, y que los tres entrenamientos y las siete nobles posesiones pueden llevarme al Nirvana.

ZÖ.KA TZÖN.RA DRA.WÄ K'OR.WA.DI

*Esta insoportable prisión del samsara*

GA.WÄ TSÄL.TAR T'ONG.WÄ LO.PANG.NÄ

*Abandonar la mente que la ve deseable como un parque y*

LAB.SUM P'AG.PÄ NOR.GY'I DZÖ.ZUNG.TE

*por medio de mantener los tres nobles entrenamientos y las posesiones nobles*

T'AR.PÄ GYÄL.TSÄN DZIN.PAR J'IN.GY'I.LOB

*sostener el estandarte del Nirvana, por favor bendíceme.*

(Por favor bendíceme a mi y a todos los seres para sostener el estandarte del Nirvana manteniendo la provisión de los Tres entrenamientos y las Noble posesiones, y abandonando la visión de esta insoportable prisión del samsara como un precioso parque). Después de esta oración, completa la visualización como se describe en la Páginas 16-18 (1) y dedica los méritos con la oración de la última página (Ge.wa di...)

*(1) Esta visualización es la de Buda Sakyamuni que se describe en la parte correspondiente del Sol Dorado del módulo, “Establecer una práctica diaria”. La numeración que aquí se indica corresponde a la versión inglesa. Como no está traducido todo el Sol Dorado al castellano de momento no podemos dar una numeración. También podéis usar la descripción de la meditación de Buda Sakyamuni que recibisteis en el módulo de cómo meditar o la visualización de “Una práctica de meditación diaria” que recibisteis en el modulo de “Establecer una práctica de meditación diaria”.*