



# NAGARJUNA CARTA A UN AMIGO

COMENTARIO DE GUESE LAMSANG



EDICIONES DHARMA



NAGARJUNA  
CARTA A UN AMIGO

Comentario de Guese Lamsang



EDICIONES DHARMA

© 2019 Guese Lamsang y Centro Nagarjuna Valencia  
Av. Amado Granell Mesado, 43 pta. 2 (antigua General Urrutia)  
46006 Valencia. España  
[www.nagarjunavalencia.com](http://www.nagarjunavalencia.com)  
Tfno: 96 3951008  
Email: [info@najarjunavalencia.com](mailto:info@najarjunavalencia.com)

Diseño portada: Edgar Molina Porras

Ilustraciones: Héctor Ferrández Motos, Lorena Villanueva García y Pepa Motos Serrano

Maquetación: Margarida Menargues Giménez

Impreso por Ulzama Digital

Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción total ni parcial de este libro, ni la recopilación en un sistema informático, ni la transmisión por medios electrónicos, mecánicos, por fotocopias, por registro o por otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor o propietario del Copyright.

## Índice

Prefacio .....	11
Prólogo .....	17
Biografía de Nagarjuna .....	23
Carta a un amigo. Texto raíz y comentario .....	29
Exhortación a escuchar estos consejos para generar respeto .....	35
Los consejos en sí .....	41
Cómo llevar a cabo directamente los resultados de la práctica ...	169
Bibliografía .....	175
Glosario .....	179
Esquema de contenido .....	189
Anexo .....	199



# PREFACIO







## PREFACIO

Guese Lamsang es el lama residente del Centro Nagarjuna Valencia, “Lama” en Tibetano se traduce como maestro, en sánscrito “gurú” significa literalmente alguien “pesado en cualidades”. Una de las muchas cualidades de Guese Lamsang que yo veo es que es firme como una roca. En momentos de estrés, de crisis o en situaciones difíciles cuando fácilmente pueden surgir emociones, Guesela siempre se mantiene imperturbable como una montaña.

En el Centro esto es un gran ayuda cuando, por ejemplo, nos visitan otros grandes lamas y estamos todos corriendo por aquí y por allá haciendo los preparativos para el evento poniéndonos muy nerviosos. Guesela está siempre calmado y sabe exactamente lo que es más importante de hacer, eso te da la seguridad de que a pesar de los nervios todo va a salir bien....y, hasta ahora, así ha sido.

A menudo, viene gente al centro con todo tipo de problemas y al querer ayudarles es muy fácil involucrase demasiado en su situación y dejar que las emociones nos ganen. Guesela, sin embargo, ofrece siempre consejos muy prácticos y actúa con una gran compasión pero también con mucha sabiduría.

De hecho se dice en los textos que éstas son las cualidades más importantes de buscar en un maestro: compasión y sabiduría.

Cuando hemos acompañado a Guesela a su monasterio (Ganden Jantse) en el sur de la India, con frecuencia los lamas más antiguos y los rimpoché (lamas reencarnados) del monasterio nos recuerdan lo afortunados que somos nosotros, los estudiantes occi-

dentales, pues nos hemos llevado lo mejor del monasterio y son ellos los que han salido perdiendo con la ausencia de Guesela. Sin embargo, se alegran pues saben el gran beneficio que supone que nos imparta enseñanzas y nos piden que lo cuidemos mucho.

Otra cualidad de Guesela es su paciencia a la hora de enseñarnos. No se cansa de explicar lo mismo una y otra vez, además no se desanima cuando no recordamos o contestamos mal a sus preguntas. Siempre está sonriendo y animándonos a estudiar.

Guesela tiene el doctorado de filosofía más alto: “Guese Lharampa” que se obtiene tras 30 años de estudios y es reconocido en los tres grandes monasterios por su conocimiento en el arte del debate. De hecho, ha sido uno de los lamas que examinan a los que se presentan para los exámenes finales de Guese. A pesar de tener ahora más de 70 años Guesela sigue estudiando y, por la tarde, cuando le llevo un té a su habitación siempre es difícil encontrar un espacio para dejar la taza entre los montones de textos que consulta.

Es uno de los Lamas de la generación que empezó su educación en Tíbet antes de la invasión comunista en el año 1959 y de los que, desafortunadamente, ya no quedan tantos. Su estilo y forma de enseñar es de la vieja escuela y trae con ella una gran bendición. Su maestros principales han sido los tutores de Su Santidad el Dalai Lama: Ling Rinpoche y Trijang Rinpoche y también Kyabje Zong Rinpoche.

Otra cualidad de Guesela es su humildad, nunca presume de su conocimiento o linaje y en sus enseñanzas y, entre los ejemplos de mentes erróneas o defectos que emplea, siempre se pone a si mismo. Es alguien que realmente practica lo que enseña y nunca deja pasar la oportunidad de crear acciones virtuosas incluso las más pequeñas como detenerse en la calle para dar una moneda a un mendigo. Además, todos los días Guesela pone ofrecimientos como boles de agua, luces etc. en su altar. Si salimos para tomar algo fuera tengo que ser muy rápido para lograr pagar la cuenta antes que Guesela ya que siempre busca la oportunidad de practicar la generosidad.

Podría llenar todo el libro con el prólogo hablando de Guesela pero, en resumen, Guese Lamsang, quien ha impartido este comentario es alguien que nos inspira a poner en práctica las enseñanzas de Buda. No hay contradicción alguna en lo que enseña y lo que hace y, como todos los que le conocen saben que Guese Lamsang es una fuente de alegría y energía positiva.

En este libro encontraremos herramientas para cambiar nuestra forma habitual de pensar y nos da la oportunidad de seguir su ejemplo y así cultivar esa felicidad y bienestar que tanto buscamos. Como dice Guesela, a menudo, lo más importante a fin de cuentas es: ¡ser buenas personas!

Steve Milton  
Director del Centro Nagarjuna Valencia



# PRÓLOGO





## PRÓLOGO

*Carta a un amigo* (en sánscrito: Suhrillekha) es considerado como un texto importante en todas las escuelas filosóficas budistas tibetanas tal y como se evidencia por las numerosas citas que aparecen en diversas enseñanzas. Presenta una introducción completa a todo el camino budista y, a pesar de su importancia, todavía no existía un comentario sobre el mismo en el idioma español.

Guese Lamsang, el maestro residente en el Centro Nagarjuna de Valencia, impartió este comentario durante poco más de un año. La explicación del comentario acabó en el año 2012 y no ha sido hasta la fecha que se ha podido preparar para su publicación.

En la actualidad una obra de esta índole dirigida inicialmente a un gobernante amigo de Nagarjuna puede hacerse extensiva a todos nosotros pues son consejos precisos para hacer significativa nuestras vidas. Solo a título de ejemplo cabría resaltar la idoneidad de algunos de los versos que aquí se recogen:

- Cultiva el respeto a los padres (verso 9)
- Cómo comportarse con las puertas de cuerpo, palabra y mente (versos 17-19)
- Elimina las ocho preocupaciones mundanas (verso 29)
- Reflexiona sobre las características de la pareja que uno debe escoger (versos 36-37)

La obra posee la particularidad de mostrarnos la casi totalidad del camino budista. Así, nos introduce en los caminos correspon-

dientes a los tres tipos de personas: los de capacidad inferior, media y superior y nos indica cómo generar en nuestro continuo mental los caminos de acumulación, preparación, visión y meditación junto a un resumen de cómo llevar a cabo la práctica. En concreto esta obra está compuesta por 123 versos de cuatro líneas cada uno.

El camino del bodisatva se introduce con los seis recuerdos (versos 4-7) y con las seis perfecciones. La generosidad, la ética, la paciencia y el esfuerzo se explican con once versos. La concentración es tratada entre los versos 21 y 44. La perfección de la sabiduría, la parte más extensa de todo el libro, la encontramos entre los versos 45 y 115. De ella, 50 versos aproximadamente se ocupan de temas preliminares tal y como se conocen en la filosofía budista:

- Impermanencia (versos 55-58)
- Precioso renacimiento humano (versos 59-64)
- Desconfiar del samsara (versos 66-75)
- Sufrimientos en los diferentes reinos de existencia (versos 77-102)

Por último se presentan once versos que introducen el camino de la visión y de la meditación junto con el razonamiento del surgir dependiente. Finalmente en los versos últimos, Nagarjuna anima a todos a seguir este camino aunque nos pueda parecer muy difícil.

En el contexto budista, las obras de Nagarjuna son muy apreciadas y poder disponer, ahora, de una de ellas en nuestro idioma junto a un comentario muy completo impartido por un maestro totalmente cualificado no es algo fácil de encontrar. Estas son razones más que suficientes para que nos impliquemos en su lectura y en su reflexión. Queda invitado el lector a esta tarea.

*Ya que la mente es la raíz de la vida, aprende a controlar la mente.*

Nagarjuna.

Ven. Paloma Alba  
José A. Ferrández



## Agradecimientos

Guese Lamsang agradece sinceramente al Centro Nagarjuna de Valencia, a su director: Steve Milton, a Ven. Paloma Alba, a José Antonio Ferrández, a Karen Molina y a Margarida Menargues su esfuerzo y trabajo para que estas enseñanzas sean publicadas en España y, de esta forma, puedan servir de ayuda para todos los lectores hispanohablantes.

*Que todos los seres que se encuentren con este libro puedan verse inmediatamente libres del sufrimiento y de las perturbaciones mentales y lograr rápidamente la felicidad de la iluminación.*

## Generosidad del dharma

Este libro es el fruto de la colaboración de muchas personas: Guese Lamsang que impartió las enseñanzas, los benefactores que posibilitaron la publicación del libro, las personas que han trabajado directamente en la edición y especialmente todos los socios, benefactores y estudiantes. Con su generosidad han hecho y hacen posible la labor del Centro y la expansión del dharma así como la publicación de este libro para su difusión gratuita.

Si deseas contribuir para la publicación de este libro y otros libros de dharma de difusión gratuita contacta con el Centro Nagarjuna por tfno.: 96 395 10 08 o por correo electrónico [info@nagarjunavalencia.com](mailto:info@nagarjunavalencia.com)

*Por los méritos de haber contribuido a la difusión de las enseñanzas de Buda para el beneficio de los seres, que todos los que han contribuido a la publicación de este libro así como sus familias, tengan vidas largas y saludables. Que toda la felicidad y sus deseos se satisfagan de acuerdo al sagrado dharma.*



# BIOGRAFÍA DE NAGARJUNA





## BIOGRAFÍA DE NAGARJUNA

*Existen diferentes biografías en torno a Nagarjuna tanto en chino como en tibetano y en todas ellas se entremezclan los relatos realistas con los de la ficción. Intentar separar ambos tipos de relatos es prácticamente imposible teniendo en cuenta la escasa documentación existente. En esta obra se ha optado por presentar la versión tibetana de la vida de Nagarjuna en base a la obra "Indian Buddhist Pandits". Este trabajo fue realizado por la traductora del Centro Nagarjuna Valencia: Karen Molina y se presenta a continuación.*

Nagarjuna nació de una familia de brahmanes y, al poco de nacer, lo presentaron ante a un astrólogo quien les dijo que era un ser muy especial y que su labor sería muy importante pero que no iba a vivir mucho tiempo. Según el astrólogo solo le quedaban siete días de vida. Los padres le preguntaron si existía alguna solución para prolongar su vida y él les dijo que si realizaban ofrecimientos a 100 personas viviría 7 días más. Si los ofrecimientos los realizaban a los brahmanes su vida aumentaría hasta los 7 meses y si los ofrecimientos eran destinados a los monjes viviría hasta 7 años.

Cuando se acercaba a la edad de 7 años sus padres consideraron que lo mejor era que fuese acompañado por sirvientes a los lugares de peregrinaje en India. En ese itinerario llegó a Nalanda que era la universidad monástica más importante del país. Allí uno de los monjes del monasterio percibió las cualidades excepcionales de Nagarjuna y señaló que si se hacía monje podría prolongar su vida.

Nagarjuna, con apenas 7 años, decidió convertirse en monje. Así sucedió y se cuenta que llegó a vivir 600 años.

El propio nacimiento de Nagarjuna fue profetizado por Buda tal y como se recoge en el Sutra Lankhavatara, en el Tantra Manjushrimulakalpa y en otros discursos. En su biografía se encuentran pasajes muy extraños. Recibió muchas enseñanzas y llegó a ser abad del monasterio. En esa época el país pasó por grandes dificultades económicas y su monasterio no contaba ya con fondos para la alimentación de los monjes.

Siguiendo los consejos de uno de sus maestros se propuso transformar el metal en oro. Para lograr este objetivo tuvo que viajar a una isla lejana y visitar a un alquimista. Ayudándose de sus poderes mágicos se dirigió a dicho lugar por medio de dos hojas: una que llevaba en un zapato y otra que guardó en su mano. Al llegar allí el alquimista desconfió de Nagarjuna y no le transmitió, en un primer momento, su secreto. El alquimista le propuso lo siguiente: Nagarjuna le tenía que dar su hoja que servía para viajar y él le enseñaría la fórmula para transformar el metal en oro. Nagarjuna aceptó. El alquimista pensaba que aunque le transmitiese su secreto, Nagarjuna ya no podría salir de la isla porque ya no tendría la hoja para viajar. Pero no fue así porque cuando dominó el arte de convertir metal en oro con su segunda hoja viajera regresó a su país de origen.

Nagarjuna, está representado con serpientes y esto se refiere a los nagas que son un tipo de seres no humanos con mucho poder y riqueza. Entró en contacto con los nagas con ocasión de unas enseñanzas donde Nagarjuna advirtió entre la audiencia a dos seres que vestían de una forma inusual y que, sobre todo, desprendían un olor a sándalo muy fuerte. Dichos seres se acercaron a Nagarjuna y le dijeron que eran hijos del rey naga y que lo invitaban a dar enseñanzas en su reino. Nagarjuna les contestó que se lo pensaría al tiempo que se interesó por ese olor que desprendían. Los nagas le dijeron que ese olor lo usaban para protegerse de los malos olores que desprendían los cuerpos humanos. Nagarjuna consideró que

era una buena ocasión el acudir al reino de los nagas ya que así podría conseguir fácilmente sándalo para construir una estatua de Tara y otros objetos sagrados con materiales preciosos. Le propuso esto a los nagas y ellos aceptaron. Llegó al reino de los nagas donde impartió enseñanzas durante mucho tiempo y los nagas le proporcionaron materiales para la construcción de 10.000 templos.

Llegó el momento de partir y los nagas no querían dejarle ir aunque aceptaron cuando Nagarjuna les dijo que regresaría más adelante. Trajo del reino de los nagas los textos de la Perfección de la sabiduría (Prajnaparamita) de 100.000 estrofas y el texto abreviado. Pero los nagas desconfiando de que Nagarjuna no cumpliera su palabra y no regresase de nuevo por lo que quitaron algunas hojas de los textos para que se viese obligado a recuperarlas y de esa forma volviera de nuevo con ellos. Al leer el texto de las 100.000 estrofas hay dos capítulos que se repiten y donde se aprecia que el capítulo que falta fue el que se quedaron los nagas.

También se cuenta que estando Nagarjuna en un jardín, el sol empezó a calentar más de lo habitual y las serpientes (nagas) se le acercaron y con sus cuerpos formaron una especie de sombrilla para protegerle de los rayos solares. Este es el motivo por el que se le representa junto a las serpientes.

Con relación a la forma en que Nagarjuna conoció al rey Gautaniputra (era rey de Andra en el Sur de India) en el siglo I de nuestra era y para quien escribe esta carta se dice lo siguiente.

En una ocasión, de camino a su nuevo lugar para dar enseñanzas, en el norte, se encontró con dos niños que jugaban a adivinar lo que harían en el futuro. Nagarjuna señaló a uno de ellos y le predijo que se convertiría en rey. Al cabo del tiempo, de regreso de su viaje volvió a encontrar a ese niño que ya era un joven rey, tal y como le predijo Nagarjuna en su primer encuentro, y este joven rey le propuso que se quedara con él para que le asistiese como tutor. Esta es la razón por la que Nagarjuna redactó esta carta al rey.

La historia continúa y se señala que al hijo de una de sus concubinas, el rey le regaló un brocado muy bonito. Al hijo, el regalo

le gustó mucho y señaló que cuando él llegase a ser rey mandaría confeccionar su vestido de esa tela. La madre lo desanimó haciéndole ver que la vida de su padre estaba muy relacionada con la de Nagarjuna y que Nagarjuna seguiría viviendo muchos años. El hijo se quedó desconsolado y la madre aprovechó la ocasión para sugerirle una solución. ¡Pídele a Nagarjuna su vida ya que es un bodisatva no se podrá negar!

Cuando se encontró con Nagarjuna le quiso cortar su cabeza pero no pudo: le golpeaba con la espada en el cuello pero no le hacía ningún daño. La preguntó a Nagarjuna cómo le podía matar y éste le dijo que en una ocasión en la que estaba cortando hierba le cortó a una hormiga, sin querer, la cabeza. Como ese karma aún estaba presente si acercaba una brizna de hierba a su cabeza, moriría. Así pasó pero en lugar de sangre brotó del cuello un néctar blanco y como podía seguir hablando anunció que regresaría y volvería a impartir enseñanzas. Además, el cuerpo y la cabeza se petrificaron. El hijo con la finalidad de que el cuerpo y la cabeza de Nagarjuna no se juntaran los separó lo más que pudo. En un sutra se dice que Nagarjuna regresará con el mismo cuerpo que tenía antes y de hecho, se cuenta que la cabeza muy poco a poco se va acercando al cuerpo. Son historias llenas de magia donde se aprecia que Nagarjuna no era un ser ordinario.

Fue reconocido como uno de los cuatro soles del mundo junto a Asvaghosa, Kkumalarabdha y Aryadeva y como el supremo líder de los *Seis Ornamentos* de India: Nagarjuna, Aryadeva, Asanga, Vasubandhu, Dignaga y Dharmakirti.



CARTA A UN AMIGO  
TEXTO RAÍZ Y COMENTARIO  
DE GUESE LAMSANG





## CARTA A UN AMIGO TEXTO RAÍZ Y COMENTARIO

*Carta a un amigo* fue escrito por Nagarjuna como consejos para un amigo suyo que era rey. Buda profetizó que 400 años tras su partida de este mundo (Parinirvana) aparecería un ser muy especial que clarificaría la visión del camino medio una vez dichas enseñanzas hubieran degenerado, ese ser fué Nagarjuna.

Cuando Buda dejó este mundo, las enseñanzas de la visión del camino medio degeneraron, Nagarjuna las reavivó y las presentó con explicaciones muy detalladas. Esa es la razón por la que a Nagarjuna se le conoce como el segundo buda.

Hubo una época en India donde había mucha hambruna y en el monasterio de Nalanda la escasez de alimentos era notoria. El abad intercedió a Nagarjuna para que remediase dicha situación. Como ser realizado que era usó sus poderes milagrosos y consiguió, tal y como se narra en su biografía, cubrir por mucho tiempo las necesidades de los monjes. Esto es un signo de que Nagarjuna era un gran ser.

El texto tiene cuatro apartados:

- A. Significado de título
- B. Homenaje por parte del traductor
- C. Significado del texto
- D. Conclusión

**A. Significado del título:**

1. Traducción del título
2. Explicación del título

1. Traducción del título

En sánscrito: *Subrillekha*.

En tibetano: *bshes pa'i spring yig*

En castellano: el significado es *Carta a un amigo*.

2. Explicación del título

El título en sánscrito *Sitri da leka (Subrillekha)*

*Sitri da*: significa “amigo”, “persona cercana”

*Leka*: significa carta

Nagarjuna escribe esta carta a un amigo cercano, un rey

**B. Homenaje por parte del traductor**

El texto comienza con el homenaje del traductor:

*Me postro ante el joven Manjushri*

Esto significa que dicha obra pertenece a la cesta del Abhidharma. Existen tres cestas: la del Abhidharma, la del Vinaya y la del Sutra. Este verso de homenaje fue añadido posteriormente con la intención de que la traducción tuviese éxito y para indicar, tal y como era la costumbre, el tipo de cesta a la que pertenecen estas enseñanzas. Existen varios comentarios de esta obra, Guesela ha seleccionado el comentario que es reconocido como el mejor, el más detallado y profundo. Fue compuesto por el lama Sakia: Yetsung Rendawa. Este nombre se cita en la oración de Migtsema. Yetsung Rendawa fue el maestro principal de Lama Tsong Khapa.

**C. Significado del texto**

1. Exhortación a escuchar estos consejos para generar respeto
2. Los consejos
3. El modo de alcanzar los resultados de la práctica



EXHORTACIÓN A ESCUCHAR  
ESTOS CONSEJOS PARA  
GENERAR RESPETO







## EXHORTACIÓN A ESCUCHAR ESTOS CONSEJOS PARA GENERAR RESPETO

1. Exhortación a escuchar estos consejos para generar respeto
  - a. Exhortación a escuchar (V.1)
  - b. Aunque las palabras utilizadas no sean muy bonitas no las desperdicias porque en ellas están recopiladas las enseñanzas (V.2)
  - c. Recopilación de las enseñanzas junto con analogías que vale la pena escuchar para comprender claramente los logros a alcanzar (V.3)
  
- a. Exhortación a escuchar

Verso 1

*Virtuoso señor que mereces por naturaleza lo bueno, he compuesto estas rimas “aryas” para inducirte a que aspire a los méritos que se derivan de las enseñanzas de los Sugatas.*

Es una obra breve a la que debes prestar atención.

Con “virtuoso señor” se está refiriendo al rey e indica que tiene muchas condiciones favorables y que cuenta con la oportunidad de realizar acciones positivas. Nagarjuna le da estos consejos para que

siga acumulando muchas más acciones virtuosas y para ayudarle a conseguir más méritos y a ser mejor persona. Le muestra al rey que si mantiene en su mente los consejos va a desarrollar grandes cualidades y a crear muchísima virtud. Además, ésta irá en aumento. Los versos están escritos en forma de estrofas para facilitar al rey su lectura y para su memorización. ¡Ojalá que estos versos te puedan ayudar! señaló Nagarjuna.

¿Por qué es necesario escuchar estos consejos? Son necesarios porque ellos contienen las palabras del Buda y, gracias a ellos, podremos acumular virtud y lograr la felicidad, la liberación del samsara y la iluminación. Nagarjuna se dirige de una forma muy respetuosa al rey, “Oh gran rey” y le señala que los consejos no solo le servirán a él sino también servirán a todos los demás seres que quieran adentrarse en el camino virtuoso.

Siguiendo las instrucciones, se podrá lograr definitivamente la liberación porque las enseñanzas de los Sugatas o Budas son las únicas que nos pueden llevar a la liberación. Para alcanzarla necesitamos eliminar la visión que se aferra a la identidad, la concepción que sostiene que el yo y los fenómenos existen de manera inherente. Únicamente en el budismo es donde encontramos la filosofía que explica la forma de eliminar esa visión que se aferra a la identidad. Poniendo en práctica las enseñanzas de los budas podremos alcanzar la liberación. Puesto que no hay error en estas instrucciones, Nagarjuna le pide al rey que las utilice.

b. Aunque las palabras utilizadas no sean muy bonitas no las menosprecies ya que en ellas están recopiladas las enseñanzas.

#### Verso 2

*Los sabios veneran figuras de los Sugatas hechas de madera y de lo que sea. De la misma manera, aunque este poema mío sea pobre, no lo desprecies, pues está basado en las enseñanzas del santo dharma.*

Nagarjuna no se presenta como un buen poeta ya que los versos no están escritos de la forma más bella posible pero su significado es muy profundo. Le advierte al rey que no se fije tanto en la rima o en la métrica como en el significado de las palabras. Así, igual que los sabios veneran cualquier figura que represente al buda sea cual sea el material del que esté hecha la figura, de la misma manera, hemos de apreciar estas palabras aunque la forma en la que estén escritas no sea muy poética.

A pesar de que Nagarjuna es un escritor excelente, sin embargo, en este verso nos muestra su humildad al tiempo que insiste en la importancia de profundizar en el significado de las palabras antes que en su forma o métrica. Al contrario que Nagarjuna, algunos cuando conocen un poco de alguna materia se presentan como grandes entendidos, no así Nagarjuna que se muestra con mucha modestia.

Cualquier estatua, dibujo o imagen del buda ha de respetarse por lo que representa a pesar de que su forma externa no sea perfecta o haya defectos en su acabado. Por el hecho de haber tomado preceptos budistas hemos de considerar a toda imagen del buda como si fuese el buda mismo. En esto es en lo que insiste Nagarjuna.

c. Recopilación de las enseñanzas junto con analogías que vale la pena escuchar para comprender claramente los logros a alcanzar.

Verso 3

*Aunque puede que hayas comprendido las deliciosas palabras del gran sabio, algo hecho de yeso ¿no se vuelve acaso, aún más blanco con la luz de la luna de invierno?.*

“El gran sabio” se refiere al Buda que es quien ha protegido las tres puertas, del cuerpo, palabra y mente, de cualquier acción negativa y ha eliminado toda huella de negatividad y sus causas. Estas enseñanzas han de ser escuchadas, reflexionadas y meditadas. Nagarjuna reconoce que estas palabras ya son conocidas por el rey pero al volverlas a escuchar permitirá que su conocimiento aumen-

te porque siempre descubrirá algo nuevo. “La luz de la luna” de la analogía se refiere al hecho de volver a escuchar enseñanzas ya que facilita que algo blanco resplandezca aún más. Nunca uno ha de sentirse satisfecho con las enseñanzas que haya escuchado. Si con algo nos hemos de sentir insatisfechos es con seguir escuchando enseñanzas. Respecto a las enseñanzas, debemos desear siempre más y más, no contentarnos con conocer sólo un poco, de esa forma seguiremos escuchando una y otra vez las enseñanzas. Es como a los que les gusta beber cerveza que siempre quieren un poco más. Algo así ha de ser el deseo por escuchar enseñanzas.

# LOS CONSEJOS EN SÍ





## LOS CONSEJOS EN SÍ

### 2. Los consejos en sí

- a. Presentación breve de los caminos de los tres tipos de personas
  - b. Explicación extensa
  - c. En resumen el modo de llevar a cabo la práctica
- a. Presentación breve de los caminos de los tres tipos de personas*
- 1) Camino compartido con la persona de capacidad inferior
  - 2) Camino compartido con la persona de capacidad media
  - 3) Como practicar el camino de la persona de capacidad superior
- 1) Camino compartido con la persona de capacidad inferior
- a. Cómo practicar los seis recuerdos excelentes. Lo primero es tomar refugio con la intención de un renacimiento superior (V.4)
  - b. En especial cómo practicar en relación a causa y efecto (V.5)
- a. Cómo practicar los seis recuerdos excelentes. Lo primero es tomar refugio con la intención de un renacimiento superior.

Verso 4

*El Conquistador proclamó los seis recuerdos: el Buda, el Dharma, la Sanga, la generosidad, la moralidad y las deidades. Mantén en la memoria cada una de sus diferentes virtudes.*

Con estos seis recuerdos en la mente, al recordar sus cualidades, tendremos mayor convicción en el camino que queremos seguir.

### *El recuerdo de la Joya del Buda*

Al Buda se le llama el Gran Destructor porque ha eliminado, por completo, cualquier tipo de engaño y cualquier tipo de oscurecimiento.

Buda en tibetano es *sang.gye* y aunque son solo dos sílabas tienen un gran significado. *sang*: indica que todos los obstáculos se han eliminado totalmente y *gye* tiene dos significados, que ha desarrollado todas las cualidades excelentes y el otro significado es que ha dominado a los 4 maras: el mara de los engaños, el mara de los agregados, el mara de la muerte y el hijo de Mara. Estos maras son los que producen infelicidad, cuando los destruimos ya no nos dañan y no estamos bajo su influencia. *Gye* también significa que puede conocer todo.

Expresado en términos más coloquiales el significado de Buda es alguien que lo conoce absolutamente todo. Conoce de forma muy clara el futuro, ha abandonado en su totalidad todo lo que hay que abandonar y ha desarrollado, al máximo, todas sus cualidades. Trabaja siempre en beneficio de los seres mediante sus acciones iluminadas y conoce la mejor manera de beneficiarlos.

Así la palabra Buda, *sang.gye*, indica que lo puede conocer todo directamente como si estuviera en la palma de su mano, así el Buda conoce todo lo que existe.

El Buda es quien ha logrado ese estado. Es como el médico que puede curar una enfermedad. El Buda sabe cómo podemos acabar con nuestro sufrimiento.

Para salir del samsara, la rueda de la existencia cíclica, necesitamos tomar refugio en las Tres Joyas: Buda, Dharma y Sangha. El Buda es como el médico que nos ayuda a curarnos de la enfermedad del samsara. Así como para librarnos de una enfermedad necesitamos de un médico cualificado, también necesitamos de una



persona cualificada que no se equivoque en el diagnóstico y en el tratamiento para poder salir del samsara.

El Buda, se asemeja al sol que cuando alumbra disipa la oscuridad. Para salir del samsara necesitamos refugiarnos en alguien que esté más allá de él y este requisito lo cumple el Buda. Por eso, al Buda se le llama el que protege, es el médico sabio que conoce nuestra enfermedad y la forma de tratarla. Ante cualquier enfermedad que padezcamos, necesitamos de una buena medicina para curarnos.

Para curarnos de nuestra enfermedad hay dos aspectos a cultivar y dos aspectos a eliminar. La verdad del camino y la verdad de la cesación, es lo que debemos cultivar para lograr la liberación de la existencia cíclica. Y la verdad del sufrimiento y del origen es lo que debemos abandonar.

El Buda nos muestra la manera para alcanzar ese estado completo y perfecto y para ello tenemos que seguir las instrucciones de las enseñanzas. Cuando en nuestra mente se genere la verdad del camino y la verdad de la cesación, las otras dos verdades, la del sufrimiento y la del origen, se eliminan. Sin eliminar la verdad del sufrimiento y la verdad del origen seguiremos experimentando sufrimientos. En el samsara aparecen mezclados sufrimiento y felicidad. Es parecido a un niño pequeño que está aprendiendo a andar: se cae a menudo (sufrimiento) pero se levanta (felicidad) una y otra vez.

El Buda es el refugio último y existen cuatro razones que lo avalan:

1. Está libre de todo tipo de oscurecimientos.
2. Tiene una compasión imparcial hacia todos los seres.
3. Es hábil y dispone de los medios para liberar a los seres de sus oscurecimientos.
4. Actúa para el bien de todos sin discriminación.

*El recuerdo de la Joya del Dharma*

La Joya del Dharma auténtica es la verdad del camino y la verdad de la cesación. Generar ambas verdades en nuestra mente no es nada fácil. Necesitamos, en primer lugar, estudiar mucho. Esto es así porque desde tiempo sin principio las emociones afflictivas y los engaños han sido nuestros “amigos” inseparables. Debemos romper esta relación con ellos ya que más que amigos son nuestros verdaderos y únicos enemigos. Estos engaños nos tienen bajo su control y son como una sombra que siempre nos acompaña.

Nuestro trabajo es destruir los engaños, esto es algo definitivamente posible pero la rapidez con que lo hagamos dependerá de nuestro esfuerzo. Las emociones afflictivas, esos “amigos” inseparables, en realidad sólo nos han traído sufrimiento, su función es crear malestar. Los engaños aparecen de manera automática en nuestra mente, sin darnos cuenta y sin que los podamos controlar. Hemos de conocer bien todos sus defectos para empezar a combatirlos lo antes posible.

A la hora de realizar cualquier tarea diaria la hemos de planificar y ello requiere de un tiempo, sin embargo, en lo que se refiere a los engaños, éstos surgen sin pensarlo, sin ningún control ni planificación, nos dominan y se entremezclan con las actividades que vamos realizando (al mirar, al escuchar, al hablar, al pasear...). La única forma de destruir a las emociones afflictivas es generando la verdad del camino y la verdad de la cesación.

En la actualidad la mayoría de los países están afectados por la crisis económica, algunos logran salir, también hay muchos países en guerra y otros no, en esas situaciones solemos pensar que la responsabilidad recae plenamente en sus dirigentes pero su causa raíz no es esa. Ciertamente que los dirigentes y otras circunstancias intervienen pero son solo la condición, la causa más importante es el karma colectivo creado por todos los habitantes de un país dado. Así, se experimenta de forma colectiva cada una de las situaciones concretas: hambrunas, guerras, crisis económica y demás.

Si nos preguntamos quién creó esa causa raíz, la respuesta ha de ser: los engaños. La causa raíz nunca se debe a las personas sino a los engaños. Para no volver a experimentar esas situaciones desagradables tenemos que acabar con los engaños y destruirlos.

¿Cómo destruir a los engaños? Mediante la verdad del camino y la verdad de la cesación.

El Buda nos protege con sus consejos y sus enseñanzas, esa es la auténtica protección ya que al aplicar los consejos se transforma nuestra mente.

El trabajo a realizar es personal y ni siquiera el Buda puede hacer esto por nosotros. Con el estudio personal y con la puesta en práctica las enseñanzas en nuestra vida diaria es como las enseñanzas de Buda nos protegen.

Así como la educación que los ciudadanos reciben les sirve y protege en la sociedad, así también, nuestra propia formación conseguida a través del estudio nos protege de las emociones aflitivas.

La Joya del Dharma muestra el método para eliminar cada uno de los engaños. Con la verdad de la cesación, la mente errónea, que cree en la realidad que percibe como existiendo inherentemente, deja de existir y logra ver la realidad tal cual es en su forma verdadera y real.

Al percibir de forma directa la realidad ya no hay retroceso posible, a partir de ahí uno profundiza y progresa más y más.

### *El recuerdo de la Joya de la Sanga*

La Joya de la Sanga auténtica son los seres arya que han logrado la verdad cesación y la verdad del camino. La sanga convencional sería la reunión de cuatro monjes o monjas que tienen la ordenación completa, ellos, representan a la Joya de la Sanga.

*¿Cuáles son las razones para tomar refugio?*

Tomamos refugio en las Tres Joyas por el miedo a renacer en los reinos inferiores. Tomamos refugio en el Buda, pero no porque el Buda nos vaya a rescatar de los reinos inferiores, sino porque creemos en sus enseñanzas y así ponemos en práctica los consejos que nos da. Somos pacientes, generosos, etc... y de esta forma, el Buda nos protege, dándonos las enseñanzas para que las apliquemos. La Joya de la Sanga autentica son los seres arya, pero no sabemos quién es un arya o quien no lo es. A la hora de poner en práctica las enseñanzas necesitamos de ejemplos, inspiración para que así nos animemos a ponerlas en práctica y esto es también la sanga, esos amigos espirituales en el camino que nos sirven de ejemplo.

Las causas para tomar refugio son el miedo a los sufrimientos y la confianza al comprender que las Tres Joyas, tienen el poder de protegernos de esos miedos

*Como actualizar las Tres Joyas*

*La Joya del Buda* la vamos actualizando cuando comenzamos a percibir al maestro que nos imparte enseñanzas como si fuera el mismo Buda, incluso podría ser el mismo Buda. En el caso de que le viésemos algún defecto hemos de pensar que ello es debido a nuestra propia forma de ver las cosas. Esta es la manera de ir actualizando la Joya del Buda en nuestro camino.

*La Joya del Dharma* la vamos originando aplicando las enseñanzas en nuestra vida. Tan solo con enfadarnos menos que antes vamos incorporando la Joya del Dharma en nosotros. Cuando en un momento dado se genere la verdad del camino en nuestra mente surgirá, también, la verdad de la cesación. La verdad del camino es la causa para que se origine la verdad de la cesación.

*La Joya de la Sanga* son nuestros compañeros virtuosos. Ellos son nuestro ejemplo a seguir en el camino espiritual. Además, alguno de ellos podría ser, ya, un ser arya. Esto lo desconocemos pero

apoyándonos en la Joya de la Sanga creamos la oportunidad de volvernos a encontrar con ella.

En el “*Continuo sublime mahayana*” se nombran ocho cualidades para cada Joya. Ocho cualidades para la Joya del Buda, ocho cualidades para la Joya del Dharma y ocho cualidades para la Joya de la Sanga. El recordar sus cualidades hace que generes regocijo y de esta forma acumulamos virtud al tiempo que generamos el deseo y la confianza de que podemos obtenerlas. No ha de ser una fe ciega sino una fe firme basada en el estudio y en el análisis. La fe ciega por sí sola ya es beneficiosa pero mucho más la fe que se asienta en el estudio y en la reflexión.

En el verso del texto raíz se aconseja que mantengamos en la mente los seis recuerdos, esto nos ayuda a fortalecer nuestra fe, es muy importante recordar a las Tres Joyas todo el tiempo, especialmente cuando experimentemos dificultades. También es muy bueno recordar las 110 cualidades del Buda.

Por la mañana, al levantarse, deberíamos recordar a las Tres Joyas y agradecer el tener un día más de vida. Lo mismo al ir a dormir. No es que las Tres Joyas sean las responsables de nuestra felicidad o sufrimiento sino que al recordarlas, en cualquier situación, estamos creando méritos y crear méritos ha de ser nuestra preocupación principal.

Se aconseja que recordemos a las Tres Joyas cuando experimentemos situaciones desagradables porque aunque la causa raíz de eso sean nuestras propias acciones negativas realizadas previamente, al recordar a las Tres Joyas podemos afrontar esas dificultades con mejor actitud, agradeciendo que esas dificultades maduren en nuestra vida actual como humanos mejor que en otros renacimientos inferiores en los cuales sería mucho más difícil. Además, recordar a las Tres Joyas nos ayuda a quitarnos de encima preocupaciones y angustias que sumadas al propio sufrimiento experimentado lo agravarían más y más.

### *El recuerdo de la generosidad*

Es muy útil porque contrarresta la avaricia. Si no somos generosos creamos causas para experimentar sufrimientos en el futuro, por la codicia uno puede renacer como un preta, por ejemplo. Éstos seres sufren de hambre y sed, incluso aunque estén cerca del agua, de un gran lago: todo lo ven seco y ello es resultado de sus propias acciones anteriores. El recuerdo de la generosidad nos ayuda a poner en práctica la acción de dar y con ella, una vez realizada, obtendremos bienestar y felicidad. Si uno quiere llegar a ser millonario o tener buenas condiciones materiales debería practicar la generosidad. Los frutos de la generosidad serán más intensos dependiendo de lo poderoso del objeto al que se destina.

### *El recuerdo de la moralidad*

Es también muy importante recordar la moralidad ya que es la base de todas las cualidades. Como la ética se explicará más adelante se deja su comentario para después.

### *El recuerdo de las cualidades de las deidades*

Puede referirse a deidad o deidades, pues en tibetano no hay plural así que, pero en este caso es plural ya que el verso señala que el Buda es el supremo de todos los seres, todas las deidades.

Ya sea renacer como un dios en el reino de los 33 o para obtener un renacimiento en el reino de la forma y sin forma o como uno de los 4 grandes reyes divinos es muy difícil pues requiere de haber logrado un estado de concentración muy avanzado y haber reunido una gran cantidad de virtud. Se necesita acumular muchos méritos para lograr estos renacimientos.

Todavía muchos más méritos se requieren para lograr la budeidad. El recuerdo de las deidades hace alusión a las cualidades de Buda Sakyamuni.

Todos los budas son muy bondadosos con nosotros pero de todos ellos, especialmente Buda Sakyamuni, ha sido más bondadoso pues gracias a él hemos encontrado sus enseñanzas.

En la tradición guelugpa se enfatiza la necesidad de reconocer la gran bondad de Lama Tsong Khapa. Aun así, nuestro propio maestro espiritual todavía es más bondadoso porque es de él a través de quien recibimos las enseñanzas.

b. En especial cómo practicar en relación a la ley de causa y efecto.

Verso 5

*Practica constantemente los diez senderos de karma virtuoso con cuerpo, palabra y mente. Abstente de los intoxicantes y, además, complácete en una vida virtuosa.*

Nagarjuna presenta las acciones virtuosas remarcando que son esas acciones las que traen consigo felicidad. Con el término karma nos referimos a acción y, por otro lado, nos habla del camino. El camino en este contexto se refiere al de los seres hacia renacimientos favorables.

El camino de acciones virtuosas engloba a diez acciones: tres acciones del cuerpo, cuatro acciones de la palabra y tres acciones de la mente. Hemos de evitar las acciones negativas de cuerpo, palabra y mente y además evitar tomar intoxicantes pues te afectan, si los evitas te aseguras de poder prepararte bien para renacimientos afortunados en las vidas futuras.

También la estrofa dice que evites modos de vida incorrectos. Para no crear daño a otros has de llevar un modo de vida correcto.

Algo que nos hace perder mucho tiempo es hablar sin sentido. En relación al alcohol, para los laicos no es una negatividad, pero eso no quiere decir que sea bueno. También hay votos para laicos de abstenerse de beber alcohol y tomar intoxicantes.

“Objetos que nos hacen daño” se refiere a lo que convierte a una persona en alguien dañino por ej. el alcohol, la droga y el dine-

ro. Claro que necesitamos dinero, pero si solo pensamos en el dinero, enloquecemos y ya no te importa si es virtuoso o no el cómo conseguirlo, por eso esos tres objetos pueden dañarte.

Al hablar de ética se refiere, principalmente, a evitar las diez acciones negativas anteriores. Manteniendo la ética, creamos las causas para un renacimiento superior y eso depende, principalmente, de la motivación con la que se lleve a cabo la ética. Si evitamos las diez acciones negativas con la motivación de obtener un buen renacimiento se vuelven causas para eso. Si evitamos las diez acciones negativas con la motivación de liberarnos del samsara, se vuelven causa para lograr el nirvana. Si evitamos las diez acciones virtuosas con la finalidad de poder ayudar a todos los seres, dicha práctica se vuelve causa para obtener la budeidad. Como vemos, la importancia de la motivación es fundamental.

La ética no se refiere a algo exclusivo de los monjes o monjas, es algo a practicar por todos los seres humanos. Al comprender la ley de causa y efecto, el que toda acción trae sus consecuencias, comprenderemos que la felicidad solo viene como resultado de la realización de acciones virtuosas. Cultivar la ética implica tanto evitar las acciones negativas como realizar acciones positivas.

Para lograr un buen renacimiento en las vidas futuras hemos de observar la ley de causa y efecto pero tampoco se trata de lograr un buen renacimiento sin más, sino que necesitamos de unas condiciones de vida adecuadas. Así, para obtener riqueza hemos de haber practicado la generosidad. Para tener belleza hemos de haber practicado paciencia y haber mantenido una buena relación con los seres.

El buen comportamiento es algo que enfatizan las diferentes tradiciones espirituales así como en la sociedad. No matar, no robar y no mentir son cualidades apreciadas por todo el mundo. Las diez acciones no virtuosas son las que debemos de evitar y las acciones virtuosas las que hemos de cultivar. Las acciones virtuosas son el camino que nos lleva a un renacimiento favorable. Realizar acciones negativas es lo que nos lleva a renacimientos desfavorables o inferiores.



Con intoxicantes aquí nos referimos a la ingesta de alcohol. Si uno no ha tomado el voto de no beber, el beber alcohol no es una acción negativa. Los monjes y monjas, por ejemplo, no pueden beber alcohol. Lo negativo de beber alcohol son las consecuencias negativas que se originan después. Esa es la razón por la que el Buda lo prohibió. Todo el mundo conoce las desventajas del alcohol. Se pierde el control de la mente y es más fácil perder la paciencia, al beber alcohol se dañan las neuronas del cerebro y además gastamos mucho dinero con el alcohol.

Hay una historia que muestra lo perjudicial de beber alcohol, es la historia de una mujer que se acercó a un monje, puede que fuera una emanación que se manifestó para dañarle. La mujer que llevaba una cabra y una jarra de cerveza, le dijo al monje que eligiese entre tener relaciones sexuales con ella, matar a la cabra o beberse la cerveza. Le dijo, también, que si no cumplía con algo de lo anterior ella misma se quitaría la vida. El monje ponderó todas las posibilidades y consideró que lo menos negativo era beber la cerveza. Bebió la cerveza, se emborrachó y tuvo relaciones con la mujer y luego mató a la cabra. El alcohol potencia todo lo negativo debido al descontrol que ocasiona y, por ello, Nagarjuna recomienda evitarlo.

También aconseja que nuestra forma de vida sea virtuosa, nuestro sustento de vida no ha de venir de dañar a los demás. Los consejos de Nagarjuna son como los de un padre en la forma en la que están expuestos.

## 2) Camino compartido con la persona de capacidad media

- a. Adiestrarse en la generosidad sin apego hacia las excelencias del samsara (V.6)
- b. En especial cómo adiestrarse en la ética que es la raíz del camino de la liberación (V.7)

- a. Adiestrarse en la generosidad sin apego hacia las excelencias del samsara.

Verso 6

*Reconociendo que la riqueza es efímera e insustancial, esfuérezate adecuadamente en acciones generosas hacia los monjes, brahmanes, pobres y amigos. Para el futuro no hay mejor amigo que la generosidad.*

Los objetos materiales, por sí mismos no tienen ninguna esencia, son efímeros. Conscientes de que todas las excelencias samsáricas son efímeras y sin esencia, nos prepara para ser generosos.

Tres son los campos para la práctica de generosidad:

- Los campos de cualidades: monjes, brahmanes...
- Los campos de sufrimiento: los que no tienen recursos, están enfermos, etc...
- Los campos de beneficio: nuestros padres y maestro espiritual, son de campo de beneficio pues de ellos hemos recibido mucho beneficio y así somos generosos con ellos.

Al practicar la generosidad nos aseguramos de tener buenas condiciones en los renacimientos futuros y podremos conseguir la liberación y la iluminación (dependiendo del tipo de motivación que se practique).

- b. En especial cómo adiestrarse en la ética que es la raíz del camino de la liberación.

Verso 7

*Debes practicar una moralidad intacta, sin degradar, pura, inmaculada, incorrupta. La moralidad fue declarada el fundamento de toda virtud, igual que la tierra lo es para todas las cosas animadas e inanimadas.*

Se insiste en la importancia de la ética para que intentemos, por nuestra parte, no cometer las diez acciones no virtuosas. Además, hemos de implicarnos en ello con una motivación adecuada. Si evitamos las diez acciones no virtuosas con la intención de no renacer en los reinos inferiores, eso se convierte en causa para lograrlo. Pero para asegurarnos lograr un buen renacimiento y con buenas condiciones necesitamos practicar la generosidad junto a la ética. Así, algunos seres como los pretas pueden haber practicado generosidad y como consecuencia de ello pueden tener riquezas, sin embargo, por no haber cultivado la ética no han logrado un buen renacimiento como humanos o dioses. La práctica de la ética, si se acompaña de la motivación para liberarnos del samsara o para alcanzar la iluminación, se convierte en causa para lograrlo.

A la ética se la compara con la tierra porque de ella surge todo tipo de vida: árboles y animales. De la misma forma, de la práctica de la ética surgen todas las buenas cualidades de la mente. Hemos de profundizar más y más en la relación de causa y efecto de manera que le otorguemos una gran confianza. No solo nos referimos a la relación de causa y efecto burda como podría ser el reconocer que de una semilla surgirá una planta sino de la relación de causa y efecto más sutil y es la que está relacionada con los fenómenos internos o mentales: acciones virtuosas y no virtuosas. Así estaremos convencidos que las acciones negativas solo traerán el resultado de sufrimiento y que las acciones positivas siempre traerán el resultado de bienestar y felicidad.

Entender el resultado que traen las acciones virtuosas y no virtuosas es muy importante para nosotros. Confiando, de esta forma, en la ley de causa y efecto, cuando aparezca en nuestra vida un problema tendremos la oportunidad de usar la herramienta adecuada a dicho problema: en este caso, sería la práctica de la paciencia. Confiando así en la ley de causa y efecto encontraremos beneficios tanto en nuestra vida presente como en las futuras. La ética es la base para practicar la concentración. Con ella y junto a la sabiduría podremos erradicar los engaños.

Ahora, se presentan los consejos relacionados con las seis perfecciones mahayana. El camino mahayana o superior se alcanza en el momento en que brota en la mente la bodichita. No se inicia el camino mahayana sin que haya surgido la bodichita.

3) Cómo practicar el camino de la persona de capacidad superior.

Verso 8

*Generosidad, moralidad, paciencia, esfuerzo, meditación y así mismo sabiduría: desarrolla estas perfecciones inmensurables y llega a ser el Señor de los Victoriosos.*

Todas estas perfecciones las han de desarrollar todos los que se encuentran en el camino mahayana.

La generosidad, en general, es la mente que desea dar.

La moralidad se refiere a evitar acciones negativas.

La paciencia es poder soportar el daño provocado por los demás o ante las situaciones desagradables lograr mantener la mente sin alterarse.

El esfuerzo gozoso se refiere al disfrute en la realización de acciones virtuosas.

La concentración es enfocar la mente en un objeto virtuoso, mantener la mente en la virtud sin que surja el olvido.

La sabiduría nos permitirá discriminar las acciones positivas de las negativas, entre otras cosas.

Estas seis prácticas han de ser realizadas con la base de la bodichita, el método, y la sabiduría de la vacuidad.

Si tenemos un comportamiento acorde con las seis perfecciones no surgirá el sufrimiento. Dependiendo de la motivación con la que practiquemos la generosidad, ética y demás obtendremos diferentes resultados. Si practicamos motivados por conseguir un buen renacimiento en las vidas futuras, la liberación del samsara y la iluminación se volverán causa de las mismas.

Haber obtenido este precioso renacimiento humano es un indicativo de haber guardado una ética pura en vidas previas. Tener

recursos y condiciones favorables implica que hemos practicado la generosidad. Si tenemos buena apariencia es por haber practicado paciencia.

Practicar la generosidad, la ética, la paciencia y demás no es lo mismo que la perfección de la generosidad, etc... Hablamos de "Perfección" o "Paramita" cuando se ha alcanzado el camino mahayana de la visión, son perfecciones para los que ya son arya bodisatvas. En el camino de la visión se logra la primera tierra o bhumi y hay diez tierras.

**La Perfección de la generosidad** la posee el arya bodisatva que ha alcanzado la primera tierra o bhumi. Nosotros la podemos practicar pero mezclada con contaminaciones o errores. Por ejemplo, podemos tener la intención de dar algunos céntimos a alguien que es indigente pero al ir a buscarlos y comprobar que solo tenemos euros desistimos de dar. Eso es tacañería.

Con la combinación de la mente de la bodichita y la realización directa de la vacuidad si alguien es capaz de dar todo lo que posee, eso es la Perfección de la generosidad. Es en este contexto donde se completa la acción de dar el cuerpo. La unión de la bodichita y la vacuidad permite que se obtenga un gran placer por ello. Alguien podría cortar su cuerpo y no sentir ningún tipo de dolor pero solo es en este nivel donde ocurre esto.

**La Perfección de la ética** la logra el arya bodisatva en la segunda tierra. Es una ética tan pura que ni siquiera en sueños se rompe. La bodichita y la sabiduría que realiza la vacuidad junto al abandono de toda acción negativa es la Perfección de la ética.

**La Perfección de la paciencia** la logra el arya bodisatva en la tercera tierra. Con ella se elimina, por completo, el enfado. La mente de la bodichita unida a la sabiduría que realiza la vacuidad y permanecer sin perder el control ante las situaciones desagradables o ante quien no haga daño es la Perfección de la paciencia.

**La Perfección del esfuerzo gozoso** la logra el arya bodisatva en la cuarta tierra. Aquí se eliminan todos los impedimentos que origina la pereza. La pereza perjudica mucho a nuestra práctica. La

mente de la bodichita unida a la sabiduría que realiza la vacuidad y el disfrutar de cualquier acción virtuosa es la Perfección del esfuerzo gozoso.

**La Perfección de la concentración** la logra el arya bodisatva en la quinta tierra. Se eliminan las distracciones y la dispersión mental. La mente de la bodichita unida a la sabiduría que realiza la vacuidad y enfocar la mente en la virtud es la Perfección de la concentración.

**La Perfección de la sabiduría** la logra el arya bodisatva en la sexta tierra. Al lograr la Perfección de la sabiduría permite entrar en un brevísimo espacio de tiempo (un momento de los 65 de los que consta un chasquido de dedos) en meditación unidireccional en vacuidad. Con la mente de la bodichita unida a la sabiduría que realiza la vacuidad y con una sabiduría pura de la realidad es la Perfección de la sabiduría. Es una sabiduría que no poseen ni Oyentes ni Realizadores Solitarios.

Estas perfecciones unidas a la mente de la bodichita y a la sabiduría que realiza la vacuidad nos llevan a alcanzar el estado de un Buda.

La Perfección de la generosidad, de la ética y de la paciencia constituye la acumulación de mérito, al practicar estas tres paramitas, el bodisatva, en lo que permanezca en samsara, tendrá condiciones excelentes en los reinos superiores y sirven como causa para lograr el cuerpo de forma de un Buda, el rupakaya, cuando más adelante logre el estado de un Buda.

La Perfección de la concentración y la de la sabiduría constituyen la acumulación de sabiduría y en lo que el bodisatva permanece en samsara, no sufrirá ningún daño. Estas dos perfecciones sirven como causa para lograr el cuerpo de dharma, dharmakaya, de un Buda.

La Perfección del esfuerzo gozoso es tanto para la acumulación de mérito, como para la acumulación de sabiduría.. El esfuerzo gozoso se necesita tanto para obtener el cuerpo de forma como el cuerpo de dharma de un Buda.

Chandrakirti señala en un verso:

*Lo que nos lleva a obtener todas las cualidades sin excepción  
es el esfuerzo gozoso y con él acumulamos todos los méritos y  
toda la sabiduría.*

Con el esfuerzo gozoso reunimos las dos acumulaciones: las de mérito y las de sabiduría.

Ahora comienzan las instrucciones dirigidas, principalmente, a los laicos que van desde el verso 9 al 37.

Aunque los consejos de estas secciones van dirigidos especialmente a los laicos, el camino para alcanzar el estado de un Buda es igual tanto para los monjes o monjas como para los laicos. Es lo mismo tanto lo que hay que cultivar como lo que hay que eliminar.

*b. Explicación extensa*

- 1) Camino compartido con la persona de capacidad inferior
- 2) Camino compartido con la persona de capacidad media
- 3) Camino compartido con la persona de capacidad superior

**1) Camino compartido con la persona de capacidad inferior**

- a. Cultiva el respeto a los padres (V.9)
- b. Esfuérzate en morar en los preceptos (V.10-11)
- c. Mira a los engaños como enemigos (V.12)
- d. Cultiva vigilancia (V.13-14)
- e. Cultiva la paciencia (V.15-16)
- f. Cómo comportarse con las tres puertas (V.17-18-19)
- g. Conociendo a las personas en general debes de distinguir a las amistades (V.20)
- h. Cómo cultivar los antídotos contra los engaños más evidentes (V.21-26)
- i. Cómo esforzarse en el antídoto de la semilla (V.27)
- j. Cultiva las cualidades del antídoto de la semilla (V.28)
- k. Cómo eliminar las ocho preocupaciones mundanas (V.29)

- l. En especial reflexiona en cómo debemos abandonar las negatividades (V.30-31)
  - m. Esfuérzate en las joyas supremas (V.32)
  - n. Abandona las condiciones adversas a las joyas supremas (V.33)
  - o. Sentirse satisfecho con las joyas mundanas (V.34-35)
  - p. En particular reflexiona en la pareja que uno debe escoger (V.36-37)
- a. Cultiva el respeto a los padres

Verso 9

*Cualquier familia que respete al padre y a la madre será asistida por Brahma y los maestros religiosos. Por venerarlos, sus miembros serán célebres y más tarde entrarán en los estados superiores.*

Nagarjuna insiste en que respetemos a nuestros padres y cuando así lo hagamos generaremos muchos méritos. En el budismo la madre y el padre son considerados como seres muy especiales o sagrados. Por venerarlos y respetarlos nos forjaremos una buena reputación en esta vida y en las futuras nos encontraremos con renacimientos favorables. Los laicos deben esforzarse en respetar, tanto como puedan, a sus padres.

Los efectos de las acciones realizadas se pueden clasificar en tres grupos:

1. Los que se experimentarán en esta misma vida.
2. Los que se experimentarán en la vida siguiente.
3. Los que se experimentarán en las vidas posteriores.

Algunas acciones son tan poderosas que podemos experimentar sus consecuencias en esta misma vida. Las acciones realizadas con relación a los padres son muy poderosas.

En una ocasión Guese que acababa de salir de su monasterio en India al explicar ante una audiencia en Chile acerca de la bondad



de la madre, fue interrumpido por una persona que le dijo que para él su madre era su peor enemigo. El Guese se quedó tan asombrado por esta afirmación que no supo cómo contestar. Puede ocurrir que en esta misma vida una madre no haya sido bondadosa con su hijo pero remontándonos a la cantidad tan inmensa de madres como hemos tenido, las madres bondadosas han sido superiores a las no bondadosas.

b. Esfuérzate en morar en los preceptos.

Verso 10

*Cuando uno renuncia al daño, el robo, la relación sexual, la mentira, el licor, el deseo por la comida a destiempo, el deleitarse con asientos elevados, las canciones, el baile, las diversas formas de alhajas.*

Se presenta aquí la práctica de los 8 preceptos o *nyung ne*. Se toman desde el amanecer de un día hasta el amanecer del otro día. Son ocho preceptos y pueden tomarse con la motivación de liberarse del samsara o con la motivación de alcanzar el estado de un Buda. Es una práctica sencilla que produce un gran resultado.

**Los 8 preceptos** que se toman por un día son:

1. Renunciar a dañar se refiere a no matar a ningún ser y, por ello, hay que ser cuidadoso al barrer y demás para no matar a ningún insecto.
2. No robar se refiere a no tomar lo que no te ha sido dado. No podemos coger ningún objeto por poca importancia que tenga si no nos lo han dado.
3. Uno se abstiene de tener relaciones sexuales.
4. No mentir ni siquiera de broma porque en preceptos todo se multiplica por mucho.
5. No beber nada de alcohol.
6. No comer a destiempo. Solo podemos comer a medio-día y nada más.

7. No cantar ni bailar ese día de preceptos ni llevar joyas.

Si habitualmente nos las usamos no pasaría nada pero no podemos ese día de preceptos ponernos joyas nuevas.

Tampoco podemos usar perfume ese día.

8. No sentarse en camas o sillas elevadas o costosas

Verso 11

*Y toma estos ocho preceptos, emulando la práctica moral de los arahats, eso es posadha, que concede tanto a hombres como a mujeres el atractivo cuerpo de una deidad del reino del deseo.*

Tomando estos preceptos creamos las causas para renacer en una familia de casta elevada o como dioses del reino del deseo. Si los tomamos con la motivación de renuncia estaremos creando causas para liberarnos del samsara. Se explica esto para complementar lo que dice el verso porque podría dar la impresión de que tomar los preceptos serviría solo para obtener un buen renacimiento. Todo esto es posible siempre y cuando no nos enfademos porque con el enfado se pierden todos los méritos. Si tomamos los preceptos mahayana con la motivación de alcanzar el estado de un Buda, éstos se vuelven su causa para lograrlo.

Pasamos al punto tres. Se refiere al abandono de los pensamientos erróneos. Va dirigido, principalmente a los laicos para que aprendan a reconocer que todos aquellos pensamientos contaminados por el apego, la avaricia y demás son faltas, y por tanto, habría que abandonarlos.

c. Mira a los engaños como enemigos.

Verso 12

*Considera como enemigos a la avaricia, la deshonestidad, la pretensión, el apego, la indolencia, el orgullo, la lujuria, el odio y la arrogancia debido a la clase social, a la apariencia física, al saber, a la salud y al poder.*

Hay 6 engaños raíces y 20 secundarios, aquí se refiere a los engaños más cercanos y evidentes que te crean conflictos y ves con mayor claridad las consecuencias de los mismos. Nos presenta trece aspectos negativos que debemos reconocer como enemigos.

**La avaricia:** nos impide ser generosos y dar. El primer Dalai Lama hacia una oración de súplica a Tara para que le liberara de las cadenas de la avaricia, pues de hecho la avaricia es como una cadena que te apresa y te hace daño.

Nos cuesta soltar nuestras posesiones y darlas, pero cuando mueras tendrás de todas formas que soltarlo todo y otros disfrutarán de lo que nos cuesta dar. Incluso aun para nosotros somos tacaños, aunque tengamos medios compramos cosas menos caras simplemente porque nos cuesta soltar el dinero, o con la comida compras la más barata aún pudiendo adquirir de mejor calidad. La avaricia puede ser tanto la incapacidad de dar a otros como a uno mismo, esa actitud nos va a dificultar en el momento de la muerte pues habrá más aferramiento y esa mente no nos va a llevar a un buen renacimiento.

En los laicos es muy fácil que se origine la avaricia al tener que cuidar sus pertenencias pensando en sus hijos pero hay que reconocerla como un enemigo. Los hijos han de tener los méritos adecuados para conservar lo que los padres les dejan en herencia y, si no es así, rápidamente, desaparecerán esas pertenencias. Lo contrario se puede decir para los hijos con méritos ya que, ellos por sí mismos y sin la ayuda económica de los padres, podrán adquirir bienes y posesiones. Siempre hemos de tener presente la mente que desea dar.

**La deshonestidad:** se refiere a no reconocer una falta que hemos cometido y la ocultamos. Ser deshonestos daña mucho tanto esta vida como en la próxima vida. Hemos de tomar la responsabilidad de lo que hacemos y no ocultarlo o culpar a otros como por ej. si en una familia alguien rompe un jarrón y luego el que lo ha hecho actúa como si no supiera nada, hemos de procurar ser muy hones-

tos. La actitud de un practicante mahayana sería la contraria: proclamar sus defectos y ocultar sus cualidades.

Hay una historia sobre esto: era un ladrón que robó una oveja, la mató y se la comió. El dueño buscaba el borrego y el ladrón que aún llevaba el cuchillo en la huida lo dejó al lado de un meditador que estaba en el bosque, cuando el dueño vio el cuchillo al lado del meditador le culpó y así fue a la cárcel. Este ladrón al morir renació en los infiernos como consecuencia de su acción negativa, luego renació como espíritu hambriento y posteriormente en cada renacimiento siempre iba a la prisión, finalmente tras muchas vidas encontró el dharma, lo practicó y tuvo logros como la clarividencia. En esa vida era monje y en una ocasión fue a la montaña y tenía que teñir una tela blanca en amarillo para su hábito, por los alrededores había una familia que perdió a un borrego y lo buscaba. La familia buscaba el borrego y vio a este guelong que estaba hirviendo agua para tinter una tela, la familia miró en la olla donde estaba tiñendo la tela y encontraron los huesos del borrego, la tela se había convertido en los huesos del borrego, ese fue el último residuo del karma que acumuló, muchas vidas atrás, al haber acusado falsamente. Como estaba la evidencia de los huesos en la olla, lo metieron en la cárcel. Finalmente la familia encontró el borrego y pidió que le liberaran, pero por las leyes de la época no pudo salir de la cárcel tuvo que permanecer seis meses en prisión. Esta historia nos muestra por un lado cómo funciona el karma y que el karma es expansivo, también las consecuencias de la deshonestidad y el que lo que quiera que encontremos depende de nuestra mente y que podemos cambiarla si nos esforzamos. Cuando uno comete un error o falta y la oculta o incluso culpa a alguien de la misma, es una negatividad muy grave.

**La pretensión:** Es cuando no tienes cualidades o sabiduría y pretendes que las posees. Por ej. nos las damos de saber mucho y si nos preguntan de dharma soltamos lo primero que se nos viene a la cabeza en vez de reconocer que no lo sabes.

No es solo que no tengas conocimiento y habilidades, sino que pretendes tenerla, aparentas algo que no eres. Si alguien con pocos conocimientos pretende dar la impresión de que lo conoce todo eso es pretensión. Es como engañar a los demás.

**El apego:** Es aferrarnos al cuerpo y a las posesiones materiales.

**La indolencia o pereza:** Es el no disfrutar de crear acciones virtuosas, es decir la pereza que prefiere perder el tiempo, ver la tele, etc. antes que realizar acciones virtuosas.

Hay tres tipos de pereza: la del posponer la realización de algo virtuoso, la del desánimo y la pereza de implicarse en actividades negativas. La pereza del desánimo es muy negativa porque nos lleva a sentirnos incapaces de realizar algo virtuoso. Otro tipo de pereza es la de implicarse en muchas actividades sin sentido con tal de no realizar acciones virtuosas. La pereza de posponer es la que nos impide realizar algo virtuoso porque lo dejamos para más adelante: dentro de una hora, un día, una semana...

Un lama con relación a esto indicaba lo siguiente: 20 años de nuestra vida pasaron sin pensar en nada en el dharma, 20 años en los que prestamos atención al dharma pero sin implicarnos en él porque lo posponemos y 20 años en los que pensamos que ya somos muy mayores para practicarlo. Así se nos va la vida. De ahí que siempre que nos surja la oportunidad de realizar alguna práctica virtuosa hemos de completarla.

**El orgullo** o engrimiento: se refiere a una mente que nos hace engrandecernos ante los demás. Se refiere a cuando tienes una habilidad y por ello te crees superior a otros. Sabes un poquito y ya sientes que lo dominas todo.

**La lujuria:** es el apego por las actividades sexuales.

**El odio:** es el deseo de dañar, está relacionado con el enfado. Destruye nuestros méritos y nos daña en esta y en vidas futuras, causando grandes sufrimientos.

**La arrogancia** se manifiesta de diferentes formas:

- Arrogancia de pertenecer a una clase social alta es sentirse orgulloso de formar parte de esa clase social.
- Arrogancia por la apariencia física se refiere a sentirnos orgullosos de nuestro cuerpo.
- Arrogancia por el saber. Nos sentimos orgullosos por nuestros conocimientos.
- Arrogancia por la salud. Nos sentimos orgullosos por nuestra salud.
- Arrogancia por el poder. Nos sentimos orgullosos por el poder que poseemos.

En todos estos tipos de arrogancia señalados están mezclados el apego y el orgullo. Esta arrogancia nos hace creernos superiores a los demás y nos lleva a cometer acciones negativas ya que los menospreciamos y humillamos. Es importante que reconozcamos la arrogancia y la veamos como algo indeseable, es decir como nuestro enemigo.

El apartado siguiente se refiere a la diligencia o vigilancia. Con ella podremos realizar más acciones virtuosas. Al estar más conscientes de nuestras acciones podemos cultivar más virtud.

d. Cultiva la vigilancia

Verso 13

*El Sabio declaró que la vigilancia era el camino de la inmortalidad y la desatención el camino de la muerte. Por tanto, practica constantemente con respeto, para desarrollar dharmas virtuosos.*

Recordar el perfecto renacimiento humano junto con recordar la transitoriedad y la muerte te ayudarán a cultivar la vigilancia y diligencia. También es importante cultivar la atención (o memoria), la vigilancia así como los factores mentales de la consideración hacia uno mismo y consideración hacia los demás.

**Consideración hacia uno mismo:** este es un factor mental muy importante que te lleva a abstenerte de acciones negativas por vergüenza de lo que dirán o pensarán de ti.

**Consideración hacia los demás:** este es un factor mental que te lleva a abstenerte de acciones negativas en consideración hacia los demás.

**La atención o memoria:** nos permite permanecer con pensamientos virtuosos.

**La vigilancia:** es el observarse a uno mismo y ver lo que aparece en tu mente, identificar rápidamente si es no virtuosa

La vigilancia es como el néctar de la inmortalidad (el Nirvana) porque realizando acciones virtuosas alcanzaremos, al menos, la liberación del samsara y ya no volveremos a estar sujetos al ciclo continuo de muerte y renacimiento. Gracias a la vigilancia cultivamos virtud, las que no hemos creado anteriormente las creamos y las que ya hemos creado aumentan más y más, por eso se dice que es el néctar de la inmortalidad.

Si no somos conscientes de nuestras acciones seguiremos en samsara, el ciclo de morir y renacer una y otra vez. La persona laica ha de practicar con respeto, atención, vigilancia y diligencia para asegurarse de crear acciones virtuosas. Manteniendo la vigilancia, las acciones virtuosas irán aumentando más y más y gracias a la vigilancia, seremos capaces de evitar las acciones negativas y podremos crear acciones virtuosas.

Verso 14

*Hermoso como la luna libre de nubes,  
es el que previamente desatento se vuelve vigilante, semejante  
a Nanda, Angulimala,  
Ajatasatu y Usayana.*

Las acciones negativas que hayamos acumulado en esta vida y en las anteriores las hemos de purificar. Las negatividades son como las nubes y purificándolas podremos ver la luna. Se narra, ahora, las

historias de personas que habiendo cometido muchas negatividades pudieron eliminarlas.

Nanda era un hermanastro de Buda y tenía tanto apego a su mujer que le impedía tomar los hábitos de monje. Tomó los hábitos pero el deseo por su mujer no desapareció. El Buda con sus medios hábiles viendo que podría renacer en los infiernos le dio instrucciones personales. Debido a ello, cambió de actitud y alcanzó el estado de un ser arya. Se caracterizó, después, por mantener sus votos con mucha pureza.

Otra historia es la de Angulimala. Fue guiado por un maestro inadecuado y le dijo que alcanzaría la iluminación si mataba a 1000 personas y con los huesos de sus dedos se fabricaba un mala. Ya había matado a 999 cuando se encontró con el Buda quien después darle enseñanzas pudo alcanzar el estado de arahat.

Otra historia es la de Ajatasatu que mató a su padre, el rey. Se arrepintió tanto que a punto estuvo de suicidarse. El Buda, tal y como se recoge en un sutra, le dijo: *“mata a tu padre y a tu madre y disfruta de las posesiones del rey.”* El Buda le dijo esto para sacarle de la depresión aunque el significado auténtico de sus palabras era que matase a los dos primeros vínculos de los doce vínculos del Surgir dependiente. Mata a la ignorancia y a las formaciones kármicas (padre y madre) y así alcanzarás un estado elevado. Gracias a ello, logró grandes realizaciones.

Usayana estaba de enamorado de una mujer casada y su madre le impedía que la viese. Por ello, mató a su madre. Después purificó su acción negativa pero por ser un crimen extremo, entró en los infiernos. Su estancia en ellos fue muy rápida: rebotó en ellos como una pelota por la fuerza de la purificación.

En la escuela Vaibásica se afirma que matar al padre o la madre forma parte de uno de los crímenes atroces que nos llevan a renacer en los reinos inferiores pero aún estos crímenes atroces pueden purificarse mediante los 4 poderes oponentes: el poder del arrepentimiento, el poder del antídoto, el poder de la base y el poder de la determinación.



El **poder de la base** para la tradición guelgpa es la toma de refugio y la generación de la mente de la bodichita, en otras tradiciones es solamente el refugio. Es así porque todas las negatividades las cometemos o bien en base a los budas o bien en relación a los seres. Igual que cuando nos caemos en el suelo, nos apoyamos en el suelo como base para levantarnos, igualmente, si cometemos negatividades en relación a los budas las purificamos al tomar refugio y si las realizamos en relación a los seres las purificamos con la base de generar la mente de la bodichita.

El **poder del antídoto** es realizar todo tipo de acción virtuosa.

El **poder del arrepentimiento** consiste no en decirlo solo de palabra sino sentirlo profundamente en nuestro interior. En los textos se usa la analogía de tres personas que han bebido el mismo veneno. Uno de ellos ya está muerto, el segundo está muy grave y el tercero aún no tiene síntomas pero sabe lo que va a pasar y se arrepiente mucho. Así es como debe ser el arrepentimiento. Es el arrepentimiento que te lleva a decir “no debía haber hecho esa acción negativa” o “no debía haber bebido de ese vaso” este arrepentimiento es el que da pie al siguiente poder, el de la determinación.

El poder del arrepentimiento y el poder de la determinación son muy importantes.

**El poder de la determinación:** Con un profundo arrepentimiento tomas la determinación de que no volver a realizar esa acción negativa en toda tu vida. Tomas esta determinación ante el Campo de méritos: budas, bodisatvas, protectores del dharma, dakas, dakinis... etc... esta asamblea es en la que buscamos refugio y ante ellos les prometemos que no vamos a volver a cometer esa acción negativa. Reincidir en ella es como engañar a todos los budas. Para ser coherentes con nuestra promesa y no incumplirla podemos marcarnos límites temporales: una semana, un mes, un año... Lo ideal es no infringirla nunca pero, si no va a ser posible cumplirla, los límites temporales son una ayuda.

¿Por qué es importante la visualización del Campo de Refugio o de méritos? Pues porque cuantos más seres sagrados visualicemos

más méritos acumularemos. Si no podemos visualizar a todos, puedes pensar en Buda Sakyamuni que condensa a todo el Campo de méritos o de refugio.

Con los cuatro poderes oponentes no hay acción negativa que no pueda ser purificada.

En la vida de laico la necesidad de practicar paciencia es muy importante y es el apartado que aparece a continuación.

e. Cultiva la paciencia

Verso 15

*No hay austeridad como la paciencia,  
de modo que no des lugar al enfado.  
El Buda reconoció que venciendo el enfado  
uno alcanza el Estado sin Retorno.*

Es un verso que principalmente va dirigido a los laicos, el enfado surge cuando no se logra lo que se desea, para cultivar la paciencia has de ver los inconvenientes del enfado, si no ves nada negativo en el enfado no podrás cultivar la paciencia.

Algunos inconvenientes del enfado son muy fáciles de ver. Por ej. si nos pegan o agreden sin razón podrán golpear nos unas pocas veces pero lo dejarán. Como decía Song Rimpoché, si el que te golpea es más fuerte no le respondas pues si le devuelves el daño, el otro responderá y te golpeará más y encima, con el enfado, creas las causas para reinos inferiores.

Además nadie quiere estar cerca de la persona que se enfada. Las personas rechazan y se alejan de los que se enfadan, y la persona que lo sufre es infeliz, así como los que le rodean también se sienten infelices. Por ej. cuando un padre vuelve del trabajo la familia está pendiente de no hacer nada mal para que no se enfade, pero si ese padre tuviera paciencia, todos estarían contentos de que vuelva a casa.

Otros inconvenientes no los vemos, por ej. si nos enfadamos con un bodhisatva, cada instante de enfado es causa de renacer en los

infiernos. Buda pone una analogía de una explanada en la que hay un agujero muy profundo que no ves pues esta recubierto de tierra y palos, al andar si no lo ves y pisas ahí te caes. Pues así, si te enfadas con un bodisatva creas las causas para renacer en un infierno y no sabemos quién es o no bodisatva.

Los budas se emanan y no siempre de forma agradable, pueden emanarse como alguien con mucho apego, o con muchos defectos, etc. por tanto no podemos asegurar de que no sea un Buda por su apariencia. Esto se menciona en “Los niveles de los bodisatvas” y en otras escrituras.

El texto señala las ventajas de cultivar paciencia. No existe mejor practica que aplicar la paciencia en nuestra vida porque venciendo el enfado uno se libera del reino del deseo. En el texto raíz aparece una cita que señala que los monjes completamente ordenados que han abandonado el enfado renacerán fuera del reino del deseo. Es así porque renacemos en el reino del deseo debido al enfado y al apego.

La paciencia se aplica ante el malestar que surge en nuestro interior y ante los que nos dañan. En el caso de que surja el enfado en nuestra mente hemos de sacarlo rápidamente de ella. Las prácticas corporales austeras no tienen valor comparadas con la práctica de la paciencia. Se insiste en que no demos oportunidad a que el enfado aparezca porque, una vez que aparece, es muy difícil pacificarlo.

### **Hay tres divisiones de la paciencia**

- Paciencia ante el sufrimiento
- Paciencia con las personas que nos dañan
- Paciencia con la práctica del dharma

**La paciencia ante el sufrimiento** es la que necesitamos ante los problemas y dificultades. Si tenemos confianza en la ley de causa y efecto podremos mantener esa paciencia en los momentos difíciles.

**La paciencia con las personas que nos dañan** es la más importante. No importa lo que la persona nos haga, que tu mente no

se altere, no contestar a ese daño recibido, pues tan pronto rumias el mal recibido por el otro lo pasas mal y es así como finalmente el otro consigue hacerte daño. Es como si alguien dice que tu has cometido un error, has de pensar que es como si hablara a una piedra que no se afecta ni reacciona.

En una familia si la madre explota pero el marido esta relajado y la deja que se canse, pues se acaba, pero si uno contesta la discusión no tiene fin. Si respondemos la situación empeora, si guardas ese daño, cada vez que lo revives estas como permitiendo que el otro te haya dañado, pero si no lo guardas, no importa todo lo que haya dicho o hecho no te perjudica. Por eso se dice que los buenos consejos los recuerdes una y otra vez, pero el daño recibido suéltalo, no lo guardes.

**La paciencia ante la práctica del dharma** es la que necesitamos para superar las dificultades que experimentamos al practicar el dharma, ya sea al escuchar las enseñanzas, al hacer postraciones, etc. se trata de aceptar pacientemente experimentas molestias que surjan.

Tener confianza en la ley de causa y efecto, ser conscientes de las desventajas del enfado y de los beneficios de la paciencia, nos ayudará a esforzarnos por cultivar la paciencia.

Sin la confianza en causa y efecto es difícil comprender y practicar paciencia. Es fácil confundir paciencia con la mera idea de estar tranquilos, etc... pero cuando vienen un problema grave te descontrolas, eso es porque no tienes la confianza en la ley de causa y efecto.

Para cultivar confianza en la ley de causa y efecto hace falta estudiar. Santideva menciona en el Bodisatvacharyavatara:

*Si me enfado con el que lo empuña, aunque de hecho el que me daña es el palo, teniendo en cuenta que él también es secundario, ya que a su vez ha sido incitado por el odio, ¿por qué no me enfado con el odio?*

Santideva te explica que si te golpean con un palo en la cabeza, es el palo, lo que provoca el daño, pero no nos enfadamos con el palo pues no se ha movido solo, no te enfadas con la mano, sino

con la persona que hace mover la mano. Pero la mente de esa persona también estaba gobernada por el enfado, por tanto no tienes razón para enfadarte con la persona.

Togme Sangpo en el texto de Las 37 prácticas del bodisatva dice que si buscas eliminar los enemigos externos nunca lo conseguirás pues se multiplican mas y mas si te enfadas con ellos, por otro lado si eliminas tu enfado, el enemigo interior, entonces ya no habrá más enemigos externos.

En el Bodisatvacharyavatara también resaltan que tan pronto dominas al enfado, desaparecen los enemigos, si cultivamos, amor, bondad, paciencia, ya no hay enemigos. Y una de las estrofas dice:

*Si para evitar dañarte la planta de los pies cubres la extensión de la tierra con una piel, no lo lograras pero si cuando tan solo cubres la planta de tus pies con un poco de piel*

Si dominas al enemigo interior del enfado, dominas a los enemigos externos. Con cada persona que nos encontremos o vivamos cultiva la paciencia, de esta forma tu serás feliz y harás felices a los demás. Cultivando la paciencia proteges tus acciones virtuosas, pues es el enfado lo que las destruye. Cultivar acciones virtuosas requiere de mucho esfuerzo y el enfado destruye todo ese esfuerzo.

Si tan pronto surge el enfado aunque no lo elimines por completo, si logras no responder ya es un avance. Poco a poco esforzándote cultivando la paciencia hasta que lograrás vencerlo, como dice Santideva:

*No hay nada que no podamos conseguir por medio de la familiarización*

Si alguien nos arrebatara todo lo que tenemos, nos es difícil ser pacientes, pensamos que eso no nos ayuda, pues aunque seamos muy pacientes no vamos a tener lo que necesitamos, comida, etc. Aun así en esas situaciones hemos de ser pacientes, podemos denunciar la agresión o ver otras opciones, pero que nuestra mente no se

perturbe, incluso aunque te golpeen. Y si tienes que denunciar la agresión que tu mente no esté alterada por el enfado.

Verso 16

*Esta persona me insultó, esa me pegó o me avasalló, aquella robó mi riqueza". Tales sentimientos producen conflictos, pero quien abandona el rencor duerme fácilmente.*

El verso indica que no le demos oportunidad al enfado para que aparezca. Cuando le damos vueltas a nuestros problemas, una y otra vez, creamos las condiciones para que brote el enfado y esa es la función del resentimiento. Creamos acciones negativas desde el momento en que recordamos todo lo negativo que nos causaron los demás y esa es una de las razones para que no podamos dormir ni relajarnos. Abandonar estos pensamientos negativos es lo que nos permitirá dormir plácidamente.

El texto raíz cita un verso del Bodisatvacharyavatara de Santideva:

*Por ello los amigos y parientes se sienten descorazonados aunque estén atraídos por su generosidad no confiarán en él. En resumen, no hay nadie que viva feliz con enfado.*

Cuando destruimos el enfado encontramos la felicidad.

f. Cómo comportarse con las tres puertas

Verso 17

*Entiende que los pensamientos son como figuras dibujadas en el agua, la tierra o la piedra. Para un estado mental engañado son mejores las primeras; para quien desea el dharma, las últimas.*

Estamos en el apartado referido a abandonar los comportamientos erróneos de nuestras tres puertas. Lo dibujado en el agua desaparece al instante, lo dibujado en la tierra perdura un poco más y lo dibujado en la piedra se queda grabado para siempre. Con

relación a los engaños como el resentimiento y demás deberían ser como dibujar algo en el agua. Los engaños han de ser como si los dibujásemos en el agua: si surgen en nuestra mente que desaparezcan rápidamente. Por otra parte, la práctica de dharma debe ser como lo dibujado en la piedra.

Los Gueses Kadampas tenían un montoncito de piedras negras y otro montoncito de piedras blancas y las usaban para identificar acciones o pensamientos negativos y positivos. Al comienzo tenían más piedras negras que blancas, pues no es fácil dirigir nuestro pensamiento hacia lo virtuoso. Al identificar las acciones y pensamientos negativos, generaban arrepentimiento y la determinación de hacerlo mejor al día siguiente. Cuando realizamos acciones virtuosas, tan pronto aparezcan o realices esas acciones o pensamientos virtuosas, mantenlos, no así con los negativos.

Como Atisa decía:

*Vigila tu habla en compañía de los demás, vigila tu mente cuando estés solo*

Es un poco lo contrario de lo que hacemos, cuando estamos con otros lo que observamos son los errores de los demás en vez de los nuestros.

Cuando nos dañan o dañan a nuestros seres queridos debemos de practicar la paciencia. Si no es así y brota en nosotros el rencor o el enfado nos estamos haciendo daño. Debemos de reflexionar mucho sobre eso para empezar a adiestrarnos en esa dirección y aunque no sea un trabajo fácil de realizar lo podremos lograr.

Los pensamientos negativos han de ser como dibujos realizados en el agua y la manera de conseguirlo es pensando en sus desventajas y en las ventajas de los pensamientos positivos. Los no virtuosos nos perjudican y los virtuosos nos benefician. Los pensamientos negativos seguirán surgiendo pero, al menos, no los alimentemos con nuestra atención constante. El estudio nos da la base para reconocer los engaños y para no seguirlos. En definitiva, no le demos la oportunidad al enfado de aparecer.

Verso 18

*El Conquistador declaró que el habla de una persona era de tres tipos: agradable, verídica e incorrecta. Como la miel, una flor y porquería. Debe abandonarse esta última.*

*Como la miel* se refiere a cuando de forma hábil con nuestra palabra tratamos de transmitir un significado, de forma armoniosa, bonita y que agrade al que te escuche. En tibetano está el lenguaje honorífico y eso agrada mucho al otro. Ya sea que uses tu lenguaje de forma muy poética o hábil o que alabes al otro y le digas cosas que le agraden. Se trata de hablar de forma que agrade al otro.

De todas formas el que la palabra sea como la miel no siempre es lo más importante, lo importante es que de corazón tengamos esa buena actitud.

*Como la flor*, es la mejor forma de hablar, de comunicar y se refiere a ser sinceros, no mentir, hablar con la verdad es importante y muestra que confiamos en la ley de causa y efecto. Se miente porque buscamos ciertos beneficios personales, al hablar con la verdad nos ayuda. También hemos de evitar palabras que humillen o menosprecien a otros, que no usemos nuestra palabra para burlarnos, etc... No hablar de forma agresiva o dando voces, ni contestar de malos modos.

*Como porquería* se refiere a hablar mintiendo y con palabras ofensivas.

Nagarjuna nos aconseja sobre cómo hablar a los demás. El habla ha de ser agradable y verídica como la miel y una flor respectivamente. El habla incorrecta deberíamos abandonarla.

Verso 19

*Las personas son de cuatro tipos: las que parten de la luz y alcanzan un final de luz, las que van de la oscuridad hasta un final oscuro, las que van de la luz a la oscuridad y las que van de la oscuridad a la luz. Sé como las primeras.*

El verso incide en lo que viene después de esta vida.



Las personas que parten de la luz y se dirigen a la luz se refiere a las que ahora mismo cuentan con un buen renacimiento humano y en el futuro también lo tendrán como humano o dioses, por ejemplo. Ello es debido a que en esta vida realizan acciones positivas y bondadosas. Es ahora cuando hemos de aprovechar esta oportunidad para lograr un buen renacimiento y llegar, poco a poco, a la iluminación.

Las condiciones adecuadas de esta vida actual las hemos conseguido tanto por lo realizado en esta misma vida y, sobre todo, por lo realizado en las vidas previas. Hemos cultivado la ética pura y oraciones sin mancha para conseguir esta vida humana. Si contamos con riqueza es debido a la práctica de la generosidad. Si tenemos belleza es por haber practicado paciencia, amor y compasión hacia lo demás. Todo esto son consecuencias secundarias obtenidas de estas prácticas. Ser muy popular entre los demás es debido al respeto y la atención que le prestamos a los seres.

Si ahora mismo padecemos de pobreza lo que tenemos que hacer es practicar generosidad para que en las vidas futuras no la volvamos a experimentar.

Los que van de la oscuridad a la luz se refiere a los que pasan de un mal renacimiento a otro mejor. Por ejemplo, sería pasar de los reinos inferiores a los superiores.

Se nos habla de la existencia cíclica o samsara porque estamos continuamente dando vueltas de los reinos superiores a los inferiores y viceversa. A su vez, estamos en esta situación debido a nuestras propias acciones. No hay nadie ajeno a nosotros que nos haga pasar por todos esos reinos. Somos nosotros mismos con nuestras acciones de cuerpo, palabra y mente los responsables de encontrarnos en un lugar o en otro.

Los otros dos tipos de personas, las que van de la oscuridad hasta un final oscuro, las que van de la luz a la oscuridad, su significado se sobrentiende y no necesita mucha explicación.

Buscamos salir de la existencia cíclica y la manera de avanzar es conseguir que en las vidas futuras tengamos buenos renacimien-

tos. Lograr alcanzar la liberación es un tema exclusivo de la filosofía budista y esto se enseña a través de la presentación de las cuatro nobles verdades.

- g. Conociendo a las personas en general debes de distinguir a las amistades

Verso 20

*Se debe entender que la gente es como el fruto del mango: hay inmaduros que parecen maduros, maduros que parecen inmaduros, inmaduros que se muestran inmaduros y maduros que se muestran maduros.*

Con la analogía de este verso Nagarjuna aconseja al rey acerca del tipo de mujer que más le conviene. Este es su significado literal pero el significado profundo se refiere al tipo de practicante espiritual que debemos ser. Se nos aconseja acerca de cómo practicar las enseñanzas. De todas las combinaciones de fruta madura e inmadura la mejor es la de estar maduro por dentro y por fuera. Lo peor es ser o estar inmaduro por fuera y por dentro. En el peor de los casos lo más conveniente sería elegir a alguien que fuese maduro por dentro aunque por fuera estuviese inmaduro. La madurez se refiere a la bondad de la mente y lo contrario se refiere a la inmadurez.

El primer tipo de persona se refiere a las que es muy bondadosa por dentro y, también, por fuera.

El segundo tipo de personas se refiere a la que es bondadosa por dentro pero externamente se muestra como inmadura: se enfada y demás. Este tipo de persona y el anterior son adecuados para la práctica de las enseñanzas.

El tercer tipo de persona se refiere a la que es madura por fuera e inmadura por dentro. Un ejemplo de este tipo de personas sería la que conoce muy bien las enseñanzas pero que en su interior no hay ningún tipo de bondad y está llena de envidia, orgullo y demás.

El cuarto tipo de persona es la que es inmadura por fuera y por dentro.

Indirectamente el verso también alude a las emociones afflictivas para que las conozcamos y seamos capaces de identificarlas. Hasta ahora no las hemos identificado correctamente y no las hemos podido refrenar. Si no hacemos algo en su contra todo lo que nos traerán en el futuro serán situaciones desagradables: sufrimiento e infelicidad.

Debilitar y no dejarnos arrastrar por los engaños (emociones afflictivas) es el trabajo que nos toca realizar. Ello ha de ser así porque todo lo malo y negativo que nos ocurre tiene su origen en las emociones afflictivas.

- h. Cómo cultivar los antídotos contra los engaños más evidentes
  - I. En general aplica el antídoto y cierra la puerta de los sentidos (V.21)
  - II. En particular protege tu mente y tus sentidos (V.22)
  - III. Contempla los inconvenientes del deseo (V.23)
  - IV. Los beneficios de cerrar la puerta de los sentidos (V.24)
  - V. En especial cultiva el antídoto del aferramiento interno(V.25)

- I. En general aplica el antídoto y cierra la puerta de los sentidos

Verso 21

*No mires a la mujer de otro: pero si tienes que hacerlo, piensa en ella como una madre, una hija o una hermana, según su edad. Si surge la lujuria contempla la condición impura de su cuerpo.*

El consejo nos está mostrando que no deseemos a la pareja de otro. En el verso menciona “la mujer de otro” pero igualmente se ha de aplicar al marido de otra. Una manera de quitar fuerza a ese deseo o apego por dicha pareja es pensar que esa mujer puede ser nuestra madre, en el caso de ser mayor que nosotros, verla como nuestra hermana, si tiene una edad parecida a la nuestra y como nuestra hija si es de menor edad que nosotros.

Otro enfoque que nos puede ayudar es pensar en los aspectos impuros del cuerpo que es objeto de deseo. Esta es una manera eficaz de cortar con ese deseo.

A esta sección que estamos viendo es cerrar la puerta de los sentidos y lo hemos visto en relación al cuerpo de la mujer, pero no es a lo único que hemos de cerrar la puerta.

En la India son muy populares las figuras de los tres monos que se tapan la boca, ojos y oídos. Esto ha de recordarnos que no hemos de estar pendientes de todo, teniendo todos nuestros sentidos abiertos porque de esta forma es muy fácil generar apego y enfado.

Santideva nos dice como hemos de andar mirando hacia el frente pero sin estar muy pendientes de todo lo que aparece, no hay que ver muy a lo lejos, querer ver todo, pues veremos cosas agradables y generaremos apego o generaremos enfado si encontramos cosas desagradables.

Tampoco hablar por hablar pues perdemos el control y acabamos hablando mal. También para algunos no esta demás cerrar los orificios de la nariz pues cuando olemos cosas agradables generamos deseo y atracción y si el olor es desagradable generamos rechazo.

No quiere decir que no utilicemos nuestros sentidos pero no utilizarlos para enterarnos de todo. Y se aconseja esto porque la mayoría de los problemas generados por el apego y el enfado viene de nuestros sentidos. Es como cuando vamos de tiendas y vemos que bonito es lo que vemos, lo tocamos, etc. lo dejamos ahí, pero en casa pensamos que debíamos de haberlo comprado, etc. y bueno así de esta forma generas mucho apego. Si nos esforzamos podremos debilitar el apego.

## II. En particular protege tu mente y tus sentidos

Verso 22

*Vela por la mente inestable como si fuera un gran saber, un hijo, un tesoro o tu fuerza vital. Aléjate de los placeres sensoriales pues son como una serpiente, veneno, un arma, un enemigo o fuego.*

La mente es muy inestable y mantenerla enfocada es algo muy difícil pero se puede conseguir. Debemos empezar por los aspectos más burdos e ir progresando hacia los más sutiles. Incluso estando en un retiro de meditación muy estricto, la mente puede mostrarse muy inestable. De ahí la necesidad de esforzarse por controlarla. En el verso se señala la negatividad de los engaños y en la importancia de mantener la mente controlada. Hay que proteger la mente de las distracciones como si fuera nuestro hijo pequeño o como un tesoro o como si fuera nuestra propia vida.

Si la dejamos distraerse se convierte en algo peligroso como una serpiente, un veneno, un arma, el enemigo o el fuego. Ese es el peligro si nuestra mente se distrae con los placeres sensoriales.

Anteriormente, se vio la necesidad de llevar una vida ética y de purificar nuestras acciones negativas y de la importancia de ser honestos además de cómo poder ser felices en esta misma vida. Posteriormente, se explicará la manera de liberarse del samsara observando sus innumerables desventajas.

### III. Contempla los inconvenientes del deseo

#### Verso 23

*Los objetos sensoriales traen la perdición. El Señor de los Conquistadores declaró que eran como el fruto de kimpaka y que han de abandonarse. Debido a sus grilletes el mundo está atado a la prisión de samsara.*

Todos los objetos de deseo en los que buscamos la felicidad como el dinero y demás si bien, a corto plazo, nos puede proporcionar un cierto bienestar, al final, como son productos de las emociones afflictivas no nos tren una felicidad completa. Incluso el disfrute de los placeres no dura para siempre y si no hacemos algo para acumular acciones virtuosas solo nos encontraremos con sufrimientos. Esa es la razón por la que se comparan con el fruto de kimpaka que es una fruta que por fuera es muy bonita pero por dentro es incomedible y nos hace daño. Así son los placeres sensoriales, la riqueza,

la comodidad y demás. Se pueden convertir en grilletes que nos aten más al samsara.

#### IV. Los beneficios de cerrar la puerta de los sentidos

##### Verso 24

*De los que triunfan sobre los seis sentidos, siempre inestables y vacilantes, y los que triunfan sobre una multitud de enemigos en una batalla, los primeros son considerados por los sabios como los héroes más grandes.*

Se nos aconseja que nos protejamos y no sigamos bajo el control de los engaños. Quien vence a los engaños o a las emociones aflictivas es considerado como un héroe o un ser superior. Puesto que los objetos sensoriales son transitorios y efímeros no debemos aferrarnos a ellos. Cuando vamos a algún lugar hemos de controlar nuestros sentidos, no pretender verlo todo para que no surjan en nosotros tantas emociones aflictivas. Este es lo que Santideva aconseja en el Bodisatvacharyavatara. Si intentamos verlo todo será muy fácil que aparezca el apego, el deseo, el odio o el enfado dependiendo del tipo de objeto que veamos. Así, podemos generar apego ante cualquier objeto y no hay límites para ello.

Debemos conocer, por nosotros mismos, lo que nos ayuda y lo que nos perjudica. Las emociones aflictivas solo nos causan daño. Lo mismo que se ha indicado para el sentido de la vista sirve para el resto de sentidos.

Con relación a oír, a veces, nos puede venir bien escuchar música para sosegar nuestra mente pero aun así debemos hacer lo posible para aplicar las enseñanzas en cualquier circunstancia. Si vemos una película, por ejemplo, hemos de reconocer en ella todo lo relacionado con la impermanencia, los sufrimientos y demás. Cualquiera que sea la actividad que realicemos hemos de vigilar nuestra mente para no dejarse arrastrar por los placeres sensoriales.

Por el momento, las emociones negativas controlan nuestra mente y debemos recuperar ese control reconociendo que las emo-

ciones negativas solo nos perjudican y nos hacen daño. Es esencial conocer las características de los engaños para poder hacerles frente. No detener a los engaños hace que nuestra situación sea muy parecida a la de los animales.

Ante una enfermedad lo primero es saber diagnosticarla bien para aplicarle el tratamiento correspondiente, lo mismo hemos de hacer con los engaños o las emociones aflitivas.

V. En especial cultiva el antídoto del aferramiento interno

Verso 25

*Mira el cuerpo de una doncella joven, separado de ornamentos, como una vasija totalmente impura cubierta de piel, difícil de satisfacer, hediondo y con impurezas saliendo de las nueve puertas corporales.*

El verso alude al cuerpo de una mujer ya que el texto va dirigido al rey. Si la condición hubiese sido la contraria el cuerpo aludido sería el de un hombre. Aunque la ignorancia es la raíz de todos los engaños, sin embargo, lo que nos afecta más directamente es el apego. El apego es como una mancha de aceite incrustado en una hoja de papel. Así de difícil es erradicarlo. La sugerencia de que veamos a la doncella sin joyas y sin piel y demás es una ayuda para refrenar el apego.

Verso 26

*Entiende que el deseo de objetos sensoriales es como un leproso que anhelando confort cuando le atormentan los gusanos, expone su cuerpo al fuego pero no encuentra alivio.*

El apego, si lo seguimos alimentando, no tendrá fin. Se presenta el ejemplo del leproso para entender que la característica del deseo es no sentirse satisfecho nunca con nada. Ese es uno de nuestros mayores problemas: la insatisfacción. Aprender a sentirnos satisfechos es muy importante porque si no lo conseguimos seremos

esclavos de la insatisfacción y con ella nuestra mente nunca estará serena.

i. Cómo esforzarse en el antídoto de la semilla

Verso 27

*Para ver el sentido supremo, esfuérzate en la atención apropiada hacia todas las entidades. No hay otro dharma tan virtuoso.*

A partir de ahora se presentan sugerencias para intentar eliminar los engaños desde su raíz. Ello solo se puede conseguir con la sabiduría de la vacuidad. La expresión “sentido supremo” se refiere a la realidad última de los fenómenos, su vacuidad. Poder ver el modo real en el que existen los fenómenos nos permite erradicar los engaños. Aunque tengamos muchas realizaciones o logros en el camino si no contamos con la sabiduría directa de la vacuidad no cortamos con la raíz de los engaños.

Conocer el modo último de existencia de los fenómenos nos permitirá salir del samsara. Estamos en el samsara debido a los engaños y el karma. Aunque dispongamos de una infinidad de karma, si no contamos con engaños sería como una semilla depositada en tierra seca: no podrá dar fruto. Por el contrario, si no tuviésemos ningún karma pero sí muchos engaños volveríamos a acumular karma.

Tanto las epidemias, hambrunas, desastres naturales y demás como nuestros propios problemas personales son causados por los engaños. Ellos son la causa raíz de todos nuestros problemas. Si queremos especificar un poco más cuál es la causa última tendríamos que mencionar que es la visión del aferramiento al yo (aferramiento a los agregados contaminados). Reconocer esa mente errónea e intentar eliminarla ha de ser nuestro trabajo.

La verdad última puede ser entendida conceptualmente pero necesitamos la experiencia directa de ver la realidad de los fenómenos, esa es la única manera de derrotar a los engaños. Esa visión ha de ser directa y no puede ser transmitida a los demás con palabras o



conceptos. Sería como probar algo dulce e intentar explicarlo a los demás cuando nadie lo hubiese probado antes. La experiencia de experimentar la vacuidad de manera directa solo la poseen los seres ayaas. Es una experiencia personal e intransferible.

La vacuidad puede ser conocida y experimentada por cada uno de nosotros a través de un análisis detallado. Tras preguntarnos dónde está nuestra esencia, buscamos desde la punta del pelo hasta las uñas de los pies. Al no encontrar, mediante el análisis, esa esencia ni en el cuerpo, ni en la mente, empezamos a percibir un pequeño conocimiento de lo que supone la falta de identidad.

Tenemos que investigar sobre la ausencia de identidad y lo tenemos que hacer mediante el análisis de nosotros mismos y de los fenómenos. Iremos comprobando, poco a poco, que todo surge en dependencia de causas y condiciones. La confianza en que todo surge de causas y condiciones es una convicción que debemos afianzar más y más.

j. Cultiva las cualidades del antídoto de la semilla

Verso 28

*Aunque sea de buena familia, tenga rasgos hermosos y sepa mucho, una persona no merece honores si le falta sabiduría y moralidad. Sin embargo, quien posee estas dos cualidades, aunque le falten otras, debe ser venerado.*

Las personas que provienen de buenas familias o con mucho conocimiento o con muy buenas cualidades físicas no deben ser veneradas si les falta sabiduría y moralidad. No merecen veneración porque no tienen las cualidades de un ser santo. Con ética y sabiduría una persona debería ser venerada aunque no disponga de buenas cualidades físicas o no provenga de una buena familia. Esto es así porque con la ética o moralidad una persona no se involucrará en acciones negativas. Además, mediante la sabiduría realizará acciones virtuosas. Una persona con estas características es digna de veneración.

Ahora comienza el apartado referido a dar la espalda a los dharmas mundanos. Nos referimos a los ocho dharmas mundanos y ellos son los que nos impiden entrar en el camino de los arya o seres supremos.

k. Cómo eliminar las ocho preocupaciones mundanas

Verso 29

*Conocedor del mundo, ganancia y pérdida, bienestar y desdicha, fama y descrédito, elogio y censura, sé indiferente a estos ocho dharmas mundanos y no permitas que entren en tu mente.*

Nuestras acciones no deben estar contaminadas por estos ocho dharmas mundanos, se presentan por pares.

El primer par se refiere a la **ganancia y la pérdida**. Nos gusta ganar y nos disgusta perder. Si buscamos, por ejemplo, que nos regalen cosas mediante el engaño y demás estamos actuando bajo el poder de estos ocho dharmas mundanos.

El siguiente par es la **fama y el descrédito**. Ambos están muy arraigados en nosotros. Queremos ser famosos e intentamos evitar el descrédito. Incluso un meditador que se retira de por vida a un lugar solitario puede dejarse llevar por este dharma mundano si su motivación para hacer eso es la de llegar ser reconocido o famoso. Todos necesitamos reconocimiento por nuestras labores o trabajos pero al aplicar el dharma en nuestra vida debemos ser muy cuidadosos para no contaminarlo con los dharmas mundanos.

El siguiente par es el **elogio y la censura**, es muy difícil abandonar el apego al elogio .

El último par es el **bienestar y la desdicha**. Es nuestra preocupación por asegurarnos siempre sensaciones agradables y el rechazo a lo desagradable.

Seguir las 8 preocupaciones mundanos arraiga nuestro apego y aversión y son fuente de sufrimiento.

En el momento de la muerte tendremos que dejar todo, de poco nos servirán las posesiones, la fama, etc. pero sin embargo partirán con nosotros las negatividades que hemos acumulado al dejarnos llevar por estos dharmas mundanos.

Dejar las preocupaciones mundanas es un punto muy importante. Recordemos la historia de Guese Bengungyal que era muy buen practicante y un día supo que su benefactor iba a visitarle al día siguiente y preparo bien el altar, los ofrecimientos, etc. se sentó a meditar y enseguida se dio cuenta de cual había sido su motivación, los 8 dharmas mundanos, tan pronto se dio cuenta salió cogió un puñado de tierra y lo echo al altar.

Padampa Sangye que tenía clarividencia vio lo que había hecho y dijo:

*No hay mejor ofrecimiento, ha cubierto con tierra los 8 dharmas mundanos.*

1. En especial, reflexiona en cómo debemos abandonar las negatividades

Verso 30

*No cometas maldades, ni siquiera por un brahmán, un monje, una deidad o un huésped, el padre o la madre, un hijo, la reina o el séquito. Ellos no van a compartir nada de su fruto infernal.*

Se nos insiste en que no cometamos acciones negativas por nadie ya que las consecuencias de esas acciones negativas solo las experimentaremos nosotros mismos y nadie más. Las consecuencias de las acciones negativas nos pueden llevar a renacer en los infiernos: pueden madurar y dirigirnos a renacimientos inferiores.

La maduración del karma de nuestras acciones negativas es de tres tipos: los que se experimentan en la misma vida, los que se experimentan en la vida siguiente y los que se experimentarán en vidas futuras.

La historia de Sao Pumo es un ej. de cómo karmas muy negativos maduran en una misma vida. En dicha historia se cuenta que cada vez que obtenía una ganancia en vida se la regalaba a su madre y debido a ello, en su misma vida, experimentó las consecuencias agradables de dicha acción.

Verso 31

*Aunque ninguna acción de karma pernicioso va a cortar inmediatamente como una espada, los resultados de las acciones perversas se volverán evidentes cuando llegue el momento de la muerte.*

Los resultados de las acciones negativas no los vamos a experimentar inmediatamente pero se harán muy evidentes en el momento de la muerte. Todos estos versos nos muestran la importancia de no implicarnos en las acciones negativas. Además, en el caso de que realicemos alguna acción virtuosa no la hagamos movidos por los ocho dharmas mundanos.

m. Esfuérzate en las joyas supremas

Verso 32

*El Sabio declaró que la fe, la moralidad, la generosidad, el saber incorrupto, así como la vergüenza moral, la consideración y la sabiduría son las siete riquezas; reconoce que las demás riquezas son ordinarias y sin sentido.*

Ahora, los consejos nos muestran cómo actuar de una forma bondadosa y que nuestras acciones sean como las joyas de los seres aryas.

Se mencionan siete joyas:

1. La joya de la fe.
2. La joya de la moralidad.
3. La joya de la generosidad.
4. La joya del saber incorrupto (escuchar).

5. La joya de la vergüenza moral o consideración por uno mismo.
6. La joya de la consideración por los demás.
7. La joya de la sabiduría.

*La joya de la fe* es muy importante. En el momento de morir al generar una fe genuina en nuestras creencias se potencian las acciones virtuosas realizadas en la vida y se facilita que maduren antes.

Un verso en los sutras afirma:

*Gracias a la fe realizamos acciones positivas, gracias a la fe avanzamos en el camino.*

Hay dos tipos de fe: la fe ciega y la fe basada en el análisis. Esta última fe, la que está basada en el razonamiento es más poderosa y firme que la fe ciega. De ambos tipos de fe, la mejor es la fe basada en el análisis. Aun así la fe ciega puede ser útil. Una historia lo confirma.

Una persona fue a ver a un lama para que le diese un mantra. Dicho lama era muy bromista y la persona en cuestión tenía la cara llena de granos. Bromeando le dio el mantra siguiente: nariz y boca llena de agujeritos. Esa persona comenzó a recitar ese mantra con constancia y fe. Con ese mantra llegó a curar a otras personas. Tiempo después el lama enfermó. Tenía un grano dentro de la garganta. Sus discípulos se enteraron de que en el pueblo una persona curaba a los enfermos con el poder de un mantra y le propusieron a su maestro que lo recibiese. Así pasó y cuando se presentó ante el maestro empezó a recitar el mantra. El maestro recordó dicho mantra y de la gracia que le hizo tosió y expulsó el grano de la garganta. Como se ve la fe ciega tiene su valor aunque hemos de cultivar, principalmente, una fe basada en el análisis.

Otra historia que se relata en el Lam Rim es la siguiente. Una persona se encontró una tsa-tsa (figura de yeso de un Buda) en el suelo y temiendo que se estropeará con la lluvia, se quitó un zapato para cubrirla, debido a esa acción acumuló muchos méritos. Más

adelante pasó otra persona por el mismo camino y vio como el zapato cubría la tsa-tsa. Arrojó el zapato muy lejos pensando que algo tan sucio como un zapato no podía estar encima de una tsa-tsa. También él acumuló muchos méritos. Ambas acciones son muy virtuosas. La combinación de la fe creyente y la analítica es muy poderosa.

El propio Buda afirmó en un sutra:

*La fe es como la madre de donde surgen todas las buenas cualidades que deseamos.*

Otro sutra dice:

*Si quieres que la semilla florezca con todas sus cualidades tiene que ser viva pues de una semilla tostada nada surge, una persona sin fe es como una semilla quemada que no puede dar fruto.*

*La joya de la moralidad.* Podemos hablar de la ética en relación a los votos de liberación personal, los votos de laico y demás. Algunas personas no han tomado ningún voto pero eso no significa que no deban guardar la ética. Evitar crear las diez acciones no virtuosas es parte de la ética y es algo esencial para todos nosotros, hayamos o no tomados votos. Al evitarlas lograremos un buen renacimiento. Pero si, además, de evitarlas las acompañamos con una mente de renuncia se vuelven causa para abandonar la existencia cíclica. Si con la motivación de beneficiar a los seres evitamos las diez acciones negativas alcanzaremos el estado de un Buda.

Debemos de esforzarnos en cultivar una moralidad correcta. La moralidad ha de ser seguida por todos y no solo por los que hayan tomado votos. Cumplir con las normas sociales es, ya, mantener una moralidad. Todos queremos ser felices y nadie quiere sufrir. Las causas para conseguir la felicidad que todos deseamos es mantener una ética correcta y esto significa no cometer las diez acciones no virtuosas.

Las 10 acciones negativas, son tres acciones del cuerpo, cuatro de la palabra y tres de la mente .

Tres acciones negativas del cuerpo: matar, robar y conducta sexual incorrecta.

La primera acción a evitar con el cuerpo es el matar a otro ser vivo (en especial a otro ser humano). Todas las sociedades mantienen esta norma y castigan a quien la incumple. La fuerza y la determinación para no matar debe de llegar hasta tal punto que prefiramos morir antes que matar a otro ser humano. Esta es la medida de haber protegida nuestra ética y esta es la medida de una auténtica ética pura. Las oraciones que hayamos realizado con una ética muy pura se cumplirán: no renacer en los reinos inferiores, liberarse del samsara y alcanzar la budeidad respectivamente.

La segunda acción del cuerpo a evitar es robar y debe ser mantenida aún a costa de la propia vida.

La tercera acción física a evitar es la infidelidad. Estas tres acciones negativas son aceptadas por la mayor parte de las sociedades. Se puede profundizar en estas tres acciones negativas leyendo la bibliografía correspondiente.

Las acciones negativas relacionadas con la palabra son cuatro. La primera de ellas es mentir. La sociedad también rechaza el mentir. En el contexto budista mentir, principalmente, hace referencia a mentir acerca de logros conseguidos. Tampoco es aconsejable proclamar logros conseguidos, si así hiciéramos se debilitarían o incluso perderían. Con la mentira nuestra propia palabra pierde fuerza , nadie creerá en lo que digamos aunque sea cierto.

Usar la palabra para crear divisiones es otra de las acciones negativas de la palabra que debemos evitar y es una acción muy negativa. Debemos evitar los comentarios que separen más las personas aunque éstos sean ciertos.

Otra acción negativa es la de la charlatanería, el hablar por hablar y es negativo por el hecho de que nos impide realizar otras acciones positivas. No hay que desperdiciar el tiempo hablando de cosas sin sentido.

La cuarta acción negativa de la palabra, son las palabras hirientes.

Las tres acciones negativas de la mente son la codicia, la malicia y las visiones erróneas.

La malicia es una mente que desea dañar a los demás. El corazón de las enseñanzas budistas gira en torno a no dañar a los demás. Ésta es una mente muy negativa.

La codicia es una mente insatisfecha que desea acumular cosas que uno no tiene.

Las visiones erróneas se refieren a negar lo que existe: la ley de causa y efecto, la existencia de vidas pasadas y futuras y la existencia de las tres Joyas.

Si experimentamos problemas y dificultades ahora mismo, es debido a que en el pasado cometimos acciones negativas y esas acciones negativas han sido las que acabamos de enumerar. De esa forma, si no deseamos experimentar situaciones desagradables tenemos que evitar acumular dichas acciones negativas.

Las acciones de cuerpo, palabra y mente han de ser siempre correctas. Éste es nuestro trabajo y para eso debemos conocer muy bien lo que es la virtud y lo que es la negatividad. Una forma de distinguir entre acciones virtuosas y no virtuosas es siguiendo este criterio: si a corto y largo plazo nos reporta felicidad es una acción virtuosa. Si a corto plazo nos da molestias pero a largo plazo nos proporciona felicidad, también es una acción positiva, por ejemplo: realizar postraciones.

Es una acción negativa todo aquello que tanto a corto como a largo plazo nos trae sufrimiento. También es negativa si a corto plazo nos da satisfacción pero a largo plazo no proporciona sufrimiento, por ejemplo: robar.

Existen muchas más acciones negativas pero se pueden resumir en estas diez que han sido explicadas.

*La joya de la generosidad.* La generosidad es el deseo de dar y es una práctica muy importante ya que creamos las causas para tener



condiciones externas favorables para vivir adecuadamente y poder practicar el dharma.

**Hay tres tipos de generosidad:** la generosidad de dar objetos materiales, la generosidad de proteger la vida y la generosidad de dar el dharma. La generosidad es el antídoto directo para la avaricia. La avaricia es muy negativa y nos provoca muchos daños y es la causa para renacer como preta (espíritu hambriento). Hemos de adiestrarnos en la generosidad del dar objetos materiales especialmente para los laicos es su práctica principal de generosidad. La práctica principal para los monjes en relación a la generosidad sería la práctica de dar el dharma.

**La generosidad material:** debemos aprender a dar dentro de nuestras posibilidades. La mente que guarda lo mejor para uno y lo peor para los demás es una mente controlada por la avaricia. Aunque ahora sean tiempos difíciles aun así tenemos que ser capaces de dar porque es en un tiempo como éste con más dificultades económicas donde se acumulan más méritos. Incluso en el caso de ser incapaces de dar algo a los demás puede ser útil como preparación para practicar la generosidad pasarnos cosas de una mano a la otra tal y como se expone en el texto de “Liberación de la palma de la mano”.

Cualquier acto de generosidad realizado con la motivación inferior, media o superior se convierte en causa para lograr un buen renacimiento, liberación del samsara y alcanzar la budeidad respectivamente. Algunas historias recogidas en los textos ejemplifican lo que se acaba de señalar.

Ochocientos años después de que el Buda pasara más allá del nirvana, apareció un rey del dharma que construyó muchas estupas. Fue capaz de realizar esto porque en vidas anteriores mientras era niño y al ver al Buda Kasyapa se conmovió y cogió un poco de arena y se lo ofreció al Buda imaginando que era oro. Algunos de esos granos cayeron en el bol de mendigo. Esa fue la causa para que renaciera posteriormente como rey del dharma. Se dice que el

número de granos que cayeron dentro del bol eran iguales al número de estupas que construyó.

**La generosidad de proteger la vida**, la podemos llevar a cabo cuidando de no matar insectos mientras caminamos por la calle o indicando la dirección correcta a alguien que está perdido o dando consejos a personas que desconocen las costumbres de un país.

**La generosidad en relación al dharma** puede ser mostrar a los demás lo que es correcto o incorrecto con una actitud adecuada. Los maestros que imparten las enseñanzas han de hacerlo con una motivación adecuada y que lo explicado sea coherente con lo que realiza el propio maestro.

*La joya del saber incorrupto.* Se refiere a la escucha de las enseñanzas ya que ese es el primer paso antes de llegar a aplicarlas en nuestra vida. La joya del escuchar es muy importante porque nos trae muchos beneficios.

Los beneficios de escuchar son los siguientes:

- Conocemos lo que es negativo y lo que es virtuoso.
- Podemos evitar los comportamientos sin sentido.
- Llegamos a conocer las enseñanzas propiamente dichas (la 4 nobles verdades...)
- Conseguimos poner en práctica lo aprendido y alcanzar las metas buscadas.

La escucha de las enseñanzas está íntimamente unida con su estudio. La comprensión lograda mediante la escucha de las enseñanzas y su estudio nadie nos la puede robar ni quitar y donde quiera que vayamos será algo que nos acompañará. La mente se moldea no solo con la escucha sino con el estudio y la reflexión personal. Cuanto mayor esfuerzo pongamos en el estudio de las enseñanzas más partido le sacaremos. El estudio de las enseñanzas nos proporciona herramientas para poder afrontar mejor los inconvenientes de la vida. Se trata de que las enseñanzas formen parte de nosotros y para ello no basta con escuchar las enseñanzas, necesitaremos del estudio, la reflexión y la meditación. Las Joyas que se están pre-

sentando necesitan de la escucha y del estudio para que puedan ser interiorizadas en nosotros.

*Las joyas de la consideración hacia uno mismo y la consideración hacia los demás.* Ambas nos ayudan a que nuestras acciones sean virtuosas. Por consideración a uno mismo, evitamos cometer una acción negativa pensando en las consecuencias negativas, de tal acción, para uno mismo. Por consideración hacia los demás, nos refrenamos de realizar una acción negativa para no dar mal ejemplo o para que piensen mal de uno mismo, pues si lo que queremos es ayudar a los demás tenemos que ser fuente de inspiración y ser consecuentes con el dharma.

*La joya de la sabiduría* se refiere a distinguir lo que es correcto e incorrecto y a la sabiduría que conoce la vacuidad.

En resumen, todas estas joyas son favorables porque nos conducen hacia lo positivo aumentando nuestro acopio de acciones virtuosas y nos ayudan a ver todo lo relacionado con el samsara como algo no apetecible, sin esencia y poco importante.

n. Abandona las condiciones adversas a las joyas supremas

Se presentan aquí los obstáculos que impiden conseguir las joyas de los arya mostradas antes. Debemos conocerlos para intentar destruirlos.

Verso 33

*El juego, juntarse con el gentío, la indolencia y las compañías perniciosas, el licor y vagar por las noches, llevan a los reinos inferiores y la pérdida de reputación. Abandona estas seis actividades.*

Una de esas distracciones es el juntarse con el gentío ya que es algo que nos altera la atención y nos perjudica en la consecución de nuestros objetivos.

Otra distracción es el juego. Con la actividad del juego uno pierde mucho tiempo y en el texto raíz también se menciona a la

comida que unidas a las demás son obstáculos para la consecución de la joya de los arias.

La indolencia o pereza, la compañía perniciosa, el licor y vagar por las noches son obstáculos para el cultivo de las cualidades que queremos desarrollar en nosotros.

Las compañías perniciosas es otro punto a considerar. A algunas personas les gustan más las actividades placenteras de la vida que empezar a practicar un camino espiritual y el consejo que se nos da es que no intimemos mucho con ellos para evitar contagiarnos de sus hábitos, especialmente, si somos practicantes noveles. Podemos contagiarnos del dormir demasiado, del hablar excesivamente. Un practicante inicial es muy fácil que retroceda en lugar de avanzar dependiendo de las compañías que tenga.

La pereza nos hace que pospongamos la realización de nuestras actividades. A veces, tenemos tantas cosas para hacer que abandonamos nuestras prácticas y eso, también, es una forma de pereza. Deberíamos pensar más en las vidas futuras que en esta vida y, normalmente, ocurre lo contrario: estamos más enfocados en esta vida que en las futuras. Un buen practicante está más atento a las vidas futuras que a la vida actual.

o. Sentirse satisfecho con las joyas mundanas

Verso 34

*El Maestro de dioses y hombres declaró que estar satisfecho era la mayor de todas las riquezas. Permanece siempre satisfecho. Quien conoce la satisfacción es verdaderamente rico, incluso sin posesiones materiales.*

Sentirse satisfecho con lo que tengamos y con la situación personal, es la mayor de todas las riquezas. Si no hay satisfacción, no importa cuánto poseas sigues sintiéndote pobre. Este es un aspecto que Guesela cita a menudo en las enseñanzas y se ejemplifica con una historia del pasado. Era un pobre que encontró una joya y se dirigió al Buda para preguntarle lo que debería hacer con ella. Le

preguntó por la persona que más necesitaría esa joya y el Buda le dijo que esa persona era el propio rey. Era una persona tan insatisfecha que aun siendo rica se sentía pobre.

Una persona satisfecha, por el contrario, es una persona que aun siendo pobre, interiormente, se siente rica. La insatisfacción es una mente infeliz que siempre quiere más y más. La mayoría de nuestros problemas son debidos a una mente que siempre quiere algo más (ropa, dinero, pareja...). Pensamos que cambiando de pareja, de casa, de coche y demás seremos más felices pero lo que único que ocurre es que alimentamos nuestra insatisfacción y ella nunca se sacia con nada.

Verso 35

*Graciosa majestad, quienes tienen pocos deseos, carecen del sufrimiento de aquellos con muchas posesiones. Según cuantas cabezas tienen los nagas principales así es el sufrimiento que padecen.*

Cuanto mayor sea el número de deseos que tengamos más infelices seremos y cuantos menos deseos tengamos más felices seremos. Se cita a los nagas que son seres no humanos con varias cabezas adornadas de joyas. Se los nombra porque ellos están dominados por la insatisfacción y aunque tengan muchas cabezas aun desean tener muchas más.

p. En particular reflexiona en la pareja que uno debe escoger

Verso 36

*Evita los tres tipos de esposa, la que como un verdugo que se asocia por instinto con los enemigos, la tirana que desprecia a su marido y la ladrona que roba incluso cosas pequeñas.*

Se cita a la esposa porque recordemos que es una carta dirigida a un rey. Si el texto se dirigiese a una reina se nombraría al esposo. En otro sentido, el verso puede entenderse como aquello que nos puede ayudar o beneficiar. Se insiste de una forma muy directa

acerca del tipo de comportamiento a cultivar y el comportamiento a evitar y ambos comportamientos han de ser asumidos tanto por hombres como por mujeres. Se le aconseja al rey que busque una esposa que no se asocie con los enemigos, que no le desprecie y que no sea una ladrona.

En el verso siguiente se presentan las características adecuadas con las que ha de contar una esposa.

Verso 37

*Una que es condescendiente como una hermana, querida de corazón como un amigo, deseosa de ayudar como una madre y obediente como un sirviente debe ser honrada como la deidad familiar.*

Que sea como una hermana se refiere a alguien que es cercano y amistoso.

Que sea como una madre se refiere a alguien que esté deseosa de ayudar. Con relación a un sirviente significa que sea alguien que nos ayude y que mutuamente trabajen y colaboren juntos. Implícitamente, el verso nos aconseja sobre las características de los compañeros en el dharma porque para seguir el camino espiritual necesitamos de la Joya de la Sanga.

Aunque la Joya de la Sanga se refiere a los seres aryas, de una forma más general, engloba también a todos nuestros amigos o compañeros en el dharma. Las personas con las que nos reunimos son muy importantes porque dependiendo de cómo sean mejoraremos o empeoraremos.

## 2) Camino compartido con la persona de capacidad media

- a. Cómo hacer uso adecuado de la comida y la bebida (V.38)
- b. Por el rechazo al samsara te esfuerzas día y noche por alcanzar la liberación, por lo que incluso a los momentos de reposo hay que darles sentido (V.39)

- a. Cómo hacer uso adecuado de la comida y la bebida

Verso 38

*La comida debe tomarse adecuadamente como si fuera medicina, sin deseo ni odio; ni por presunción, orgullo o robustez, sino sólo para mantener el cuerpo.*

Lo relacionado con la comida se refiere a alimentarnos de forma adecuada: no comer ni mucho ni poco. Además, no hemos de comer ni con deseo ni con enfado. Este apartado, especialmente, hay que tenerlo en cuenta cuando realicemos retiros y otras prácticas espirituales. Comer para poder dominar a los demás o causar admiración en ellos es un ejemplo de comer con la motivación inadecuada. Existe una oración para recitar antes de comer que nos ayudará a enfocar nuestra motivación.

La historia de Guese Bengungyel muestra cómo debe ser nuestra actitud a la hora de comer. Era el momento de repartir la comida y los responsables encargados de ello estaban llenando al máximo los boles de las primeras personas que recogían la comida. Bengungyel pensó que a ese paso, no le llegaría comida suficiente pues estaba al final de la cola. Según lo pensaba se dio cuenta de que estaba cometiendo una acción negativa al generar codicia y cuando llegó el momento de que le sirvieran la comida, dio la vuelta a su cuenco y se fue sin comer. Él era un practicante perfecto porque en el momento en el que aparecía un engaño le aplicaba su antídoto correspondiente.

- b. Por el rechazo al samsara te esfuerzas día y noche por alcanzar la liberación, por lo que incluso a los momentos de reposo hay que darles sentido.

Verso 39

*Virtuoso, emplea todo el día y el primer y último periodo de la noche y luego para que ni siquiera tu tiempo de reposo sea infructuoso, descansa atentamente entre estos dos periodos.*

Se insiste en que no durmamos por la mañana y de las tres partes en que puede dividirse la noche, lo mejor es dormir en la segunda. El resto del tiempo debería destinarse para practicar el dharma. Hemos de recordar que al dormir deberíamos recostarnos sobre el lado derecho (la postura del león). Así, el acto de dormir se convierte en algo virtuoso. Los dos engaños: el apego y el enfado se aminoran un poco por el hecho de recostarnos sobre el lado derecho (se detienen los dos aires sobre los que van montados el apego y el enfado). Es una postura que se nos aconseja adoptemos en el momento de morir (evitaremos los infiernos, según señalan los maestros).

### 3) Camino de la persona de capacidad superior

- a. Cómo generar en el continuo mental el camino mahayana de acumulación
- b. Cómo generar en el continuo mental el camino mahayana de preparación
- c. Cómo generar en el continuo mental el camino mahayana de la visión
- d. Cómo generar en el continuo mental el camino mahayana de la meditación

Te adiestras en el camino de la persona de capacidad superior cuando ya tienes claro que no quieres permanecer en samsara y eres consciente de que todos los seres están en una situación similar a la tuya, no desean sufrir y quieren ser felices. Todos los seres han sido muy bondadosos con nosotros y han sido nuestra madre, comprendiendo esto desarrollas ese deseo de liberar a los seres del samsara. Ese pensamiento altruista es lo que te determina como persona de capacidad superior.

En el vehículo mahayana. hay cinco caminos, el último, el camino de no mas aprendizaje no se mencionará pues es el resultado.



Aquí se va a explicar que es lo que hay que abandonar y conocer en cada uno de estos caminos.

**Cinco caminos:**

- Camino de acumulación
- Camino de preparación
- Camino de la visión
- Camino de la meditación
- Camino del no más aprendizaje

El **camino de acumulación** es similar a como cuando vas a la guerra que empiezas a hacer preparativos. El enemigo a vencer es el aferramiento al yo, la actitud egocéntrica, los engaños.... La guerra es hacia estas mentes internas que queremos derrotar. Lo primero que tienes que hacer es juntar al ejército, armamento, etc. A esto se refiere este camino de acumulación.

El **camino de preparación** es similar a cuando ya has reunido todos los preparativos y ahora hay que ir al frente.

El **camino de la visión** es cuando ya estas combatiendo directamente. Ese primer combate es cuando empiezas a vencer a los engaños más burdos, el enemigo más débil.

El **camino de la meditación** así como una guerra no la ganas al primer combate has de identificar a los enemigos para vencerlos, esto es lo que sucede en este camino de meditación. Vencer a los enemigos que no has derrotado en el primer combate.

- a. Cómo generar en el continuo mental el camino mahayana de acumulación
  - I. Cómo generar en el continuo mental el camino de acumulación inferior a través de cultivar la mente de la iluminación que se ejemplifica con los cuatro inconmensurables (V.40)
  - II. Cómo generar en el continuo mental el camino de acumulación mediano y superior a través de cultivar la concentración (V.41)

III. En general la ley de causa y efecto; y en particular señalar la gravedad de las acciones virtuosas y no virtuosas; las que se deben cultivar y las que se deben abandonar (V.42-43)

IV. En especial exponer cómo abandonar los cinco obstáculos (V.44)

Los niveles del camino de acumulación inferior, mediano y superior, no tiene que ver con la capacidad de la persona. Al entrar en el camino de acumulación, ese es el nivel inferior, según avanza se llega al nivel medio de este camino y según avanza, antes de llegar al camino de preparación entra en el nivel superior.

### **Hay tres tipos de bodichita:**

En realidad hay 22 tipos de bodichita, pero especialmente mencionaremos los tres primeros:

- La bodichita que es como la tierra
- La bodichita que es como el oro
- La bodichita que es como la luna creciente

Estos tres tipos de bodichita refleja los tres niveles del camino de acumulación.

**La bodichita que es como la tierra:** la tierra sirve de base para que crezcan las plantas, etc. a partir de esta bodichita se desarrolla todo el camino mahayana. La bodichita puede aún degenerarse en este nivel. Esto corresponde al nivel inferior del camino de acumulación.

**La bodichita que es como el oro:** se da en el nivel medio del camino de acumulación. Se le llama así porque el oro nunca pierde sus cualidades aunque pasen muchos años, este enterrado, no cambia, mantiene su naturaleza de oro. Aquí la bodichita ya no degenera.

**La bodichita que es como la luna creciente:** Al igual que la luna empieza a crecer, la bodichita a partir del tercer nivel el superior del camino de acumulación, va creciendo más y más.

- I. Cómo generar en el continuo mental el camino de acumulación inferior a través de cultivar la mente de la iluminación que se ejemplifica con los cuatro inconmensurables.

Verso 40

*Medita siempre correctamente en amor, compasión, gozo y ecuanimidad. Aunque puede que no alcances la meta suprema, conseguirás la felicidad del reino de Brahma.*

En este verso se está refiriendo a los cuatro pensamientos inconmensurables. Se les llama así porque son pensamientos que van dirigidos hacia todos los seres. Por el hecho de cultivarlos conseguiremos, al menos, el primer nivel de concentración o felicidad del reino de Brahma, tal y como se señala en el verso, pero no basta con desarrollar cierta concentración, eso también se logra en el hinduismo. En el camino de acumulación necesitas además de calma mental, la visión superior.

Cuando meditamos en ellos ayuda a cultivar la bodichita pero aunque no lo logres, por cultivar estos cuatro inconmensurables tendrás un renacimiento superior.

Para que surja la bodichita en la mente están los dos métodos: seis causas y un efecto y el método de intercambiarse con los demás.

La gran compasión puede dividirse en tres tipos dependiendo de sus diferentes objetos de observación: los seres que sufren, los fenómenos y la ausencia del objeto de observación.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Chandrakirti en el "Razonamiento en 7 puntos": Son tres tipos de compasión, la que observa a los seres, la que observa a los fenómenos y la que carece de objeto de observación. La primera observa los seres caracterizados por el sufrimiento, la segunda observa a los seres caracterizados por la impermanencia, la tercera observa a los seres caracterizados por la ausencia de existencia inherente. El primer tipo de compasión es la más fuerte, esta basada en la comprensión de que los seres sufren y no requiere de la comprensión de que los seres no existen inherentemente. La compasión que observa a los fenómenos, su objeto de observación es el hecho de que los seres cambian momento a momento, la persona que posee esta comprensión ha refutado la idea de un yo como existiendo de forma permanente, unitaria e independiente y no concibe la existencia de la persona como siendo diferente de los agregados sino que concibe a la persona meramente imputada sobre la colección de sus agregados. Como su objeto de observación son los seres que son meramente imputados al fenómeno de sus agregados, por eso se dice la compasión que observa los fenómenos. El tercer tipo de compasión sin objeto o que observa lo inaprensible, se refiere a la compasión cualificada con la comprensión de la vacuidad de existencia verdadera de los seres.

Chandrakirti insiste que lo más correcto sería llamar gran compasión a la que no va acompañada ni de la visión de la vacuidad ni de la ausencia de identidad de los fenómenos.

La segunda gran compasión en relación a la observación de los fenómenos sería la gran compasión que posee un ser arya Oyente o Realizador solitario.

La tercera gran compasión que observa la visión de la vacuidad es la gran compasión de los aryas bodisatvas.

¿Cuál es el proceso para desarrollar estos pensamientos inconmensurables? Observando primero a los seres queridos, a los extraños y a los enemigos respectivamente. Es más fácil comenzar primero con los seres queridos tanto para el cultivo del amor como para el de la compasión.

Para cultivar la ecuanimidad: comenzar con los seres extraños o desconocidos y luego reconocer que nuestros amigos han sido en otras ocasiones nuestros enemigos y el mismo proceso para nuestros enemigos.

II. Cómo generar en el continuo mental el camino de acumulación mediano y superior a través de cultivar la concentración.

Verso 41

*Habiendo abandonado los placeres, alegrías y sufrimientos del reino del deseo por medio de las cuatro concentraciones, se obtendrán los niveles afortunados de los dioses Brahma, Abhasvara, Subhakrtsna y Vrhathphala.*

Con el cultivo de la calma mental se puede conseguir un resultado común o no común. El resultado común se refiere a avanzar a los niveles superiores de las esferas del reino del deseo o los cuatro niveles de concentración tal y como se cita en el verso. Gracias al desarrollo del amor y la compasión junto a la calma mental se percibe el reino del deseo como algo desagradable y buscamos renacer en un reino superior, el primer nivel de concentración del reino de la forma. A continuación, se ven los defectos de este primer nivel de

concentración y se busca el siguiente nivel de concentración (segundo nivel). De esta forma, se progresa y logran los cuatro niveles de concentración siempre en orden y sin saltarse ninguno.

III. En general la ley de causa y efecto; y en particular señalar la gravedad de las acciones virtuosas y no virtuosas; las que se deben cultivar y las que se deben abandonar

Verso 42

*Los cinco tipos de karmas virtuosos y no virtuosos graves, son aquellos que hacemos repetidamente, con una firme intención, sin aplicar el remedio, hacia los que te asisten y hacia los que son el fundamento de virtud principal. Por tanto, esfuérsate en la realización de virtud.*

Este verso habla de la gravedad o ligereza tanto de las acciones no virtuosas como de las virtuosas. El que una acción de un resultado muy poderoso depende de su frecuencia, la intencionalidad, el no aplicar antídotos y la base.

Si una acción, la realizamos muchas veces su resultado será más poderoso y viceversa. Esto se aplica tanto a las acciones virtuosas como a las no virtuosas. Por ejemplo, si una persona está habituada a matar, el resultado de esa acción será más fuerte.

Otro aspecto que influye en el resultado poderoso de la acción es la intención. Si la intención es fuerte, el resultado de la acción, también es más poderoso. Por ejemplo, ofrecer una barrita de incienso al Buda con una gran motivación y atención desencadena un resultado mucho más poderoso que ofrecerla con descuido.

Una acción negativa ante la que no se aplica ningún antídoto se va haciendo más grave. Por ejemplo, regocijarnos una y otra vez de lo bien que mentimos cada vez que engañamos a alguien provoca que la acción sea más pesada. Lo mismo serviría para el enfado, el orgullo y demás emociones aflictivas.

La base también influye en que una acción negativa se vuelva más poderosa o menos. Hay dos tipos de bases. Una es la base que beneficia, “los que te asisten” y se refiere a los propios padres, al maestro espiritual... si realizamos algo positivo en relación a ellos, por el poder de esa base, los resultados son más poderosos. Lo mismo ocurre si realizamos algo negativo ya que los resultados también serían más fuertes.

La otra base se la conoce como la base de cualidades, “el fundamento de virtud principal” y se refiere a las Tres Joyas. Cualquier acción realizada en relación a las Tres Joyas (Buda, Dharma y Sanga) será más poderosa.

En el comentario se menciona una cita de Santideva:

*Cuando realizas persistentemente una acción o con una mente muy fuerte y cuando no pones antidotos a esas acciones no buscas la forma de frenarla y cuando la base hacia la que realizas la acción tenga cualidades o no. Si es una acción virtuosa traerá grandes resultados y si es no virtuosa también.*

Por ej. matar es negativo por su naturaleza, pero hay una diferencia entre matar intencionadamente o matar sin ser conscientes, la acción es la misma pero una acción es más pesada que la otra dependiendo de la intencionalidad.

Con lo virtuoso igual, un ofrecimiento con gran fe, devoción y una motivación muy positiva ofrecer una vela se vuelve muy poderosa, es diferente a la persona que hace ese mismo ofrecimiento porque otro se lo ha dicho. Acumulas muchos más méritos si esta la devoción y la motivación.

Todo lo anterior se resume mostrándonos que tenemos que abandonar las acciones negativas graves y hemos de esforzarnos por realizar acciones virtuosas. Además, hemos de procurar que esas acciones virtuosas se vuelvan más poderosas. No podemos pasar por alto o dejar de realizar acciones virtuosas aunque éstas sean muy pequeñas.

Verso 43

*Una pizca de sal puede cambiar el sabor de una cantidad pequeña de agua, aunque no la del río Ganges; entiende que incluso pequeños karmas perniciosos harán lo mismo con ligeros rudimentos de virtud.*

Las acciones negativas aunque sean pequeñas dañarán a las acciones virtuosas debido a que estas acciones virtuosas aún son muy pequeñas. De ahí la analogía del verso con la pizca de sal en una pequeña cantidad de agua.

Ahora entramos en el apartado referido a abandonar los cinco obstáculos.

IV. En especial exponer cómo abandonar los cinco obstáculos

Verso 44

*La agitación y el arrepentimiento, la malevolencia, la pesadez mental y el sueño, los deseos sensoriales y la duda; reconoce estos cinco obstáculos como ladrones que roban la riqueza de las virtudes.*

Estos cinco obstáculos harán disminuir la fuerza de una acción virtuosa, de ahí que debemos abandonarlos.

La **agitación** que aquí se cita está referida al apego e impide que la mente se concentre debida a ese apego.

El **arrepentimiento**, el sentido que aquí se le da, es el que sentimos hacia las acciones virtuosas realizadas, y ese tipo de arrepentimiento es un obstáculo. Según Vasubandhu solo puede haber o arrepentimiento virtuoso o no virtuoso, en cambio, Asanga señala que pueden ser de tres tipos: virtuoso, no virtuoso y neutro. Un ejemplo de arrepentimiento neutro podría ser arrepentirnos de haber olvidado algo.

**Malevolencia:** es la agitación en la mente causada por las cosas que hacen surgir el odio. Su antídoto es la paciencia.

La **pesadez mental** se refiere a la ignorancia (no saber algo) y **el sueño** es un obstáculo para la virtud porque de los tres tipos de sueños: el virtuoso, el no virtuoso y el neutro, el sueño no virtuoso es el que impide la realización de la virtud. Ejemplo: irnos a dormir con una mente llena de apego, odio y demás. Sin embargo, dormirnos con pensamientos virtuosos previos torna al sueño en virtuoso y dormirnos sin pensamientos previos ni negativos ni positivos generará un sueño neutro. La ignorancia y el sueño van juntos porque empequeñecen la mente.

Los **deseos sensoriales** son los objetos que generan apego en la mente.

La **duda es de tres tipos**: virtuosa, no virtuosa y neutra.

Un ej. de duda virtuosa: es cuando te planteas si los fenómenos son permanentes o impermanentes y tiendes hacia lo correcto.

Duda no virtuosa: sería cuando tiendes hacia lo incorrecto.

Duda neutra: es cuando dudas respecto a dos opciones, como o no como, etc..

La duda puede ser muy útil porque es importante cuestionarnos nuestras acciones, si son buenas o no virtuosas, etc... así podremos transformar nuestras acciones. Gracias a las dudas surgen preguntas y te podrán clarificar y así desarrollar más conocimiento.

La que se recoge en el verso se refiere a la duda no virtuosa: dudar de las Tres Joyas, de la cuatro nobles verdades, de la ley del karma...

Ser conscientes de estos obstáculos nos ayuda a reconocerlos y evitarlos para así poder fortalecer la virtud.

b. Cómo generar en el continuo mental el camino mahayana de preparación

I. El significado real

II. Mostrar la práctica compartida de todos los caminos



## I. El significado real

Verso 45

*Uno debe esforzarse con seriedad en la fe, el esfuerzo, la memoria, la concentración (samadhi) y la sabiduría, los cinco dharmas supremos y también conocidos como las Fuerzas, los Poderes y las Cimas.*

La fe de convicción en las cuatro nobles verdades, el esfuerzo gozoso que disfruta de llevar a cabo de manera directa estas verdades, la memoria que no olvida los aspectos de estas verdades, la concentración que nos mantiene enfocados unidireccionalmente en estas verdades y la sabiduría que analiza de manera correcta las cuatro nobles verdades. Estos cinco son la causa directa (al actualizarlos) del camino de los aryas.

**En el nivel del calor** (el segundo nivel del camino de preparación) se las conoce como poderes.

**En el nivel de paciencia** (el tercer nivel del camino de preparación) a estos cinco se le llama fuerzas porque ya no son deterioradas por los factores contrarios, los engaños, que ya no nos pueden afectar.

Estos poderes y fuerzas van aumentando a lo largo del camino de preparación hasta llegar al **nivel del más alto darma supremo** (último nivel del camino de preparación).

### **Divisiones del Camino de preparación**

- Calor
- Pico
- Paciencia
- El más alto dharma

### **Calor**

Entramos en el camino de preparación cuando logras la unión de calma mental y visión superior en la vacuidad. Todavía no tienes

la realización directa de la vacuidad, solo conceptual. Pero ya vas eliminando ciertas concepciones falsas. Por eso se dice calor porque el logro directo de la vacuidad está más cerca, la sabiduría de la vacuidad, que es como el fuego, en este nivel ya empiezas a sentir el calor de esa sabiduría.

### **Pico (cima)**

Es el punto álgido cuando la visión errónea ya la dejas atrás, ya no te afecta y por tanto lo no concordante con la virtud ya no te afecta. Es el nivel más alto en el que eso ya no te afecta.

### **Paciencia**

En este nivel ya no puedes caer en los reinos inferiores, ¿significa eso que en los niveles anteriores puedes caer en los reinos inferiores?, si pero no se cae por la fuerza de los engaños y karma, en este nivel definitivamente se elimina la posibilidad de caer en los reinos inferiores por la fuerza del karma y engaños.

### **El más alto dharma**

Se refiere a que estas en el punto previo a convertirte en un ser arya, todavía eres un ser ordinario pero en el punto más alto, en el siguiente nivel ya te conviertes en un arya.

Los cinco poderes están presentes en el nivel del calor y pico. Las cinco fuerzas están presentes en los niveles de paciencia y el más alto dharma.

Decimos **poder** pues cuando quieres emprender una acción virtuosa estos cinco poderes te dan el poder para realizarla.

Decimos **fuerza** porque ha vencido su opuesto, no es concordante, como cuando vencemos al enemigo.

Esto no significa que en el camino de acumulación no estén presentes los poderes y las fuerzas.

II. Mostrar la práctica compartida de todos los caminos

1. Exponer con profundidad los puntos principales de la meditación analítica en cualquier caso en el que se produzca en el continuo mental el objeto de abandono, la erradicación y el antídoto (V.46)
2. Esforzarse en la visión correcta de lo mundano (V.47)
3. Esforzarse en la visión que va más allá de lo mundano (V.48)
4. Cómo cultivar la visión correcta de lo que va más allá de lo mundano (V.49-50)
5. Abandona toda atadura (V.51)
6. Es necesario esforzarse uno mismo en el principal camino de la liberación (V.52)
7. Esforzarse en los tres adiestramientos del camino (V.53)
8. Esforzarse en proteger la atención, la raíz de cultivar el camino (V.54)
9. Impermanencia y muerte es la causa para recordarlo (V.55-58)
10. Lo difícil que es obtener un renacimiento con libertades y dones (V.59-60)
11. Instrucciones de las cuatro ruedas (V.61)
12. Instrucciones del yoga supremo (V.62)
13. Lo razonable de esforzarse cuando no hay condiciones adversas y nos hemos encontrado con condiciones favorables (V.63-64)
14. Medita en las desventajas generales del samsara (V.65-76)
15. Medita en las desventajas de cada uno de los reinos de existencia (V.77-102)
16. Reflexiona en el modo de emprender ese enorme esfuerzo con el fin de abandonar el samsara y lograr el nirvana (V.103-105)

1. Exponer con profundidad los puntos principales de la meditación analítica en cualquier caso en el que se produzca en el continuo mental el objeto de abandono, la erradicación y el antídoto.

Verso 46

*Que la arrogancia surja se evita por medio de su antídoto que es la contemplación repetida de que uno no está exento de enfermedad, vejez, muerte, separación de lo deseable y sometimiento al propio karma.*

Todos hemos experimentado la enfermedad e irremediablemente si no nos llega antes la muerte, tendremos que experimentar la vejez y menos mal que envejecemos poco a poco porque si la vejez nos llegara de improviso no la podríamos soportar, sería un sufrimiento terrible.

Además, es definitivo que vamos a morir y cuando llegue ese momento, tendremos que separarnos de los seres queridos y de todo lo que nos agrada. Esto es debido al poder del karma que hemos acumulado. Tomar conciencia del sufrimiento nos ayuda a rebajar el orgullo y la arrogancia.

En el budismo se reflexiona mucho en el sufrimiento con la finalidad de una vez reconocido, disponernos a eliminar las causas que nos conducen al sufrimiento no deseado.

Después de analizar esto llegaremos a la conclusión de que poderlo conseguir solo está en nuestra manos y no depende de nadie más.

El comportamiento positivo siempre traerá como consecuencia felicidad y el comportamiento negativo siempre traerá como consecuencia sufrimiento. Jamás ocurre lo contrario. Esto demuestra que es posible eliminar el sufrimiento y para poderlo entender mejor tendríamos que contemplar las cuatro nobles verdades.

Entramos en el apartado de cultivar la visión correcta. Tiene dos divisiones: una presentación breve y una explicación extensa. La presentación breve se explica con la estrofa siguiente.

## 2. Esforzarse en la visión correcta de lo mundano

Verso 47

*Si deseas los reinos superiores y la liberación, medita en la Visión Correcta. Incluso las buenas acciones de una persona con visiones falsas, tienen todas un fruto espantoso.*

La visión correcta se refiere a la visión de la verdad última o de la realidad última y la visión incorrecta es la visión que se aferra a la colección transitoria, al conjunto de agregados. Dentro de las visiones correctas hay una que se conoce como la visión de lo que realmente es, la visión correcta de lo mundano, se refiere a la confianza en la ley de causa y efecto. Esta es la confianza de que dependiendo de nuestras acciones realizadas renaceremos en un reino agradable o desagradable.

Confiar plenamente en la ley de causa y efecto nos impulsará a crear acciones virtuosas. La visión correcta, sin embargo, no solo se refiere a esto. Se refiere, también a contemplar la visión correcta última ya que con ella podremos salir del constante renacer del samsara.

En el texto raíz se remarca: si uno no contempla esta visión correcta (la primera que se nombró: la visión de la ley de causa y efecto), uno se crea a sí mismo mucho más sufrimiento. En cuanto a la siguiente visión (la visión de la realidad de los fenómenos) si no la contemplamos aunque realicemos actos maravillosos, de generosidad y demás) seguiremos atados al samsara sin libertad alguna. Salir del samsara depende de contemplar la visión correcta de la realidad (la sabiduría que comprende la vacuidad).

En resumen, comprendiendo la ley de causa y efecto fortaleceremos nuestra convicción para realizar acciones virtuosas y evitar acciones negativas por muy pequeñas que éstas sean. De esa forma, lograremos un buen renacimiento. Pero, incluso, contando con un buen renacimiento no estamos exentos de sufrimiento. Por ello, debemos erradicarlos totalmente y, en ese objetivo, debemos meditar y cultivar la vacuidad.

Entramos, ahora, en la explicación extensa de la visión correcta.

3. Esforzarse en la visión que va más allá de lo mundano

Verso 48

*Entiende que en realidad los seres humanos son desdichados, impermanentes, sin entidad propia e impuros. Aquellos en los que la memoria no ha sido bien establecida hacen caso de los cuatro engaños, la fuente de perdición.*

La memoria se refiere a la atención. Los cuatros acercamientos a la atención son: la atención al cuerpo, a las sensaciones, a la mente y a los fenómenos.

**La atención al cuerpo** (agregados) nos lleva a ver que el cuerpo es contaminado. Nuestro cuerpo tiene muchos fluidos, sangre, pus, etc. que son parte del cuerpo. Por ej. en una casa si quitamos la pintura y el yeso la ves fea, igual el cuerpo tiene muchos elementos desagradables, sangre, huesos, etc. ahora vemos lo bonito, lo que recubre pero no es tan puro o atractivo como lo vemos. Esta atención al cuerpo no es para despreciar el cuerpo y no cuidarlo pero nos ayuda a romper con el aferramiento al cuerpo. Sirve de antídoto al aferramiento al cuerpo.

Mediante la atención al cuerpo reconocemos que nuestros agregados son de la naturaleza del sufrimiento y al contemplarlos así buscaremos la forma de erradicar su naturaleza de sufrimiento.

**La atención a las sensaciones** nos permite observar que nos aferramos a nuestras sensaciones agradables. La búsqueda de las sensaciones agradables es lo que nos crea muchos problemas y nos lleva a actuar de manera negativa. Buscando el placer creamos todo tipo de acciones negativas.

**La atención a la mente** es para contemplar la transitoriedad y la vacuidad. Nos lleva a darnos cuenta de que la mente es impermanente cuando, en realidad, nosotros siempre hemos considerado que la mente es permanente y dotada de identidad.

La atención a los fenómenos nos permite reconocer la falta de identidad en los mismos.

Pero quien no presta atención en estas cuatro atenciones: cuerpo, sensaciones, mente y fenómenos no se da cuenta de todo lo anterior. Y verá:

- Lo que es impermanente como permanente
- Lo que es sufrimiento como felicidad (lo que es impuro como puro)
- Lo que no tiene identidad como si la tuviera
- Lo que esta vacío como si existiera

Se usan las cuatro atenciones para lograr erradicar el sufrimiento y su origen (las dos primeras nobles verdades) y para lograr y mantener las otras dos: la verdad de la cesación y del camino.

#### 4. Cómo cultivar la visión correcta de lo que va más allá de lo mundano

Verso 49

*Fue declarado que “la forma no es el yo, el yo no posee la forma, el yo no mora en la forma y la forma no mora en el yo”. Entiende que el resto de los cuatro agregados están también así vacíos.*

Estas estrofas se podrían explicar de forma muy extensa pues hablan de la vacuidad, “la forma no es el yo, la identidad no es el yo, la forma no existe verdaderamente”

Identificamos el cuerpo, la forma como el yo y así cuando nuestro cuerpo hace algo decimos yo sobre el conjunto de los agregados, que los identificamos con el yo. El yo no existe por si mismo, aplicamos ese nombre al conjunto de los agregados, pero cuando buscamos en ellos no lo encontramos. La forma es uno de esos agregados sobre los que nominamos yo.

La discusión sobre la existencia de una identidad (de un yo) se remonta a muchos siglos atrás y en el momento en que se debatió

acerca de la forma en la que el yo y los fenómenos existen, algunos pensaron que debería de existir alguna identidad en los fenómenos. Señalaban que si se negaba la identidad de los fenómenos también se negaría a la persona o al yo. Otros filósofos, en cambio, se planteaban la posibilidad de que ese yo no existiera tal y como nosotros lo percibimos.

Cuando apareció el Buda dio enseñanzas sobre estos temas y afirmó que no existen por sí mismo de manera inherente. La ausencia de identidad es la base de las enseñanzas del Buda y esta temática no se presenta en otras religiones.

Cualquier persona puede reflexionar acerca del samsara y llegar a la conclusión de que hasta que no dejemos de creer en una identidad existente por sí misma seguiremos atados a la existencia cíclica. Incluso en el hinduismo se interesan por liberarse del samsara pero lo único que consiguen es ascender a niveles muy altos de concentración pero allí todavía se sigue formando parte del mismo samsara.

El término identidad es sinónimo de yo y de persona. Al buscar esa identidad en cada uno de nosotros iremos comprobando que no somos nuestra forma física, ni las sensaciones, ni el discernimiento, ni los factores composicionales ni la conciencia. No nos podemos encontrar en ninguno de los cinco agregados. No somos el agregado de la forma porque no estamos compuestos únicamente de un agregado. Si afirmamos que somos los cinco agregados tenderíamos que admitir que tendríamos cinco identidades.

Si sostenemos que nuestra identidad es solo forma al desaparecer ésta al ser quemada (al morir), nuestra identidad también desaparecería. Tendremos que admitir, después de analizarlo, que somos meramente imputados en base a los agregados. Tenemos un nombre basado en los agregados y así decimos que estamos caminando, estudiando, comiendo y demás. Nuestra identidad es un mero nombre o etiqueta.

Somos meramente etiquetados sobre el conjunto de los agregados. Reflexionando así, desaparece la idea de una identidad indi-



vidual e independiente. Si esa identidad independiente existiese realmente la deberíamos poder encontrar junto a los agregados o separada de ellos. Tras ese análisis llegaremos a la conclusión de que esa identidad no está en ninguna de esas dos posibilidades. Por lo tanto, esa identidad es una mera etiqueta sobre los agregados. Esa es la ausencia de identidad. Es la ausencia de una identidad independiente a la que hemos llegado después de analizarla cuidadosamente.

Hemos de realizar ese análisis por nosotros mismos de una forma exhaustiva aplicándolo tanto a nuestra identidad como hacia los demás fenómenos. Conociendo la realidad última de los fenómenos comprobaremos que lo que nos ata al samsara es la ignorancia de aferrarnos a una identidad. Con la sabiduría que comprende y realiza esa ausencia de identidad estamos cortando la raíz del samsara. Este es el proceso a seguir para buscar la identidad.

La persona existe meramente etiquetada sobre una base y llegamos a esa conclusión al comprobar que si existiera inherentemente, estaría en contradicción con que esa persona exista dependiendo de sus causas. No depender de causas significaría que existe independientemente, por su propia identidad y por su propia naturaleza. Pero nosotros somos un conjunto de partes y dependemos de causas y condiciones. Al ser dependientes tenemos que admitir que no existimos por nuestro propio lado.

Otra opción sería sostener que hay un dios creador que nos creó pero si admitimos esto tendríamos que sostener que no dependemos de causas y esto no es posible ni sostenible.

Verso 50

*Los agregados no surgen al azar, ni del tiempo, ni de una sustancia primordial, ni de su propia esencia, ni de Isvhara, ni sin causa. Uno debe entender que surgen por medio de la ignorancia, el karma y el deseo.*

Los agregados no surgen al azar o por el deseo de alguien, tampoco surgen por el tiempo pues eso conllevaría que son permanen-

tes. Tampoco surgen por una sustancia primordial o por su propia esencia, Ishvara, etc... eso significaría que tienen una esencia, si Ishvara los hubiera creado, algo permanente no puede producir. Tampoco podemos decir que los agregados surjan sin causas pues de nuevo significaría que son permanentes y no es el caso. No son permanentes por tanto no vienen de algo sin causa. ¿De donde vienen los agregados?, de la ignorancia que nos lleva a tomar renacimiento en la existencia cíclica, así estos agregados vienen del karma y del deseo.

Hay diferentes filosofías no budistas y cada una de ellas refutan las diferentes posturas filosóficas de otras planteamientos que hablan de como surge el yo, esto se explica detalladamente en el Bodisatvacharyavatara, aquí solo exponen brevemente esas refutaciones.

Estamos formados por un conjunto de agregados físicos y mentales, estos agregados no surgieron de la nada, ni por sí mismos, ni por la intervención de un dios creador sino que surgieron debido a una serie de causas y condiciones. Esto nos da pie a entender un poco más el razonamiento de la relación interdependiente. Se nos está señalando que no existimos de manera independiente sino que dependemos de causas y condiciones. Debido a ello podemos evitar el sufrimiento, si eliminamos las causas y podemos encontrar la felicidad si cultivamos las causas para dicha felicidad.

Dependemos de causas y condiciones porque si no fuera así podríamos conseguir todo aquello que nuestra mente quisiera y esto sabemos, por propia experiencia, que no es así. Deseamos algo y no lo conseguimos y queremos evitar algo y se nos presenta. Así es nuestra realidad. Estar sujetos a causas y condiciones, nos permite poder controlar nuestro futuro porque creando causas virtuosas nos aseguramos de poder disfrutar de felicidad y viceversa.

Debemos analizar por nuestra cuenta como todo depende de causas y condiciones, analizar como nuestras acciones son las responsables de los resultados que experimentamos. Los agregados sur-

gen de la ignorancia, el karma y el deseo tal y como se indica en el verso.

5. Abandona toda atadura

Verso 51

*Reconoce que entender mal las prácticas ascéticas, la visión errónea de la propia entidad y las dudas, son como tres caminos que obstruyen la entrada a la ciudad de la liberación.*

Entender mal las prácticas ascéticas es algo que se elimina en el camino de la visión. Por otra parte, lo que impide la liberación, es la visión errónea de la propia entidad, es decir la creencia en unos agregados que existen por sí mismos o que son independientes. Esta visión errónea, junto con el mantener prácticas ascéticas erróneas y la duda con relación a la ley de causa y efecto en su aspecto sutil, son condiciones que nos impiden acercarnos a la ciudad de la liberación. Los practicantes budistas están libres de estos tres defectos aunque todavía tengan las huellas que ellos han dejado en nuestra mente. Estos tres adiestramientos erróneos se abandonan cultivando los tres adiestramientos superiores: la ética, la concentración y la sabiduría.

6. Es necesario esforzarse uno mismo en el principal camino de la liberación

Verso 52

*La liberación depende del individuo mismo. En este empeño no hay ninguna necesidad, en absoluto, de asociarse con los demás. Por tanto, cultiva las Cuatro Verdades por medio de escuchar, la moralidad y la concentración.*

Los oscurecimientos que nos acompañan en todo momento dependen de nuestra propia mente y no de la mente de los otros. Liberarse del samsara solo depende de nosotros y de nadie más. Para lograr la liberación has de eliminar los engaños. Hasta la fecha

hemos permitido a los engaños controlar nuestra mente, hemos de recuperar ese control, este es un trabajo individual que depende de nuestro esfuerzo en estudiar, reflexionar, meditar, de nuestro esfuerzo en aplicar las enseñanzas. Nadie puede realizar ese trabajo por nosotros. Cada uno ha de cultivar sus propios méritos y logros y cada uno ha de eliminar su sufrimiento. No podemos esperar que este trabajo personal lo haga alguien diferente a nosotros mismos (un ser realizado y demás...). Estos seres superiores sí que nos ayudan dando consejos e instrucciones pero los logros y cualidades que ellos han conseguido no son transferibles a los demás.

## 7. Esforzarse en los tres adiestramientos del camino

Verso 53

*Adiéstrate siempre en la moralidad suprema, la sabiduría suprema y la concentración suprema. Estos tres adiestramientos incluyen a los más de doscientos cincuenta preceptos.*

¿Cuál es la primera tarea a realizar? La escucha de las enseñanzas es lo primero. Crear una disciplina ética correcta es lo segundo y con la práctica de la sabiduría podremos llegar a entender las cuatro nobles verdades (dos verdades a cultivar y dos verdades a eliminar).

La práctica de la ética es fundamental, es la base de todas las buenas cualidades. Es como la tierra porque de la tierra brota la vida para todos los seres. Ya sea que nuestra meta sea alcanzar un precioso renacimiento humano o la liberación o la budeidad, la base es la ética. Pero, además de la ética, necesitamos de la concentración. La concentración es necesaria incluso para las labores cotidianas y mucho más para el trabajo espiritual. Además de la ética y de la concentración necesitamos de la sabiduría que nos otorgará una capacidad de análisis que nos permitirá discernir entre lo correcto y lo incorrecto y adentrarnos en la realidad de los fenómenos.

8. Esforzarse en proteger la atención (memoria), la raíz de cultivar el camino

Verso 54

*¡Oh Señor! El Sugata enseñó que la memoria con respecto al cuerpo era la única vía del sendero. Ya que la pérdida de la memoria destruye todas las virtudes, protégeala bien con firmeza.*

El término memoria se refiere a la atención plena. Es muy importante ser conscientes de nuestras acciones de cuerpo, palabra y mente, hemos de estar atentos en todo lo que realicemos para no perder los beneficios que hemos acumulado con las acciones positivas. Se nos habla de la atención pero implícitamente también de la vigilancia. Vigilancia con respecto a nuestras propias acciones: si son correctas o incorrectas, si son acciones erróneas, entonces deberíamos rectificarlas.

Con la atención y vigilancia correcta nos aseguraremos de que nuestras acciones sean correctas. Atención conlleva el sentido de recordar las acciones que debemos evitar y las acciones que debemos acumular. Además, esta atención se acompaña de la vigilancia o introspección para que nos podamos analizar a nosotros mismos y comprobar si nuestras acciones son adecuadas o no. Así es como debemos practicar.

9. Impermanencia y muerte es la causa para recordarlo

Lo irrazonable que es apearse a una vida que es impermanente y a un cuerpo que no tiene esencia (V.55-56)

- a. Si hay certeza en la transitoriedad incluso en lo que es firme y compacto, no hay necesidad de mencionar la transitoriedad del cuerpo (V.57)
- b. El samsara es a lo que hay que tener repulsión (V.58)

- a. Lo irrazonable que es apegarse a una vida que es impermanente y a un cuerpo que no tiene esencia

Verso 55

*La vida siendo susceptible a muchos daños, es más impermanente que una burbuja de agua a merced del viento. Es asombroso que uno inspire después de espirar y que se despierte de dormir.*

Nuestra vida es como una vela encendida en medio de una corriente de aire que puede apagarse en cualquier momento. También podemos comparar a nuestra vida a una burbuja de agua ya que, enseguida después de formarse, explota y desaparece. Nuestra vida se asemeja, asimismo, a una ola que se forma y desaparece rápidamente. Por ello, es increíble, tal y como se indica en el verso, que sigamos inspirando después de expirar y que nos despertemos después de dormir.

En el comentario aparece una estrofa que proviene de un sutra donde se señala que esta vida es tan impermanente como una nube en otoño. Otra analogía para la vida es la de un relámpago o las piedras que caen de una montaña. Por todo ello, no vale la pena aferrarnos a este cuerpo que, como vemos, dura tan poco. A veces se indica que no debemos apegarnos a nuestro cuerpo porque es como una flor de otoño y lo mismo valdría para cualquier tipo de apego: riqueza, amistades y demás.

Verso 56

*Al final, el cuerpo se vuelve polvo, se seca, se descompone y por último se vuelve inmundicia. Entiéndelo como falta de esencia, y por naturaleza, sometido a experimentar destrucción, desecación, putrefacción o disección.*

Tenemos un gran apego a nuestro cuerpo y por ese apego realizamos muchas acciones negativas que maduraran en renacimientos de sufrimiento. No queremos sufrir y para ello hemos de eliminar las causas del sufrimiento. Para eliminar el apego al cuerpo

hemos de ser conscientes de que es transitorio y de su naturaleza de sufrimiento. El cuerpo es algo sujeto a la descomposición y no vale la pena apegarse a algo tan falto de esencia. Esto se enfatiza en el siguiente verso.

- b. Si hay certeza en la transitoriedad incluso en lo que es firme y compacto, no hay necesidad de mencionar la transitoriedad del cuerpo

Verso 57

*La tierra, el monte Meru y los océanos, incluso estos cuerpos físicos, van a ser consumidos por siete soles ardientes sin dejar ni rastro de polvo. ¿Es preciso hablar de algo tan frágil como el cuerpo humano?*

Si hasta los cuerpos físicos que se citan en el verso serán consumidos, cómo no lo iba a ser algo tan frágil como el cuerpo. Comprendiendo que hasta las montañas que parecen tan sólidas y todo lo que nos rodea será consumida y que está en continuo cambio, comprenderemos que nuestro cuerpo también se descompondrá y desaparecerá, por tanto ¿para que aferrarnos al cuerpo?

- c. El samsara es a lo que hay que tener repulsión

Verso 58

*Así, todo ser es impermanente, sin ninguna naturaleza propia. No tiene salvador, ni guardián, ni lugar de descanso. Por tanto, gran hombre, desarrolla aversión a “samsara” que como el platanero no tiene sustancia.*

No hay nada en el samsara de beneficio, siendo así ¿por qué que apegarnos al samsara? El platanero está formado por capas que si las vamos eliminando no nos quedará nada. Así es el samsara y así es como lo tenemos que ver: sin esencia. El samsara hemos de usarlo para darle un sentido que vaya más allá de él. Se aconseja al rey que abandone el samsara y que no se apegue a él.

10. Lo difícil que es obtener un renacimiento con libertades y dones

Verso 59

*Más difícil que una tortuga encuentre un solo aro en el océano es que un animal adquiriera una vida humana; por tanto, con las capacidades de ser humano haz la vida fructífera por medio de la práctica del santo Dharma.*

Esta analogía nos muestra lo difícil que es obtener un precioso cuerpo humano. Los animales son mucho más numerosos que los seres humanos y entre los seres humanos son muy pocos los que consiguen un precioso renacimiento humano.

Son muy pocos las personas multimillonarias y ello es debido a que es muy difícil reunir sus causas (causas de esta vida y causas que provienen de vidas previas como la generosidad y demás). Lo mismo pasa con la obtención de un precioso renacimiento humano. Debemos de confiar en la ley de causa y resultado.

En el verso se cita una analogía que proviene del propio Buda, la analogía de la tortuga en el océano. Imagina el océano con aguas revueltas y profundas, en la superficie flota un aro y la tortuga ciega está en el fondo del océano. Si sale a la superficie en algún momento es muy difícil que meta su cabeza dentro del aro. El gran océano es el samsara. La tortuga representa al ser humano. El aro dorado representa a las enseñanzas. La ceguera de la tortuga se refiere a la ignorancia, así de difícil es obtener un precioso renacimiento humano, por tanto, no lo desperdicies y toma su esencia.

Verso 60

*Incluso mucho más estúpido que quién llena de excrementos una vasija de oro enjoyada es quién habiendo nacido humano, realiza acciones perniciosas.*

Si una familia pobre, poseyera una vasija de oro y la usara para depositar basura, sería muy necio pero aún lo es más el no aprovechar adecuadamente nuestro precioso renacimiento humano. Con el precioso renacimiento humano tenemos la oportunidad de prac-



ticar virtud y conseguir metas increíbles. Podemos enfocar nuestra vida hacia algo virtuoso y provechoso y no para lo contrario. Hemos de esforzarnos en aprovechar esta vida y mantener una mente apacible y serena en todo momento.

## 11. Instrucciones de las cuatro ruedas

Verso 61

*Posees las Cuatro Grandes Ruedas: habitas en una región favorable, confías en hombres santos, eres religioso por naturaleza y también has reunido méritos previamente.*

Las cuatro ruedas son las mencionadas en el verso:

- Habitar en lugar favorable para la práctica espiritual
- Hay personas cualificadas en las que confiar
- De forma natural buscas el adiestramiento espiritual
- Has acumulado muchos méritos

*Región favorable* se refiere a una zona donde podamos practicar las enseñanzas y llevar a término el camino de los seres superiores (aryas). Ahora en Tíbet se encuentran las enseñanzas pero existen muchos impedimentos para su práctica. De todas formas, el camino espiritual que ha de seguir una persona dada ha de responder a sus necesidades y aspiraciones. Incluso para la práctica de la concentración se necesitan determinadas condiciones externas que la propicien y la faciliten.

*Confiar en personas santas o cualificadas* hace alusión a una persona sin muchos deseos, que no esté dominada por la insatisfacción y que cuente con cualidades. Confiar en una persona así nos permitirá mejorar más y más.

Necesitamos acumular muchos méritos para encontrarnos con personas con las cualidades adecuadas. La base del camino espiritual es contar con un maestro espiritual cualificado.

12. Instrucciones del yoga supremo

Verso 62

*El Sabio declaró que la confianza en el maestro espiritual es el perfeccionamiento de una vida religiosa. Por tanto, confía en los sabios, como hicieron muchos que alcanzaron paz a través del Conquistador.*

Confiando en un maestro cualificado y obteniendo la ordenación lograremos la paz del nirvana, así se recoge en el comentario pero no es indispensable tomar la ordenación para alcanzar el nirvana. Poniendo en práctica las instrucciones del maestro espiritual lograremos progresar en el camino. Gracias a su inspiración e instrucciones aprendemos a abandonar las acciones negativas y abandonar la virtud. Todos los logros en el camino espiritual hasta Iluminación dependen de esa confianza en el Maestro espiritual.

Con la confianza en un maestro espiritual podemos erradicar las condiciones desfavorables que impedirían el logro de la liberación. Se citan ocho condiciones desfavorables de las que ahora mismo ya estamos libres. Se explican en los versos 63 y 64.

13. Lo razonable de esforzarse cuando no hay condiciones adversas y nos hemos encontrado con condiciones favorables

Verso 63

*Nacer como uno que adopta la visión falsa, como un animal, un espíritu hambriento, o un ser del infierno, en una tierra en que falta la palabra del Conquistador, como un bárbaro en algún área distante; nacer como un imbécil o un idiota.*

Verso 64

*O como una deidad de vida larga, son los ocho (estados) defectuosos y desfavorables. Habiendo encontrado la ocasión de estar libre de ellos, esfuérzate en acabar con el nacimiento.*

Además de la confianza en el maestro espiritual debemos de evitar realizar acciones negativas para evitar renacer con condiciones desfavorables.

El verso menciona los libertades del precioso renacimiento humano. Son ocho estados desfavorables que no nos permitiría practicar el dharma. Tomando conciencia de la gran fortuna de estar libre de esos estados desfavorables nos hace apreciar el valor de esta vida humana y no desperdiciarla creando más causas de sufrimiento en samsara.

#### 14. Medita en las desventajas generales del samsara

- a. Consejos sobre cómo meditar en las desventajas generales del samsara (V.65)
  - b. Desventajas de la incertidumbre (V.66)
  - c. Desventajas de la insatisfacción (V.67)
  - d. Desventajas de morir incontable número de veces (V.68ab)
  - e. Desventajas de nacer incontable número de veces (V.68cd)
  - f. El cambiar de estar en lo alto y caer, de florecer y degenerar (V.69-75)
  - g. Contempla cómo tendremos que irnos completamente solos sin que nadie nos acompañe (V.76)
- 
- a. Consejos sobre cómo meditar en las desventajas generales del samsara

Verso 65

*Gentil señor, llega a sentir aversión a "samsara" que es la fuente de tantos sufrimientos como son las privaciones materiales, la muerte, la enfermedad, la vejez y cosas parecidas. Ahora escucha más detenidamente unos pocos de sus defectos.*

Debemos generar renuncia al samsara observando todo lo desagradable que tiene: separarnos de objetos agradables o alejarnos de objetos desagradables, encontrar el sufrimiento, la enfermedad, la

muerte... Analizando todas estas desventajas crecerá en nosotros el deseo de no querer renacer más en el samsara.

¿Qué sentido tiene meditar en estos sufrimientos? Necesitamos meditar en ellos para conocer la naturaleza del samsara y generar la renuncia, el deseo y determinación de liberarse del samsara.

Meditar en el sufrimiento es importante. Se mencionan cinco cualidades del sufrimiento:

1. disminuye el orgullo,
2. aumenta la compasión,
3. generas la renuncia y buscas la liberación
4. purificas karma negativo
5. buscas causas de felicidad

El sufrimiento, no aparece al azar, viene de causas negativas, cuando tomamos conciencia del mismo, te determinas a no realizar acciones negativas. Otra ventaja de reflexionar en el sufrimiento es que al contemplar el sufrimiento ya que lo que deseas es la felicidad, te esfuerzas en creas acciones virtuosas para lograrla. Por ej. cuando aparecen los problemas en la sociedad, al tomar conciencia buscas salida para resolverlo, buscas firmas, haces manifestaciones, etc. si no eres consciente del problema no haces nada. Estas cualidades del sufrimiento las menciona Santideva.

En el comentario se indica que las desventajas del samsara son tantas que sería casi imposible poderlas explicar todas pero si las resumimos nos encontraríamos con seis desventajas generales además de las específicos de los sufrimientos experimentados en los diferentes reinos de existencia.<sup>2</sup>

Una de ellas es la incertidumbre: los amigos se vuelven enemigos y viceversa. Amigo y enemigo no existen inherentemente. Tenemos la fuerte tendencia a creer lo contrario de manera que sentimos apego por el amigo y aversión y rechazo por el enemigo, en el verso siguiente se señala lo relativo de estas clasificaciones.

<sup>2</sup> Incertidumbre, insatisfacción, abandonar el cuerpo una y otra vez, ser concebido una y otra vez, cambiar de estatus, soledad.

## b. Desventajas de la incertidumbre

Verso 66

*El padre de uno se vuelve hijo, la madre esposa. Los enemigos se vuelven amigos, y lo contrario a esto también ocurre. Por tanto, en "samsara" no hay ninguna certeza.*

En samsara todo es incierto, el que es en esta vida nuestro padre, en la siguiente puede ser nuestro hijo, o nuestra hermana, el enemigo puede renacer como nuestro hijo y así todo es incierto. Al abandonar esta vida los papeles anteriores cambian.

No tiene sentido crear estas clasificaciones rígidas porque los papeles van variando sin interrupción. Incluso en una sola vida podemos observar cómo las relaciones van cambiando: personas que son muy amigas durante la mañana, al suceder algo, por la noche ya se consideran como enemigos.

En los sutras se recoge la historia de una familia que vivía cerca de un lago y se alimentaban de lo que pescaban. En una ocasión la mujer se fué con otro hombre y el marido al enterarse de ello mató al amante de su mujer. Más tarde el padre murió al igual que su mujer. El padre renació como un pez en ese lago. La madre renació como perro que merodeaba por la casa del lago. La pareja tuvo un hijo que era su anterior amante. Una noche cenando pescaron un pez (el anterior padre) y se lo estaban comiendo y el perro (la madre) estaba junto a ellos queriendo comer los restos del pez. Le pegaban para que se alejara. En ese momento apareció Sariputra y viendo la escena exclamó: ¡se comen al padre, pegan a la madre y al enemigo lo acarician! ¡La verdad es que el samsara es para morir de risa!

Cuando alguien nos haga daño debemos intentar no generar rencor hacia él ni devolverle el daño porque haciéndolo solo nos perjudicamos, la persona que nos daña en otra vida ha sido nuestra madre y ha sido muy bondadosa con nosotras, por eso hemos de evitar devolver el daño recibido.

## c. Desventajas de la insatisfacción

Verso 67

*Cada uno ha bebido más leche que los cuatro océanos, sin embargo, en el “samsara” futuro de una persona ordinaria, aún se beberá más que eso.*

El samsara no tiene principio y siendo así los cuatro océanos juntos no podrían contener la leche que hemos bebido. Si no nos adiestramos en el camino de los seres supremos seguiremos renaciendo innumerables veces en samsara, la leche que beberemos al ser amamantados en esos renacimientos será todavía mayor.

Otra de las desventajas del samsara es la insatisfacción. Siendo controlados por la insatisfacción deseamos satisfacer nuestros deseos y ello nos crea mucho sufrimiento. A veces, las parejas se separan con la facilidad con la que se cambian la ropa y ello es debido a la insatisfacción.

En una de las vidas previas del Buda, él era un niño y generó mucha devoción al ver al Buda de esa época (Kashyapa) y arrojó en forma de ofrecimientos lentejas a su bol. Cayeron dentro del bol cuatro lentejas y una lenteja se quedó en el borde. Debido a ello, este niño renació como rey en cada uno de los cuatro continentes (cada lenteja para un continente). Debido a que una lenteja quedó en el borde del bol renació en la mitad de la tierra de las 33 deidades. Dominado por la insatisfacción (quiso ascender más y más arriba de esas tierras) pero acabó en el continente sur.

## d. Desventajas de morir incontable número de veces (V.68ab)

## e. Desventajas de nacer incontable número de veces (V.68cd)

Verso 68

*El montón de huesos que pertenecen a cada persona igualará o incluso sobrepasará el del monte Meru, la tierra no sería suficiente si uno contara su linaje de madres con bolitas del tamaño de bayas de enebro.*

En el texto raíz en lugar de huesos se citan a los cuernos o animales con cuernos para indicar que hemos renacido tantas veces como animales con cuernos que sobrepasarían en tamaño al monte Meru. En el samsara existen diferentes reinos u “hoteles” como también los suele llamar Guesela. Unos hoteles (reinos) son buenos y otros malos. Podemos renacer en seis diferentes tipos de reinos. La estrofa indica que hemos renacido muchísimas veces en cada uno de esos reinos. A partir de ahí, ha de surgir en nosotros la determinación de dejar de dar vueltas de un reino a otro y cortar con los renacimientos descontrolados.

No plantearnos esto equivaldría a actuar como un joven que no reflexiona sobre su futuro. Si no reflexionamos en las desventajas del samsara seguiremos encadenados al mismo. De la lectura del verso hemos de sacar la conclusión de lo necesario que es liberarnos del samsara. Si no lo hacemos así, volveremos a renacer una y otra vez y Nagarjuna lo ejemplifica con las bolitas de bayas de enebro que son tantas como madres hemos tenido y que no cabrían en nuestro planeta.

- f. El cambiar de estar en lo alto y caer, de florecer y degenerar
  - 1. Desventajas de pasar de lo alto a lo bajo una y otra vez (V.69)
  - 2. Demostrar que no te puedes fiar de la felicidad de seguir el deseo (V.70)
  - 3. Demostrar que no te puedes fiar de la felicidad que surge del lugar (V.71)
  - 4. Aquello a despreciar es la felicidad que aparece en el jardín de placeres (V.72-73)
  - 5. Demostrar como tampoco te puedes fiar de la felicidad en los reinos de forma y sin forma (V.74-75)

1. Desventajas de pasar de lo alto a lo bajo una y otra vez

Verso 69

*Habiendo llegado a ser Indra, digno de la veneración del mundo, uno cae de nuevo a la tierra por la fuerza del karma; o habiendo sido un monarca universal, uno toma de nuevo el rango de sirviente en "samsara".*

Uno de las características del samsara es el desconocimiento que tenemos de cuál será nuestra posición en el próximo renacimiento. Unas veces logramos renacimientos superiores y otras inferiores.

A Indra no lo podemos ver pero sí que podemos observar que existen personas que ocupan, en un momento dado, una posición elevada y en otro momento la pierden y se quedan solos. Esta es la realidad del samsara. No hay nada en el samsara de lo que nos podamos fiar: todo es inestable. Además, en el samsara todo lo que se junta acaba por separarse y todo lo que nace al final muere. Conociendo esto hemos de desear no volver a renacer más sin ningún control. Que el karma y los engaños no nos dominen ni controlen.

2. Demostrar que no te puedes fiar de la felicidad de seguir el deseo

Verso 70

*Habiendo experimentado durante mucho tiempo el placer de acariciar los pechos y caderas de doncellas celestiales, luego uno experimenta contactos insoportables con dispositivos que aplastan, cortan y acuchillan en los infiernos.*

Se explican, a continuación, de forma extensa todos los sufrimientos de los reinos inferiores para que surja en nosotros la determinación de no querer renacer más en el samsara. Además, conociendo estos sufrimientos nos podremos preguntar por las causas que nos conducen a experimentarlos. Reconociendo sus causas nos preguntaremos por las acciones que tenemos que evitar y por las que tenemos que acumular. Así, llegaremos a la conclusión de que comportándonos de manera correcta obtendremos un buen renaci-



miento pero si no es así tendremos que renacer en lugares desagradables. El objetivo es cambiar nuestra mente: convencernos de la necesidad de acumular virtud y evitar toda negatividad por pequeña que sea.

La estrofa nos recuerda que los placeres que podamos experimentar en el samsara no son de fiar. En cualquier momento, de una situación muy agradable pasamos a una situación muy desagradable.

3. Demostrar que no te puedes fiar de la felicidad que surge del lugar

Verso 71

*Contempla que después de la agradable experiencia al hundirse el suelo cuando lo tocan tus pies durante el largo tiempo de estancia en la cima del monte Meru, el espantoso sufrimiento del foso de fuego y la ciénaga de inmundicia te llegará una vez más.*

Se describen los placeres de los reinos superiores como que el suelo ni siquiera es duro sino blando y muy agradable. Pero estos placeres se acaban cuando se extingue el karma positivo que te ha llevado a ese renacimiento y, de nuevo, nos encontramos inmersos en llamas, inmundicias y experimentamos infinidad de sufrimientos.

4. Aquello a despreciar es la felicidad que aparece en el jardín de placeres

Las dos estrofas siguientes se comentan juntas.

Verso 72

*Habiendo retozado durante la estancia en jardines deliciosos y agradables, agasajado por doncellas celestiales, de nuevo los brazos, los pies, las orejas y la nariz de uno serán cortados en el bosque de los árboles con hojas como espadas.*

Verso 73

*Después de descansar en el “Río que Fluye Gentilmente” con lotos dorados y doncellas celestiales de hermosos rostros, de nuevo uno cae en la insoportable agua cáustica hirviente del río infernal “Sin Vado”.*

De nuevo se describen situaciones muy gozosas pero que luego desaparecen y nos vemos inmersos en sufrimientos insoportables. Así, por ejemplo, del agua dorada y llena de flores de loto y demás se pasa a un río infernal llenos de agua caustica y muy caliente.

5. Demostrar como tampoco te puedes fiar de la felicidad en los reinos de forma y sin forma

Verso 74

*Habiendo alcanzado los enormes placeres de reinos celestiales e incluso el gozo de Brahma del desapego, de nuevo uno padece el sufrimiento incesante como combustible de los fuegos del “Avici”.*

Cuando las acciones positivas maduran surgen los estados afortunados como los descritos en la estrofa (gozo de Brahma) pero al consumirse el karma positivo solo queda el karma negativo. Con ese karma negativo acumulado experimentamos sus efectos en la forma de sufrimientos incesantes.

Verso 75

*Cuando uno ha alcanzado el estado del sol y la luna, la luz de su cuerpo ilumina todo el mundo. Pero al regresar de nuevo a la oscuridad, ni siquiera se ve su mano extendida.*

Todos estos placeres descritos de los reinos superiores son efímeros y, por ello, debemos verlos como no deseados porque se agotan, no duran siempre. Podemos encontrarnos en el nivel más alto de los reinos superiores como el descrito en el verso (estado de sol y luna) pero eso acaba.

- g. Contempla cómo tendremos que irnos completamente solos sin que nadie nos acompañe

Verso 76

*Ya que estos son los efectos (de “samsara”), toma la luz de la lámpara de los tres tipos de mérito: pues uno entra solo en la oscuridad infinita a la que no afecta el sol o la luna.*

Tenemos que contemplar la muerte porque siendo conscientes de ella nos esforzaremos en acumular virtud mediante las tres puertas (cuerpo, palabra y mente). Si no lo hacemos así, nos iremos hundiendo en una oscuridad sin fin (reinos inferiores). Debemos tomar la responsabilidad de nuestras acciones y, como hemos visto, solo son las acciones virtuosas las que nos ayudarán. En definitiva, el que vayamos a un lugar agradable o desagradable solo depende de uno mismo.

15. Medita en las desventajas de cada uno de los reinos de existencia

- a. Sufrimiento de los seres infernales
  - b. Sufrimiento de los seres animales
  - c. Sufrimiento de los seres espíritus hambrientos
  - d. Sufrimiento de los seres dioses
  - e. Sufrimiento de los seres semidioses
- a. Sufrimientos de los seres infernales
- 1. Explicación general (V.77)
  - 2. Explicación de algunos de los sufrimientos específicos de cada uno de ellos (V.78-82)
  - 3. Genera terror hacia los infiernos (V.83-84)
  - 4. Nivel mayor o menor de sufrimiento (V.85-86)
  - 5. Durante cuanto tiempo se experimenta (V.87)
  - 6. Necesidad de abandonar las causas de estos (V.88)

## 1. Explicación general

Verso 77

*Para los seres que realizan acciones perniciosas habrá sufrimiento perpetuo en los infiernos: “Samjiva”, “Kala Sutra”, “Mahatapana”, Samghata”, “Raurava”, “Avici” y demás.*

Dependiendo de la gravedad de nuestras acciones negativas de cuerpo, palabra y mente renaceremos en uno de los tres reinos inferiores.

Existen **ocho tipos de infiernos**:

- Infierno de revivir
- Infierno de la línea negra
- Infierno de reunir y ser triturado
- Infierno del lamento
- Infierno del gran lamento
- Infierno el más caliente
- Infierno aún más caliente
- Infierno sin tregua.

Además, se encuentran, también, los infiernos circundantes y los infiernos fríos.

La intensidad o gravedad de la acción es la que determina el infierno específico en el que renaceremos.

## 2. Explicación de algunos de los sufrimientos específicos de cada uno de ellos

- a) En especial el sufrimiento del infierno aplastante y el de la línea negra (V.78)
- b) En especial el sufrimiento de los infiernos muy calientes (V.79)
- c) En especial el sufrimiento de los infiernos vecinales (V.80-81)
- d) Explicación de algunos de los sufrimientos específicos de los infiernos calientes (V.82)

- a) En especial el sufrimiento del infierno aplastante y el de la línea negra

Verso 78

*Algunos son machacados como sésamo y del mismo modo otros son triturados como harina fina. Algunos son despedazados con sierras, y aún otros son descuartizados con espantosas hachas de hojas afiladas.*

En el infierno que nos aplastan llegamos a convertirnos en harina y en el de la línea negra las sierras y las hojas afiladas nos cortan por las líneas que han sido marcadas en nuestro cuerpo.

- b) En especial el sufrimiento de los infiernos muy calientes

Verso 79

*De la misma manera a otros se les derrama un líquido llameante de hierro fundido. Algunos son empalados en lanzas de hierro llameantes armadas de lengüetas.*

El hierro fundido se derrama sobre nuestro cuerpo y las lanzas de hierro llameante lo empalan.

- c) En especial el sufrimiento de los infiernos vecinales

Verso 80

*Atacados por feroces perros de colmillos de hierro, algunos alzan sus manos al cielo mientras que otros seres indefensos son picoteados por cuervos con afilados picos de hierro y garras espantosas.*

Verso 81

*Algunos, usados como comida se retuercen y se lamentan al ser tocados por diversas formas de gusanos y escarabajos, moscas carnívoras y decenas de miles de abejas negras que producen enormes heridas espantosas.*

Estos dos versos nos hablan de los sufrimientos específicos que se experimenta en los infiernos circundantes. En lo que el dure el karma para tener ese tipo de renacimiento experimentaremos esos sufrimientos no deseados. Meditamos en los sufrimientos que se experimentan en esos reinos para no crear las causas para esos renacimientos y para purificar el karma negativo que nos pueda llevar a dichos renacimientos.

- d) Explicación de algunos de los sufrimientos específicos de los infiernos calientes

Verso 82

*Algunos son quemados incesantemente en un montón de escoria ardiente con sus bocas muy abiertas. Algunos son hervidos, la cabeza primero, en grandes calderas como pelotas de arroz.*

Algunos seres tienen las bocas abiertas y por ellas entran escorias ardientes y otros son hervidos en grandes calderas y no hay posibilidad de escapar.

3. Genera terror hacia los infiernos

Verso 83

*Son de naturaleza dura como el diamante los malhechores que están separados de los infiernos sólo hasta que cesa el aliento, que no se asustan de mil maneras tras escuchar el inmensurable sufrimiento de los infiernos.*

Estos versos tienen la finalidad de asustarnos para que nos esforcemos en evitar las causas de los sufrimientos descritos. De la misma forma que un ser con acciones virtuosas muy fuertes pasa rápidamente por el estado del bardo hacia un buen renacimiento, los que cuentan con acciones poderosas muy negativas también se dirigen hacia los reinos inferiores muy rápidamente. De ahí que en el verso se cite la expresión: “hasta que cesa el aliento”.

Verso 84

*Si tan sólo ver dibujos o figuras, recordar, leer u oír de los infiernos produce temor, ¿es preciso hablar de experimentar su maduración espantosa?*

Como el verso señala, si generamos miedo con tan sólo ver representaciones de los infiernos u oír hablar de ellos, cuanto más cuando tengamos que experimentarlos. El miedo no es siempre algo negativo, en este caso es importarte generar miedo mirando dibujos, leyendo o escuchando enseñanzas sobre los infiernos para que lleguemos a comportarnos adecuadamente.

4. Nivel mayor o menor de sufrimiento

Verso 85

*Así como la extinción del deseo es el señor de todos los placeres, también el sufrimiento del infierno “Avici” es el más espantoso de todos los sufrimientos.*

Abandonar el deseo es el mejor de los placeres y el peor sufrimiento de todos es el que se experimenta en el infierno sin tregua.

Verso 86

*El sufrimiento de ser pinchado con violencia durante un solo día por trescientas lanzas aquí, no se aproxima ni iguala siquiera una porción de un instante del sufrimiento más pequeño de los infiernos.*

Por intenso que sea el sufrimiento que podamos experimentar en el reino humano no tiene comparación con la intensidad del sufrimiento en los reinos infernales. En este verso se pone el ejemplo de ser atravesado por trescientas lanzas y lo compara con el más pequeño de los sufrimientos infernales. Hace esta comparación para darnos una medida del sufrimiento atroz que en esos infiernos se experimenta.

5. Durante cuánto tiempo se experimenta

Verso 87

*Aunque tenga que experimentarse un sufrimiento tan insoportable hasta por un billón de años, uno nunca se librará de su vida mientras la no virtud no se agote.*

No solo es muy intenso el sufrimiento infernal, también su duración es muy larga. Hasta que las negatividades acumuladas no se agoten se seguirá experimentando sufrimiento. A veces cuando tenemos un gran sufrimiento en la vida pensamos en quitarnos la vida, pero el suicidio no es solución para el sufrimiento, al contrario, lo agrava.

6. Necesidad de abandonar las causas de estos

Verso 88

*Las semillas de estos frutos de la no virtud, son faltas de cuerpo, habla y mente. Debes tratar con toda tu fuerza de impedir por cualquier medio incluso su más ligera aparición.*

Las acciones no virtuosas son el origen del sufrimiento y dichas acciones negativas las acumulamos mediante el cuerpo, la palabra y la mente. Al ser consciente de esto evitaremos cometerlas para no tener que experimentar más sufrimientos.

En el texto raíz se menciona una cita para enfatizar este punto:

*El propio Buda dijo que los sufrimientos de los reinos inferiores son el resultado de las acciones negativas. Por esa razón, los bodisatvas evitan cometer negatividades aún a costa de su propia vida.*

b. Sufrimiento de los animales

1. Reflexión general (V.89)
2. Reflexión de los sufrimientos específicos (V.90)



## 1. Reflexión general

Verso 89

*En un renacimiento como animal hay sufrimientos de muchos tipos: los de ser matado, atado, golpeado y demás. La más espantosa suerte de ser devorados unos a otros le espera a quienes han abandonado la virtud que trae paz.*

En los documentales podemos ver con claridad muchísimos sufrimientos que experimentan los animales, algunos reciben maltrato y viven con miedo de comerse unos a otros. El avance tecnológico nos ha ayudado a conocer mejor el reino animal y ha ayudado también a los propios animales, la introducción de maquinaria ha aligerado algunos de sus trabajos más duros.

Los animales experimentan todos estos sufrimientos que se detallan pero no son conscientes de cuál ha podido ser su causa. Experimentan una gran ansiedad por el miedo a ser devorados por otros animales, así como muchos otros sufrimientos que se detallan en los siguientes versos.

## 2. Reflexión en los sufrimientos específicos

Verso 90

*Algunos mueren por las perlas o por la lana, los huesos, la carne o la piel. Otros indefensos son explotados con golpes de patadas, puños, látigos, ganchos y pinchazos.*

A los elefantes y rinocerontes los matan para quitarles los colmillos, a otros los matan para extraerles las perlas. Los golpean y maltratan para domesticarlos...

Cuando reflexionamos a cerca del sufrimiento animal nos entristecemos mucho. Algunos animales son maltratados en luchas o como divertimento, en la pesca, en la caza, etc. pensamos cómo sería si a nosotros nos pusieran un anzuelo en la boca, sería algo terrible, en cambio eso se suele hacer por entretenimiento, pensando que los animales no sufren, que son como las plantas.

Muchas personas cazan y no es para comer ni para obtener la piel, es por mera diversión, es muy triste saber que se mata y tortura animales para presumir o como mera diversión. Es muy importante rezar para no tener esos renacimientos, aunque no basta con rezar, debemos evitar las causas de estos renacimientos, sólo la oración no nos va a proteger.

A los animales salvajes no les queda más remedio que matar para alimentarse, el animal sufre tanto para cazar y comer como para evitar ser comido, esa es la realidad del reino animal. Por eso, valoremos nuestra vida humana y démosle sentido, aprovechémo esta preciosa vida humana que ahora tenemos y generemos la determinación de salir del samsara.

¿Que es lo que nos lleva a estos renacimientos? Las acciones negativas, las 10 acciones no virtuosas, dependiendo de la gravedad o intensidad de esas acciones, madurarán en un tipo de renacimiento u otro. Si la acción negativa es completa es más grave, y nos lleva a un renacimiento infernal. Otras acciones negativas no están completas, falta la intencionalidad o falta el regocijo o hay arrepentimiento, éstas tienen consecuencias menos graves, aún así el haber creado negatividad, nos va a llevar a un renacimiento desafortunado. Sin embargo, las causas de renacimientos afortunados son las diez acciones virtuosas, con ellas estamos creando las causas para un renacimiento superior. Para poder evitar las acciones negativas y realizar las positivas, nos hace falta conocerlas y estudiarlas.

#### c. Sufrimiento de los espíritus hambrientos

1. Reflexión general (V.91)
2. Los sufrimientos específicos de cada uno de ellos (V.92-95)
3. Durante cuánto tiempo se experimentan (V.96)
4. Identificar las causas de éstos (V.97)

## 1. Reflexión general

Verso 91

*Entre los espíritus hambrientos hay un sufrimiento constante originado por la falta de cosas materiales. Padecen la desgracia más espantosa producida por temor, angustia, hambre, sed, frío y calor.*

La característica de los pretas (espíritus hambrientos) es la de tener una mente en constante estado de ansiedad, sufren mucho de hambre y sed. Es un sufrimiento que se prolonga durante muchísimo tiempo necesitan encontrar comida, bebida, se esfuerzan mucho y no la encuentran. También sufren del calor y del frío. Aunque las condiciones externas sean para experimentar frío, ellos experimentan calor y viceversa. Lo mismo sucede con el sol y la luna. El sol en vez de calentarles les produce frío y con la luna experimentan calor.

## 2. Los sufrimientos específicos de cada uno de ellos

- a) En especial el sufrimiento de tener obstrucciones internas (V.92)
  - b) En especial el sufrimiento de poseer un collar de lenguas de fuego (V.93)
  - c) En especial algunos de los sufrimientos de los de castas inferiores (V.94)
  - d) Otra explicación de los sufrimientos específicos de estos (V.95)
- a) En especial el sufrimiento de tener obstrucciones internas

Verso 92

*Algunos con bocas como el ojo de una aguja y estómagos del tamaño de montañas, están atormentados por el hambre pero son incapaces de comer ni siquiera la más pequeña cantidad de inmundicia desechada.*

Se describen diferentes tipos de pretas y cada uno de ellos experimenta un sufrimiento específico. Algunos de ellos cuentan con una boca tan pequeña como el ojo de una aguja y su estómago es tan grande como una montaña. Además, todo lo que encuentran para comer es muy sucio. Hay pretas con obstáculos internos, otros con un collar de lenguas de fuego y otros que son de casta inferior, a continuación se describen los diferentes sufrimientos que estos pretas experimentan.

b) En especial el sufrimiento de poseer un collar de lenguas de fuego

Verso 93

*Algunos están desnudos, con sólo la piel y los huesos como la capa seca de una palmera. Otros tienen bocas que arden en la noche y de comida tienen arena que cae en sus bocas.*

En este verso, así como en los anteriores se nos habla de los sufrimientos que los pretas padecen para que desarrollemos renuncia y dejemos de crear causas para estos renacimientos, así como para desarrollar compasión.

En este verso se describen las características de este tipo de pretas y se indica que cualquier cosa que coman y beban les quema. El sufrimiento que experimentan es muy intenso, además de la frustración y ansiedad que produce el hambre y la sed, cuando por fin encuentra algo de comida y bebida, al ingerirlo sienten que sus estómagos y lenguas arden.

c) En especial algunos de los sufrimientos de los de castas inferiores

Verso 94

*Varias clases bajas no pueden encontrar siquiera inmundicia como pus, excremento, sangre o cosas así. Se atacan entre sí comiendo pus de bocios ulcerados que les sales en la garganta.*

Estos pretas, no pueden encontrar nada para comer ni beber, ni siquiera inmundicias. Vagan durante mucho tiempo en busca de

comida y bebida sin encontrar nada. Entre ellos se atacan y en sus gargantas ha crecido un bocio muy grande.

d) Otra explicación de los sufrimientos específicos de estos

Verso 95

*En verano hasta la luna la sienten caliente, mientras que en invierno el sol lo sienten frío. Con su sola mirada los árboles se vacían de fruto y los ríos se secan.*

Al mirar a los árboles frutales, los ven sin frutos y al mirar un río lo ven sin agua. Ante la luna y el sol experimentan lo contrario a lo que cabría esperar. Frío ante el sol y calor ante la luna.

El que surjan estos sufrimientos es interdependiente, estos sufrimientos dependen de las acciones que uno haya creado, surgen como maduración del karma acumulado. Si purificamos las negatividades y acumulamos virtud, aunque tengamos el karma para esos renacimientos, la maduración de ese karma puede manifestarse como un sueño desagradable, en vez de un renacimiento como preta.

Hay una historia de un monje completamente ordenado, que padecía mucha, mucha sed, por las noches se levantaba para coger agua de un depósito que previamente había llenado, y al abrirlo no encontraba ni una gota. Salió fuera, adonde había una fuente y tampoco encontró agua, estaba completamente seca. Entonces se fue a coger fruta de unos árboles y cuando llegó, aunque había visto los frutos a lo lejos, el árbol se secó de repente. Cansado de buscar algo que pudiera saciar su sed, se quitó el chogu (manto amarillo de los monjes) y lo colgó en la rama de un árbol, para poder buscar mejor, sin conseguir nada para beber. Al amanecer, cuando se despertó, encontró que había agua en el depósito, que estaba completamente lleno, que la fuente estaba rebosante de agua, también encontró que había fruta en el árbol, todo había sido real, pues su chogu estaba colgado en el árbol. Fue una experiencia real, iba a renacer como espíritu hambriento, durante esa noche experimentó el resultado de

un karma que le hubiera llevado a este tipo de renacimiento, por la fuerza de sus acciones virtuosas, sólo lo experimentó durante una noche en lugar de experimentarlo en una vida, gracias a su purificación y a sus acciones virtuosas.

El acumular méritos nos puede ayudar a que estos sufrimientos sólo los lleguemos a experimentar durante un período corto y no durante toda una vida. Aunque sea grave la negatividad que hayamos cometido, puede purificarse con los cuatro poderes oponentes, cuando los aplicamos podemos reducir la experiencia del sufrimiento que haya resultado de ésta o que dure menos tiempo.

Buda nos dijo que matar es una negatividad, esa negatividad la podemos purificar y no necesariamente experimentar el resultado de ese karma, si la purificamos, y esto no es contradictorio; eso no debe llevarnos a tener una idea de que no pasa nada por actuar negativamente, eso trae sus consecuencias negativas, pero 'el hecho de que las acciones negativas puedan ser purificadas, es una de las cualidades que tiene la negatividad'. En los textos de Lam Rim, el cometer una negatividad es como romperse una pierna, sí, se puede curar, se puede volver a soldar el hueso, pero siempre va a ser una pierna más débil, no es lo mismo que una pierna que jamás se ha roto. No porque la negatividad pueda purificarse, uno ya pueda cometerla, no es lo mismo que no haberla cometido, es mejor que tengamos una pierna que nunca se haya roto.

Debemos conocer las acciones negativas para que no sea tan fácil que caigamos en ellas y evitarlas. Aunque cayéramos en ellas, debemos saber también que pueden ser purificadas, en esto el arrepentimiento es un factor muy importante y puede hacer que los resultados de éstas sean menos graves. Es necesario conocer todo esto, sobre todo para los que permanecen vigilantes en cuanto a qué acciones son virtuosas y cuáles no, y procuran no caer en estas últimas.

Necesitamos abstenernos de la negatividad y cultivar la virtud, si lo que deseamos es felicidad y no experimentar sufrimiento. Ese es el trabajo que debemos llevar a cabo, y es un trabajo individual,

porque en el momento de la muerte estaremos solos, no nos llevaremos nada ni nadie nos acompañará, sólo nos acompañará el karma que hayamos creado, virtuoso o no virtuoso.

Las acciones negativas acumuladas son las causas que traerán el sufrimiento que no deseamos, y lo que nos va a ayudar son las acciones virtuosas; en definitiva, nos llevamos el karma de las acciones negativas y positivas, unas nos perjudican y otras nos van a beneficiar.

Nadie nos asegura que el momento de nuestra muerte llegue en la vejez, puede aparecer en cualquier momento, algunas personas mueren en su juventud, en la niñez o incluso en el vientre materno. Cuando se nos agota el tiempo, ni el dinero ni el poder ni los amigos, pueden posponer el momento de nuestra muerte. Cuando llega ese momento, nos tenemos que marchar, hasta el más joven puede partir antes; dice Guesela, si fuera por la edad, yo sería el primero en partir, pero la muerte puede llegar en cualquier momento, no hay certeza.

### 3. Durante cuánto tiempo se experimentan

Verso 96

*Padeciendo un sufrimiento incesante y bien atados por los grilletes kármicos de sus maldades, algunos no mueren en cinco mil o incluso diez mil años.*

Los grilletes del karma los mantienen atados durante muchísimo tiempo: 5.000 o 10.000 años.

### 4. Identificar las causas de estos

Verso 97

*La causa del sabor único de estos diversos sufrimientos de los espíritus hambrientos es que un ser se complazca en la mezquindad. Buda declaró que la avaricia era innoble.*

Todos los pretas comparten idéntico sufrimiento que es principalmente, el del hambre y la sed. Esto proviene de la avaricia o tacañería tal y como dijo el Buda. Un dicho tibetano señala: “se renace como preta debido a la tacañería”.

La principal causa de renacimiento como preta es la codicia, la tacañería. Cuando hablamos de los espíritus hambrientos o de los reinos infernales nos resulta muy extraño, no en el caso de los animales, porque podemos percibirlos. A estos espíritus no los vemos, los seres que están en el reino de los dioses sí que pueden ver ese tipo de renacimiento, pueden incluso recordarlo. Os voy a contar una historia en el contexto de los monjes: estando Sariputra junto a otros monjes se encontró con un espíritu hambriento, era una mujer preta que tenía muchos hijos, su marido había salido a buscar comida, la mujer le dijo a Sariputra que si se encontraban con su marido le dijera que volviera pronto, lo podría reconocer porque le faltaba una pierna y un ojo. Se encontraron con él y lo reconocieron, y le dieron el recado, que se diera prisa porque su mujer y sus hijos estaban sin comer, el preta les dijo que no había encontrado nada de alimento, ni siquiera para él. Ellos le preguntaron cuál era la causa de que hubiera tomado ese renacimiento, les respondió que en su vida anterior había sido un monje que trabajaba en un monasterio y se quedaba con la comida que ofrecían para la comunidad, por tacañería, se quedaba con la comida buena que ofrecían a los monjes, daba menos cantidad de comida y la que no era tan buena, esa había sido la condición para que renaciera como espíritu hambriento. También le preguntaron la razón por la que le faltaba una pierna, contestó que en una ocasión pegó a un becerrito y le rompió una pata; le preguntaron por su ojo, y contó que le faltaba un ojo porque en otra ocasión, preparando la tsampa, harina de cebada tostada, mientras ésta se secaba, se acercaron unos pájaros y les tiró una piedra para ahuyentarlos, hiriendo a uno de ellos en un ojo.

Estas historias pueden asustarnos, pero es importante que reflexionemos en estos ejemplos pues el karma es expansivo y acciones negativas pequeñas pueden traer grandes resultados.



d. Sufrimiento de los dioses

1. Reflexiona en el sufrimiento de cuando se les acerca la muerte (V.98-100)
  2. Reflexiona en el sufrimiento de caer al reino del deseo (V.101)
- 
1. Reflexiona en el sufrimiento de cuando se les acerca la muerte
    - a) Significado real (V.98)
    - b) Identifican los signos de la muerte (V.99-100)
  - a) Significado real

Verso 98

*Mayor que los placeres de los seres celestiales es el sufrimiento de su fallecimiento. Tras considerar esto, los justos no ansían los transitorios reinos celestiales.*

Los placeres en los reinos de los dioses son muchísimos pero no tienen esencia ninguna y en un momento dado desaparecerán. Renacer como dios no es algo a desear porque sus placeres se agotarán.

- b) Identifican los signos de la muerte

Verso 99

*El aspecto del cuerpo pierde atractivo, uno siente desagrado por su asiento, las guirnaldas se marchitan, la ropa toma olor, y el cuerpo se ensucia como nunca.*

El principal sufrimiento de los dioses es el hecho de ser conscientes de que van a morir y van a abandonar ese renacimiento en el que experimentan tanto placer. Contemplan horrorizados los disfrutes que dejan y el renacimiento que van a tomar, un renacimiento de sufrimiento.

Los signos que indican que van a morir son: el aspecto de su cuerpo pierde atractivo, su guirnalda de flores se marchita, su cojín

deja de ser cómodo, sus ropas empiezan a oler mal, su cuerpo se ensucia.

Estos señales se prolongan durante mucho tiempo, se ven alejados de los otros dioses y completamente solos experimentan su decadencia y proximidad de la muerte.

Verso 100

*Estos son los cinco presagios que indican la muerte en los reinos celestiales. Aparecen a los dioses de un modo similar a los signos de la muerte que indican a los humanos que van a morir.*

Este proceso con sus signos correspondientes de su próxima muerte es experimentado durante un largo espacio de tiempo y eso les produce un gran pesar.

2. Reflexiona en el sufrimiento de caer al reino del deseo

Verso 101

*Si tras fallecer en el reino divino no queda ninguna virtud, uno inevitablemente entrará en el estado de animal, de espíritu hambriento o de ser del infierno.*

Los dioses conocen su próximo lugar de renacimiento lo que les acarrea un gran sufrimiento. Al acabar toda la virtud ven cómo entrarán en uno de los reinos inferiores. Algunos dioses tomando refugio en las tres Joyas evitan caer en estos renacimientos inferiores.

e. Sufrimiento de los semidioses

Verso 102

*Los semidioses, por su hostilidad natural hacia la gloria de los dioses, tienen mucho sufrimiento mental. Aunque son inteligentes, no pueden ver la verdad debido a las obstrucciones de su estado.*

Los semidioses viven atormentados por la envidia. Ven los disfrutes de los dioses y ansían tenerlos. Son seres inteligentes pero están cegados por la envidia y continuamente luchan contra los dioses pero nunca les pueden ganar.

16. Reflexiona en el modo de emprender ese enorme esfuerzo con el fin de abandonar el samsara y lograr el nirvana
  - a. Origen de varios renacimientos dañinos en el samsara (V.103)
  - b. Necesidad de lograr rápidamente el nirvana (V.104)
  - c. Identifica las causas de estos (V.105)

- a. Origen de varios renacimientos dañinos en el samsara

Verso 103

*Siendo así el “samsara”, no hay ningún nacimiento propicio, sea entre dioses, humanos, seres del infierno, espíritus hambrientos o animales. Debe reconocerse que el nacimiento es como una vasija de muchos males.*

Una vez analizados los sufrimientos del samsara se nos presenta la práctica del esfuerzo como el medio para escapar de ellos. Se han detallado los inconvenientes del samsara y, ahora, se presenta todas las ventajas que obtendremos si nos liberamos de él. Conociendo los aspectos positivos de la liberación uno se implicará en intentar lograrla. A partir de ahí, desarrollaremos la aspiración para trabajar por ello. De la aspiración surge el esfuerzo gozoso. Nuestra tarea es conseguir un buen renacimiento detrás de otro para llegar a poder escapar del samsara.

Si nos preguntamos si existe una salida al samsara hemos de responder que esa salida existe y que una vez fuera de él, el sufrimiento desaparece. Creyendo firmemente en esto afianzamos nuestra aspiración para abandonar el samsara.

b. Necesidad de lograr rápidamente el nirvana

Verso 104

*Incluso si la cabeza o la ropa de alguien, de repente, se prendieran de fuego, debe renunciar a apagarlo y, en su lugar, esforzarse en acabar con el renacimiento. No hay ninguna meta más elevada que esa.*

En esta analogía el fuego aludido es el fuego del samsara y hemos de apagarlo de manera tan rápida como si se nos quemase el cuerpo o la ropa. Analizando las desventajas del samsara debemos realizar las acciones adecuadas para salir de él. Esta es la tarea del esfuerzo.

En la cesación del samsara encontramos una gran cantidad de aspectos maravillosos y, al reconocerlos, nos esforzaremos en conseguir dicha liberación. ¿Cuál es la característica del samsara? Que es de la naturaleza de sufrimiento. Existen aspectos del samsara que son muy placenteros y otros que conllevan muchísimo sufrimiento pero, en ambas situaciones, estamos inmersos en él ya que del estado de placer pasaremos al estado de sufrimiento.

Todo lo que experimentemos en el samsara es de la naturaleza del sufrimiento: sea aparentemente bueno o malo. Es nuestra propia mente contaminada quien está creando estas experiencias. La conclusión a la que debemos llegar con estas reflexiones es convencernos de la necesidad de generar la renuncia al samsara y vivir en armonía con los demás.

c. Identifica las causas de estos

Verso 105

*Por medio de la moralidad, la sabiduría y la concentración uno obtiene el estado immaculado, pacífico y sumiso del nirvana que es perenne, inmortal, inagotable y vacío de tierra, agua, fuego, aire, sol y luna.*

El estado del nirvana lo conseguiremos con los tres adiestramientos superiores tal y como se menciona en el verso. La disciplina

ética es importantísima, es la base para adiestrarnos en la concentración y en la sabiduría. La sabiduría a la que nos referimos no es cualquier tipo de sabiduría sino la sabiduría que comprende la vacuidad.

Con estos tres adiestramientos superiores definitivamente abandonaremos el samsara. Una vez conseguido la liberación ya no tendremos que sufrir más.

### **c. Cómo generar en el continuo mental el camino mahayana de la visión**

- I. Significado real (V.106)
- II. Esforzarse en la calma mental y visión superior la principal causa común (V.107)
- III. No contemples visiones equivocadas (V.108)
- IV. Practica el camino de los doce vínculos del surgir dependiente (V.109-112)

#### I. Significado real

Verso 106

*Memoria, discriminación de los fenómenos, esfuerzo, alegría, flexibilidad, concentración y ecuanimidad: estas siete son las Ramas de la Iluminación, la colección de virtudes que ocasionan alcanzar el nirvana.*

Las siete ramas de la Iluminación son necesarias para todos los vehículos: Hinayana y Mahayana: Sutra y Tantra.

La primera rama es la de la memoria o atención correcta y le siguen la discriminación correcta, el esfuerzo correcto, la alegría correcta, la flexibilidad correcta, la concentración correcta y la ecuanimidad correcta. Estas siete ramas se encuentran en el camino de los aryas. El camino de los aryas se inicia a partir del camino de la visión.

**La memoria o atención correcta** es necesaria en nuestra práctica diaria. Existen dos tipos de atención: una que necesitamos cultivar y otra que no necesitamos cultivar. La atención hacia lo virtuoso se ejemplifica con la analogía de grabar un dibujo en la piedra (siempre permanecerá en ella) y para lo no virtuoso la analogía sería la de una huella en la arena de la playa que desaparece rápidamente. El daño recibido por los demás ha de ser así: no hay que mantenerlo en la mente. Guardar los engaños en la mente ya sea el enfado, apego y demás... es inadecuado. Otra analogía para la memoria o atención correcta es la de la Rueda preciosa que permite conquistar terrenos no conquistados, así con el recuerdo y atención conquistamos y protegemos nuestra mente.

La atención perfecta se refiere a aquella que se practica en el camino de la visión pero aunque no hayamos alcanzado ese estado aún, debemos hacer lo posible por practicarla de esa forma. Esta atención perfecta es necesaria para combatir a la existencia cíclica.

**La sabiduría que discrimina correctamente** es muy poderosa y se asemeja al papel que realiza un elefante en el campo de batalla. Al igual que un elefante puede destruir muchos enemigos eso mismo le ocurrirá a nuestros engaños cuando se combaten con la sabiduría que discrimina correctamente.

**El esfuerzo gozoso correcto** siempre ha de estar presente para poder lograr nuestro objetivo. La analogía es la del Caballo precioso que te lleva a donde deseas.

Con estas tres ramas señaladas vamos venciendo a los engaños lo que origina, en nosotros, alegría que es la siguiente rama.

**Alegría correcta** al sentirnos capaces o satisfechos de nuestro trabajo como la alegría que siente una persona al encontrar una joya.

**La flexibilidad correcta** surge al ir venciendo a los engaños y se disfruta de ella tanto en el plano físico como en el mental. La analogía aquí es la del rey unido a su reina. En este nivel los engaños más burdos se han eliminado y ese es el placer que se origina.

**La concentración correcta** permite derrotar a toda la colección de engaños sean éstos burdos o sutiles. Además, se logra que los engaños vayan perdiendo fuerza y se compara esto al Precioso ministro o a un cabeza de familia: madre o padre que siempre dan protección. Así, la concentración protege a la mente de los engaños ya que nos permite concentrar la mente en el objeto virtuoso. Conseguir o no los logros en el camino depende de la concentración.

**La ecuanimidad correcta** es un estado mental sin emociones negativas ni engaños. Al contar con equilibrio mental, en nuestra mente no habrá infelicidad. Se compara con un general de un ejército ya que al igual que él controla al ejército, con la ecuanimidad se controlan a las emociones negativas.

II. Esforzarse en la calma mental y visión superior la principal causa común

Verso 107

*No puede haber concentración sin sabiduría: no puede haber sabiduría sin concentración. Quien tiene ambas reduce el océano de la existencia al tamaño de la huella de una pisada de un buey.*

Necesitamos la sabiduría para poder distinguir todos los fenómenos tanto internos como externos. Sin sabiduría no puede llevarse a cabo la concentración porque la sabiduría aporta claridad a los objetos de conocimiento. La concentración es fortalecida con la sabiduría porque de esa forma, se disipan las dudas. Igualmente, sin la concentración, la visión correcta de la realidad no surgirá. Esta sabiduría se refiere a la que percibe directamente la realidad y ésta no se logra sin concentración.

Con estos dos requisitos: concentración y sabiduría se es capaz de reducir el océano de la existencia cíclica e ir más allá de él de una forma rápida y eficaz.

Los tres adiestramientos superiores representan a todo el camino budista y, en la estrofa, se comentan dos de ellos: la concen-

tración y la sabiduría. En ocasiones se los nombra, también, como calma mental y visión superior pero se refieren a lo mismo.

Por otra parte, la concentración y la sabiduría precisan de una base y esa base es la ética. Sin la ética no podremos desarrollar ni concentración ni sabiduría.

### III. No contemples visiones equivocadas

Verso 108

*Uno no debe contemplar lo que el “Pariente del Sol” declaró que eran las catorce (visiones) inexpresables, pues la mente no se va a pacificar con ellas.*

El “Pariente del Sol” se refiere al Buda, en su época existían en India muchas religiones, una de las más importantes era el hinduismo. Algunos practicantes hinduistas le formularon al Buda catorce<sup>3</sup> preguntas pero el Buda no las contestó.

La justificación a este silencio fue que de haberles contestado ellos habrían alimentado una visión equivocada y perjudicial.

No les respondió porque eran personas con un fuerte aferramiento a la existencia verdadera del “yo”. Si el Buda hubiese confirmado la existencia del yo hubiese afianzado sus propias creencias dotándolas de más fuerza y si la hubiese negado podría haberles conducido a pensar que nada existe.

### IV. Practica el camino de los doce vínculos del surgir dependiente

1. Significado real (V.109 a 111)
2. Consecuencia de esto; cómo ver el último modo de existencia de los fenómenos (V.112)

---

<sup>3</sup> Cuatro preguntas en relación al pasado: si el yo y el mundo son eternos, no son eternos, ambos o ninguno. <sup>4</sup> en relación al futuro: si el yo y el mundo tendrán un fin, no tendrán, ambos o ninguno. <sup>4</sup> en relación al nirvana: si el Tatagata tras su muerte continua, no continua, ambos o ninguno. <sup>2</sup> en relación al cuerpo y al alma (en este caso sinónimo con el “yo”): si el cuerpo y el alma son lo mismo o diferente. *Nagarjuna’s letter Commentary by Rendawa (Tibetan Library):*



1. Significado real

Verso 109

*El Sabio declaró que de la ignorancia viene el karma, de éste la consciencia y de ésta el nombre y la forma; de éstos las seis facultades y de ellas el contacto.*

Verso 110

*Del contacto viene la sensación; basado en la sensación aparece el deseo. Del deseo se origina el aferramiento y de él la existencia, y de la existencia viene el nacer.*

Verso 111

*Cuando hay nacimiento surge el dolor, la enfermedad, la vejez y la miseria, el temor a la muerte y demás, una enorme cantidad de sufrimiento. Poniendo fin al nacimiento, todo esto cesará.*

Existen seis causas que originan seis resultados y ambos están íntimamente relacionados de forma que no podemos afirmar qué causas van en primer lugar. Lo mismo ocurre cuando nos interrogamos por el principio del samsara, no podemos responder a ello.

**Los doce vínculos son:**

1. Ignorancia, el origen
2. Karma (formaciones kármicas)
3. Conciencia
4. Nombre y forma
5. 6 Facultades o Fuentes
6. Contacto
7. Sensación
8. Deseo o Apego
9. Aferramiento
10. Existencia o Devenir
11. Nacer
12. Envejecer y morir

**Ignorancia se representa como un hombre ciego con un bastón:** La concepción de existencia inherente oscurece la mente y así como el ciego necesita un bastón con ignorancia necesitamos depender del camino para obtener la liberación.

**Formaciones kármicas se representa como un alfarero:** La arcilla puede tomar muchas formas de igual forma las formaciones kármicas pueden lanzarnos a diferentes renacimientos con diferentes agregados.

**Conciencia se representa como un mono saltando de árbol en árbol:** Como las ramas de un árbol son el apoyo del mono, la conciencia es la base en la que se asientan las formaciones kármicas hasta que maduren. El mono saltando de un árbol a otro es como la conciencia que va de una vida a otra. En esta fase sería la conciencia causal.

**Nombre y forma se representa como personas en un barco:** Se refiere a los 5 agregados, el barco representa el agregado de la forma y las personas representan a los otros 4 agregados de las sensaciones, discriminación, factores de composición y consciencia. En esta fase sería la conciencia resultante que se junta con los agregados de la siguiente vida.

**Seis órganos de los sentidos se representa como una casa con seis ventanas:** simbolizando que las bases de los 6 sentidos se están desarrollando pero aún no funcionan.

**Contacto se representa como un hombre y una mujer abrazados:** El contacto se da cuando se juntan objeto, conciencia y el órgano sensorial.

**Sensación se representa como un hombre con una flecha en el ojo:** La experiencia de placer, desagrado o neutralidad que se experimenta cuando se ha dado el contacto. Cuando la sensación es agradable se experimenta placer y se desea más. Se representa por una flecha en un ojo porque cualquier sensación en el ojo se vuelve enseguida insoportable.

**Apego se representa como una persona bebiendo alcohol:** Cuando se incrementa el deseo. Se representa por un borracho por-

que no importa cuanto bebas no te satisface, de forma similar con el apego.

**Aferramiento se representa como un mono comiendo una fruta y cogiendo otra:** Se intensifica el apego que desea mantener la sensación agradable y separarse de lo desagradable.

**Devenir se representa como una mujer embarazada:** La maduración de la semilla (el 2º vínculo: las formaciones kármicas) depositada en la conciencia es ayudada por el apego y el aferramiento en el momento anterior a la muerte. Cuando el apego se intensifica y surge el aferramiento, éstos dos activan el potencial dejado en la conciencia y la semilla está lo suficientemente madurada como para lanzarnos al próximo renacimiento, por eso se representa como una mujer a punto de dar a luz. Este vínculo dura desde el momento de su plena maduración hasta el principio de la próxima vida.

**Nacimiento se representa como una mujer dando a luz:** El nacimiento. Va desde el momento después de la plena maduración del potencial kármico latente hasta después de la concepción e este renacimiento. Desde ese momento de la concepción comienza el envejecimiento.

**Envejecimiento y muerte se representa como un hombre llevando un cadáver:** Empieza tras el nacimiento.

En el momento de la muerte la semilla (formación kármica) dejada en la conciencia por la ignorancia se activa por el apego, aferramiento y devenir activando el potencial en la conciencia y produciendo el nombre y forma (ya en la vida siguiente).

El karma completamente activado (Devenir) nos lleva al nacimiento dando lugar a la vez al nombre y forma, 6 sentidos, contacto y sensación.

### **Seis vínculos que son causas y seis que son resultado**

Por un lado tenemos la semilla, que es el potencial que va a arrojar un resultado, por otro lado si esa semilla encuentra las condiciones propicias, madurará y brotará, tanto la semilla en sí, como las condiciones favorables para que ésta madure, son causas, las causas que van a arrojar un resultado. Las condiciones favorables para

que estas causas maduren, son las causas que condicionan. Así pues tenemos:

- Tres causas que impulsan: ignorancia, formaciones kármicas y conciencia.
- Tres causas que condicionan: apego, aferramiento y existencia o devenir

La ignorancia (1º vínculo) que se aferra al yo es lo que impulsa todas nuestras acciones. Ya sea que realicemos acciones virtuosas o no virtuosas las llevamos a cabo movidos por la ignorancia que se aferra al yo como existiendo inherentemente. Esas acciones dejan un huella o formación kármica (2º vínculo) en nuestra conciencia (3º vínculo). Nuestra conciencia está llena de impresiones negativas y positivas.

Estos tres primeros vínculos: ignorancia, formaciones kármicas y conciencia son las causas o vínculos que impulsan y es similar a plantar semillas en un campo, las semillas son las causas y se necesitan de las condiciones para que éstas germinen.

Los vínculos 8º y 9º: deseo y aferramiento, respectivamente, son de la rama del apego. Se presentan, especialmente, en el momento de la muerte al no querernos separar de nuestro cuerpo. En ese momento de la muerte en el que la mente se separa del cuerpo surge un fuerte aferramiento. El deseo o apego junto con el aferramiento potencian esa semilla para que de un fruto, esa semilla potenciada es el 10º vínculo: devenir o existencia.

Los pensamientos que generemos en el momento de morir actúan como condiciones para que fructifiquen las semillas, formaciones kármicas, acumuladas en la mente. De los pensamientos virtuosos crecerán las impresiones virtuosas y viceversa. También podría ocurrir que en el momento de morir nuestro pensamiento sea neutro. Si es así, lo que florecerá serán las acciones con las que estemos más familiarizados: virtuosas o negativas.

A los vínculos 8º, 9º, 10º: el deseo, el aferramiento y el devenir o existencia son las causas o vínculos que maduran o completan.

En el momento en que se produce la fecundación (del espermatozoide y el óvulo) la conciencia entra en el nuevo ser y éste es el vínculo 11º: el nacer. Este vínculo, el nacer, que empieza en el momento de la fecundación, a la par comienza el vínculo 4º: nombre y forma (para los que renacen en el reino del deseo y de forma). Y sólo nombre para los seres que renacen en el reino sin forma. Cuando el feto comienza a crecer aparecen las seis facultades (vínculo 5º). A partir de ahí, se origina el contacto (6º vínculo) que originarán las sensaciones (7º vínculo). Estas sensaciones mientras se está en el útero son idénticas a las que experimenta la madre.

En el mismo momento de nacer ya aparece el envejecimiento y tras el envejecimiento la muerte (12º vínculo). Desde el mismo momento de la concepción comienza el envejecimiento. Éstos que se han nombrado son los seis vínculos resultantes.

Resumiendo podemos hablar de 6 vínculos que actúan como causas y 6 que son resultados.

Los seis vínculos que son causas: ignorancia, formaciones kármicas, conciencia, deseo o apego, aferramiento y devenir o existencia.

Los seis vínculos que son resultados: nacer, envejecimiento y muerte, nombre y forma, 6 facultades, contacto, sensación.

En cuantas vidas se completa una rueda de 12 vínculos

En dos vidas si las acciones creadas fueron muy poderosas la rueda completa se completa en dos vidas. En una se crea las causas y en otra se experimentan los resultados.

También se puede completar en tres vidas:

- 1ª vida: Ignorancia, formaciones kármicas y conciencia
- 2ª vida: Apego, aferramiento y devenir
- 3ª vida: Nombre y forma, 6 sentidos, contacto, sensación, renacimiento, envejecimiento y muerte.

Los doce vínculos sirven para conocer el funcionamiento del samsara, conocer las causas que impulsan y completan y conocer los resultados de esas causas. Constantemente estamos creando acciones y constantemente estamos experimentamos los resultados. Observando esto reconoceremos los aspectos negativos de la existencia cíclica y desearemos romper con ese círculo vicioso. Por lo tanto, estos doce vínculos son muy importantes y necesitamos meditar en ellos tanto como podamos.

Así es como meditaban los practicantes kadampas. La conclusión a la que nos lleva la meditación sobre los 12 vínculos es a querer salir del samsara. Si logramos no volver a renacer en el samsara ya no tendremos que experimentar ningún sufrimiento. Para ello, tenemos que erradicar el primer vínculo: la ignorancia y su antídoto es la sabiduría que comprende la realidad. Debemos, por lo tanto, desarrollar la sabiduría que comprende la vacuidad.

La ignorancia es una percepción errónea de la realidad y todo lo no deseado que nos sucede proviene de dicha ignorancia. Desarrollando la sabiduría que comprende la vacuidad, al principio conceptualmente, llegaremos, después, a percibirla directamente. Cuando eliminemos todos los engaños ya no necesitaremos volver a nacer. Sin ignorancia no volveremos a renacer aunque todavía tengamos los vínculos que proyectan.

Sólo con renuncia y bodichita no es suficiente para salir del samsara pues no combaten la raíz del samsara, solo la sabiduría que comprende la realidad es la que la elimina.

## 2. Consecuencia de esto; cómo ver el modo último de los fenómenos

Verso 112

*Esta doctrina del Surgir dependiente es el tesoro más estimado y profundo de la enseñanza del Conquistador. Quienquiera que sea capaz de ver esto ve a Buda, el conocedor supremo de la realidad.*

La primera parte del verso nombra al Surgir dependiente y, si la comprendemos y realizamos, cortaremos con el continuo nacimiento en el samsara. Comprender el surgir dependiente nos ayuda a comprender la vacuidad ya que al encontramos con un resultado deduciremos que ello es debido a una causa y si existe una causa la relacionaremos con un resultado, por tanto si algo es dependiente, está vacío de existir por sí mismo o de forma independiente.

Todo fenómeno es interdependiente ya que surge en dependencia de otros. Admitiendo esto refutamos la idea de que las cosas existen por sí mismas o son independientes. Así entendemos mejor la vacuidad y esa es la razón para que en el verso se afirme que el Origen interdependiente es el tesoro de la enseñanza del Buda.

El razonamiento del surgir dependiente es importantísimo. Podemos generar la renuncia o la bodichita pero éstas no pueden ir más lejos si no van acompañadas de la realización de la vacuidad. El samsara no puede eliminarse si no es con la ayuda de la vacuidad. Lama Tsong Khapa insiste en que nos esforcemos en comprender la Originación interdependiente porque, de esa forma, comprendemos la vacuidad.

En un sutra se indica que cuando se conocen los fenómenos a través de su surgimiento dependiente, los conocemos auténticamente y, al conocerlos, comprendemos lo que el Buda nos quiso decir.

Al profundizar en la vacuidad en el camino de acumulación y en el camino de la preparación podremos, luego, alcanzar la experiencia de la vacuidad directamente en el camino de la visión. Aquí el practicante debido a ese logro se convierte en un ser arya.

#### **d. Cómo generar en el continuo mental el camino mahayana de la meditación**

- I. Significado real (V.113)
- II. Cómo meditar observando los aspectos de las cuatro nobles verdades (V.114-115)
- III. Piensa que no debes desanimarte en el logro del camino de la liberación (V.116)

## I. Significado real

Verso 113

*La visión correcta, el sustento correcto, el esfuerzo correcto, la memoria correcta, la concentración correcta, el habla correcta, la actividad correcta y el pensamiento correcto, son las ocho ramas del sendero. Medita en ellas para alcanzar la paz.*

Estas ocho ramas pueden condensarse en los tres adiestramientos superiores de la ética, concentración y sabiduría

El sustento correcto, el esfuerzo correcto, el habla correcta, la actividad correcta pertenecen al adiestramiento superior de la ética.

La memoria correcta y la concentración correcta están incluidos en el adiestramiento superior de la concentración.

La visión correcta y el pensamiento correcto corresponden al adiestramiento superior de la sabiduría.

Estas ocho ramas se encuentran en el continuo de los seres arya y, también, en los 37 aspectos compartidos tanto en el vehículo Hinayana y en el Mahayana.

## II. Cómo meditar observando los aspectos de las cuatro nobles verdades.

Verso 114

*Todo lo que surge es sufrimiento, el deseo es su gran origen. Su cesación es la liberación, el sendero para obtener ésta es el noble sendero óctuple.*

El verso se está refiriendo a las cuatro nobles verdades. Para alcanzar la liberación necesitamos desarrollar estas cuatro nobles verdades. Dos de dichas verdades necesitamos destruirlas (noble verdad del sufrimiento y noble verdad del origen) y las dos restantes necesitamos cultivarlas (noble verdad de la cesación y noble verdad del camino).

Con la noble verdad del sufrimiento nos estamos refiriendo a nuestros cinco agregados y eso es lo que, al final, debemos abandonar. Sin embargo, esto no significa que estemos minusvalorando al



precioso renacimiento humano porque para atravesar un océano del samsara y llegar a la isla de la liberación, necesitamos del barco del precioso renacimiento humano. Una vez alcancemos la liberación, la isla, ya no necesitaremos más del barco.

Precisamos de un precioso renacimiento humano para conseguir nuestro objetivo, la liberación, y no hay otro medio mejor para conseguirlo. Para conseguir un precioso renacimiento humano, necesitamos cultivar una ética y oraciones muy puras.

Conocer la noble verdad del sufrimiento es fundamental, esto nos lleva preguntarnos como poder eliminarlo. Imaginemos que estamos cerca de una planta venenosa que nos provoca mucho malestar cuando florece. Una manera de acabar con ese malestar es cortar las flores en el momento en que aparezcan pero esto es solo una solución temporal porque en la próxima estación volverán a brotar más. La solución definitiva es cortar la raíz de la planta.

Lo que origina el sufrimiento son los engaños y el karma, la segunda noble verdad. Todo lo que nos encontramos en samsara es producto del karma y de los engaños. Si comparamos al karma y a los engaños hemos de concluir que los engaños son más fuertes. Imaginemos que ya no contamos con karma pero, en cambio, aún existen los engaños. Como consecuencia de los engaños volveremos a generar más karma y por tanto más sufrimiento. Si ocurriese al revés, que hubiese karma pero no hubiesen engaños, sería como disponer de una semilla pero no contar con las condiciones adecuadas y, como consecuencia, no fructificará.

Los engaños los podemos clasificar en: seis engaños raíces y veinte engaños secundarios. Dentro de los engaños raíces está el engaño de las visiones erróneas que se subdividen en cinco.

Uno de ellos es la visión errónea que se aferra a la identidad (visión del conjunto transitorio). Esta visión la hemos de investigar con minuciosidad: analizar su carácter: permanente o impermanente, si es correcta o incorrecta, si es temporal o definitiva... Al final, llegaremos a la conclusión que esa visión es completamente errónea,

cuando eliminemos esa visión errónea alcanzaremos la liberación, la Noble verdad de la cesación.

Por medio de la noble verdad del Camino lograremos la liberación.

La ignorancia que se aferra al yo, es lo que nos tiene encerrados en la prisión del samsara, cuando la erradicamos es como el preso que obtiene la libertad y ya los muros y las rejas de la prisión no le impiden salir.

La noble verdad del camino la encontramos, en general, en el continuo mental de los seres arya. Cuando nombramos a la Joya del Dharma nos estamos refiriendo a la Noble verdad del camino y a la Noble verdad de la cesación. Si nos referimos a las Tres Joyas, la protección real la encontramos en la Joya del Dharma. Las cualidades que encontramos en la Joya del Dharma las tenemos que ir desarrollando en nuestro continuo mental y eso es algo que podemos conseguir.

#### Verso 115

*Siendo esto así, esfuérazate siempre en ver las cuatro nobles verdades. Incluso patrones en cuyos regazos descansan grandes riquezas mundanas, pueden atravesar el río de las aflicciones mentales por medio de este conocimiento.*

Hemos de profundizar en la comprensión de las cuatro nobles verdades porque ellas nos ayudarán a alcanzar la liberación. Es un consejo de Nagarjuna al rey que hemos de hacer extensivo a todos nosotros. Aunque contamos con engaños muy burdos podemos ir subyugándolos poco a poco con nuestro trabajo. Lo mismo hemos de procurar con los engaños más sutiles hasta llegar a verlos desaparecer por completo y alcanzar la liberación.

El verso también menciona que aunque las personas importantes (patrones) cuenten con todo tipo de recursos deben intentar eliminar, también, los engaños: los burdos y los sutiles. Para entrar en el camino de los seres arya hemos de esforzarnos.

III. Piensa que no debes desanimarte en el logro del camino de la liberación

Verso 116

*Además, quienes realizaron la Verdad no cayeron del cielo o brotaron de la tierra como las cosechas. Antes eran tan solo personas ordinarias sometidas a las aflicciones mentales.*

Los que han logrado realizar la Verdad de manera directa lo han conseguido a través del propio esfuerzo. Viendo defectos en los engaños pudieron, poco a poco, eliminarlos. Se nos da ánimo en este verso para que nos impliquemos es esta tarea mostrándonos que dichas personas, antes eran iguales a nosotros. No hay razón, por lo tanto, para sentirnos inferiores o incapaces a quienes consiguieron realizar la verdad.

*c. En resumen el modo de llevar a cabo la práctica*

Verso 117

*¿Es necesario predicar más al intrépido? Subyuga tu mente, esta es la más útil y esencial de las instrucciones. El Bendecido dijo que la mente era la raíz de la virtud.*

Los consejos que se nos han presentado son de mucha utilidad ya que provienen del propio Buda. En concreto, se indica que los engaños y la virtud se originan en nuestra propia mente. La mente negativa es la que crea los problemas. Además, las adversidades ambientales: sequías, inundaciones y demás son la consecuencia de la mente no controlada. Erradicar esto implica controlar a nuestra propia mente: comportarnos bien, siendo buenas personas, bondadosos, etc.

Este trabajo implica, especialmente, a nuestra mente. Si logramos tener una mente buena y bondadosa, el resto de acciones del cuerpo y de la palabra también serán bondadosas. De ahí que se afirme que la raíz de las enseñanzas esté en la propia mente. En pri-

mer lugar, lo que nos va ayudar en ese proceso es el recuerdo de la enseñanza de la transitoriedad y de la muerte.

¿Qué significa controlar la mente? La respuesta se encuentra en un sutra donde se señala que controlar la mente significa implicarse en acciones bondadosas y recordar la virtud. El proceso para conseguir dicho control empieza investigando las desventajas del samsara y comprobando que existe una salida para él en donde encontraremos la verdadera felicidad.

En definitiva, cuando la mente es virtuosa el resto de acciones que realicemos necesariamente serán virtuosas.

CÓMO LLEVAR A CABO  
DIRECTAMENTE LOS  
RESULTADOS DE LA PRÁCTICA





## CÓMO LLEVAR A CABO DIRECTAMENTE LOS RESULTADOS DE LA PRÁCTICA

### 3. El modo de alcanzar los resultados de la práctica

- a. Cómo llevar a cabo directamente los resultados a corto plazo (V.118-121)
  - b. Cómo llevar a cabo directamente los resultados a largo plazo de la budeidad (V.122-123)
- 
- a. Cómo llevar a cabo directamente los resultados a corto plazo
    - 1) Cómo hacer significativa esta vida (V.118)
    - 2) Cómo hacer significativa las vidas futuras (V.119-121)
  - 1) Cómo hacer significativa esta vida

Verso 118

*Aplicar toda esta enseñanza que se te ha dado sería difícil hasta para un monje. Da sentido a tu vida desarrollando las buenas cualidades de cualquiera de los consejos que practiques.*

Estos consejos siguen la secuencia del Lam Rim aunque su formato y presentación sean diferentes. Lo que busca cualquier texto

de Lam Rim es mostrarnos fácilmente el orden a seguir en nuestro adiestramiento. Pero hemos de reconocer que aplicar todos y cada uno de los consejos aquí recogidos es algo muy difícil. Si es difícil para un monje mucho más difícil le resultará a los laicos. Sin embargo, poner en práctica, al principio, solo algunos consejos con constancia nos dará la base para llegar a completar todos los adiestramientos de manera completa. Nagarjuna en este verso nos está animando a implicarnos en la práctica del dharma aunque sea de una forma muy básica.

2) Cómo hacer significativa las vidas futuras

a) Qué las enseñanzas del Buda controlen tu propio continuo mental (V.119)

b) Cómo hacer madurar completamente a los seres (V.120-121)

a) Qué las enseñanzas del Buda controlen tu propio continuo mental

Verso 119

*Alégrate de toda la virtud de todos los seres y dedica tus propias acciones buenas triples al logro del estado de Buda. Luego, con esta gran cantidad de virtud.*

El consejo que se nos da es que dediquemos cualquier acción virtuosa que hayamos realizado para poder alcanzar el estado de un buda. Previamente hemos de regocijarnos de toda la virtud de todos los seres.

b) Cómo hacer madurar completamente a los seres

Verso 120

*Llega a ser un maestro de yoga en todos los mundos de dioses y humanos durante un inmensurable número de nacimientos y protege a los muchos seres indefensos con actividades como las del Noble Avalokiteshvara.*



Con la gran cantidad de virtud acumulada, tal y como se indicó en la estrofa anterior, que podamos dominar toda la práctica, llegar a ser un maestro. Que podamos ser hábiles en la creación de virtud en todos nuestros renacimientos y que podamos proteger a muchos seres tal y como hizo el Noble Avalokitesvara.

Verso 121

*En un nacimiento final, disipa la enfermedad, la vejez, el deseo y el odio. Luego, en un campo de Buda, conviértete – como hizo el bendecido Amitaba- en el Guardián del Mundo, con una vida de duración infinita.*

Se nos indica que podamos ser capaces de actuar de una manera completamente correcta, de eliminar todos los engaños (apego, odio, ignorancia...) junto a la enfermedad y la vejez. Así como Amitaba protege al mundo, ojalá que nosotros podamos llegar a hacer lo mismo. Esto es una dedicación.

- b. Cómo llevar a cabo directamente los resultados a largo plazo de la budeidad

Verso 122

*Habiendo alcanzado el Estado de la Victoria, que pacifica a humanos, terrestres, y a divinos jóvenes celestiales deleitados en placeres sensoriales y que extingue el temor, el nacimiento y la muerte de multitudes de seres afligidos, indefensos.*

Verso 123

*Propaga la fama de la sabiduría inmaculada, la moralidad y la generosidad por las regiones celestiales, el espacio y sobre la superficie de la tierra. Finalmente, alcanza el estado trascendente que es sólo nombre, paz, sin temor, incorrupto y perfecto.*

Estos versos son como una oración para que podamos llegar a actuar de esa forma y se nos muestra el resultado final a obtener,

el estado de buda para que ojalá cada uno de nosotros lo podamos alcanzar.

#### **D. Conclusión**

1. El Maestro que lo compuso
2. El lotsawa y erudito que lo tradujo

1. El Maestro que lo compuso

Esto completa “Carta a un amigo” escrito por el Maestro Acarya Nagarjuna, uno de los seis Ornamentos.

2. El lotsawa y erudito que lo tradujo

El lotsawa Sarvajñadeva y el traductor: Ka-ba dpal-brtsegs tradujeron, corrigieron y autentificaron esta obra.

Con esto concluyen estos consejos que Nagarjuna daba al rey y que igualmente son aplicables para cada uno de nosotros. Si deseamos la felicidad y que nuestra vida sea significativa para todos los seres tenemos que practicar estos consejos, no basta con conocerlos, sino que deben ser una guía para nuestra vida. La esencia del dharma es el buen corazón, hemos de esforzarnos por cultivarlo, de esa forma no sólo no dañaremos a los seres sino que los beneficiaremos.

# BIBLIOGRAFÍA





## BIBLIOGRAFÍA

**Abandono de la discusión.** Nagarjuna. Juan Arnau. Ed. Siruela, 2006.

**La palabra frente al vacío.** Filosofía de Nagarjuna. Juan Arnau. Fondo de Cultura Económica, 2014.

**El sublime continuo del mahayana. Mahayana Uttaratantra Shastra.** Maitreya.

**Liberación en la palma de tu mano,** Pabongka Rimpoche. Ed. Dharma, 2006.

**La práctica del Bodisatva.** Santideva. Ed. Dharma, 2008.

**Abhidharmakosa.** Vasubandu. Berkeley, 1990.

**Introduction to Middle Way.** Madyyamakavatara Chandrakirti. Padmakara Translation Group.

**Golden Zephyr.** Nagarjuna y Lama Mipham. Ed. Berkeley, 1975.

**Indian Buddhists Pandits.** Library of Tibetan Works and Archives, 2005.

**Nagarjuna's Letter to a friend with commentary** by Kangyur Rimpoche. Snow Lion Publications, 2005.

**Nagarjuna's Letter.** Rendawa Zhö-nu Lo-drö. Library of Tibetan Works and Archives, 1975.

**OTROS LIBROS DEL AUTOR**

**Etapas y caminos a la felicidad última**, Guese Lamsang, Ed. Dharma

**Consejos de corazón**, Guese Lamsang, Ed. Dharma

# GLOSARIO







## GLOSARIO

**Abidharma.** Una de las Tres Pitakas; la rama de las enseñanzas del Buda que se ocupa principalmente de la sabiduría.

**Arahat.** Aquel que ha vencido al enemigo (el enemigo son las emociones aflictivas). Ha alcanzado la cesación del sufrimiento o Nirvana pero no la perfecta budeidad o iluminación.

**Arya.** Ha alcanzado el camino de visión (el tercero de los cinco caminos). El ser arya puede ser oyente, realizador solitario o bodisatva.

**Así Ido.** Un epíteto de un Buda.

**Asura.** También es conocido como un semidiós. Es una clase de seres cuya naturaleza dominada por los celos dificulta el disfrute de su renacimiento afortunado en los reinos superiores y los involucra en constante conflicto con los dioses.

**Avalokiteshvara.** Chenrezig o el Bodisatva de la Compasión.

**Avici.** Es el nombre sánscrito del infierno de tormento sin igual o tormento insuperable.

**Bhagavan.** Un epíteto del Buda. El que ha vencido los cuatro demonios, el que posee las seis excelentes cualidades y el que no habita ni en el samsara ni en el nirvana pues ha ido más allá de ellos.

**Bhikshu.** Un monje completamente ordenado.

**Bhikshuni.** Una monja con la ordenación completa.

**Bodisatva.** Un seguidor del Gran Vehículo que ha desarrollado la mente de la Iluminación (bodichita) cuyo objetivo es lograr la iluminación para beneficiar a todos los seres.

**Brahma.** Es el nombre dado al dios principal en el mundo de la forma.

**Brahmán.** Un miembro de la casta sacerdotal en la sociedad india.

**Calma mental.** La base de todas las concentraciones: un estado de calma sin distracciones y con inquebrantable concentración.

**Cinco agregados.** Son la forma, la sensación, la discriminación, las formaciones kármicas y la conciencia.

**Cinco crímenes extremos** (con retribución inmediata). También se los conoce como los cinco pecados con efecto inmediato: (1) matar al padre, (2) matar a la madre, (3) matar a un arahat, (4) crear división en la sangha y (5) malévolamente hacer sangrar a un Buda. Quien haya cometido una de estas cinco acciones toma el renacimiento en el infierno de Tormento Insuperable inmediatamente después de la muerte sin pasar por el estado intermedio.

**Conquistador.** Epíteto general para un Buda.

**Consideración de los demás.** Evitamos acciones negativas al avergonzarnos de lo que otros puedan pensar si uno las comete.

**Cuatro nobles verdades.** Fueron las primeras enseñanzas de Buda expuestas en el 1º Giro de la Rueda del Dharma. La verdad del sufrimiento, la verdad del origen del sufrimiento, la verdad de la cesación y la verdad del camino.

**Dharma.** En general se refiere a la doctrina del Buda, las enseñanzas transmitidas en las escrituras, y las cualidades de realización logradas a través de su práctica

**Dieciséis características de las cuatro nobles verdades.** Los cuatro aspectos de la verdad del sufrimiento: impermanencia, sufrimiento, vacío y ausencia de identidad. Los de la verdad del origen: causa, origen, producción intensa y condición. Los de la verdad de la cesación: cesación, pacificación, logro supremo y abandono definitivo. Los de la verdad del camino: camino, idoneidad, logro y liberación.

**Dieciséis grandes peligros (o miedos).** Los relacionados con (1) la tierra: terremotos, deslizamientos de tierra, (2) agua: maremotos, inundaciones, ahogamientos, (3) el fuego, (4) el viento: ciclones, (5) los rayos, (6) las armas, (7) los encarcelamientos, (8) los ladrones, (9) los fantasmas, (10) los elefantes salvajes, (11) los leones, (12) las serpientes venenosas y alimentos envenenamiento, (13) las epidemias y enfermedades, (14) la muerte prematura, (15) la pobreza, y (16) no llevar a cabo los deseos de uno.

También aparece como peligros y temores relacionados con (1) los obstáculos creados por espíritus, (2) los seres celestiales, (3) enfermedades atrapados de espíritus, (4) enfermedades como la lepra, (5) el hambre, (6) la guerra, (7) el daño causado por *los* sadhus, (8) el daño causado por los espíritus elementales, (9) los rayos, (10) las heladas y el granizo, (11) terremotos, (12) el fuego, (13) agua, (14) las estrellas fugaces, (15) el espacio exterior y (16) las pesadillas.

**Dioses.** Una clase de seres que, como resultado de la acumulación de acciones positivas en vidas anteriores, experimentan inmensa felicidad y confort.

**Discernimiento profundo.** La percepción, a través de la sabiduría, de la verdadera naturaleza de las cosas.

**Dos ausencias de identidad.** Ausencia de identidad de la persona y de los fenómenos.

**El sentido de la vergüenza.** Evitamos las acciones negativas por razones relacionadas con nosotros mismos.

**Emociones aflictivas.** Las seis principales emociones aflictivas o engaños son el apego, el odio, la ignorancia, los celos, el orgullo y la duda aflictiva.

**Felicidad duradera.** “Excelencia final”: la felicidad duradera de la liberación (Nirvana) y la omnisciencia (Budeidad).

**Gran Vehículo** (Mahayana). Es el vehículo de los bodisatvas. Es conocido como grande ya que tiene como objetivo conseguir la budeidad completa por el bien de todos los seres.

**Indra.** El gobernante del Cielo de los Treinta y Tres. Dioses como Indra en el mundo del deseo, como resultado de sus méritos, tienen un cierto poder de afectar la vida de otros seres y, por lo tanto, son adorados, por ejemplo, por los hindúes.

**Jambudvipa.** El continente del sur de acuerdo con la cosmología budista, el mundo en que vivimos.

**Klesha.** El término sánscrito para las emociones aflictivas.

**Madhamika.** La doctrina filosófica propuesta por Nagarjuna y sus seguidores, el camino medio que evita los extremos de la existencia y de la no existencia.

**Mahamuni.** El Grande Capaz, un epíteto de Buda Sakiamuni.

**Mahayana.** *Ver* Gran vehículo.

**Mara.** En el contexto de la meditación budista y la práctica, mara es cualquier factor que obstruye la iluminación. Cuatro maras principales se describen en las enseñanzas: el mara de los agregados, el mara de las emociones aflictivas, el mara del Señor de la Muerte y el mara de los hijos de los dioses (o mara de la distracción).

**Monte Meru.** “La montaña suprema”. Tiene cuatro lados en forma de una pirámide invertida que es el centro de nuestro universo según la cosmología budista.

**Muni.** Un epíteto del Buda Sakiamuni y, a menudo, traducido como “Poderoso”. Fue llamado capaz porque cuando era un Bodisatva no hubo nadie excepto él que tuviese el valor de subyugar a los seres más difíciles.

**Naga.** Un ser con forma de serpiente (clasificado en el reino animal) que viven en el agua o bajo la tierra y que está dotado de poderes mágicos y riquezas.

**Nirvana.** “Más allá del sufrimiento”: si bien esto puede ser entendido en términos generales como la meta de la práctica budista o lo contrario de samsara, es importante reconocer que el término se entiende de forma diferente por los distintos vehículos. El nirvana del Vehículo Hinayana es muy diferente de un nirvana de Buda: el estado de la iluminación perfecta que trasciende tanto el samsara y el nirvana.

**No Regresa.** En el contexto del Vehículo Hinayana es un estado de conciencia donde uno ya no va a renacer en el reino del deseo. Es la etapa antes de la consecución del nivel de Arahat. En el contexto del Gran Vehículo que un Bodisatva No Regrese es uno que no puede volver a un estado de la mente del samsara, aunque todavía puede manifestarse en el samsara para beneficiar a los seres.

**Ocho grandes peligros (o miedos).** Los relacionados con leones, elefantes, fuego, serpientes, agua, cadenas, ladrones y comedores de carne (espíritus dañinos y rakshas).

**Paranirvana.** El punto en el que un ser iluminado deja su cuerpo terrenal.

**Pitaka.** “Canasta”. Es una colección de escrituras, originalmente, en forma de folios de hoja de palma almacenados en cestas. Las enseñanzas del Buda se dividen generalmente en tres pitakas: Vinaya, Sutra y Abhidharma.

**Pratimoksha.** “Liberación individual”. Es el término colectivo para los diferentes tipos de ordenación budista y sus respectivos votos, según lo establecido en el Vinaya.

**Pratyekabuddha.** Un seguidor del Vehículo Hinayana que alcanza la liberación (la cesación del sufrimiento) sin la ayuda de un maestro espiritual en la última fase de su adiestramiento.

**Preta.** También conocido como fantasma hambriento o espíritu: una clase de seres cuyo apego y avaricia en vidas anteriores trae como resultado el hambre constante y la frustración de sus deseos.

**Reinos inferiores.** Los infiernos, el reino de los preta (espíritus hambrientos) y el reino animal.

**Samadhi.** Absorción meditativa de diferentes grados. Por lo general, se traduce como “concentración”.

**Samsara.** “Rueda”, también traducido como “la existencia cíclica”. Es el interminable ciclo de nacimiento, muerte y renacimiento en el que los seres sufren como resultado de sus acciones y emociones aflictivas.

**Sangha.** La comunidad de practicantes budistas. Una de las Tres Joyas de refugio. Sanga convencional se refiere a la asamblea monástica. Sangha última se refiere a la arya sangha, los que han realizado la vacuidad

**Sastra.** Un comentario sobre las enseñanzas del buda. El término sastra no sólo se aplica a un comentario de una enseñanza en particular sino también incluye obras de los maestros indios y tibetanos que proporcionan exposiciones accesibles a temas particulares.

**Seis ornamentos o adornos.** Los seis grandes comentaristas de las enseñanzas del Buda: Nagarjuna, Aryadeva, Asanga, Vasubandhu, Dignaga y Dharmakirti.

**Seis órganos sensoriales.** El ojo, el oído, nariz, lengua, cuerpo y mente.

**Seis perfecciones o paramitas.** La generosidad, la ética, la paciencia, esfuerzo gozoso, la concentración y la sabiduría.

**Shravaka.** “El que escucha”. Sigue el Vehículo Hinayana de las enseñanzas del Buda siendo su objetivo alcanzar la liberación de sí mismo como un arahat.

**Siete atributos de la realeza.** Son: la preciosa rueda de oro, la joya que concede los deseos, la reina preciosa, el ministro precioso, el elefante precioso, el caballo precioso y el general precioso.

**Skandha.** *Ver* Cinco agregados.

**Sugata.** “Uno que ha ido a la felicidad”. Epíteto de un buda.

**Sutra.** Una escritura que contiene las enseñanzas de Buda.

**Talidad.** El carácter absoluto de las cosas, el vacío, el espacio absoluto libre de elaboración.

**Tirthika.** Un defensor de puntos de vista filosóficos extremos como el nihilismo y eternalismo. Este término se utiliza a menudo para mencionar a tradiciones religiosas no budistas en India.

**Tormento insuperable.** El más terrible de los infiernos, también llamado el infierno del Supremo tormento.

**Tres adiestramientos superiores.** El adiestramiento en la ética, la concentración y la sabiduría.

**Tres aspectos principales.** Renuncia, Bodichita y Vacuidad.

**Tres Joyas.** El Buda, el Dharma y la Sangha.

**Tres reinos.** El reino del deseo, el reino de la forma y el reino sin forma.

**Tres vehículos.** Los vehículos de los Shravakas (Oyentes), Pratyekabudas (Realizadores solitarios) y Bodisatvas.

**Upasaka.** Un laico que ha tomado refugio en las Tres Joyas y mantiene uno o más de los preceptos básicos.

**Victorioso.** Un epíteto general para un Buda.

**Vinaya.** Una de las Tres Pitakas. La sección que se ocupa especialmente de la disciplina y, en particular, de los votos de ordenación monástica.

**Yoga.** La unión con el estado natural. Un término para la práctica espiritual.

**Yogui.** Una persona que practica un camino espiritual.



# ESQUEMA DE CONTENIDO





## ESQUEMA DE CONTENIDO

- A. Significado del título del texto
- B. Homenaje por parte del traductor
- C. Significado del texto
- D. Conclusión

### A. Significado del título del texto

- 1. Traducción del título
- 2. Explicación del título

### C. Significado del texto

- 1. Exhortación a escuchar estos consejos para generar respeto hacia ellos
- 2. Los consejos en sí
- 3. El modo de alcanzar los resultados de la práctica

### **1. Exhortación a que vale la pena escuchar estos consejos para generar respeto hacia ellos**

- a. Exhortación a escuchar (V.1)
- b. Aunque las palabras utilizadas no sean muy bonitas no las menosprecies ya que en ellas están recopiladas las enseñanzas. (V.2)

- c. Recopilación de las enseñanzas junto con analogías que vale la pena escuchar para comprender claramente los logros a alcanzar (V.3)

## **2. Los consejos en sí**

### ***a. Presentación breve de los caminos de los tres tipos de personas***

- 1) Camino compartido con la persona de capacidad inferior
  - a) Cómo practicar los seis recuerdos excelentes. Lo primero es tomar refugio con la intención de un renacimiento superior (V.4)
  - b) En especial cómo practicar en relación a la ley de causa y efecto (V.5)
- 2) Camino compartido con la persona de capacidad media
  - a. Adiestrarse en la generosidad sin apego hacia las excelencias del samsara (V.6)
  - b. En especial cómo adiestrarse en la ética que es la raíz del camino de la liberación (V.7)
- 3) Cómo practicar el camino de la persona de capacidad superior (V.8)

### ***b. Explicación extensa***

- 1) Camino compartido con la persona de capacidad inferior
  - a. Cultiva el respeto a los padres (V.9)
  - b. Esfuérzate en morar en los preceptos (V.10-11)
  - c. Mira a los engaños como enemigos (V.12)
  - d. Cultiva la vigilancia (V.13-14)
  - e. Cultiva la paciencia (V.15-16)
  - f. Cómo comportarse con las tres puertas (V.17-18-19)
  - g. Conociendo a las personas en general debes de distinguir a las amistades (V.20)
  - h. Cómo cultivar los antídotos contra los engaños más evidentes
    - I. En general aplica el antídoto y cierra la puerta de los sentidos (V.21)
    - II. En particular protege tu mente y tus sentidos (V.22)

III. Contempla los inconvenientes del deseo (V.23)

IV. Los beneficios de cerrar la puerta de los sentidos (V.24)

V. En especial cultiva el antídoto del aferramiento interno (V.25-26)

- i. Cómo esforzarse en el antídoto de la semilla (V.27)
- j. Cultiva las cualidades del antídoto de la semilla (V.28)
- k. Cómo eliminar las ocho preocupaciones mundanas (V.29)
- l. En especial reflexiona en cómo debemos abandonar las negatividades (V.30-31)
- m. Esfuérzate en las joyas supremas (V.32)
- n. Abandona las condiciones adversas a las joyas supremas (V.33)
- o. Sentirse satisfecho con las joyas mundanas (V.34-35)
- p. En particular reflexiona en la pareja que uno debe escoger (V.36-37)

2) Camino compartido con la persona de capacidad media

- a. Cómo hacer uso adecuado de la comida y la bebida (V.38)
- b. Por el rechazo al samsara te esfuerzas día y noche por alcanzar la liberación, por lo que incluso los momentos de reposo hay que darles sentido (V.39)

3) Camino de la persona de capacidad superior

- a. Cómo generar en el continuo mental el camino mahayana de acumulación
- b. Cómo generar en el continuo mental el camino mahayana de preparación
- c. Cómo generar en el continuo mental el camino mahayana de la visión
- d. Cómo generar en el continuo mental el camino mahayana de la meditación

**a. Cómo generar en el continuo mental el camino mahayana de acumulación**

- I. Cómo generar en el continuo mental el camino de acumulación inferior a través de cultivar la mente de la iluminación que se ejemplifica con los cuatro inconmensurables (V.40)
- II. Cómo generar en el continuo mental el camino de acumulación mediano y superior a través de cultivar la concentración (V.41)
- III. En general la ley de causa y efecto; y en particular señalar la gravedad de las acciones virtuosas y no virtuosas; las que se deben cultivar y las que se deben abandonar (V.42-43)
- IV. En especial exponer cómo abandonar los cinco oscurecimientos (V.44)

**b. Cómo generar en el continuo mental el camino mahayana de preparación**

- I. El significado real (V.45)
- II. Mostrar la práctica compartida de todos los caminos
  1. Exponer con profundidad los puntos principales de la meditación analítica en cualquier caso en el que se produzca en el continuo mental el objeto de abandono, la erradicación y el antídoto (V.46)
  2. Esforzarse en la visión correcta de lo mundano (V.47)
  3. Esforzarse en la visión que va más allá de lo mundano (V.48)
  4. Cómo cultivar la visión correcta de lo que va más allá de lo mundano (V.49-50)
  5. Abandona toda atadura (V.51)
  6. Es necesario esforzarse uno mismo en el principal camino de la liberación (V.52)
  7. Esforzarse en los tres adiestramientos del camino (V.53)
  8. Esforzarse en proteger la atención, la raíz de cultivar el camino (V.54)
  9. Impermanencia y muerte es la causa para recordarlo

- a. Lo irrazonable que es apegarse a una vida que es impermanente y a un cuerpo que no tiene esencia (V.55-56)
  - b. Si hay certeza en la transitoriedad incluso en lo que es firme y compacto, no hay necesidad de mencionar la transitoriedad del cuerpo (V.57)
  - c. El samsara es a lo que hay que tener repulsión (V.58)
10. Lo difícil que es obtener un renacimiento con libertades y dones (V.59-60)
11. Instrucciones de las cuatro ruedas (V.61)
12. Instrucciones del yoga supremo (V.62)
13. Lo razonable de esforzarse cuando no hay condiciones adversas y nos hemos encontrado con condiciones favorables (V.63.64)
14. Medita en las desventajas generales del samsara
- a. Consejos sobre cómo meditar en las desventajas generales del samsara (V.65)
  - b. Desventajas de la incertidumbre (V.66)
  - c. Desventajas de la insatisfacción (V.67)
  - d. Desventajas de morir incontable número de veces (V.68ab)
  - e. Desventajas de nacer incontable número de veces (V.68cd)
  - f. El cambiar de estar en lo alto y caer, de florecer y degenerar
    - 1. Desventajas de pasar de lo alto a lo bajo una y otra vez (V.69)
    - 2. Demostrar que no te puedes fiar de la felicidad del deseo (V.70)
    - 3. Demostrar que no te puedes fiar de la felicidad que surge del lugar (V.71)
    - 4. Aquello a despreciar es la felicidad que aparece en el jardín de placeres (V.72-73)
    - 5. Demostrar como tampoco te puedes fiar de la felicidad en los reinos de forma y sin forma (V.74-75)

- g. Contempla cómo tendremos que irnos completamente solos sin que nadie nos acompañe (V.76)
15. Medita en las desventajas de cada uno de los reinos de existencia
- a. Sufrimiento de los seres infernales
    - 1. Explicación general (V.77)
    - 2. Explicación de algunos de los sufrimientos específicos de cada uno de ellos
      - a) En especial el sufrimiento del infierno aplastante y el de la línea negra (V.78)
      - b) En especial el sufrimiento de los infiernos muy calientes (V.79)
      - c) En especial el sufrimiento de los infiernos vecinales (V.80-81)
      - d) Explicación de algunos de los sufrimientos específicos de los infiernos calientes (V.82)
    - 3. Genera terror hacia los infiernos (V.83-84)
    - 4. Nivel mayor o menor de sufrimiento (V.85-86)
    - 5. Durante cuánto tiempo se experimenta (V.87)
    - 6. Necesidad de abandonar las causas de estos (V.88)
  - b. Sufrimiento de los animales
    - 1. Reflexión general (V.89)
    - 2. Reflexión en los sufrimientos específicos (V.90)
  - c. Sufrimiento de los espíritus hambrientos
    - 1. Reflexión general (V.91)
    - 2. Los sufrimientos específicos de cada uno de ellos
      - a) En especial el sufrimiento de tener obstrucciones internas (V.92)
      - b) En especial el sufrimiento de poseer un collar de lenguas de fuego (V.93)
      - c) En especial algunos de los sufrimientos de los de castas inferiores (V.94)
      - d) Otra explicación de los sufrimientos específicos de estos (V.95)
    - 3. Durante cuánto tiempo se experimentan (V.96)



4. Identificar las causas de estos (V.97)
  - d. Sufrimiento de los dioses
    1. Reflexiona en el sufrimiento de cuando se les acerca la muerte
      - a) Significado real (V.98)
      - b) Identifican los signos de la muerte (V.99-100)
    2. Reflexiona en el sufrimiento de caer al reino del deseo (V.101)
  - e. Sufrimiento de los semidioses (V.102)
  16. Reflexiona en el modo de emprender ese enorme esfuerzo con el fin de abandonar el samsara y lograr el nirvana
    - a. Origen de varios renacimientos dañinos en el samsara (V.103)
    - b. Necesidad de lograr rápidamente el nirvana (V.104)
    - c. Identifica las causas de estos (V.105)
- c. Cómo generar en el continuo mental el camino mahayana de la visión**
- I. Significado real (V.106)
  - II. Esforzarse en la calma mental y visión superior la principal causa común (V.107)
  - III. No contemples visiones equivocadas (V.108)
  - IV. Practica el camino de los doce vínculos del surgir dependiente
    1. Significado real (V.109-110-111)
    2. Consecuencia de esto; cómo ver el modo último de los fenómenos (V.112)
- d. Cómo generar en el continuo mental el camino mahayana de la meditación**
- I. Significado real (V.113)
  - II. Cómo meditar observando los aspectos de las cuatro verdades nobles (V.114-115)
  - III. Piensa que no debes desanimarte en el logro del camino de la liberación (V.116)

***c. En resumen, cómo llevar a cabo la práctica (V.117)***

**3. El modo de alcanzar los resultados de la práctica**

- a. Cómo llevar a cabo directamente los resultados a corto plazo
  - 1) Cómo hacer significativa esta vida (V.118)
  - 2) Cómo hacer significativa las vidas futuras
    - a) Qué las enseñanzas del Buda controlen tu propio continuo mental (V.119)
    - b) Cómo hacer madurar completamente a los seres (V.120-121)
- b. Cómo llevar a cabo directamente los resultados a largo plazo de la budeidad (V.122-123)

**D. Conclusión**

- 1. El Maestro que lo compuso
- 2. El lotsawa y erudito que lo tradujo

# ANEXO



CINCO PODERES Y CINCO  
FUERZAS verso 45

La Fe  
El esfuerzo  
La memoria  
La concentración  
La sabiduría

CONSIDERA ENEMIGOS A... verso 12

La avaricia  
La deshonestidad  
La pretensión  
La concentración  
El apego  
La indolencia  
El orgullo  
La lujuria  
El odio  
La arrogancia a la clase social, a la apariencia  
física, al saber, a la salud y al poder

CUATRO TIPOS DE PERSONAS verso 19

Los que van de la luz a la luz  
Los que van de la oscuridad a la oscuridad  
Los que van de la luz a la oscuridad  
Los que van de la oscuridad a la luz

DOCE VÍNCULOS verso 111

Ignorancia, formaciones kármicas y  
conciencia  
Nombre y forma, seis facultades sensoriales,  
Contacto y sensación  
Ansia, aferramiento y devenir  
Renacimiento y vejez y muerte

EVITA verso 33

El juego  
Juntarse con el gentío  
La indolencia  
Las compañías perniciosas  
El licor  
Vagar por las noches

LAS 7 JOYAS DE LOS ARYAS verso 32

La Fe  
La moralidad o ética  
La generosidad  
El escuchar  
La vergüenza  
La consideración por los demás  
La sabiduría

LA GENTE ES... verso 20

Inmadura y parece madura  
Madura y parece inmadura  
Inmadura y se muestra inmadura  
Madura y se muestra madura

LADRONES DE VIRTUDES verso 44

Agitación y arrepentimiento  
Malevolencia  
Pesadez mental y sueño  
Deseos sensoriales  
Duda

LOS PLACERES SENSORIALES SON  
COMO... verso 22

Las serpientes  
El veneno  
Las armas  
El enemigo  
El fuego

MIRA A LA MUJER O AL HOMBRE DE  
OTRO verso 21

Como a una madre o un padre  
Como a una hija o a un hijo  
Como a una hermana o a un hermano

NOBLE ÓCTUPLE SENDERO verso 113

Sustento correcto, esfuerzo correcto,  
Habla correcta y actividad correcta  
Memoria correcta y concentración correcta  
Visión correcta y pensamiento correcto

OCHO DHARMAS  
MUNDANOS verso 29

La ganancia y la pérdida  
El bienestar y la desdicha  
La fama y el descrédito  
El elogio y la censura

SEIS RECUERDOS verso 4

Buda  
Dharma  
Sanga  
Generosidad  
Moralidad  
Deidades



SIETE RAMAS DE LA  
ILUMINACIÓN verso 106

La memoria  
La discriminación  
El esfuerzo  
La alegría  
La flexibilidad  
La concentración  
La sabiduría

TIPOS DE HABLA verso 18

Agradable como la miel  
Verídica como una flor  
Incorrecta como la porquería

8 PRECEPTOS MAHAYANA verso 10

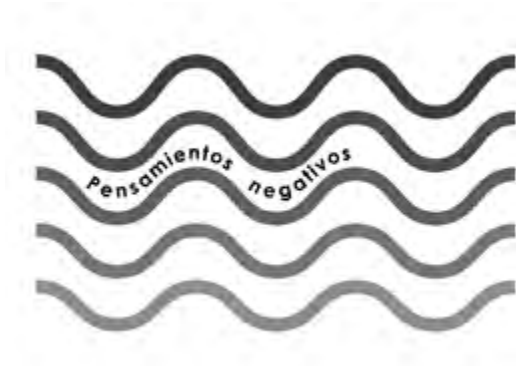
No matar  
No robar  
No mantener relaciones sexuales  
No mentir  
No beber alcohol  
No comer a destiempo  
No deleitarse con asientos elevados  
No cantar / ni bailar /ni usar  
alhajas o perfume

5 CAMINOS DEL BODISATVA	
Camino de acumulación	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pequeño</li> <li>2. Mediano</li> <li>3. Grande</li> </ol>
Camino de preparación	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Calor</li> <li>2. Pico</li> <li>3. Paciencia</li> <li>4. Más alto dharma</li> </ol>
Camino de la visión	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sabiduría de meditación</li> <li>2. Sabiduría subsecuente</li> <li>3. No es ninguna de las dos</li> </ol>
Camino de la meditación	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sabiduría de la meditación</li> <li>2. Sabiduría subsecuente</li> <li>3. No es ninguna de las dos</li> </ol>
Camino de no más aprendizaje	

<b>37 ARMONÍAS CON LA LIBERACIÓN</b>	
1. Atención al cuerpo	<b>4 ACERCAMIENTOS DE LA ATENCIÓN</b>
2. Atención a las sensaciones	
3. Atención a la mente	
4. Atención a los fenómenos	
5. Abandonar las no virtudes generadas	<b>4 ABANDONOS CORRECTOS</b>
6. No generar no virtudes no generadas	
7. Aumentar las virtudes generadas	
8. Generar virtudes que no hayan sido generadas	
9. Pierna de la emanación mágica de la aspiración	<b>4 PILARES DE EMANACIÓN MÁGICA</b>
10. Pierna de la emanación mágica del esfuerzo gozoso	
11. Pierna de la emanación mágica de la intención	
12. Pierna de la emanación mágica del análisis	
13. Poder de la fe	<b>5 PODERES</b>
14. Poder del esfuerzo gozoso	
15. Poder de la atención	
16. Poder de la estabilización meditativa	
17. Poder de la sabiduría	

18. Fuerza de la fe	<b>5 FUERZAS</b>
19. Fuerza del esfuerzo gozoso	
20. Fuerza de la atención	
21. Fuerza de la estabilización meditativa	
22. Fuerza de la sabiduría	
23. Rama de la iluminación de la atención perfecta	<b>7 RAMAS DE LA ILUMINACIÓN</b>
24. Rama de la iluminación del discernimiento perfecto	
25. Rama de la iluminación del esfuerzo gozoso perfecto	
26. Rama de la iluminación de la alegría perfecta	
27. Rama de la iluminación de la flexibilidad perfecta	
28. Rama de la iluminación de la estabilidad meditativa	
29. Rama de la iluminación de la ecuanimidad perfecta	
30. Visión correcta	<b>8 RAMAS DE LOS ARYAS</b>
31. Pensamiento correcto	
32. Habla correcta	
33. Acciones correctas	
34. Medios de sustento correctos	
35. Esfuerzo correcto	
36. Atención correcta	
37. Estabilización meditativa correcta	



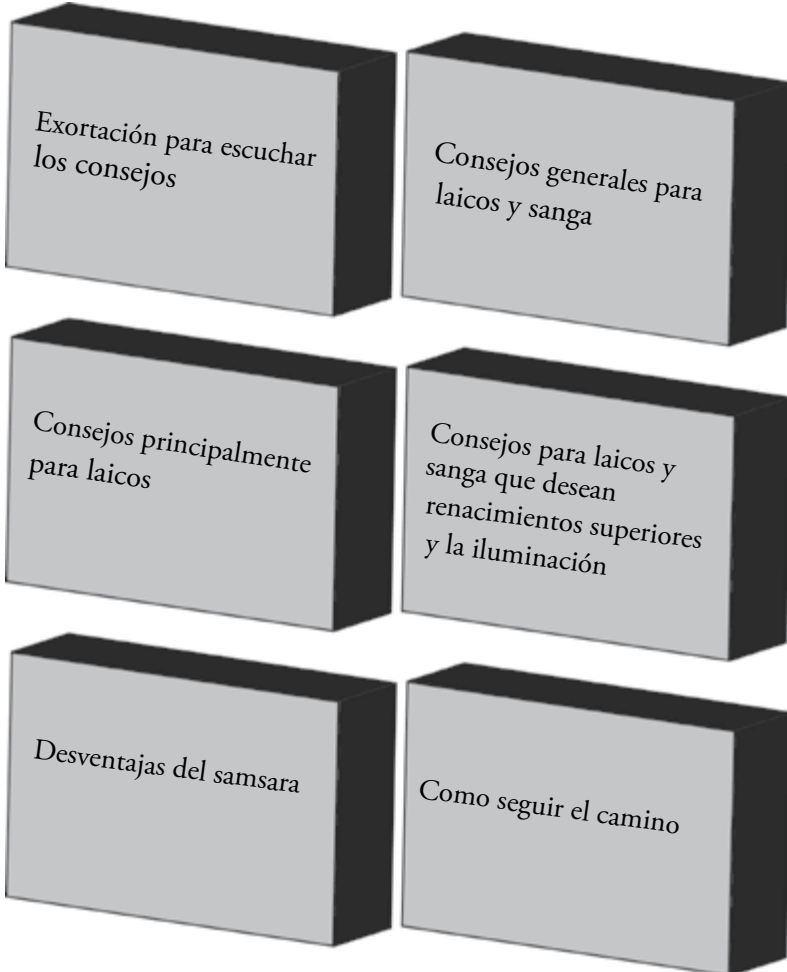


Los pensamientos negativos han de permanecer tanto tiempo en la mente como lo que dura un dibujo en el agua.



Los pensamientos positivos han de permanecer tanto tiempo en la mente como si hubiesen sido grabados en piedras

## Estructura del texto







*Oración para el florecimiento del dharma en occidente*

Por el poder de las bendiciones de las Tres Joyas infalibles y por nuestra determinación sincera y pura, que pueda extenderse y florecer la preciosa joya de la enseñanza de Buda, en todos los países a lo largo y ancho de Occidente.

Que todos los que allí vivan junto con sus seres queridos y que siguen las enseñanzas con confianza y respeto, puedan apaciguar todas las condiciones adversas para su práctica pura del sagrado dharma.

Puedan tener condiciones excelentes y favorables, que éstas se incrementen como una luna creciente.

En especial, que las enseñanzas del Buda que son fuente de felicidad y bienestar florezcan.

Que todos aquellos que practican este camino sublime, nunca se vean oprimidos por las huestes de obstáculos y condiciones adversas.

Que todas estas aspiraciones y deseos se logren de forma espontánea.

*S.E. Kyabje Ling Rimpoché*





## Guese Lamsang

Es el maestro residente del Centro Nagarjuna de Valencia (España), adscrito a la FPMT (Fundación para la Preservación de la Tradición Mahayana).

Nació en 1.941 en Me dro, municipio cercano a la capital de Tibet, Lhasa. A los nueve años ingresó como monje en la Universidad Monástica de Ganden Jangtse, uno de los tres monasterios más importantes de la tradición guelugpa (a la que pertenece el Dalai Lama). Este monasterio fue fundado por el gran erudito tibetano Lama Tsong Khapa (1357-1419).

A la edad de 18 años se exilió a la India acompañado por su tío que era Guese y al que se sentía muy unido. Su tío fue un gran practicante que murió en el año 1.970.

En India continuó sus estudios superiores en Filosofía budista, primero en el campo de refugiados de Buxa y luego en la refundada Universidad monástica de Ganden en Mungod, en el sur del país. Posteriormente, completó su formación en budismo Vajrayana en el colegio tántrico Gyumed. Durante su formación recibió enseñanzas e instrucciones de los lamas de la tradición guelugpa más cualificados, entre los que destacan: Kyabje Ling Rimpoché y Kyabje Trijang Rimpoché (tutores del Dalai Lama), Tsong Rimpoché y el propio Dalai Lama.

En 1.989, obtuvo el título de Guese Lharampa, el título más elevado de estudios budistas tibetanos, equivalente a un doctorado (PhD) en filosofía.

En el año 2000, aconsejado por el Dalai Lama, aceptó la invitación de Kyabje Lama Zopa Rimpoché (Director espiritual de la FPMT) para ocupar el puesto de maestro residente en el Centro Nagarjuna en Valencia.



Karen Molina

Karen Molina, es la traductora de Guese Lamsang desde 2007. Siguiendo las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché se preparó como traductora de tibetano y cursó sus estudios de tibetano en Dharamsala, India, en la escuela de traductores Lotsawa Rinchen Zangpo. Traduce a otros grandes maestros como Su Santidad el Dalai Lama, Choden Rimpoché, Dagri Rimpoché, Kensur Jampa Tegchok, Khandrola. Imparte clases de tibetano básico coloquial y clásico para comprender las escrituras. Se graduó en 1998 como pedagoga en la Universidad Panamericana de la ciudad de México con distinciones honoríficas.

## Centro Nagarjuna Valencia

El Centro Nagarjuna Valencia, fundado en 1983 por Lama Yeshe y Lama Zopa, bajo la guía e inspiración de Su Santidad el Dalái Lama. Es miembro de la Fundación para la Preservación de la Tradición Mahayana (FPMT).

Se imparten cursos, conferencias y retiros de Budismo Tibetano, Meditación, Yoga y otras actividades, así como Cursos Online.

El propósito del Centro es ayudar a los seres a mejorar sus vidas, desde lo cotidiano hasta el pleno desarrollo del potencial de sabiduría y compasión, mediante el estudio, meditación y práctica del Budismo Mahayana.

Guese Lamsang es el lama residente, regularmente imparte enseñanzas que se pueden seguir presencialmente o en internet ya sea en directo o en diferido desde la Ciber-Gompa en la web [www.nagarjunavalencia.com](http://www.nagarjunavalencia.com). En esta sección encontrarás numerosos videos de cursos impartidos por otros maestros.

Si deseas recibir información de las actividades suscríbete al mailing desde la web y siguenos en las redes sociales a través de Facebook, Twitter, Google plus e Instagram.

El Centro Nagarjuna es una entidad de carácter no lucrativo pertenece a la Comunidad para la Preservación de la Tradición Mahayana (CPMT) inscrita en el Ministerio de Justicia en la Dirección General de Asuntos religiosos con el número nº 158-sg. Es miembro de la Federación Budista Española.

## **Descubre el budismo**

Es un programa de estudios que ofrece una formación estructurada en los aspectos fundamentales de la meditación, filosofía y práctica, todo ello desde una perspectiva occidental y laica.

Este programa está diseñado para saborear la experiencia de la meditación y de las enseñanzas del Buda y de esta manera transformar positivamente nuestra vida.

### El objetivo del programa

Es dotar a los participantes de una base sólida para la práctica del Budismo Mahayana. A través de la realización de este programa, los participantes podrán tener una percepción práctica de las enseñanzas de Buda, la experiencia de hacer retiros de meditación, y las habilidades necesarias para hacer que sus vidas sean más significativas.

### El programa

Hay un total de catorce áreas temáticas en el programa

1. La mente y su potencial
2. Como meditar
3. Presentación del camino
4. Maestro espiritual
5. Muerte y renacimiento
6. Todo sobre el karma
7. Refugio en las Tres Joyas
8. Establecer una práctica diaria
9. Samsara y Nirvana
10. Despertar de la bodichita

11. Transformar problemas
12. Sabiduría de la vacuidad
13. Introducción al tantra
14. Prácticas de integración

Cada área temática consta de conferencias, lecturas requeridas, meditaciones y retiros intensivos.

### **Programa Básico de Estudios Budistas**

Curso de la FPMT impartido por Guese Lamsang y dirigido a las personas que desean estudiar y profundizar en el budismo. Se estudian los principales textos clásicos de la filosofía budista.

#### Temario

1. Las etapas del Camino (Lam Rim) de Lama Tsong Khapa
2. Sutra del corazón
3. Adiestramiento mental: La rueda de las armas afiladas
4. Mente y Cognición (Lo Rig)
5. La vía del bodisatva de Shantideva
6. Postulados de la filosofía budista
7. Ornamento de la realización clara
8. El sublime continuo mahayana
9. Fundamentos y caminos del mantra secreto
10. Los 70 temas
11. Muerte, estado intermedio y renacimiento
12. Tantra del yoga supremo

Este programa ofrece una transmisión completa del dharma budista, según la tradición de Je Tsong Khapa, orientada hacia la práctica.

## **Vivir el camino**

El nombre *Vivir el camino* refleja el propósito explícito del programa se exponen métodos para transformar nuestras acciones de cuerpo, habla y mente en un camino de sabiduría y compasión.

Los cursos constan de módulos basados en las enseñanzas de Lama Zopa. Cada módulo está dividido en varias sesiones, y en cada sesión hay vídeos con las enseñanzas, transcripciones, meditaciones, ejercicios de atención y de servicio.

Temario:

- \* La motivación para vivir
- \* Extraer la esencia
- \* En que creen los budistas
- \* El Guru es Buda
- \* Introducción al texto de Atisa
- \* La felicidad del dharma
- \* Vacuidad en la vida cotidiana
- \* El secreto de la mente

## **Cursos Online**

Los Programas Descubre el Budismo y el Programa Básico pueden seguirse Online.

Que ofrecen los Cursos Online:

- Material de estudio escrito
- Transcripción de enseñanzas
- Textos raíces
- Audios y vídeos de las enseñanzas
- Clases por vídeo conferencias
- Guías de meditación
- Tutoría personalizada



## Otras actividades del Centro Nagarjuna

- Clases de meditación
- Clases de tibetano



## LA FUNDACIÓN PARA LA PRESERVACIÓN DE LA TRADICIÓN MAHAYANA

La Fundación para la Preservación de la Tradición Mahayana (FPMT) es una organización internacional, no lucrativa, de centros de meditación, estudio y retiros tanto urbanos como rurales, monasterios, editoriales, centros sociales como escuelas, clínicas, comedores, ayuda en las prisiones y otras actividades afines. Fundada en

1975, por Lama Thubten Yeshe y Kyabje Thubten Zopa Rimpoché, su actual guía espiritual.

La FPMT, está dedicada a la transmisión del Budismo Mahayana y sus valores, mediante la transmisión de las enseñanzas, meditación y el servicio a la comunidad.

Los centros y proyectos que conforman la organización, están inspirados en una actitud de responsabilidad universal y ofrecen una oportunidad de transformación integral de la mente y el corazón de la persona.

La FPMT, sigue el consejo y la inspiración de Su Santidad el Dalai Lama en su servicio compasivo a toda la humanidad.

En la actualidad, la FPMT, cuenta en nuestro país con:

- La Oficina Nacional de la FPMT hispana
- 8 Centros de ciudad en: Alicante, Barcelona, Granada, Madrid, Onteniente, Valencia, Bilbao, Pamplona
- 2 centros de retiros: Oseling en Granada y Tushita en Gerona.
- 5 Grupos de estudios: Vitoria, Murcia, Campo de Gibraltar, Córdoba y Palma de Mallorca.

- Una editorial: Ediciones Mahayana
- Proyecto de residencia, Jamtse Ling
- Asociación de ayuda a enfermos terminales: “Potala Hospice”
- “Proyecto liberación en la prisión”
- “Educación esencial”

## CENTROS FPMT EN ESPAÑA

### **Nagarjuna Alicante**

C/ Alemania, 26 - 4º F  
03003 Alicante  
Tel: 636 901 893  
www.budismoalicante.com  
nagarjunaalicante@gmail.com

### **Nagarjuna Barcelona**

C/ Pere IV, nº201 Bajos-  
08018 Barcelona  
Tel/Fax: (93) 457 0788  
www.nagarjunabcn.org  
info@nagarjunabcn.org

### **Nagarjuna Granada**

Compás de San Jerónimo, 2  
18001 Granada  
Tel: 958 251 629  
www.nagaryunagr.org  
centronagarjunagranada@gmail.com

### **Nagarjuna Madrid**

Avenida de Pedro Diez, 21 Bis Planta 1, Puerta 1  
28019 Madrid  
Tfno: 627 11 70 34 y 914 45 65 14  
www.nagarjunamadrid.org  
info@nagarjunamadrid.org

### **Tekchen Chöeling**

C/ Tomas Valls 12, 4-7 - 46870  
Ontinyent (Valencia)  
Tel: 650 645 701  
www.centrobudistaontinyent.es  
cbudistaontinyent@gmail.com

**Nagarjuna Valencia**

Avda. Amado Granell Mesado, 43 pta. 2  
46006 Valencia  
Tel: 963 951 008  
www.nagarjunavalencia.com  
info@nagarjunavalencia.com

**Centro de Retiros O.Sel.Ling**

Apartado 99 - 18400  
Orgiva (Granada)  
Tel/Fax: 95 834 3134  
www.oseling.com  
oficina@oseling.com

**Tushita Centro de Retiros**

Mas Casa nova d'en Crous,  
Ap. Correos, 69 - 17401  
Arbúcies (Girona)  
Tel: 972 178 262 - Fax: 938 895 203  
www.tushita.es  
oficina@tushita.es

**Centro La sabiduría de Nagarjuna**

C/ Fontecha y Salazar 4, bajo-48007  
Bilbao  
Tel.: 634 51 74 65  
www.nagarjunabilbao.com  
info@nagarjunabilbao.com

**Centro Luz de Nagarjuna**

Edificio IWERC/ Marcelo Celayeta nº 75,  
entrada 2A, 2ª Planta, Oficina 17, Rochapea  
Pamplona 31014  
www.nagarjunapamplona.com  
info@nagarjunapamplona.com

**Grupo de estudios satélite Nagarjuna Cordoba**  
budismocordoba@gmail.com

**Grupo de estudios Nagarjuna Campo de Gibraltar**  
C/ Manuel Gavilán, Ed. El Cortijo, Sala 13,  
Pueblo Nuevo de Guadiaro - San Roque(Cádiz)  
Telf. 645458484 | 609 923 356  
www.nagarjunacg.org  
pensamientobudista@gmail.com

**Grupo de estudios satélite ThubtenShenPhenLing**  
Paseo Marques de Corvera, 50-3º  
30002 Murcia  
Tfno: 67 609 8232  
thubtenshen@inicia.es

**Grupo de estudios Tushita**  
C/ Botones 1  
Palma (Barrio de la Calatrava)  
Mallorca  
www.mallorca.tushita.es/es  
mallorca@tushita.es

**Grupo estudios satélite La sabiduría de Nagarjuna Vitoria**  
Tel: 679 278 142 - 636 163 385  
nagarjunavitoriagasteiz@gmail.com

## **PROYECTOS BENÉFICOS**

### **JamTseLing**

Asistencia social a las personas en edad avanzada

[jamtseling.fpmt@gmail.com](mailto:jamtseling.fpmt@gmail.com)

C/ Dolores 10-16

Orgiva, Granada

### **Asociación Potala Hospice**

Grupo de apoyo y acompañamiento espiritual al enfermo y su familia

Tfno: 690147029

[www.potalahospiceluzclara.org/](http://www.potalahospiceluzclara.org/)

[aphospice@yahoo.es](mailto:aphospice@yahoo.es)

## **EDITORIALES**

### **Ediciones Mahayana**

<http://www.edicionesdharma.com/ediciones-mahayana>



[www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)

[www.fpmt-hispana.org](http://www.fpmt-hispana.org)



### Cuidado de los materiales de Dharma

Los libros de dharma contienen las enseñanzas del buda, tienen el poder de proteger contra un renacimiento inferior y de señalar el camino para liberación y para la iluminación. Por tanto, no se deben dejar en el suelo y en los lugares donde la gente se sienta o camina y no se debe de andar por encima de ellos.

Deben cubrirse o protegerse cuando sean transportados y guardarse en un lugar alto y limpio, separados de otros materiales mundanos. No deben colocarse otros objetos sobre los libros y materiales de dharma.

Este mantra es para purificar el karma negativo en relación a los textos de dharma como dejarlo en el suelo, sentarse sobre el mismo o poner cosas encima.



ཡི་གེ་ཉི་ཤུ་རྩ་ལྷག་པ་འདི་དཔེ་ཚའི་ནང་དུ་བཞག་ན་དཔེ་ཚ་དེར་ཅི་འདྲར་  
བཞོམས་ཀྱང་ཉེས་པ་མི་འབྱུང་བར་འཇམ་དཔལ་རྩ་རྒྱུད་ལས་གསུངས་སོལ། །

