
PROGRAMA BÁSICO DE LA FPMT

Guía para meditar en los puntos principales del Lamrim

Compuesto por V. Sangye Khadro

*para el retiro de Lamrim de un mes del Programa de
maestros Septiembre 2009*

Traducido por V. Teresa Vega

PROYECTO DE MATERIALES PARA EL PROGRAMA DE MAESTROS DE LA FPMT

© Servicio de Traducción de la FPMT Hispana, 2013

GUÍA PARA MEDITAR EN LOS PUNTOS PRINCIPALES DEL LAMRIM

1ª PARTE: Cómo confiar en el amigo espiritual virtuoso (Devoción al maestro)

MEDITACIÓN 1: La necesidad de un maestro; cualidades.

a) ¿Por qué necesitamos a un maestro o amigo espiritual?

Para aprender cosas corrientes como conducir, manejar un ordenador, cocer un huevo o construir una casa, por ejemplo, necesitamos a alguien que nos enseñe. Del mismo modo, cuando no sabemos cómo llegar a un sitio en el que nunca hemos estado antes, necesitamos que alguien nos lo enseñe. Así que para aprender el modo de practicar el dharma y recorrer el camino a la liberación y a la iluminación – lugares desconocidos para nosotros desde un tiempo sin principio – definitivamente también necesitamos un maestro. Los libros no son suficiente para aprender dharma. Se puede conseguir un entendimiento intelectual del camino a la iluminación, pero necesitamos mucho más que eso: tenemos que obtener logros reales. Para ello se requiere un profesor cualificado y confiar en él de un modo adecuado.

b) Qué cualidades se tienen que buscar en un maestro

Las diez cualidades del maestro mahayana, según el *Ornamento de los Sutras Mahayana* de Maitreya son:

1. Una mente subyugada por medio del entrenamiento superior en ética.
2. Una mente pacificada y sin distracciones debido al entrenamiento superior en concentración.
3. Una mente totalmente pacificada por medio del entrenamiento superior en sabiduría (por ejemplo, la sabiduría que conoce la ausencia de identidad de la persona).
4. Tener mayor conocimiento que el discípulo.
5. Perseverancia.
6. Muy versado en el conocimiento de las escrituras.
7. Conocimiento de la talidad (como por ejemplo la ausencia de identidad de los fenómenos).
8. Tener habilidad para enseñar el dharma.
9. Amor y compasión.
10. Haber abandonado el desaliento y la pereza a la hora de enseñar el dharma

Si no se pudiera encontrar un maestro con todas estas cualidades, intentaremos encontrar uno que tenga al menos estas cinco:

- 1-3. Una mente subyugada debido a los tres entrenamientos superiores en ética, concentración y sabiduría.
4. Con amor y compasión...
5. Y que conozca la talidad.

El mínimo de cualidades si no se encuentra un maestro con las diez o las cinco cualidades mencionadas, serían tres:

1. Tener más cualidades que defectos.
2. Preocuparse más de los demás que de uno mismo...
3. Y de las vidas futuras más que de esta vida.

Conclusión: para poder lograr la iluminación (incluso para obtener buenos renacimientos en las vidas futuras y la liberación del samsara) necesitamos confiar en un maestro espiritual cualificado. Por eso, antes de tomar la decisión de confiar en él como maestro tenemos que comprobar cuidadosamente si es alguien adecuadamente cualificado.

MEDITACIÓN N° 2: Cualidades del discípulo: ventajas de confiar en un maestro e inconvenientes de no confiar del modo correcto.

a) Cualidades del estudiante que confía en un maestro:

1. Ser honesto. No estar apegado al propio grupo siendo hostil hacia otros (es decir, tener una mente equilibrada e imparcial libre de apego y aversión)
2. Saber distinguir lo correcto de lo equivocado (ser capaz de distinguir entre lo que se debe adoptar y lo que hay que abandonar)
3. Tener una fuerte aspiración y entusiasmo por aprender el dharma y practicarlo.
4. Tener gran respeto por el maestro y las enseñanzas.
5. Habiendo generado una buena motivación, escuchar con atención las enseñanzas y los consejos que nos da el maestro espiritual.

Conclusión: para confiar de un modo correcto en un maestro y progresar en el camino necesitamos estas cinco cualidades. Genera la determinación de desarrollarlas.

b) Ventajas de confiar en un maestro espiritual cualificado:

1. Nos acercamos a la budeidad (siguiendo los consejos del maestro, haciéndole ofrecimientos y sirviéndole).
2. Complacemos a todos los budas. (Los budas sienten tanto amor por nosotros como una madre por su hijo. Se manifiestan como maestros para ayudarnos enseñándonos el dharma, por lo tanto, les complace mucho que confiemos de una manera correcta en nuestros maestros)
3. Los maras y los malos amigos no nos dañarán.
4. Nuestros engaños y acciones negativas cesarán naturalmente.
5. Se incrementarán nuestros logros de caminos y tierras.
6. No nos faltarán amigos espirituales virtuosos en las vidas futuras.
7. No caeremos en los reinos inferiores.
8. Alcanzaremos las mentas temporales y últimas sin esfuerzo.

c) Desventajas de no confiar en el maestro o de no hacerlo adecuadamente.

Si no confiamos en el virtuoso amigo espiritual no obtendremos los ocho beneficios mencionados más arriba. Una vez que establecemos una relación con un maestro, si luego dejamos de confiar adecuadamente en él o en ella criticándole, despreciándolo o abandonándole (no confesando o transformando esos pensamientos y acciones negativas), tendremos que experimentar las siguientes consecuencias:

1. Si criticas a tu maestro estás criticando a todos los budas.
2. Si nos enfadamos con nuestro maestro destruimos eones de mérito igual a la cantidad de momentos que hemos estado enfadados, y creamos la causa para renacer en los infiernos durante ese mismo número de eones.
3. Aunque practiquemos el tantra, no lograremos los logros sublimes.
4. Y aunque practiquemos tantra soportando condiciones muy duras, sólo será como obtener renacer en los infiernos.
5. No desarrollaremos nuevas cualidades y las cualidades que ya hayamos desarrollado degenerarán.
6. Tendremos que experimentar en esta vida sufrimientos como enfermedades y daños de espíritus.
7. Y en vidas futuras experimentaremos los sufrimientos de los reinos inferiores.
8. En las vidas futuras nos veremos desprovistos de amigos espirituales virtuosos.

Conclusión: genera la determinación de que harás todo lo posible para confiar en tu maestro y nunca le despreciarás o rechazarás confesando y purificando cualquier falta que hayas cometido.

MEDITACIÓN Nº 3: Cómo confiar en el maestro con el pensamiento (1ª parte)

a) La raíz: entrenar la mente en la devoción al maestro

- ¿Por qué debemos ver al maestro como a un buda? Porque queremos beneficio y no pérdida. Necesitamos las bendiciones del maestro para obtener logros y si vemos a nuestros maestros como budas recibiremos muchas bendiciones. Por el contrario si les vemos como personas corrientes no las recibiremos.
- ¿Por qué podemos ver al maestro como a un buda? Porque nuestro maestro tiene muchas cualidades y podemos adiestrar la mente para fijarnos más en sus cualidades que en sus errores.
- El modo de ver al maestro como a un buda:
 - 1) No podemos confiar en nuestro modo de ver las cosas
 - 2) Incluso ahora todos los budas y bodisatvas están trabajando por todos los seres
 - 3) El maestro es quien lleva a cabo las acciones de todos los budas
 - 4) Buda Sakiamuni y Vajradhara dijeron que en el futuro se manifestarían como maestros espirituales.

[Qué hacer si se ven faltas en el maestro:

- Investigar si es realmente una falta porque hay veces que lo que alguien ve como falta a otro lo puede parecer una cualidad. Además la razón por la que vemos fallos en los demás es porque nosotros mismos tenemos faltas.
- El maestro puede estar manifestando faltas para beneficiarnos o para enseñarnos lo que necesitamos aprender.
- No tenemos el karma puro de poder ver el cuerpo de gozo completo o el cuerpo de emanación suprema, por lo tanto los budas se tienen que manifestar tomando un aspecto corriente para poder enseñarnos y ayudarnos. «Aspecto corriente» significa mostrar fallos, como por ejemplo, enfermar, envejecer, ser impacientes etc. Por lo tanto son enormemente bondadosos manifestando esos aspectos. Si no, no tendríamos a nadie que nos guiara.

Conclusión: una vez hemos decidido tomar a una persona en particular como nuestro maestro debemos adiestrarnos en verle como a un buda, contemplando sus cualidades repetidamente. Además hemos de entender los inconvenientes de ver errores en él y aprender a dejar de encontrarle faltas. Y si nos ocurriera que estamos pensando en sus faltas hemos de confesarlo e intentar evitarlo en el futuro.

MEDITACIÓN N°4: Cómo confiar en el maestro con el pensamiento (2ª parte): a través de las acciones.

b) Desarrollar respeto recordando la amabilidad del maestro

- 1) El maestro es más amable que todos los budas (en el mundo han aparecido infinitos budas liberando a un número incontable de seres, pero nosotros todavía continuamos en el samsara. En este tiempo degenerado, nuestro maestro es quien permanece en el mundo para guiarnos en el camino).
- 2) Enseñándonos el dharma
- 3) Bendiciendo nuestro continuo de mente
- 4) Inspirándonos a practicar el dharma haciéndonos regalos

Conclusión: es en dependencia de nuestros maestros espirituales cómo podemos liberarnos de todo el sufrimiento y de sus causas y lograr paz y felicidad, especialmente el estado más elevado, la iluminación, incluso en esta misma vida. Genera un sentimiento fuerte de respeto y reverencia, y concentrándote en él.

Cómo confiar en el maestro espiritual a través de las acciones que llevamos a cabo:

Hay tres modos de lograr aquello que complace a nuestros maestros:

1. Ofrecerles cosas materiales.
2. Respetándoles y sirviéndoles con el cuerpo y la palabra.
3. Practicando las enseñanzas y los consejos del maestro.

Conclusión: Genera el deseo de practicar de estos tres modos y piensa cómo puedes hacerlo.

2ª PARTE: Etapas de entrenamiento de la mente

El precioso renacimiento humano

Meditación nº 5: Las ocho libertades

Contempla estos ocho estados, y pregúntate lo que ocurriría si tuvieras que tomar otros renacimientos, si podrías entonces practicar el dharma. ¿

Las cuatro libertades que relacionadas con estados no-humanos

1. No haber nacido en los reinos infernales.
2. No haber nacido en los reinos de los espíritus hambrientos.
3. No haber nacido como animal.
4. La libertad de no haber nacido como un dios de larga vida.

Las cuatro libertades que pertenecen a estados humanos:

5. No haber nacido en un tiempo en el que no haya aparecido un buda en el mundo.
6. No haber nacido en un país remoto donde no existen las enseñanzas del dharma.
7. No haber nacido con las facultades mentales o físicas deterioradas.
8. No sostener visiones erróneas tales como negar la existencia de la iluminación, las tres joyas, el karma, vidas pasadas y futuras, etc.

Conclusión: siente alegría al comprender que ahora estás de estas situaciones y concéntrate en un punto en la experiencia.

Meditación nº6: Las diez riquezas

Las cinco riquezas personales

1. Haber nacido como un ser humano...
2. En una región central: un lugar donde las enseñanzas del dharma están establecidas y
3. Con las facultades completas (ser capaz por lo tanto de escuchar las enseñanzas del dharma, pensar y meditar en ellas).
4. No haber cometido ninguno de las cinco acciones muy pesadas (matar al padre, a la madre, a un destructor del enemigo, derramar sangre de un buda o crear un cisma en la sangha) y ...
5. Tener fe en la base de la doctrina (las tres cestas de Vinaya, Sutra y Abhidharma).

Las cinco riquezas que dependen de otros son:

6. Haber nacido en un tiempo en el que ha aparecido un buda.
7. El buda ha enseñado.
8. Sus enseñanzas todavía existen en el mundo.
9. Hay practicantes que siguen sus enseñanzas
10. Hay personas que muestran bondad hacia los demás (y que por lo tanto están dispuestos a cuidar y a apoyar a los practicantes del dharma).

Conclusión: si reconoces que tienes estas diez riquezas puedes ver lo afortunado que eres. Genera mucha alegría, como cuando un mendigo encuentra un tesoro y concentra tu mente en un punto en ese sentimiento.

Meditación nº 7: El gran valor de un renacimiento humano precioso y lo raro y difícil que es de obtener.

Contempla el valor que tiene un renacimiento humano precioso. Gracias a él:

1. Podemos observar la ley de causa y efecto, evitando las acciones no virtuosas y practicando las virtuosas. Y así logramos las metas temporales de buenos renacimientos, felicidad, y buenas experiencias en nuestras vidas futuras...
2. Y además las metas últimas de la liberación (desarrollando la renuncia y practicando los tres adiestramientos elevados) y la completa iluminación (desarrollando la bodichita y practicando las seis perfecciones).
3. Podemos hacer que *cada momento* de nuestra vida tenga sentido actuando motivados por la bodichita, practicando la plena atención, ayudando a los demás etc.

Contempla cómo el precioso renacimiento humano es raro y difícil de obtener:

1. En relación a sus *causas* que son difíciles de crear, especialmente una moralidad pura, la generosidad, la paciencia y las oraciones inmaculadas.
2. Con respecto al *número* porque:
 - De entre todos los seres migrantes, los que consiguen renacimientos felices son raros, y
 - De entre los renacimientos felices, un precioso renacimiento humano es raro.
3. Por medio de una *analogía*: el Buda dijo que obtener un precioso renacimiento humano es más difícil y raro que una tortuga ciega, que vive en el fondo del mar y que sólo sale a la superficial una vez cada cien años, pueda introducir su cabeza en un anillo dorado que flota en la superficie.

El enfoque inferior

Etapas del camino compartidas con las personas de capacidad inferior.

Transitoriedad y muerte

Meditación nº 8: Desventajas de no pensar en la muerte y beneficios de serlo.

Desventajas de no ser consciente de la muerte:

1. No se recuerda el dharma.
2. Y aunque se recuerde, no se practica.
3. Y aunque se practique no se practica puramente (porque la práctica estará mezclada con los ocho dharmas mundanos).
4. No se practica con perseverancia de modo continuado.
5. Se crean muchas acciones negativas e ignorantes.
6. Y se muere lleno de arrepentimiento y reproches.

Beneficios de ser consciente de la muerte:

1. Nuestras acciones son de beneficio.
2. La práctica espiritual se fortalece.
3. Es importante al principio de la práctica.
4. Es importante en la mitad...
5. Y es importante al final.
6. Morimos en paz, con una mente feliz y sin lamentar nada.

Meditación nº 9: La muerte es definitiva

Contempla de la meditación en la muerte en nueve puntos estos tres primeros que pertenecen al apartado: «la muerte es definitiva»

1. Todos tenemos que morir
2. Nuestro tiempo de vida continuamente disminuye.
3. Y de ese tiempo, la cantidad que dedicamos a la práctica espiritual es muy pequeño.
- 4.

Conclusión: genera la determinación de utilizar tu vida para practicar el dharma.

Meditación nº10: Lo incierto de cuándo moriremos

Contempla el segundo de los tres apartados de la meditación en nueve puntos titulado « cuándo moriremos es incierto »:

1. No hay certeza con respecto a la esperanza de vida de los seres humanos
2. La muerte puede producirse por muchas causas.
3. El cuerpo humano es muy frágil.

Conclusión: genera la determinación de empezar a practicar el dharma ahora, puesto que el futuro es incierto.

Meditación nº11: En el momento de la muerte, sólo la práctica espiritual nos será de ayuda

Contempla los tres últimos puntos, del último apartado:

1. Los seres queridos que te rodean no te pueden ayudar.
2. Las posesiones y disfrutes tampoco son de ayuda.
3. Ni tu propio cuerpo te puede ayudar.

Conclusión: toma la decisión de practicar el dharma puramente sin que esté mezclado con los ocho dharmas mundanos.

Los reinos inferiores del samsara

Meditación nº12: Los tres reinos inferiores.

Con toda certeza vamos a morir pero no sabemos cuándo. En ese momento la mente no terminará sino que tomará renacimiento en un reino de existencia afortunado o no. No tenemos elección o control con respecto al tipo de renacimiento que tomemos porque ocurrirá según nuestro karma. Si en esta vida o en vidas pasadas hemos creado mucho karma negativo puede que alguno de estos karmas madure en el momento de la muerte y nos proyecte a un renacimiento en uno de los tres reinos desafortunados. Medita en estos tres reinos para obtener una sensación de lo indeseable que sería nacer en uno de ellos.

El reino de los infiernos– Hay dieciocho infiernos: ocho infiernos calientes (donde los seres experimentan un fuego intenso, tortura etc.), ocho infiernos fríos (donde los seres se encuentran en inmensos parajes helados sin ninguna fuente de calor), los infiernos vecinos (por ejemplo, el foso de las ascuas ardientes) y fuera de los infiernos calientes y los infiernos ocasionales (teniendo por ejemplo experiencias ordinarias durante el día y sufrimientos como los de los infiernos durante la noche o viceversa)

El reino de los animales–los animales en la selva sufren de hambre, sed, calor, frío y son presa de otros animales o de personas. Los animales domésticos también pueden experimentar algunos de estos sufrimientos, pero aunque estén bien cuidados, carecen de libertad. El peor sufrimiento de los animales es el de no ser inteligentes por lo que no pueden practicar el dharma.

El reino de los espíritus hambrientos–hay tres tipos:

1. Aquellos con obstrucciones externas– seres armados, por ejemplo, que les impiden obtener comida y bebida. O la comida y bebida que consiguen se transforma en pus o sangre.
2. Aquellos con obstrucciones internas– tienen estómagos enormes pero una boca muy pequeña por lo que son incapaces de comer y beber lo que necesitan.
3. Aquellos con obstrucciones en la comida y la bebida. Cualquier cosa que comen se transforma en fuego que les quema.

Tomar refugio

Meditación nº 13: Causas para tomar refugio

Contempla las dos causas para tomar refugio y genéralas con sinceridad en tu mente:

1. El miedo de los sufrimientos en los reinos inferiores
2. La convicción de que las Tres Joyas pueden protegerte de los reinos inferiores:
 - Buda, que está libre de todo lo negativo y ha perfeccionado todo lo positivo. Es el fundador del refugio.
 - Dharma, sus enseñanzas que liberan. Es el refugio real.
 - Sangha, aquellos que siguen las enseñanzas y que nos guían e inspiran.

Las razones por las que el Buda es merecedor de ser objeto de refugio:

- El mismo está libre de todo miedo.
- Es hábil liberando a los demás del miedo.
- Tiene gran compasión por todos los seres sin excepción.
- Trabaja por el beneficio de tanto los que le ayudan como de los que no.

Meditación nº14: El modo de tomar refugio

Contempla las excelentes cualidades de los objetos de refugio y genera fe y confianza en ellos:

Las cualidades excelentes de Buda:

- Las excelentes cualidades del cuerpo del Buda: está bellamente adornado de los 32 signos y las 80 marcas, resultado de su práctica.
- Las excelentes cualidades de la palabra del Buda: por ejemplo, ser capaz de responder a las preguntas de todos los seres del universo con una sola palabra.
- Las excelentes cualidades de la mente del Buda: cada consciencia del Buda es omnisciente, ve la verdad última y la verdad convencional simultáneamente. Además Buda tiene perfecto amor y compasión por cada uno de los seres de todos los universos.
- Las excelentes cualidades de las actividades iluminadas del Buda: las actividades supremas de su cuerpo, palabra y mente para beneficiar a todos los seres son espontáneas e ininterrumpidas.

Las cualidades excelentes del Dharma:

Las ilimitadas cualidades del Buda vienen de haber meditado en el Dharma y obtenido logros. Ha logrado las cesaciones verdaderas por lo que ha eliminado todos los errores. Ha meditado en los caminos verdaderos, por lo que ha obtenido todas las cualidades excelentes. El Dharma produce por lo tanto todos los logros y todos los abandonos del camino hasta la iluminación.

Las cualidades excelentes de la Sangha

La principal Sangha es la de los arias, aquellos que conocen directamente la vacuidad de existencia verdadera, la realidad de todos los fenómenos. La Sangha estudia, practica y sostiene el Dharma, lo enseñan a otros movidos por la compasión.

Debemos tomar refugio

- en el Buda como maestro del refugio;
- en el Dharma como el refugio real;
- y en la Sangha como aquellos que nos ayudan a alcanzar el refugio.

También podemos pensar en el Buda como siendo un doctor que diagnostica nuestra enfermedad y prescribe la medicina, el Dharma como la medicina que nos cura y la Sangha como los enfermeros que nos ayudan a recobrarlos.

Meditación nº 15: Compromisos y beneficios del refugio.

Preceptos de refugio obligatorios y recomendados:

Una vez tomamos refugio en el Buda, el Dharma y la Sangha debemos evitar:

1. Considerar como refugio último a dioses mundanos como Brahma.
2. Dañar a cualquier ser, sea directa o indirectamente.
3. Confiar y mantener la compañía de amigos negativos.

Además, deberemos practicar los siguientes puntos:

1. Ver las imágenes de Buda como el Buda real y guardarles respeto.
2. Ver los textos de dharma como el sublime dharma real y tratarlas con respeto.
3. Considerar incluso a un miembro de la Sangha como la Sangha real, y tratar a todos los miembros de la comunidad de la Sangha, incluidos sus hábitos, con respeto.

Consejos generales de la toma de refugio:

En general, hay cuatro puntos con respecto a la práctica del dharma:

1. Confiar en seres santos, escuchar el sagrado dharma y después de haberlo comprendido correctamente, seguirlo y practicarlo.
2. No deberíamos dejarnos llevar por la excitación de nuestros sentidos (es decir, deberíamos controlar los sentidos cuando nos encontremos en peligro de crear karma negativo), y tomar tantos votos como los que seamos capaces de mantener.
3. Deberíamos tener una actitud compasiva hacia todos los seres.
4. Cuando comamos o bebamos, debemos primero ofrecerlo a las Tres Joyas.

Además, es bueno hacer tres postraciones a las Tres Joyas por la mañana y por la noche, y tomar refugio tres veces por la mañana y tres veces por la noche, recitando la oración del refugio.

Beneficios de la toma de refugio

1. Nos convertimos en budistas (en «seres internos»).
2. Estamos cualificados para tomar otros votos (Pratimoksha, del bodisatva y de tantra).
3. Reduce y extingue los oscurecimientos debido al karma anterior acumulado.
4. Se acumula rápidamente una gran cantidad de mérito.
5. No caemos en malas migraciones.
6. No nos vemos afectados por obstáculos, tanto de humanos como de no-humanos.
7. Logramos todo lo que deseamos.
8. Se logra la budeidad rápidamente.

La ley de causa y efecto/Karma

Meditación nº16: Características generales del karma

1. **El karma es definitivo** – las acciones no virtuosas producen sufrimiento, nunca felicidad y las acciones virtuosas, felicidad, nunca sufrimiento. Conclusión: «para lograr en el futuro felicidad y evitar sufrimiento tengo que practicar la virtud y evitar la no-virtud».
2. **El karma aumenta** – incluso acciones pequeñas pueden traer resultados inmensos, del mismo modo que una pequeña semilla puede producir un árbol enorme llenos de flores y frutos. Conclusión: «tengo que hacer todo lo posible para evitar las acciones negativas y crear acciones virtuosas por muy pequeñas que sean».
3. **No se experimenta el resultado de acciones que no se han cometido** – no se experimenta los sufrimientos de los que no se han puesto las causas y no se puede esperar experimentar felicidad cuando no se han creado las causas. Conclusión: «no es posible que experimente buenos resultados en el futuro a menos que cree las causas, y no tendré que experimentar malos resultados siempre que evite crear sus correspondientes causas».
4. **Las acciones no desaparecen** – cuando se lleva a cabo una acción esta deja una impresión en nuestra consciencia que en el futuro, cuando se den las condiciones producirá un resultado, incluso aunque hayan pasado muchas vidas. A excepción de las semillas kármicas virtuosas no dedicadas para la iluminación que pueden ser destruidas por el enfado y el karma no virtuoso que puede ser purificado por medio de los cuatro poderes. Conclusión: «tengo que purificar todos los karmas negativos que he creado y dedicar cualquier karma virtuoso para el logro de la iluminación».

Meditación nº17: Las variedades del karma

Las diez acciones no virtuosas que hay que evitar:

Cada una de estas acciones conlleva cuatro factores: (1) base, (2) actitud (que contiene tres partes: discriminación, aflicción y motivación), (3) ejecución, y (4) conclusión. Para que una acción sea completa tiene que tener estos cuatro factores.

Tres del cuerpo

1. **Matar** – (1) base: un ser distinto a uno mismo. (2) Actitud: la discriminación tiene que ser sin error. Tiene que estar presente alguno de los tres venenos (codicia, odio o ignorancia) y el deseo de matar. (3) Ejecución: o bien hacer la acción uno mismo u ordenar a otro que la haga.

(4) Conclusión: ese ser muere.

2. **Robar** – (1) base: algo que es la posesión de otro. (2) Actitud: la discriminación tiene que ser sin error; tiene que estar presente uno de los tres venenos y el deseo de robar. (3) Ejecución: uno toma el objeto por la fuerza engañando, a escondidas etc. u ordena a otro que lo haga. (4) Conclusión: cuando surge el pensamiento «es mío» en uno mismo o en aquel que hemos ordenado que robe.

3. **Conducta sexual incorrecta** – (1) Cuatro bases incorrectas: persona, parte del cuerpo, lugar y momento erróneo. (2) Actitud: la discriminación tiene que ser sin error (en alguien que no tiene el voto de celibato pero no es necesario que sea sin error para alguien que sí lo tiene), tiene que estar presente alguno de los tres venenos y tener el deseo de tener relación sexual; (3) Ejecución: la acción tiene que ser hecha por uno mismo

(aunque algunos textos dicen que también se puede ordenar a otra persona que la haga). (4) *Conclusión*: cuando los órganos entran en contacto.

Cuatro del habla

4. Mentir – (1) *Ocho bases*: lo visto, lo que no se ha visto (ojos), lo oído, lo que no se ha oído (oído), lo experimentado, lo que no se ha experimentado (otras consciencias sensoriales) y lo que se conoce y lo que no se conoce (consciencia mental). (2) *Actitud*: la discriminación tiene que ser sin error, uno de los tres venenos tiene que estar presente y el deseo de tergiversar. (3) *Ejecución*: uno mismo indicando con su modo de hablar, de no hablar, por gestos, o encargando a otro que lo haga. (4) *Conclusión*: la otra persona entiende.

5. Habla que crea desunión– (1) *Dos bases*: seres que están en armonía o que no lo están (2) *Actitud*: la discriminación tiene que ser sin error, uno de los tres venenos tiene que estar presente, y se ha de tener el deseo de dividir, de seguir dividiendo o de impedir una reconciliación. (3) *Ejecución*: uno mismo comunicando unos hechos agradables o no, o la ausencia de hechos por interés propio o ajeno, o pidiendo a alguien lo haga por nosotros. (4) *Conclusión*: La otra persona entiende.

6. Palabras duras – (1) *Base*: un ser hacia quien sentimos hostilidad y a quien podemos dañar con nuestras palabras. (2) *Actitud*: la discriminación tiene que ser sin error, uno de los tres venenos tiene que estar presente y se ha de tener el deseo de hablar de una manera ofensiva. (3) *Ejecución*: decir algo desagradable acerca de la persona (que puede ser verdadero o falso). (4) *Conclusión*: la otra persona entiende.

7. Charlatanería – (1) *Base*: un tema sin significancia. (2) *Actitud*: se vislumbra el tema del que va a hablar, uno de los tres venenos tiene que estar presente y se tiene el deseo de hablar sin un propósito significativo. (3) *Ejecución*: expresar las palabras a otro o hablar solo. (4) *Conclusión*: cuando se ha acabado de hablar.

Tres de la mente

8. Codicia – (1) *Base*: algo que otra persona posee. (2) *Actitud*: la discriminación tiene que ser sin error, uno de los tres venenos tiene que estar presente y se ha de tener el deseo de apropiarse de algo. (3) *Ejecución*: esforzarse en tenerlo. (4) *Conclusión*: decidir hacerlo nuestro.

9. Malicia – (1) *Base*: un ser hacia el que sentimos hostilidad y a quien podemos dañar con nuestras palabras. (2) *Actitud*: la discriminación tiene que ser sin error, uno de los tres venenos tiene que estar presente y se ha de tener el deseo de dañar. (3) *Ejecución*: tener ese pensamiento. (4) *Conclusión*: decidir que vas a dañar.

10. Visiones erróneas – (1) *Base*: algo que existe, como la ley de causa y efecto. (2) *Actitud*: uno siente que la negación de ese objeto es correcta (por ejemplo, uno cree realmente que el karma no existe), uno de los tres venenos tiene que estar presente y se tiene que tener el deseo de negar el objeto. (3) *Ejecución*: empezar a negarlo. (4) *Conclusión*: la certeza de que se ha negado el objeto.

Las diez acciones virtuosas que se han de adoptar

Estas diez acciones virtuosas implican el haber entendido las faltas de las diez acciones no virtuosas y que vamos a evitar cometerlas. También tienen cuatro factores. Por ejemplo, la acción virtuosa de **evitar matar**: (1) *su base*: otro ser. (2) *Actitud*: ver las faltas del matar y desear abandonar esa acción. (3) *Ejecución*: la actividad de dejar de matar, y (4) *Conclusión*: la acción de completar el correcto abstenerse de matar.

Podemos entender del mismo modo las nueve acciones virtuosas restantes.

Conclusión: genera la fuerte determinación de evitar cometer las diez acciones no virtuosas y de crear las diez acciones virtuosas lo más que puedas. Concéntrate en este pensamiento.

Meditación 18: El resultado del karma: purificación con los cuatro poderes.

Factores que hacen pesadas las acciones virtuosas y no virtuosas.

1. *Naturaleza* – matar es la más pesada de las acciones físicas, mentir de las verbales y las visiones erróneas de las mentales.
2. *Actitud* – fuerte presencia o ausencia de venenos en la mente.
3. *Ejecución* – por ejemplo, matar de una manera que cause gran sufrimiento a la víctima.
4. *Base* – las acciones relacionadas con los maestros, las tres joyas, a los padres etc.
5. *Familiaridad* – frecuencia y continuidad.
6. *Ausencia de un antídoto* – si no se hacen acciones virtuosas, la no virtud se convierte en muy pesada.

Medita en estos factores hasta que veas con claridad la necesidad de evitar acciones no virtuosas pesadas y hacer acciones virtuosas lo más potentes posible.

Los cuatro resultados de las acciones no virtuosas.

1. *Resultado de maduración* – dependiendo de la fuerza de la aflicción que ha movido a la acción, grandes no virtudes conducen a un renacimiento en los infiernos, medianas como espíritu hambriento y pequeñas como animal.
2. *Resultado similar a la causa*
 - a. *Experiencia* – más tarde, cuando se renazca como ser humano se experimentará:
 - Una vida corta, como resultado de matar.
 - Ausencia de recursos, de robar.
 - Tu esposa o pareja te abandonará, como resultado de la actividad sexual incorrecta.
 - Sufriremos el ser difamados, por mentir.
 - Perder a los amigos, por el habla que crea desunión.
 - Escuchar palabras desagradables, por el habla dura.
 - Que no se te escuche, debido a la charlatanería.
 - Predominancia de apego, como resultado de la codicia.
 - Predominancia de hostilidad, como resultado de la malicia.
 - Predominancia de confusión debido a las visiones erróneas.
 - b. *Hábito* – se renace con la tendencia a seguir cometiendo la misma acción.
3. *Resultado del entorno* – el carácter de la acción negativa se refleja en el entorno, por ejemplo:
 - Por haber matado: la comida, bebida y medicinas tienen poco poder.
 - Debido al robar: sufrimos carencia de comida. Sequías y granizo.
 - Debido a la conducta sexual incorrecta: el entorno es sucio con malos olores.
 - Por mentir: no se tiene éxito en el trabajo; hay desarmonía y engaño entre nuestros trabajadores.
 - Por el habla que divide: la tierra es escarpada y es difícil viajar.
 - Debido a las palabras duras: el entorno está lleno de espinas, piedras afiladas y animales peligrosos.
 - Por la charlatanería: las cosechas no crecen y llueve en el momento inadecuado.
 - Por la codicia: todo lo excelente se deteriora día a día, año tras año.
 - Debido a la malicia: hay guerra, enfermedad, hambruna, y animales y personas peligrosos.
 - Debido a las visiones erróneas: nuestros recursos se consumen y nos veremos sin un hogar o protector.

Los cuatro resultados de las acciones virtuosas

1. *Resultado de maduración* – acciones muy virtuosas conducen a un renacimiento como dios del reino de la forma y de los reinos sin forma, medianas como dios del reino del deseo, y pequeñas a renacer como ser humano.
2. *Resultado similar a la causa*
 - a. *Experiencia* – vida larga, llena de recursos, armonía con la pareja etc.
 - b. *Hábito* – se renace con la tendencia de seguir cometiendo la misma acción.
3. *Resultado del entorno* – la comida, bebida y medicinas tienen mucho poder, etc.

Los cuatro poderes oponentes de purificación

1. El poder del arrepentimiento (repudiar la acción): sentir pesar por la acción negativa que se ha cometido. Este poder purifica el resultado similar a la causa como una experiencia (2a más arriba).
2. El poder de la confianza (base): tomar refugio y generar la bodichita. Purifica el resultado del entorno (3).
3. El poder del remedio (aplicar todos los antídotos): se recomiendan seis remedios: recitar sutras, meditar en vacuidad, recitar mantras (por ejemplo Vajrasatva), hacer imágenes de buda, hacer ofrecimientos a los objetos sagrados y recitar los nombres de los budas y bodistas. Esto purifica el resultado de maduración (1).
4. El poder de la determinación: tomar la determinación de abstenerse de cometer acciones negativas en el futuro. Así se purifica el resultado similar a la causa, como hábito (2b).

Conclusión: genera la fuerte determinación de que vivirás tu vida creando la mayor cantidad posible de karma virtuoso, evitando el karma no virtuoso lo más que puedas y purificando cualquier karma no virtuoso que hayas creado en esta vida o en vidas anteriores para así evitar sus resultados de sufrimiento.

El enfoque intermedio

Etapas del camino compartidas con las personas de capacidad mediana

Sufrimientos verdaderos

Meditación 19: Los ocho tipos de sufrimiento

1. *El sufrimiento de nacer* – el nacimiento en sí mismo es doloroso. Nacemos con aflicciones; tendremos que experimentar el envejecimiento, la enfermedad y la muerte; hemos de encontrarnos con objetos hacia los que generamos aflicciones mentales que perturban el cuerpo y la mente.
2. *El sufrimiento de envejecer* – nuestro cuerpo antes bonito se deteriora con el tiempo, las fuerzas declinan así como los poderes de los sentidos y el poder mental. Los placeres de antes ahora apenas los disfrutamos y según se va nuestra vida deteriorando más nos preocupamos de la muerte.
3. *El sufrimiento de la enfermedad* – nuestro cuerpo se desfigura, experimentamos dolor y angustia, se pierde el deseo por cosas que antes nos resultaban atractivas, hemos de pasar por tratamientos muy desagradables; perdemos la energía vital (la fuerza de la vida).
4. *El sufrimiento de la muerte* – nos tenemos que separar de objetos queridos como familiares y amigos y también del propio cuerpo. En el momento de la muerte se experimenta angustia y dolor.
5. *El sufrimiento de encontrar lo desagradable* – cuando nos encontramos con el enemigo surgen dolor y angustia, tenemos miedo de que nos castigue o nos diga palabras maliciosas. Además tememos la muerte y un mal renacimiento debido de haber actuado de un modo contrario al dharma.
6. *El sufrimiento de separarse de lo agradable* – en la mente hay dolor, nos lamentamos e incluso podemos dañar nuestro propio cuerpo. Nos sentimos tristes porque echamos de menos algo que hemos perdido y que no es posible ya recuperar.
7. *El sufrimiento de no obtener lo que se desea* (el mismo sufrimiento al 6).
8. *El sufrimiento de los cinco agregados apropiados* – son recipientes de futuro sufrimiento, del sufrimiento de esta vida, del sufrimiento del sufrimiento, del sufrimiento del cambio y del sufrimiento de composición que todo lo abarca.

Meditación nº20: Los seis tipos de sufrimiento

1. Incertidumbre. Todo en samsara es incierto. Debido a la transitoriedad todo cambia y llega a término: relaciones, riqueza, juventud, salud etc.
2. Insatisfacción. No importa lo mucho que tengamos, nunca estamos satisfechos.
3. Morir y tener que abandonar nuestro cuerpo una y otra vez.
4. Tomar renacimiento una y otra vez – la cantidad de leche que hemos bebido de los pechos de nuestras madres, y la cantidad de lágrimas que hemos derramado son mayores que el agua de todos los océanos.
5. Tener repetidamente que ir de arriba a abajo – hemos disfrutado de un estatus elevado como dirigentes, artistas famosos, atletas etc... y luego hemos caído. Nadie puede mantenerse siempre arriba.
6. Estar solos. Nacemos y morimos solos, y en periodos de mucho dolor o mucha alegría nadie puede compartir con nosotros la experiencia verdaderamente.

Meditación nº 21: Los tres tipos de sufrimiento

1. *El sufrimiento del sufrimiento* – sensaciones desagradables (junto con las mentes principales y los factores mentales que las acompañan) y sus objetos. Por ejemplo, el dolor físico y la enfermedad, el sufrimiento emocional como la pena, la soledad etc.
2. *El sufrimiento del cambio*– sensaciones agradables (junto con las mentes principales y los factores mentales que las acompañan) y sus objetos. Las sensaciones agradables no son felicidad por propia entidad puesto que surgen cuando experimentamos el alivio de otro sufrimiento; por ejemplo, si llevamos sentados mucho tiempo nos resulta agradable levantarnos porque ha terminado el sufrimiento de estar sentados. También, las sensaciones agradables son transitorias y lentamente se transforman en sufrimiento; es decir, si continuamos de pie al final llegará un punto en que nos resultará insoportable.
3. *El sufrimiento de composición que todo lo abarca* – sensaciones neutras contaminadas (junto con las mentes principales y los factores mentales que las acompañan) y sus objetos. Surgen del karma y de los engaños, y coexisten con ellos (lo que producirá más sufrimiento en el futuro), por lo tanto son de la naturaleza del sufrimiento.

Los cinco agregados apropiados son sufrimiento que todo lo abarca puesto que constituyen la base para los otros dos tipos de sufrimiento al estar asociados con tendencias negativas. Desde la coronilla de la cabeza hasta las suelas de los pies, el cuerpo está lleno de sufrimiento. Lo mismo que cualquier lugar del samsara, desde la cima de la existencia hasta el infierno del incesante tormento.

Los cuatro aspectos del sufrimiento verdadero

Contempla los cuatro aspectos del sufrimiento verdadero utilizando el ejemplo de tus cinco agregados:

1. **Transitoriedad:** ambos, cuerpo y mente, cambian a cada momento.
2. **Sufrimiento:** experimentamos dolor físico e incomodidad y también sufrimiento mental, como depresión, decepción, irritación, pena etc.
3. **Vacuidad:** aunque parece que dentro del conjunto de nuestro cuerpo y mente hay un yo, una identidad que es permanente, unitaria e independiente de causas y condiciones, tal identidad es una ilusión.
4. **Ausencia de identidad:** creemos que hay una identidad auto-suficiente que existe de un modo sustancial— un yo que existe en los agregados pero que está a la vez independizado de ellos, como un «jefe», alguien que controla los agregados. Sin embargo, una sensación de la identidad así es falsa, una ilusión.

Conclusión: genera la convicción profunda de que cualquier tipo de existencia con agregados contaminados, en cada momento, no es otra cosa que sufrimiento; y desarrolla el deseo de liberarte completamente y para siempre de tales estados de sufrimiento.

Orígenes verdaderos

Meditación nº 22: Las diez aflicciones o engaños

Las cuatro aflicciones raíces que no son visiones

1. *Apego* – Una mente que observa un objeto contaminado y, pensando que es agradable y atractivo, desea tenerlo.
2. *Enfado* – Una mente hostil que reacciona ante una base de sufrimiento (que puede ser alguien o algo como una espina etc.), con el deseo de producirle daño.
3. *Orgullo* – Un engrimiento de la mente sobre la base de la colección transitoria que es una actitud de superioridad observando las propias cualidades internas o externas.
4. *Ignorancia* – Ausencia de conocimiento aflictiva debido a una mente confusa con respecto a la naturaleza de las cuatro verdades, las acciones y sus resultados, y las Tres Joyas.
5. *Duda* – Una mente que oscila entre dos posiciones con respecto a si las cuatro verdades, las acciones y sus resultados y las Tres joyas existen o no.

Las cinco aflicciones raíces que son visiones

6. *Visión de la colección transitoria* * – Una sabiduría afligida que observa los agregados apropiados y los concibe como un yo y mío reales.
7. *Visión que se aferra a un extremo* – Una sabiduría afligida que observa la identidad tal y como la percibe la visión de la colección transitoria, y la concibe, o bien, como permanente, en el sentido de inmutable, o que cesa con la muerte.
8. *Concepción de una visión (incorrecta) como suprema* – Una sabiduría afligida que observa cualquiera de las tres: la visión de la colección transitoria, la visión que se aferra a un extremo y la visión perversa y las concibe como supremas.
9. *Concepción de una moralidad y formas de conducta (incorrectas) como supremas* – Una sabiduría afligida que considera una moralidad y formas de conductas (incorrectas) (como por ejemplo sentarse en medio de cinco fuegos) como siendo causas que producen la liberación de la existencia cíclica.
10. *Visión perversa* – Una sabiduría afligida que niega la existencia de algo que existe, por ejemplo vidas pasadas y futuras, las acciones y sus resultados, etc... o que afirma la existencia de algo que no existe, por ejemplo, alguien como Ishvara siendo el creador del mundo.

* *La escuela Prasangika Madhyamika postula que la visión de la colección transitoria y la ignorancia son lo mismo; es decir: que la raíz de todas las aflicciones mentales es la visión de la colección transitoria. Su definición de la visión de la colección transitoria es: «una sabiduría afligida que observa el mero yo en el propio continuo y lo concibe como existiendo inherentemente».*

Meditación 23: El orden en que surgen las aflicciones y sus causas

En orden en que surgen las aflicciones:

Primero la *ignorancia* concibe un yo y mío inherentemente existentes – esta es la *visión de la colección transitoria*. Así surge la discriminación de «los otros» como siendo inherentemente existentes. De ahí el *apego* hacia «lo nuestro» y el *odio* hacia «lo de ellos». Y el *orgullo* observando este yo inherentemente existente. Sobre la base de la *visión de la colección transitoria* que se aferra a un yo que existe inherentemente se desarrolla la *visión que se aferra a un extremo*: esta identidad tiene que ser permanente (como un alma inmutable y eterna), o es aniquilada (cuando llega la muerte). Sobre esta base pensamos que la visión de la colección transitoria y la visión que se aferra a un extremo (o la visión perversa) son *visiones superiores*, y la moralidad y las formas de conductas asociadas a tales visiones se consideran *moralidad y formas de conducta superiores*. Del mismo modo, desarrollamos la *visión perversa* de que la ley de causa y efecto, las Tres Joyas, vidas pasadas y futuras no existen, o al menos se genera la *duda* sobre si existen o no.

Las seis causas de las aflicciones

1. *Base*: las semillas o latencias dejadas en nuestro continuo mental por acciones negativas y experiencias previas de esa aflicción.
2. *Objeto*: el hecho de encontrar un objeto de los seis sentidos o de simplemente recordarlo puede hacer surgir una aflicción.
3. *Sociedad*: la influencia de otras personas, especialmente aquellos con malos hábitos.
4. *Explicaciones*: escuchar enseñanzas erróneas o información proveniente de otras fuentes como libros, periódicos, revistas, televisión, películas, internet, conversaciones etc.
5. *Familiaridad*: las aflicciones más habituales son aquellas que surgen con más facilidad.
6. *Atención inapropiada*: enfocar la mente en un objeto de nuestra aflicción y exagerarlo. Por ejemplo, pensar una y otra vez en alguien con quien estamos enfadados, lo que hizo, lo que dijo, etc. Esto hace que la aflicción se haga más fuerte.

Meditación nº 24: Los defectos de las aflicciones

Piensa en una aflicción que surja habitualmente en tu mente y mira si puedes reconocer los siguientes efectos negativos que produce:

- Perturba la mente.
- Es una mente equivocada con respecto al objeto observado.
- Refuerza nuestra familiaridad con las aflicciones y deja semillas para que vuelvan a surgir.
- Te dañas a ti mismo, a los demás o a ambos.
- Llevas a cabo acciones negativas en esta vida, en vidas futuras o en ambas.
- Experimentas dolor y angustia.
- Pierdes la alegría, te haces aprehensivo y desconfías de la gente.
- Te haces de notar por todos lados.
- Personas excelentes como tus profesores te censuran.
- Las aflicciones producen el sufrimiento del nacimiento, del envejecer, de la enfermedad y de la muerte.
- Destruyen la virtud y merman tus recursos.
- Destruyen la esperanza de un buen renacimiento.
- Te distancian de la liberación.
- Mueres con reproches.
- Tus metas no se cumplen.
- Después de morir renaces en un reino inferior.

Gon-ba-wa ha dicho: «para eliminar las aflicciones hay que conocer sus causas, características, antidotos y consecuencias. Después de haber reconocido sus desventajas, considéralas algo lleno de defectos y considéralas tus enemigos. Si no reconoces sus defectos no entenderás que son tus enemigos»

Conclusión: genera la fuerte determinación de liberarte completamente de todas las aflicciones y de sus semillas.

Meditación nº 25: Los doce vínculos

Los doce vínculos:

1. Ignorancia: un factor mental confundido con respecto a la realidad.
2. Acción: una acción motivada por ignorancia capaz de proyectar a un renacimiento futuro.
Hay tres tipos de karma según el tipo de renacimiento que producen:
 - 1) Karma no-virtuoso/no-meritorio—es el karma acumulado cuando se considera la felicidad de esta vida como lo más importante. Conduce a un renacimiento en los tres reinos inferiores.
 - 2) Karma meritorio (movible) – karma acumulado cuando el principal interés es poder disfrutar del placer de los sentidos en las vidas futuras. Conduce a un renacimiento como ser humano o como dios del reino del deseo.
 - 3) Karma inamovible – es la causa del renacimiento en los reinos de la forma y sin forma. Enfocar la mente en un objeto de meditación para obtener el gozo de la concentración lleva a un renacimiento en las tres tipos de concentraciones del reino de la forma. Cuando uno se cansa del gozo de la meditación y crea el karma para experimentar sensaciones neutras renace en la cuarta concentración o bien en una de las cuatro absorciones sin forma.
3. Consciencia: donde se deposita la potencia del segundo vínculo.
4. Nombre y forma: los agregados establecidos en el momento de la concepción simultáneos con el vínculo del nacimiento.
5. Seis fuentes: los poderes de los sentidos en el momento en que aún no se es capaz de utilizar el objeto incluso aunque se dé la agregación de objeto, consciencia y poder.
6. Contacto: el factor mental de contacto en el momento en que se puede utilizar el objeto pero no experimentar sensaciones debido a la agregación de objeto, conciencia y poder de los sentidos,
7. Sensación: placer, dolor o neutra.
8. Apego: alimenta la potencia depositada por el segundo vínculo.
9. Aferramiento: una forma intensificada de ansia que nutre aún más la potencia depositada.
10. Existencia: la potencia que ha sido completamente alimentada.
11. Nacimiento: el momento de la concepción de la nueva vida.
12. Envejecimiento y muerte: degeneración de los agregados a partir del segundo momento de vida, y el abandono de los agregados al final de la vida.

Conclusión: cada renacimiento que tomamos en el samsara es el resultado de una acción que hemos realizado debido a la ignorancia, y forma parte de una serie de doce vínculos. Estamos continuamente creando más y más acciones, y por lo tanto más series de doce vínculos, perpetuando así nuestra existencia en el samsara.

Genera la fuerte determinación de liberarte de esta situación superando la ignorancia, la raíz del samsara.

Meditación nº 26: Los cuatro aspectos de los orígenes verdaderos; renuncia y cesaciones verdaderas.

Los orígenes verdaderos del sufrimiento— las aflicciones y el karma—tienen cuatro aspectos:

1. Son la **causa** del sufrimiento. Por ejemplo, cuando surge, el enfado perturba nuestra mente, tal vez lo expresemos con la palabra o físicamente, creando así karma negativo que nos producirá más sufrimiento en el futuro.
2. Las aflicciones y el karma son también **origen** porque producen sufrimiento una y otra vez muchas veces al día y así durante toda nuestra vida.
3. También **producen** sufrimiento **potentemente**. Por ejemplo, cuando nuestra mente se ve totalmente controlada por el odio o el apego obsesivo nos comportamos de una manera destructiva sin poderlo evitar.
4. El apego al samsara funciona como una **condición cooperativa** que produce sufrimiento y no nos permite liberarnos del samsara.

Mientras estemos en el samsara seguiremos bajo el control de los orígenes verdaderos, experimentando sufrimiento verdadero una y otra vez. Genera la actitud profunda y sincera de la renuncia, viendo el samsara como una espantosa prisión y no queriendo permanecer en ella ni un momento más. Desea liberarte del samsara logrando la cesación de todos los sufrimientos y de sus causas.

Las cesaciones verdaderas son la completa eliminación de las aflicciones de modo que nunca vuelvan a surgir. Tienen cuatro aspectos:

1. **Cesación** de los sufrimientos— imagina cómo sería encontrarse en un estado en el que no se experimenten ya más sufrimientos físicos y mentales.
2. **Pacificación** de las aflicciones—imagina cómo sería verse libre de las aflicciones tales como el enfado, el apego, el orgullo, los celos y demás y que ya no volvieran a surgir en tu mente.
3. **Supremacía auspiciosa**—esta cesación de los sufrimientos y sus causas es **sublime** en el sentido de que no hay nada más bendecido ni más beneficioso.
4. **Emergencia definitiva**—este estado de cesación es un estado de libertad y de liberación que es irreversible y definitivo – no se pierde ni degenera.

Conclusión: desarrolla un fuerte deseo de alcanzar las cesaciones verdaderas, y concéntrate en un punto en este deseo.

Meditación nº 27: Caminos verdaderos

Las cesaciones verdaderas se obtienen por medio de lograr los caminos verdaderos que son caminos arias. El camino verdadero principal es la **sabiduría** que conoce directamente la ausencia de identidad, antídoto directo a la ignorancia, raíz del samsara. Para poder lograr esa sabiduría es necesario desarrollar la **concentración**, y, una ética pura, es la base para el desarrollo de la concentración. Por lo tanto el camino hacia la liberación consiste en los **tres entrenamientos superiores**:

1. El entrenamiento superior en ética – debilita las aflicciones y nos permite vencer las distracciones externas.
2. El entrenamiento superior en concentración – suprime las aflicciones manifiestas y nos capacita para lograr la calma mental, la mente concentrada en un punto.
3. El entrenamiento superior en sabiduría – elimina la ignorancia y el resto de las aflicciones y nos lleva a alcanzar la liberación o nirvana.

El entrenamiento superior en ética:

Beneficios de practicarlo: del mismo modo que la tierra es la base de todas las cosas buenas que crecen en ella, así la ética es la base de todas las cualidades excelentes y de los logros. Fuente de todo tipo de felicidad y causa principal de renacimientos elevados.

Inconvenientes de no practicarla: renacer en reinos inferiores. Sufrimiento incluso habiendo tomado un renacimiento humano. No conseguir buenas cualidades y logros en el camino, ni la liberación e iluminación.

Ética principalmente se refiere a abstenerse de dañar a otros, es decir, evitar cometer las diez acciones no virtuosas y tomar votos, tales como los cinco preceptos o los votos monásticos.

Cómo adiestrarse en ética:

Cuatro causas para que ocurran caídas y sus respectivos antídotos:

No saber lo que es mantener una disciplina ética correcta.	Comprender por medio del estudio todo lo que está relacionado con la disciplina ética (por ejemplo, los votos)
No ser escrupuloso, es decir, ser descuidado e inconsiderado	<ul style="list-style-type: none"> • Ser consciente de lo que hay que adoptar y abandonar. • Vigilancia que investiga las tres puertas • Vergüenza en relación a uno mismo y el dharma • Desasosiego cuando se piensa en los otros • Miedo del resultado completa de maduración por una conducta errónea.
Falta de respeto	Tener respeto hacia el Buda, sus normas y hacia aquellos que las observan perfectamente.
Muchas aflicciones mentales	Examinar el propio continuo mental y comprometerse a aplicar el antídoto a la aflicción mental predominante.

Los caminos verdaderos tienen cuatro aspectos:

1. **Camino**— el camino verdadero principal es la sabiduría que conoce directamente la ausencia de identidad; esta sabiduría es un camino porque nos lleva al estado de liberación o nirvana.
2. **Idoneidad**—esta sabiduría es idónea porque conocerla y meditar en ella es el antídoto a la ignorancia, la causa raíz del sufrimiento.
3. **Logro**—esta sabiduría **logra** su objetivo, porque reconoce la naturaleza verdadera de la mente de un modo directo y sin error.
4. **Liberación**—esta sabiduría es **liberadora**, porque nos capacita a lograr el estado irreversible de la liberación, de modo que sufrimientos y aflicciones nunca volverán.

Conclusión: cuando se ven claramente los beneficios de lograr caminos verdaderos, se genera la determinación de alcanzarlos, practicando lo mejor posible los tres entrenamientos superiores en ética, concentración y sabiduría.

Meditación nº 28: Antídotos al apego

1. Contempla los defectos del apego:

- Es un estado mental perturbado, lleno de expectativas irreales.
- No ve el objeto con realismo y lo exagera haciéndose ilusiones y creando proyecciones.
- No lleva a la satisfacción sino a sentirse insatisfecho y decepcionado.
- Puede producir otras aflicciones como enfado, celos, competitividad, miedo, etc.
- Nos hace crear karma negativo que conduce a malos renacimientos y a más samsara.
- Es un obstáculo para logros como la concentración, la sabiduría y otros; por lo tanto es un obstáculo para la liberación y la iluminación.

2. Contrarrestar las cuatro concepciones erróneas (tomando como ejemplo nuestro propio cuerpo):

- (1) Ver lo que es impuro como puro—contempla que tu cuerpo está compuesto de carne, sangre, piel, órganos etc.
- (2) Ver lo que es transitorio como permanente — tu cuerpo está cambiando y envejece constantemente, y al final morirá.
- (3) Ver lo que es sufrimiento como agradable - contempla lo habitual que es experimentar el sufrimiento físico.
- (4) Ver lo que es sin identidad como un yo, una identidad — tu cuerpo está vacío de existir de un modo inherente.

El enfoque superior

Las etapas del camino de las personas de gran capacidad

Meditación nº 29: Beneficios de la bodichita

1. Es la única entrada al mahayana.
2. Nos convertimos en hijos e hijas de los budas.
3. Se supera a los oyentes y budas solitarios.
4. Nos convertimos en objeto de veneración y ofrecimiento de dioses y humanos.
5. Acumulamos en un instante una gran cantidad de mérito.
6. Se purifica mucha negatividad en un instante.
7. Todos nuestros deseos se verán cumplidos.
8. No nos veremos dañados por obstáculos.
9. Rápidamente lograremos las tierras y caminos.
10. Nos convertimos en fuente de paz y felicidad para los demás.

El método del desarrollo de la bodichita en once puntos

Meditación nº 30: Ecuanimidad

1. Ecuanimidad. Visualiza frente a ti a un amigo, a un enemigo y a alguien que te es indiferente. Investiga las razones que te llevan a generar estos sentimientos contrapuestos. ¿Es algo basado en razones consistentes?
Las relaciones son transitorias. El amigo puede convertirse en enemigo, el enemigo en amigo y la persona que ahora nos resulta indiferente en amigo o enemigo...

Conclusión: no hay razón para aferrarse a nuestras relaciones del momento y a nuestros sentimientos parciales hacia los demás como algo permanente. Puesto que todos los seres han sido amigos, enemigos y extraños deberíamos desarrollar ecuanimidad hacia todos ellos sin tener preferencias o ser parciales.

Meditación nº 31: Todos los seres han sido nuestra madre

2. Reconocer que todos los seres han sido nuestra madre. El samsara no tiene principio y hemos vivido vidas incontables, por lo tanto hemos tenido un número incontable de madres. Nuestra madre de esta vida no ha sido siempre nuestra madre, otros seres también lo han sido, de hecho ¡todos los seres han sido nuestra madre en algún momento!

Conclusión: genera la confianza de que cada uno de los seres ha sido tu madre. Si te resulta difícil, trata al menos de sentir que podría ser cierto ya que tampoco puedes probar lo contrario.

Meditación nº 32: La amabilidad de nuestras madres

3. a. Piensa en la amabilidad de los seres cuando fueron tu madre. Contempla cómo tu madre de esta vida te cuidó: cómo primero te llevó en su seno y cuánto tuvo que sufrir para dar a luz. Luego cuando eras pequeño se dedicó en cuerpo y alma a atenderte y cuidarte, cuando tú eras incapaz de hacer nada por ti mismo, y te enseñó cosas básicas como comer, bañarte, vestirse, hablar, andar y demás.

Conclusión: comprende y reconoce con fuerte sentimiento la amabilidad de tu madre de esta vida; después contempla que otras personas como tu padre, parientes, amigos etc. han sido también muy amables no en una ocasión sino en muchas; y lo seguirán siendo en el futuro.

Meditación nº 33: La amabilidad de los seres que no fueron nuestra madre

3. b. Piensa en lo amables que han sido los demás con nosotros en otras ocasiones y de otras maneras. Nos proporcionan todo lo que necesitamos y de lo que disfrutamos: comida, ropa, casa etc. Además son el objeto de nuestra práctica de dharma cuando cultivamos la generosidad, la ética, la paciencia etc. Así que dependemos de ellos para poder tener felicidad temporal y última, hasta la iluminación.

Conclusión: se consciente de que toda la felicidad y las buenas experiencias vienen de los demás: genera un fuerte sentimiento con respecto a la amabilidad que nos muestran y concéntrate en esa experiencia.

Meditación nº 34: Corresponder a su amabilidad

4. Querer corresponder a su amabilidad. Recuerda lo increíblemente amables que han sido y genera el deseo de devolver esa amabilidad. ¿Cómo? Debemos ayudarles lo más posible en esta vida proporcionándoles comida, ropa y medicina – pero este será sólo un beneficio a corto plazo. La mejor manera de ayudarles es llevándoles a la liberación y a la iluminación.

Conclusión: genera el fuerte deseo de ayudar a todos los seres a liberarse del samsara y a alcanzar la paz y la felicidad de la liberación y de la iluminación.

Meditación nº 35: Igualarnos con los demás

5. Visualiza un amigo, un enemigo y una persona extraña frente a ti. Contempla que, como tú, todos ellos quieren ser felices y no quieren sufrir. Imagina que fueras un médico y los tres estuvieran enfermos, ¿estaría bien atender sólo a uno? Si el enemigo lo fuera de un modo intrínseco los budas también lo verían así, pero en cambio los budas quieren a todos los seres por igual. Nadie es por sí mismo amigo, enemigo o extraño. «Amigo, enemigo y extraño» no son más que etiquetas que ponemos a la gente según nuestro punto de vista.

Conclusión: siente que todos y cada uno de los seres son como tú: quieren ser felices y no quieren sufrir. No hay ninguna razón convincente para discriminar entre ellos.

Meditación nº 36: Los defectos del egoísmo

6. Todos los problemas que experimentamos se deben al karma que hemos creado en el pasado llevados por el egoísmo. El egoísmo nos causa muchos problemas en esta vida, en las relaciones por ejemplo y lo seguirá haciendo en el futuro en forma de malos renacimientos y demás. Es el mayor obstáculo para el desarrollo de la bondad amorosa, la compasión y la bodichita, en definitiva, para el logro de la iluminación.

Conclusión: genera la convicción de que la actitud egoísta solo causa problemas y sufrimiento, y la determinación de trabajar para eliminarla.

Meditación nº 37: Ventajas de querer a los otros

7. Toda la felicidad y las buenas experiencias son resultado del buen karma que hemos creado cuando hemos cuidado a los demás. Estimar a los seres produce felicidad en esta vida y en vidas futuras – es esencial para tener éxito en el camino hasta la iluminación.

Conclusión: genera la convicción de que querer a los demás es beneficioso tanto para ti como para ellos, y toma la determinación de transformar tu actitud, de ser menos egoísta y preocuparte más de los otros.

Meditación nº 38: Tomar el sufrimiento de los otros llevado por la gran compasión.

8. Medita en gran compasión tomando el sufrimiento de los demás sobre ti. Visualiza a uno o a varios seres que están sufriendo. Contempla su sufrimiento y desarrolla compasión deseando que puedan estar libres de ese sufrimiento. Después genera el deseo de tomar su sufrimiento. Imagina que tomas ese sufrimiento en forma de humo negro (puedes imaginar que respiras ese humo si lo deseas), que llega a tu corazón y destruye tu actitud egoísta.

Conclusión: piensa en los beneficios del tonglen, y genera el deseo de practicarlo lo más posible.

Meditación nº 39: Dar nuestra felicidad a los demás con gran amor

9. Medita en gran amor y en dar tu felicidad a los demás. Visualiza a uno o varios seres frente a ti y desarrolla una gran bondad llena de amor deseando que tengan la felicidad que tanto anhelan. Genera el deseo de proporcionarles todo lo que necesitan para ser felices. Imagina que les envías, en forma de luz blanca, tu propia felicidad, buenas cualidades, buen karma etc., todo ello se convierte justo en lo que necesitan para ser felices ahora y en el futuro, hasta la iluminación

Conclusión: piensa en los beneficios del tonglen, y genera el deseo de practicarlo lo más posible.

Meditación nº 40: La intención extraordinaria y la bodichita

10. La intención extraordinaria. Piensa que no es suficiente el mero hecho de desear que los seres sean felices y que si no eres tú quien toma la responsabilidad de cuidar a tus madres queridas, ¿quién sino lo hará? Toma esta resolución: «yo les voy a dar la felicidad y liberarles de todo sufrimiento».
11. Bodichita – Piensa que en tu estado actual no puedes lograr tu propia liberación, menos liberar a los demás. El único que puede hacer algo así es un buda totalmente iluminado. Haz que tu fe en los budas aumente pensando en las grandes cualidades de su cuerpo, palabra, mente suprema y actividades iluminadas y desea de todo corazón lograr esas cualidades. Piensa: «tengo que lograr el estado de buda y así tener la capacidad de beneficiar a todos los seres, mis madres». Recuerda las dos aspiraciones que son concomitantes con la bodichita: (a) la aspiración de beneficiar a los demás, y (b) la aspiración de lograr la iluminación.

Conclusión: desarrolla lo mejor que puedas el deseo de lograr la iluminación para el beneficio de todos los seres madres, y mantén la concentración en ello el mayor tiempo que puedas

Las seis perfecciones y los cuatro modos de reunir discípulos

Meditación nº 41: La perfección de la generosidad

Su entidad: La intención de dar y las acciones de palabra y de cuerpo motivadas por esta intención.

Beneficios de la generosidad: lograr buenos renacimientos con recursos suficientes (y así poder seguir practicando la generosidad y recorriendo el camino a la iluminación). El logro de la iluminación. Proporcionar beneficio y felicidad a los demás, mayor paz mental en esta vida etc.

Inconvenientes de la avaricia: renacimientos desafortunados (como espíritu hambriento, por ejemplo); carencia de recursos en esta y en las vidas futuras, problemas y conflictos con los demás, infelicidad aquí y ahora, etc.

Divisiones de la generosidad:

1. La generosidad material
2. La generosidad de proteger del miedo
3. La generosidad del dar el Dharma

La generosidad se debe practicar con la motivación de la bodichita y en conjunción con las otras cinco perfecciones.

Conclusión: viendo los beneficios de practicar la generosidad y los inconvenientes de no hacerlo, genera el deseo sincero de practicarla lo más que puedas.

Meditación nº 42: La perfección de la ética

Su entidad: el pensamiento virtuoso de dejar de dañar a los demás y abandonar incluso los pensamientos que pueden conducir a hacerlo.

Sus beneficios: Buenos renacimientos. Es el fundamento de todas las buenas cualidades y logros. Las acciones de cuerpo, palabra y mente son suaves y consideradas. Los otros se sienten atraídos hacia ti y se sienten seguros contigo; eres un buen ejemplo para los demás y tu mente se siente feliz y en paz (libre de miedo o culpa). De manera última el logro de la iluminación.

Inconvenientes de no practicar la ética: malos renacimientos. Perpetúa las actitudes y malos hábitos. Circular continuamente en el samsara. Ser incapaz de ayudar a los demás. Es un obstáculo para la iluminación,

Sus divisiones:

1. La ética de abstenerse de realizar acciones negativas – abandonar las diez no virtudes, mantener los votos de pratimoksha (como los 5 preceptos laicos, los votos de monje y monja etc.)
2. La ética de acumular virtud – por ejemplo, practicando las seis perfecciones, haciendo postraciones y ofrecimientos a los objetos sagrados, estudiando y meditando en el dharma etc.
3. La ética de llevar a cabo el beneficio de los seres – logrando su beneficio y liberándoles de la no virtud. Cualquier acción que hagamos con el deseo de beneficiar a los demás.

Se debe practicar la ética con la motivación de la bodichita y en conjunción con las otras cinco perfecciones.

Conclusión: comprendiendo los beneficios de practicar una conducta ética y los inconvenientes de no hacerlo, genera el deseo sincero de ponerla en práctica lo más que puedas.

Meditación nº 43: La perfección de la paciencia

Su entidad: una mente que (a) no se ve perturbada cuando recibe daño de otros, (b) puede aceptar el sufrimiento (c) y que es constantemente consciente del valor que tiene el dharma.

Beneficios de practicar la paciencia: tu mente está en paz, tienes pocos enemigos y muchos amigos, tus relaciones con los demás son saludables y armoniosas, creas mucho mérito y este mérito está protegido; no se crean negatividades. Se muere sin remordimientos y obtienes buenos renacimientos, puedes lograr liberación y la iluminación.

Inconvenientes de no practicar la paciencia, como por ejemplo, los resultados del enfado: tu mente está intranquila, te falta alegría, confianza y felicidad. Cuesta relajarse y dormir, se tienen muchos enemigos y pocos amigos e incluso nuestros amigos puede que nos abandonen. Se destruye el mérito y se crean muchas acciones negativas. Se muere con remordimientos, cayendo a un reino desafortunado. Nacerás con un cuerpo feo, con una pobre discriminación entre lo correcto y lo erróneo y tendrás muchos obstáculos para lograr la liberación y la iluminación.

Tres tipos de paciencia:

1. La paciencia de no devolver el daño. Piensa que el daño que recibes lo crea tu propio karma. Si te enfadas pones causas para más sufrimiento en el futuro pero sí en cambio prácticas la paciencia creas causas para la felicidad. Medita que el otro es como alguien que sufre de una enfermedad mental al estar controlado por el karma y los engaños, así que es merece más nuestra compasión que el enfado.
2. La paciencia de soportar el sufrimiento y los problemas. Los problemas no son necesariamente malos ya que se pueden utilizar para practicar renuncia, generar convicción en el karma, desarrollar compasión y reducir el orgullo. Cuando se aprende a aceptar problemas menores al final se llegan a aceptar los mayores. Shantideva dijo: «si algo tiene remedio ¿por qué ser infeliz por ello?, y si no lo tiene ¿por qué ser infeliz por ello?»
3. La paciencia de tener certeza en el dharma. Desear continuamente escuchar enseñanzas, estudiar, reflexionar y meditar sobre ellas, soportando las dificultades que eso lleve consigo. Podemos desarrollar esta paciencia recordando los beneficios de aprender y practicar el dharma.

La paciencia se debería practicar con la motivación de la bodichita y en conjunción con las otras cinco perfecciones.

Conclusión: entender los beneficios de practicar paciencia y las faltas de no hacerlo, generando el deseo sincero de practicarla lo más posible.

Meditación nº 44: La perfección del entusiasmo

Su entidad: disfrutar con la virtud.

Sus ventajas: podremos practicar el dharma continuamente de manera estable y con mucho entusiasmo.

Lograremos todas las cualidades excelentes y todas las metas, incluyendo los dos tipos de siddhis. Nuestras cualidades no degenerarán.

Inconvenientes de su opuesto, la pereza: debido a la pereza no obtenemos ningún logro, ni desarrollamos cualidades. No tenemos en cuenta. Es la base para todo tipo de aflicciones y nos llevará mucho tiempo lograr la iluminación.

Cómo superar los tres tipos de pereza:

1. La pereza de dejar las cosas para más tarde pensando: «todavía hay tiempo». Contempla la transitoriedad y la muerte, los sufrimientos de los reinos inferiores y las dificultades de lograr un renacimiento humano precioso.
2. La pereza de la atracción hacia actividades sin significado. Refleja en los resultados del karma negativo (por ejemplo, del habla sin sentido) y de las faltas del samsara.
3. La pereza del desánimo o de una baja auto-estima. «¡Lograr la iluminación es muy difícil, nunca podré hacerlo!». El Buda dijo que incluso los insectos pueden alcanzar la iluminación. Todos los budas fueron antes seres corrientes como nosotros y practicando gradualmente, alcanzaron la iluminación. Podemos empezar con prácticas más fáciles y gradualmente ir progresando hacia otras más difíciles. Cuando seamos bodhisattvas no nos resultará difícil sino gozoso estar en el samsara para ayudar a los demás.

Tres divisiones del entusiasmo:

1. El entusiasmo que es como una armadura: «Por muchas dificultades que encuentre y por el tiempo que me lleve, seguiré esforzándome por el logro de la iluminación».
2. El entusiasmo por acumular dharmas virtuosos – las seis perfecciones y demás.
3. El entusiasmo de llevar a cabo acciones que benefician a los seres.

Cuatro condiciones favorables para el entusiasmo:

1. Aspirar al cultivo de la virtud – surge de la convicción en la ley de causa y efecto.
2. Continuidad – desarrollar el hábito de acabar lo que hemos comenzado.
3. Alegría - disfrutar con lo que hacemos, como un niño cuando juega.
4. Descanso – saber cuándo es tiempo de hacer una pausa para evitar agotarnos.

Practica el entusiasmo con la motivación de la bodichita y en conjunción con las otras cinco perfecciones.

Conclusión: viendo los beneficios del entusiasmo y las faltas de la pereza, genera el deseo de cultivarlo y practicarlo lo más posible.

Meditación nº 45: Las dos últimas perfecciones, los cuatro modos de reunir discípulos

La perfección de la estabilización meditativa:

Su entidad: Una mente virtuosa concentrada en un punto que se mantiene fija en su objeto sin distracción.

Sus divisiones (según la función):

1. Concentraciones que producen permanecer en el gozo en esta vida.
2. Concentraciones con las que se logran cualidades virtuosas (compartidas con los oyentes: clarividencias, totalidades etc.)
3. Concentraciones que tienen como meta el bienestar de los demás (las once actividades para el beneficio de los demás).

Sus beneficios: poder dirigir la mente a un objeto (virtuoso) que deseamos y que pueda permanecer en él sin distracción; la virtud que se cultiva con la concentración es mucho más ponderosa y el objeto de meditación más claro.

Inconvenientes de no tener concentración: Shantideva ha dicho que las personas con una mente distraída viven siempre a merced de las aflicciones. Las practicas hechas con una mente distraída son muy débiles o de poca utilidad.

La estabilización meditativa debería practicarse con la motivación de la bodichita y en conjunción con las otras cinco perfecciones.

La perfección de la sabiduría:

Su entidad: El discernimiento correcto de un objeto de investigación.

Sus divisiones:

1. La sabiduría que conoce lo último (vacuidad).
2. La sabiduría que conoce lo convencional (las cinco ciencias: conocimiento del budismo, gramática, lógica, arte y medicina).
3. La sabiduría que conoce cómo llevar a cabo el beneficio de los seres (en la vida presente y en las futuras).

Beneficios: es la raíz de todas las buenas cualidades. Debido a la sabiduría, cuando surgen circunstancias adversas, un bodisatva no se ve perturbado. Alguien con sabiduría puede actuar de uno modo que en cambio para los seres corrientes samsáricos sería una fuente de problemas. Se llega a entender que la vacuidad y el surgir dependiente son compatibles y se podrán reconciliar afirmaciones aparentemente contradictorias del Buda en contextos diferentes.

Inconvenientes de no tener sabiduría: sin sabiduría es como si las demás perfecciones estuvieran ciegas – no pueden llevar a la iluminación. Las demás perfecciones no serán puras sino contaminadas. No podremos eliminar la ignorancia y por lo tanto seguiremos atados al samsara.

La sabiduría debería practicarse con la motivación de la bodichita y en conjunción con las otras cinco perfecciones.

Los cuatro modos de reunir discípulos

1. Proporcionándoles cosas materiales
2. Hablando de una manera agradable
3. Dirigiéndoles a la práctica
4. Actuando de acuerdo con lo que se enseña.

Conclusión: genera una comprensión clara de los beneficios de las dos últimas perfecciones – concentración y sabiduría – y toma la determinación de trabajar para cultivarlas lo mejor que puedas.

Visión superior

Meditación nº 46: ausencia de una identidad permanente, unitaria e independiente.

Si existiera una persona así, sería permanente (no cambiaría momento a momento), sin partes e independiente (no dependiendo de causas y condiciones). Estaría completamente separada de los agregados de cuerpo y mente; parecería llevando los agregados del mismo modo que se lleva una carga.

(Nota: no existe la concepción innata de este tipo de identidad. Esta concepción surge, en cambio, de haber estudiado principios filosóficos; pero es de utilidad meditar en la vacuidad de una identidad permanente, unitaria e independiente. Geshe Tenphel dice que nos ayuda a entender la vacuidad de una identidad sustancial y auto suficiente, y esto a su vez, ayuda a entender la vacuidad de una identidad que exista verdaderamente).

Entra en contacto con la sensación del yo, de una identidad. Puedes pensar en alguna situación en la que te haya surgido una fuerte emoción. Entonces, investiga:

Esta identidad ¿es algo **permanente**, inmutable, algo que siempre ha estado ahí y siempre estará? Por ejemplo, ¿es el yo que existe en este momento exactamente el mismo de ayer?... ¿Del año pasado?... ¿De cuando era un niño?... O con respecto al futuro, ¿es este yo actual el mismo yo que hará cosas en el futuro?... Si surge esta sensación de un yo permanente, intenta encontrarlo en el cuerpo... en la mente...

¿Es esta identidad algo **unitario**, no formado por partes? Si la identidad fuera algo unitario entonces no se podría hablar de partes diferentes del cuerpo como la cabeza, las manos, las piernas y demás. No podríamos hablar tampoco de diferentes mentes, tales como las mentes de felicidad, infelicidad, amor, enfado etc.

¿Existe el yo como algo **independiente** de causas y condiciones? Si es así, significaría que para nacer no dependiste de tu madre y de tu padre. También significaría que podrías subsistir sin comida, sin agua, vestidos, aire para respirar y demás. ¿Es este el caso?

Si existiera una identidad permanente, unitaria e independiente, ¿podría realizar actividades? ¿Crear karma? ¿Acumular mérito? ¿Purificar oscurecimientos y obtener la liberación y la iluminación?

Conclusión: basándote en lo que has entendido durante la meditación, plantéate esta cuestión: ¿podría existir una identidad, un yo, que fuera permanente, sin partes e independiente de causas y condiciones? ¿Es una identidad así una completa fabricación, algo que no existe?

Meditación nº 47: La vacuidad de una identidad sustancial y autosuficiente

Se trata de una sensación de una identidad que controla los agregados; que aunque parece existir en los agregados, de alguna manera está separada de ellos, como el vendedor jefe, entre los demás vendedores.

(Nota: todos tenemos esta concepción innata de la existencia de la persona. Es la concepción burda de la identidad de la persona y según la escuela Autonomista es lo que nos hace circular en el samsara).

Cuando por ejemplo estás pensando: «mi cuerpo», como algo muy concreto y sólido, investiga:

- Este yo, ¿aparece como meramente designado sobre la base del cuerpo y la mente o como algo sustancial que existe dentro del cuerpo y de la mente, y que controla el cuerpo y la mente?
- Este yo, ¿aparece dependiendo de cuerpo y mente, o es como si primero estuviera él y luego dependiendo de él, el cuerpo y la mente?

Si una identidad sustancial y auto-suficiente existiera, se debería encontrar como algo sustancial *independiente* de los agregados: o bien *en* los agregados o *separada* de ellos. Genera la convicción de que solo existen estas dos posibilidades y no hay una tercera. Luego pregúntate:

- Si la identidad fuera el cuerpo, ¿cómo es que puedo *pensar*? Si es el cuerpo, ¿cómo puedo *poseer* el cuerpo?
- Si la identidad es la mente, ¿cómo es que puedo *andar*? ¿Cómo puedo *poseer* una mente?
- Si la identidad es ambos, cuerpo y mente, ¿es *dos sustancias diferentes*? ¿Cómo puedo poseer cuerpo y mente?
- Si la identidad es algo separado del cuerpo y de la mente, ¿dónde se encuentra cuando se descartan el cuerpo y la mente?

Conclusión: basándote en lo que has entendido durante esta meditación, investiga si concibes tu identidad como algo auto-suficiente y sustancial.

La vacuidad de una identidad existente inherentemente

Meditación n° 48: Análisis en cuatro puntos:

Se trata de una sensación de que la identidad es algo inherentemente existente que parece existir de un modo completamente independiente de cualquier otra cosa, totalmente por su propio lado no meramente designada por la mente. Parece que se pudiera encontrar en la base de designación (los agregados) y que no dependiera de una designación mental.

La concepción de la existencia inherente es la raíz del samsara (según la escuela Prasangika), y la manera de contrarrestarla es desarrollando la sabiduría que conoce la vacuidad.

Los cuatro puntos de análisis:

1) *Identificar el objeto de negación:* una identidad existente inherentemente tendría que producir una mente en calma y sin distracción. Piensa en alguna experiencia que hayas tenido de mucha emoción e intenta encontrar lo que estaba detrás de esa emoción. También puedes investigar en el modo en que el yo aparece en ese momento. Una identidad que parece existir por su propio lado, completamente independiente y no designada por la mente.

2) *Determinar la inclusión:* si un yo así existiera debería poderse encontrar en los agregados (siendo la misma entidad) o completamente separado de ellos.

Genera la convicción de que solo existen estas dos posibilidades y que no hay una tercera.

3) *Determinar que una identidad inherentemente existente no existe en los agregados (como siendo la misma entidad).* Si hubiera un yo inherentemente existente que fuera la misma entidad que los agregados, debería existir como siéndolo *inherentemente*, lo que significa *idéntico* en todas las maneras de aparecer y existir. Tendría que ser idéntico de todas las maneras con 1) *uno de los agregados* 2) *con parte de un agregado* o 3) *con el conjunto de todos los agregados*. Si un yo inherentemente existente fuera idéntico a los agregados, resultarían los siguientes errores:

- Puesto que hay cinco agregados, habría cinco *yo-es*.
- O, puesto que solo hay uno, debería haber solo un agregado. En cuyo caso, cuando engordo... ¡también mi mente debería engordar!
- ¿Es el yo el cuerpo o una parte de él? Si ese es el caso, ¿se podría decir: «estoy pensando»?
- ¿Es el yo la mente o una parte de la mente? Si ese es el caso, ¿se podría decir: «estoy comiendo»?
- Al ser sinónimo con los agregados, sería redundante hablar de un yo.
- No podríamos decir «mi cuerpo» o «mi mente» etc.
- Cuando el cuerpo muere, también la consciencia y la *identidad* moriría.
- O bien, si la consciencia continúa a la próxima vida, el cuerpo también debería hacerlo.

4) *Determinar que una identidad inherentemente existente no existe separada de los agregados.*

Si el yo que existe inherentemente se pudiera encontrar separado de los agregados, tendría que estar *completamente* separado de ellos. Es decir, si fuéramos quitando una a una las partes que forman el cuerpo, al final, tendría que quedar el yo, existiendo por sí mismo, e independiente de cuerpo y mente.

Conclusión: si en ninguno de estos lugares puedes encontrar la identidad que aparecía tan claramente al principio de la meditación, llega a la conclusión de que simplemente una identidad que exista inherentemente no existe. El no-encontrar el objeto de negación es el significado de vacuidad. Concéntrate en un punto en esta experiencia.

(Nota: si el yo no existe inherentemente, ¿cómo existe pues? El pensamiento «yo» es algo que la mente imputa o designa sobre una base válida. La combinación de una base y una designación es lo que desempeña la función de persona).

Meditación nº 49: Razonamiento en siete puntos de Chandrakirti

1ª parte: Analizando un coche (con disculpas a Chandrakirti que utiliza el ejemplo de un carro).

Empieza identificando el objeto de negación, por ejemplo un coche inherentemente existente.

Luego determina la inclusión: si el coche existiera inherentemente, debería hacerlo de alguno de estos modos:

1) *¿Existe el **coche** como siendo inherentemente la misma entidad que sus partes?* Si fuera así tendría que haber sólo una parte puesto que sólo hay un coche o muchos coches puesto que las partes son muchas. Además tendríamos que poder señalar a algo – alguna parte del coche – y decir: «esto es el coche». ¿Es este el caso?

2) *¿Es el **coche** algo inherentemente separado de sus partes?* Si ese fuera el caso después de quitarle todas las partes aún tendríamos un coche, o bien, podríamos vender el coche, ¡y quedarnos nosotros con sus componentes!

3) *¿Posee el **coche** sus partes?* Existen dos modos en que se puede poseer algo:

(i) Del modo en que una persona posee una nariz (el poseedor y el objeto poseído son la misma entidad): si fuera así como el coche posee sus partes, entonces el coche y sus partes serían inherentemente una misma entidad (aquí estamos examinando su existencia inherente). En este caso surgen los mismos errores que en el punto 1.

(ii) Del modo en que una persona posee un perro (el poseedor y el objeto poseído son diferentes entidades). Si es así como el coche posee sus partes, entonces el coche y sus partes son algo separado o diferente inherentemente, y ocurrirían los mismos errores que en el punto 2. Por ejemplo, deberíamos poder ver el coche y sus partes separadamente, del mismo modo que podemos ver a la persona y a su perro.

(Nota: convencionalmente el coche **sí** posee sus partes, pero no **inherentemente**)

4) *¿Es el **coche**, inherentemente, la base de sus partes?* Podría parecer que las partes del coche existen en el coche – que el coche contiene o es la base de las partes, del mismo modo que un cuenco contiene yogur. Si el coche y sus partes existieran inherentemente así tendrían que ser algo completamente separado por lo que surgen los mismos errores que en el punto 2.

5) *¿Son las partes del **coche** inherentemente la base del coche?* Podría parecer que el coche existe en sus partes, como una persona dentro de una tienda, siendo las partes la tienda y el coche la persona que está dentro. Si el coche y sus partes existieran inherentemente de este modo tendrían que ser algo completamente separado y por lo tanto se darán a los mismos errores que en punto 2.

6) *¿Es el **coche** el compuesto de sus partes?* Si ese fuera el caso al desmontar el coche y amontonar todas sus piezas, ese montón seguiría siendo el coche. ¿Es esto cierto? Las partes del coche son su base de designación por lo que no pueden ser el coche: el objeto designado no puede ser su base de designación.

7) *¿Es el **coche** la forma de sus partes?* En ese caso tendría que ser o bien la forma de las partes individuales o la forma de las partes unidas. ¿Es la forma de las ruedas, el motor, etc. el coche?... Cuando se acoplan las partes unas con otras no adquieren una forma nueva, por lo que, ¿podemos decir que la forma de las partes ensambladas entre sí es el coche? Si la forma fuera el coche, ¿se debería poder conducir la forma!

Conclusión: si no se encuentra un coche que exista de alguno de estos siete modos es que no existe inherentemente. No encontrar el objeto de negación es el significado de vacuidad. Mantén tu mente concentrada en un punto en vacuidad: la ausencia de existencia inherente.

(Nota: el coche es algo meramente designado en dependencia de sus partes. “Meramente designado” significa que cuando buscamos algo real no se puede encontrar)

Meditación nº 50: Razonamiento en siete puntos de Chandrakirti

2ª parte: Analizando la identidad

Empieza identificando el objeto de negación: la existencia inherente de una identidad o de un yo.

Luego determina la inclusión: si la identidad fuera algo que existe inherentemente, debería existir de alguna de estas siete formas:

1) ¿Es el **yo** inherentemente la misma entidad que sus partes, los agregados de cuerpo y mente? Si fuera así, debería haber un agregado ya que la identidad es sólo una; o muchas puesto que hay muchos agregados. Además deberíamos poder señalar algo, alguna parte de nuestro cuerpo o mente, y decir: «yo soy esto». ¿Es este el caso?

2) ¿Es el **yo** una entidad inherentemente separada de sus partes? En ese caso podríamos quitar todas las partes del cuerpo y mente y aún encontrar una identidad. ¡El cuerpo y la mente podrían estar meditando en el cojín mientras yo en la cocina preparo la comida!

3) ¿Posee el **yo** sus partes? Existen dos modos de poseer algo:

(i) Del modo en que una persona posee una nariz (el poseedor y el objeto poseído son una misma entidad). Si el yo poseyera sus partes de este modo entonces el yo y sus partes – el cuerpo y la mente – serían inherentemente una misma entidad (porque aquí estamos examinando su existencia inherente). En este caso surgen los mismos errores que en el punto 1.

(ii) Del modo en que una persona posee un perro (el poseedor y el objeto poseído son entidades diferentes). Si el yo poseyera sus partes de este modo, entonces el yo y sus partes – el cuerpo y la mente – serían algo inherentemente diferentes o separados, del mismo modo que podemos ver a una persona y a su perro.

(Nota: convencionalmente el yo **sí** posee sus partes pero no **inherentemente**).

4) ¿Es la **identidad** de un modo inherente la base de sus partes, los agregados? Podría parecer que los agregados están dentro del yo – que el yo es el contenedor de los agregados, del mismo modo que un cuenco contiene yogur (los agregados existiendo dentro de la persona como el yogur en un cuenco). Si el yo y los agregados existieran inherentemente de este modo, tendrían que ser algo completamente separado por lo que se darían los mismos errores que en el punto 2.

5) ¿Son los agregados inherentemente la base de la **identidad**? Podría parecer que el yo existe dentro de los agregados como una persona en una tienda – los agregados siendo la tienda y el yo como la persona dentro. Una vez más, si el yo y los agregados existieran de este modo, tendrían que ser algo completamente separado y entonces surgirían los mismos errores que en el punto 2.

6) ¿Es el **yo** el compuesto de los agregados? Si este fuera el caso, podríamos separar los agregados y formar un montón con las partes, y este montón seguiría siendo el yo. ¿Es así? Los agregados son la base de designación de la identidad y por lo tanto no pueden ser esta. El yo o la identidad es el objeto designado – algo meramente imputado sobre los agregados – y por lo tanto no puede ser la base de designación, el compuesto de los agregados. El objeto designado no puede ser la base de designación.

7) ¿Es la **identidad** la forma de los agregados? El yo no puede ser la forma de los agregados (el cuerpo por ejemplo) porque la forma es algo físico mientras que el yo también tiene consciencia. Además la forma no existe inherentemente porque es algo meramente designado sobre el conjunto de las formas de las partes individuales.

Conclusión: Si no se puede encontrar la identidad de ninguna de estas siete formas, entonces no existe inherentemente. El no encontrar el objeto de negación es el significado de vacuidad. Permanece con la mente en un punto en esta vacuidad: la ausencia de existencia inherente.

Colofón:

Esta Guía para meditar en los puntos principales del Lamrim fue elaborada por Sangye Khadro para el retiro de Lamrim del 2009 del Programa de Maestros del ILTK a partir de diferentes fuentes: Líneas generales para un retiro de Lamrim compuesto por Ven. Birgit Schweiberer para el retiro del Programa básico del ILTK del 2005, Meditación en vacuidad de Jeffrey Hopkins, Gran exposición de los estadios del camino de Lama Tsong Khapa, Liberación en la Palma de la mano de Pabongka Rimpoché, El camino a la iluminación en el budismo tibetano del Acharya Geshe Thubten Lodro y El corazón del camino de Lama Zopa Rimpoché. Cualquier error en esta guía es sólo atribuible a mí misma.

Sangye Khadro, Pomaia, Italia, Octubre 2009