

# Budismo moderno



El camino  
de la compasión  
y la sabiduría



Gueshe Kelsang Gyatso

SEGUNDA EDICIÓN

# Otros libros en español de Gueshe Kelsang Gyatso Rimpoché

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

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

Los beneficios de las ventas de este libro se destinan al  
Proyecto Internacional de Templos de la NKT-IKBU de acuerdo  
con las directrices que se exponen en su *Manual de finanzas*.

La NKT-IKBU es una organización budista sin ánimo  
de lucro dedicada a fomentar la paz en el mundo,  
registrada en Inglaterra con el número 1015054.

[www.kadampa.org/es/templos](http://www.kadampa.org/es/templos)

GUESHE KELSANG GYATSO

# Budismo moderno

EL CAMINO DE LA COMPASIÓN  
Y LA SABIDURÍA



Editorial Tharpa

ESPAÑA · MÉXICO · ARGENTINA  
REINO UNIDO · EE. UU.

Editado por primera vez en el 2011  
Actual edición digital publicada en el 2016

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

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



Algunos derechos reservados.

Usted es libre de compartir –copiar, distribuir, ejecutar y comunicar públicamente la obra–, bajo las condiciones siguientes: Atribución – Debe reconocer los créditos de la obra de la manera especificada por el autor Gueshe Kelsang Gyatso; No Comercial – No puede utilizar esta obra para fines comerciales; Sin Obras Derivadas – No se puede alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de esta obra. Los permisos no incluidos en esta licencia serán administrados por la

New Kadampa Tradition – International Kadampa Buddhist Union.

Editorial Tharpa  
C/ Manuela Malasaña, 26  
28004 Madrid, España  
Tel.: (+34) 91 7557535  
info.es@tharpa.com  
www.tharpa.com/es

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

© 2011, 2016 Centro Budista Vajrayana. Editorial Tharpa

© 2011, 2016 New Kadampa Tradition – International Kadampa Buddhist Union

© Traducción 2011, 2016 New Kadampa Tradition – International Kadampa Buddhist Union

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

Rústica: ISBN 978-84-15849-96-4.

PDF: ISBN 978-84-16472-15-4

ePub – volumen 1: ISBN 978-84-16472-09-3

ePub – volumen 2: ISBN 978-84-16472-10-9

ePub – volumen 3: ISBN 978-84-16472-11-6

Mobi – volumen 1: ISBN 978-84-16472-12-3

Mobi – volumen 2: ISBN 978-84-16472-13-0

Mobi – volumen 3: ISBN 978-84-16472-14-7

Depósito legal: M-12936-2015

# Índice general

Ilustraciones	IX
Nota del departamento de traducción	XI
Prefacio	XIII

## *PRIMERA PARTE: SUTRA*

### ***Introducción***

¿Qué es el budismo?	3
La fe budista	7
¿Qué es la mente?	10
Los kadampas	12
El precioso valor del Lamrim kadam	22

### ***El camino del ser del nivel inicial***

El precioso valor de nuestra vida humana	27
¿Qué es la muerte?	33
Los peligros de los renacimientos inferiores	35
Refugio	38
¿Qué es el karma?	41

### ***El camino del ser del nivel medio***

Lo que hay que saber	45
Lo que hay que abandonar	61
Lo que hay que practicar	62
Lo que hay que alcanzar	65

<i>El camino del ser del nivel superior</i>	69
<i>El buen corazón supremo –la bodhichita–</i>	71
Adiestramiento en el amor afectivo	72
Adiestramiento en el amor que estima a los demás	76
Adiestramiento en el amor que desea la felicidad de los demás	83
Adiestramiento en la compasión universal	85
Adiestramiento en la bodhichita en sí	86
<i>Adiestramiento en el camino de la bodhichita</i>	89
Adiestramiento en las seis perfecciones	89
Adiestramiento en la práctica de tomar junto con las seis perfecciones	93
Adiestramiento en la práctica de dar junto con las seis perfecciones	98
<i>Adiestramiento en la bodhichita última</i>	103
¿Qué es la vacuidad?	104
La vacuidad de nuestro cuerpo	106
La vacuidad de nuestra mente	115
La vacuidad de nuestro yo	116
La vacuidad que es el vacío de los ocho extremos	123
La verdad convencional y la verdad última	128
La unión de las dos verdades	134
La práctica de la vacuidad en nuestras actividades diarias	139
Un adiestramiento sencillo en la bodhichita última	142
<i>Evaluación de nuestra práctica del Lamrim</i>	147
 <i>SEGUNDA PARTE: TANTRA</i>	
<i>El precioso valor del tantra</i>	151
<i>El tantra de la etapa de generación</i>	159
<i>El tantra de la etapa de consumación</i>	165
El canal central	165
La gota indestructible	167
El aire y la mente indestructibles	168
Cómo meditar en el canal central	171

Cómo meditar en la gota indestructible	171
Cómo meditar en el aire y la mente indestructibles	173
<i>La etapa de consumación del Mahamudra</i>	183
Gran gozo	186
<i>La práctica del mandala corporal de Heruka</i>	
Linaje de estas enseñanzas	197
El mandala corporal de Heruka	204
Prácticas preliminares	208
Adiestramiento en la etapa de generación del mandala corporal de Heruka	227
Adiestramiento en la etapa de consumación	239
<i>Las enseñanzas de Vajrayoginí</i>	
Los yogas del dormir, despertar y experimentar néctar	241
Los ocho yogas restantes	247
 Dedicación	 253
 Apéndice 1 – <i>Oración liberadora</i>	 254
Apéndice 2 – <i>Oraciones para meditar</i>	257
Apéndice 3 – Los canales	267
Apéndice 4 – Los aires internos	275
Apéndice 5 – <i>El yoga de Buda Heruka</i>	281
Apéndice 6 – <i>Un viaje gozoso</i>	301
Apéndice 7 – <i>El camino rápido al gran gozo</i>	327
Apéndice 8 – <i>El camino gozoso</i>	381
Apéndice 9 – La nada	395
 Glosario de términos	 397
Lecturas recomendadas	417
Programas de estudio de budismo kadampa	425
Oficinas de Tharpa en el mundo	437
Índice analítico	439
Obras seleccionadas	461



## *Ilustraciones*

Buda Shakyamuni	2
Atisha	28
Yhe Tsongkhapa	70
Buda de la Compasión	102
Arya Tara	148
Protector de Sabiduría del Dharma	150
Heruka de doce brazos	158
Ghantapa	182
Guru Sumati Buda Heruka	214
Buda Vajradhara	222
Buda Vajradharma	228
Venerable Vajrayoguini	240
Mandala de Vajrayoguini	248
Naropa	268
Objetos tántricos de compromiso: ofrenda interna en la kapala, vajra, campana, damaru, mala	282
Yhe Phabongkhapa	284
Doryhechang Triyhang Rimpoché	302
Doryhechang Kelsang Gyatso <i>(incluido en respuesta a la petición de sus discípulos)</i>	328
Guru Vajradharma	382
Venerable Vajrayoguini	390



## *Nota del departamento de traducción*

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

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

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

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



## *Prefacio*

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

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

Buda enseñó que la mente tiene el poder de crear todos los objetos, agradables y desagradables. El mundo es el resultado del karma o las acciones de los seres que lo habitan. Un mundo puro es el resultado de acciones puras, y uno impuro lo es de acciones impuras. Puesto que todas las acciones son creadas por la mente, todos los objetos, incluido el mundo, también lo son. No hay otro creador que la mente misma.

Por lo general solemos decir: «He hecho esto y lo otro» o «Él o ella ha hecho esto y lo otro», pero la verdadera creadora de todas las cosas es la mente porque todo es una mera designación de la mente. Esto se expone con claridad y detalle en el capítulo *Adiestramiento en la bodhichita última*. Somos esclavos de nuestra propia mente y cuando ella desea hacer algo, no nos queda más remedio que hacerlo. Desde tiempo sin principio hemos estado bajo su control, actuando sin libertad, pero si ahora practicamos con sinceridad las enseñanzas que se presentan en este libro, podemos cambiar esta situación y dominar por completo nuestra mente. Solo entonces disfrutaremos de verdadera libertad.

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

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

Todos los seres sintientes, sin excepción, tienen el sincero deseo de evitar sus problemas y sufrimientos de manera permanente. Por lo general, intentamos hacerlo utilizando métodos externos, pero por mucho éxito que tengamos desde el punto de vista mundano –por muchas riquezas que acumulemos y por muy poderosos o respetables que logremos ser–, nunca conseguiremos liberarnos del sufrimiento y los problemas de manera permanente. En realidad, todos los problemas que tenemos a diario proceden de nuestras mentes de aferramiento propio y estimación propia, las concepciones erróneas que exageran lo importantes que somos. Sin embargo, debido a que no comprendemos esto, solemos culpar a los demás de nuestros problemas y de este modo los empeoramos. A partir de estas dos concepciones erróneas básicas surgen todas las demás perturbaciones mentales, como el odio y el apego, que nos causan innumerables problemas.

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

*Gueshe Kelsang Gyatso.*



PRIMERA PARTE:

Sutra





*Buda Shakyamuni*

# Introducción

## ¿QUÉ ES EL BUDISMO?

El budismo es la práctica de las enseñanzas de Buda, también llamadas *Dharma*, término que significa 'protección'. Con la práctica de las enseñanzas de Buda los seres sintientes pueden protegerse del sufrimiento de manera permanente. El fundador del budismo es Buda Shakyamuni, que en el año 589 a. de C. mostró cómo alcanzar la meta última de los seres sintientes, la iluminación, en Bodh Gaya (India). Después, en respuesta a la súplica de los dioses Indra y Brahma, Buda comenzó a impartir sus profundas enseñanzas o, como suele decirse, a *girar la rueda del Dharma*. Buda dio ochenta y cuatro mil preciosas enseñanzas, a partir de las cuales se desarrolló el budismo en este mundo.

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

La práctica de las enseñanzas de Buda consta de dos etapas –adiestramiento en el sutra y adiestramiento en el tan-

tra— y ambas se exponen en este libro. Aunque las instrucciones que aquí se presentan proceden de Buda Shakyamuni y de maestros budistas, como Atisha, Yhe Tsongkhapa y nuestros maestros actuales, esta obra se titula *Budismo moderno* porque es una exposición del Dharma diseñada para las personas del mundo moderno en particular. Mi intención al escribir este libro es animar al lector a que cultive y mantenga las mentes de compasión y sabiduría. Si todos practicasen con sinceridad el camino de la compasión y la sabiduría, sus problemas desaparecerían y no volverían a surgir, puedo garantizarlo.

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

El origen de todos nuestros problemas diarios y sufrimiento es nuestro deseo incontrolado, también llamado *apego*. Desde tiempo sin principio, debido a nuestro anhelo incontrolado de que se cumplan nuestros deseos, hemos cometido todo tipo de malas acciones —acciones que perjudican a los demás—. Como resultado, padecemos con asiduidad diversas clases de desgracias y sufrimientos vida tras vida sin cesar. Cuando nuestros deseos no se cumplen, por lo general generamos sensaciones desagradables, como por ejem-

plo, de infelicidad o depresión; y tenemos estos problemas porque estamos muy apegados a que se cumplan nuestros deseos. Cuando perdemos un buen amigo sentimos dolor y tristeza, pero es solo porque no podemos controlar nuestro deseo. Cuando perdemos nuestras posesiones y las cosas que nos gustan, nos sentimos infelices y nos disgustamos y enfadamos, y es también por el deseo incontrolado que tenemos hacia ellas. Si pudiéramos controlar nuestros deseos, no habría ninguna base para experimentar estos problemas. Muchas personas se pelean, cometen crímenes e incluso participan en guerras; todas estas acciones surgen de su anhelo incontrolado de que se cumplan sus propios deseos. De este modo podemos comprobar que no hay ni un solo problema que experimenten los seres sintientes que no proceda de su deseo incontrolado. Esto demuestra que mientras no controlemos nuestro deseo, no dejaremos de tener problemas. Por lo tanto, aquel, ya sea budista o no, que no quiera tener problemas ni sufrimiento debe aprender a controlar su deseo adiestrándose en las meditaciones específicas que Buda ha enseñado.

Hemos de comprender que los problemas no existen fuera de nosotros mismos, sino que son parte de nuestra mente que experimenta sensaciones desagradables. Si, por ejemplo, nuestro ordenador no funciona bien, solemos decir: «Tengo un problema», pero en realidad no somos nosotros quienes lo tenemos, sino el ordenador. El problema del ordenador es externo, mientras que el nuestro, la sensación de malestar, es interno, por lo que son completamente distintos. Para solucionar el problema del ordenador debemos repararlo, y para solucionar el nuestro, hemos de controlar nuestro apego al ordenador. Aunque vayamos reparando las averías, si no controlamos nuestro apego al ordenador, tendremos continuos problemas relacionados con él. Lo mismo ocurre con nuestra casa, nuestro dinero, nuestras relaciones, etcétera. La mayoría de las personas creen equivocadamente que

los problemas externos son sus propios problemas y por ello buscan refugio en objetos erróneos. Como resultado, sus problemas y sufrimientos nunca se acaban.

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

Las enseñanzas de Buda son métodos científicos para solucionar los problemas de todos los seres sintientes de manera permanente. Si las ponemos en práctica, podremos controlar el deseo y, gracias a ello, nos liberaremos para siempre del sufrimiento y los problemas. Esto es suficiente para apreciar lo importantes y valiosas que son sus enseñanzas, el Dharma, para todos. Como ya se ha mencionado, todos nuestros problemas surgen del deseo incontrolado, y puesto que, aparte de la práctica del Dharma, las enseñanzas de Buda, no existe ningún medio para controlarlo, está claro que el Dharma es el único método verdadero para solucionar nuestros problemas cotidianos.

Si practicamos las enseñanzas de Buda sobre la visión profunda de la vacuidad, que se presentan en el capítulo *Adiestramiento en la bodhichita última*, podremos solucionar de manera permanente nuestros problemas diarios que surgen del apego, del odio y de la ignorancia del aferramiento propio.

La raíz del deseo incontrolado y de todo nuestro sufrimiento es la mente ignorante del aferramiento propio, la ignorancia del modo en que los fenómenos existen en rea-

lidad. Sin las enseñanzas de Buda no podremos reconocer esta ignorancia, y si no practicamos sus instrucciones sobre la vacuidad, no la podremos abandonar. Por lo tanto, no tendremos la oportunidad de alcanzar la liberación de los problemas y el sufrimiento. De ello se deduce que, puesto que todos los seres sintientes, ya sean humanos o no, budistas o de otras creencias, desean liberarse de los problemas y sufrimientos, necesitan practicar el Dharma. No hay otra manera de lograr este objetivo.

### LA FE BUDISTA

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

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

¿Cómo se puede generar y cultivar esta fe? En primer lugar debemos comprender por qué hemos de alcanzar la liberación permanente del sufrimiento. No es suficiente con experimentar una liberación temporal de un determinado sufrimiento; todos los seres sintientes, incluidos los animales, consiguen liberarse de manera temporal de determinados sufrimientos. Los animales disfrutan de una liberación temporal del sufrimiento humano, y los seres humanos, de una liberación temporal del sufrimiento animal. De momen-

to puede que no padezcamos dolores físicos ni sufrimiento mental, pero esta liberación es solo temporal. Más adelante en esta misma vida y en las innumerables vidas futuras tendremos que experimentar dolores físicos y sufrimiento mental insoportables, una y otra vez de manera indefinida. En el ciclo de vidas impuras, el samsara, nadie disfruta de una liberación permanente; todos han de experimentar una y otra vez los sufrimientos de las enfermedades, el envejecimiento, la muerte y el renacimiento incontrolado, vida tras vida sin fin.

En el ciclo de vidas impuras existen varios reinos o mundos impuros en los que podemos renacer: los tres reinos inferiores –el de los animales, el de los espíritus ávidos y el de los seres de los infiernos– y los tres reinos superiores –el de los dioses, el de los semidioses y el de los seres humanos–. De todos ellos, el reino de los infiernos es el peor y es el percibido por la mente más negativa. El mundo animal es menos impuro, y el de los seres humanos lo es menos que el que perciben los animales. Sin embargo, en todos los reinos hay sufrimiento. Cuando renacemos como un ser humano tenemos que experimentar el sufrimiento propio de los seres humanos, cuando renacemos como un animal, el propio de los animales, y cuando renacemos como un ser de los infiernos, el propio de los seres de este reino. Con esta contemplación comprendemos que disfrutar de una liberación temporal de un determinado sufrimiento no es suficiente; es imperativo alcanzar la liberación permanente de los sufrimientos de esta vida y de las innumerables vidas futuras.

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

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

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

Con esta comprensión apreciaremos de corazón la gran bondad de Buda hacia todos los seres sintientes al enseñar métodos profundos para alcanzar la liberación permanente del ciclo del sufrimiento de las enfermedades, el envejecimiento, la muerte y el renacimiento. Ni siquiera nuestra madre tiene la compasión que desea liberarnos de estos sufrimientos; solo Buda siente esta compasión por todos los seres sintientes sin excepción. En realidad, Buda nos está liberando al revelar el camino de sabiduría que nos conduce hacia la meta última de la existencia humana. Hemos de contemplar esto una y otra vez hasta que sintamos una fe profunda en Buda. Esta fe es el objeto de nuestra meditación; hemos de transformar nuestra mente en esta fe y mantenerla de manera convergente durante tanto tiempo como podamos. Si practicamos esta contemplación y meditación con perseverancia, mantendremos una fe profunda en Buda día y noche, durante toda la vida.

Una de las funciones principales de Buda es transmitir

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

### ¿QUÉ ES LA MENTE?

A menudo decimos: «Mi mente, mi mente», pero, si alguien nos preguntara qué es la mente, no sabríamos dar una respuesta acertada. Hay quienes piensan que la mente es el cerebro, pero esto es incorrecto. El cerebro no puede ser la mente porque es solo una parte del cuerpo; lo podemos ver con los ojos y también fotografiar. En cambio, la mente no es parte del cuerpo y no se puede ver ni fotografiar. Por lo tanto, está claro que el cerebro no es la mente. En las enseñanzas de Buda encontraremos una respuesta clara a la pregunta *¿Qué es la mente?*

Buda dio enseñanzas claras y detalladas sobre la mente, como se expone a continuación. La mente es aquello cuya naturaleza es vacía como el espacio que siempre carece de materia, forma y color, y su función es percibir y comprender objetos. Hay tres clases de mentes: burda, sutil y muy sutil. Cuando dormimos, tenemos la mente onírica con la que percibimos los diversos objetos de los sueños. Esta percepción es una mente sutil porque es difícil de reconocer. Du-

rante el sueño profundo solo tenemos una percepción mental, que percibe la vacuidad únicamente. Esta percepción se denomina *luz clara del sueño*, y es la mente muy sutil porque resulta muy difícil de reconocer.

Cuando estamos despiertos, tenemos la percepción del estado de vigilia con la que percibimos los diferentes objetos que aparecen en este estado. Esta percepción es una mente burda porque no es difícil de reconocer. Cuando nos dormimos, nuestra mente burda o percepción del estado de vigilia se disuelve en nuestra mente sutil del sueño. Al mismo tiempo, todas nuestras percepciones del mundo del estado de vigilia dejan de existir; y cuando experimentamos el sueño profundo, nuestra mente sutil del sueño se disuelve en nuestra mente muy sutil del sueño, la luz clara del sueño. Cuando esto sucede, es como si estuviéramos muertos. Después, puesto que mantenemos una conexión kármica con esta vida, de la luz clara del sueño surge de nuevo nuestra mente burda o percepción del estado de vigilia, y volvemos a percibir diversos objetos del estado de vigilia.

Cuando morimos, ocurre un proceso similar al del dormir. La diferencia es que al morir, nuestras mentes burdas y sutiles se disuelven en nuestra mente muy sutil de la muerte, conocida como la *luz clara de la muerte*. Luego, debido a que nuestra conexión kármica con esta vida cesa, nuestra mente muy sutil deja el cuerpo, viaja a la próxima vida y entra en un nuevo cuerpo, y entonces percibimos los diversos objetos de nuestra próxima vida. Todo será completamente nuevo.

Gracias a esta exposición sobre la mente, podemos comprender con claridad la existencia de vidas futuras y prepararnos ahora con la práctica de las enseñanzas de Buda, el Dharma, para poder disfrutar de felicidad y libertad en todas ellas. No hay nada que tenga mayor significado que esto. Nuestra vida presente es solo una, pero las futuras son innumerables. Por lo tanto, sin lugar a dudas, las vidas futuras son más importantes que esta vida.

## LOS KADAMPAS

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

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

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

De niño, en cierta ocasión, sus padres lo llevaron a visitar un templo. A lo largo del camino se congregaron miles

de personas para ver al príncipe. Entonces, Chandragarbha preguntó: «¿Quiénes son todas estas personas?», y sus padres le respondieron que eran sus súbditos. Al oírlo, el príncipe sintió de manera espontánea una profunda compasión y rezó: «Que todos ellos disfruten de tan buena fortuna como yo». Y cada vez que se encontraba con una persona, generaba de manera natural el siguiente deseo: «Que esta persona disfrute de felicidad y se libere de su sufrimiento».

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

Cuando el príncipe se hizo mayor, sus padres decidieron acordar su matrimonio, pero Tara le advirtió: «Si te aferras a tu reino, serás como un elefante hundido en el lodo que no puede levantarse debido a su enorme y pesado cuerpo. No tengas apego a esta vida, estudia y practica el Dharma. En muchas de tus vidas pasadas fuiste un Guía Espiritual y en esta también lo serás». Chandragarbha, inspirado al oír este consejo, despertó un profundo interés en estudiar y practicar el Dharma, y tomó la resolución de alcanzar todas las realizaciones de las enseñanzas de Buda. Sabía que para conseguir su meta tendría que encontrar a un Guía Espiritual cualificado. Al principio fue a visitar a un famoso maestro budista llamado Yhetari que vivía por los alrededores y le rogó que le impartiera enseñanzas sobre cómo liberarse del samsara. Yhetari le dio instrucciones sobre la práctica de refugio y la *bodhichita*, y le dijo que si deseaba practicar con sinceridad, debía ir a Nalanda y aprender el Dharma con el Guía Espiritual Bodhibhadra.

Cuando conoció a Bodhibhadra, el príncipe le dijo: «He comprendido que el samsara carece de sentido y que solo la

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

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

Aunque el príncipe no se sentía atraído por la vida mundana, consideraba importante recibir el permiso de sus padres para poder practicar como deseaba. Por lo tanto, fue a visitarlos y les dijo: «Si practico el Dharma con pureza, como Arya Tara predijo, podré corresponder a la bondad que tanto vosotros como los demás seres sintientes me habéis mostrado, y de este modo no desperdiciaré mi vida. Sin embargo, si me quedo en este magnífico palacio, mi vida carecerá de sentido. Por favor, dadme vuestro consentimiento para abandonar el reino y dedicarme por completo a la práctica de Dharma». El padre de Chandragarbha se entristeció al escuchar su ruego e intentó persuadirlo de abandonar su porvenir como futuro rey, pero su madre se alegró al oír que su

hijo deseaba dedicar su vida a practicar el Dharma. Recordó las maravillosas señales que aparecieron durante su nacimiento, como los arcoíris, y otros sucesos milagrosos, como la lluvia de flores azules de *upali*. Sabía que su hijo no era un príncipe corriente y le concedió su permiso sin vacilación. Más tarde, su padre también cedió a sus deseos.

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

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

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

No contento con sus conocimientos, Dhipamkara Shriyhana se fue a Bodh Gaya para recibir instrucciones más de-

talladas. En cierta ocasión escuchó una conversación entre dos muchachas que, en realidad, eran emanaciones de Arya Tara. La más joven le preguntó a la mayor: «¿Cuál es el método principal para alcanzar la iluminación con rapidez?», y esta le contestó: «La bodhichita». Al escuchar estas palabras, Dhipamkara Shriyhana decidió cultivar esta preciosa mente. Más tarde, mientras daba vueltas alrededor de la gran *estupa* de Bodh Gaya, una estatua de Buda Shakyamuni le habló diciendo: «Si deseas alcanzar la iluminación con rapidez, has de lograr experiencia de la compasión, el amor y la preciosa bodhichita». Entonces, su deseo de realizar la bodhichita se intensificó. Se enteró de que el Guía Espiritual Serlingpa, que vivía en un lejano lugar llamado Serling, en Sumatra, había logrado una experiencia muy especial de la mente de bodhichita y que podía enseñarle los *Sutras de la perfección de la sabiduría*.

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

Bajo la tutela de sus Guías Espirituales, Atisha logró un entendimiento especial tanto de las tres colecciones de las enseñanzas budistas: la colección de la disciplina moral, la de los discursos y la de la sabiduría, como de las cuatro clases de tantra. Además, dominaba con maestría las artes y ciencias de la poesía, la retórica y la astrología, era un médico excelente y tenía gran destreza en la artesanía y la tecnología.

Atisha alcanzó también todas las realizaciones de los tres adiestramientos superiores: la disciplina moral superior, la concentración superior y la sabiduría superior. Puesto que

todas las etapas del camino del sutra, como las seis perfecciones, los cinco caminos y los diez planos, y todas las etapas del camino del tantra, como las etapas de generación y de consumación, están incluidas en los tres adiestramientos superiores, Atisha alcanzó todas las realizaciones espirituales del camino.

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

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

Atisha dominaba con maestría tanto las enseñanzas hinayanas como las mahayanas, y era respetado por los maestros de ambas tradiciones. Era como un rey, la joya de la corona de los budistas indios, y se le consideraba como un segundo Buda.

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

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

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

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

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

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

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

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

innumerables seres sintientes. Su corazón se llenó de compasión al pensar en todos los tibetanos que habían muerto en la India y, en particular, se quedó muy conmovido por el sacrificio de Yeshe O.

Dhipamkara Shriyhana tuvo que hacer el viaje al Tíbet en secreto porque si sus discípulos en la India lo hubieran sabido, se lo habrían impedido. Les dijo que se iba de peregrinaje al Nepal, pero desde allí se desplazó al Tíbet. Cuando sus discípulos indios se dieron cuenta de que no iba a volver, se quejaron diciendo que los tibetanos eran unos ladrones que les habían robado a su Guía Espiritual.

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

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

## EL PRECIOSO VALOR DEL LAMRIM KADAM

Atisha escribió el Lamrim kadam original basándose en *Ornamento para la realización clara*, compuesto por Buda Maítrea, que es un comentario a los *Sutras de la perfección de la sabiduría*, que Buda enseñó en la montaña Banda de Buitres, en Rayhagriha (India). Posteriormente, Yhe Tsongkhapa escribió sus textos conciso, medio y extenso del Lamrim como comentarios a las instrucciones del Lamrim kadam de Atisha, y gracias a ello, el precioso *Budadharma* del Lamrim kadam floreció en muchos países de Oriente y ahora de Occidente. Las instrucciones del Lamrim kadam –la unión de las enseñanzas de Buda y las instrucciones especiales de Atisha–, se presentan en tres etapas: las instrucciones de las etapas del camino del ser del nivel inicial; las instrucciones de las etapas del camino del ser del nivel medio; y las instrucciones de las etapas del camino del ser del nivel superior.

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

las enseñanzas de Buda; es muy práctico y apropiado para cualquier persona y su presentación es superior a la de otras instrucciones.

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

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

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

Debido a estas cinco impurezas, el sufrimiento, los problemas y los peligros aumentan por doquier. Sin embargo, por medio de la práctica del Lamrim podemos transformar nuestra experiencia de estas cinco impurezas en el camino espiritual que nos conduce a la felicidad pura y duradera de la liberación y la iluminación. Podemos utilizar todas las desgracias que acontecen en el mundo como enseñanzas espirituales que nos animan a generar renuncia, el deseo de liberarnos del ciclo de vidas impuras; compasión, el deseo de que los demás se liberen para siempre del ciclo de vidas impuras; y la sabiduría que comprende que estas impurezas son el resultado de nuestras acciones perjudiciales. De este modo, por medio de la práctica del Lamrim podemos transformar las condiciones adversas en oportunidades para cultivar realizaciones del camino espiritual que nos aportarán felicidad pura y duradera.

Cuando los practicantes del Lamrim experimentan dificultades y sufrimiento piensan: «Hay innumerables seres sintientes que tienen mayores sufrimientos y dificultades que yo», y de este modo generan o aumentan su compasión por todos los seres sintientes, lo cual les conduce con rapidez a la felicidad suprema de la iluminación. El Lamrim kadam es la medicina suprema que puede curarnos para siempre del sufrimiento de las enfermedades, el envejecimiento, la muerte y el renacimiento; es el método científico para me-

jorar nuestra naturaleza y cualidades humanas, y para solucionar nuestros problemas diarios. El Lamrim kadam es el gran espejo del Dharma en el que podemos ver cómo son las cosas en realidad, y lo que hemos de conocer, abandonar, practicar y alcanzar. Y solo en este espejo podemos contemplar la gran bondad de todos los seres sintientes.

Los practicantes kadampas hacen hincapié en el adiestramiento en la meditación. ¿Qué es la meditación? La meditación es una acción mental cuya naturaleza es concentración convergente y su función es apaciguar y calmar la mente. Queremos ser felices en todo momento, incluso en sueños. ¿Cómo podemos conseguirlo? Por medio del adiestramiento en la meditación, ya que con ella se apacigua la mente, y cuando nuestra mente está en paz, nos sentimos felices en todo momento, aunque nuestras circunstancias externas sean desfavorables. Por otro lado, cuando carecemos de paz interior, no somos felices aunque nuestras condiciones externas sean excelentes. Esto lo podemos comprender por propia experiencia. Puesto que el método para apaciguar la mente es el adiestramiento en la meditación, hemos de poner esfuerzo en él. Cada vez que meditamos, realizamos una acción o karma que es la causa para experimentar paz en el futuro. Por lo tanto, podemos apreciar lo importante que es practicar la meditación.

Hemos de meditar en objetos significativos, que se expondrán con detalle más adelante, para que, como resultado de nuestro adiestramiento, nos liberemos de manera permanente de los sufrimientos de esta vida y de las incontables vidas futuras, y alcancemos la felicidad suprema de la iluminación, al igual que hizo Buda, nuestro mejor ejemplo. Sin embargo, al principio podemos utilizar la respiración como objeto y practicar la meditación de la respiración, que es bastante fácil.

¿Cómo practicamos la meditación en la respiración? Comienza relajando la mente y el cuerpo y no pienses en nada.

Luego, inspira y espira con suavidad y naturalidad por la nariz, no por la boca, y concéntrate de manera convergente en la sensación que produce el aire que entra y sale por las fosas nasales al respirar. Concéntrate en esta sensación durante tanto tiempo como puedas. Si tras hacer este ejercicio, tu mente aún no está tranquila, repítelo varias veces hasta que se calme por completo. Después, debes esforzarte en mantener paz interior día y noche. De este modo podrás ser feliz y hacer felices a tus amigos y familiares en todo momento.

## *El camino del ser del nivel inicial*

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

### EL PRECIOSO VALOR DE NUESTRA VIDA HUMANA

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

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



*Atisha*

na. Cuando alcancemos la iluminación, habremos colmado todos nuestros deseos y podremos satisfacer los de todos los seres sintientes; nos habremos liberado de manera permanente de los sufrimientos de esta vida y de las futuras, y cada día podremos beneficiar de manera directa a todos los seres sintientes. Por lo tanto, el logro de la iluminación es el verdadero significado de la vida humana.

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

En este contexto, el inmenso y profundo océano se refiere al samsara, el ciclo de vidas impuras que hemos experimentado sin cesar desde tiempo sin principio, vida tras vida de manera continua; la argolla de oro se refiere al Budadharma; y la tortuga ciega, a uno mismo. Aunque físicamente no seamos una tortuga, mentalmente no hay mucha diferencia; y aunque nuestros ojos físicos no estén ciegos, el ojo de nuestra sabiduría sí lo está. Durante la mayoría de nuestras vidas pasadas hemos permanecido en el fondo del océano del samsara, en los tres reinos inferiores —el de los animales, el de los espíritus ávidos y el de los seres de los infiernos—,

y hemos subido a la superficie como ser humano más o menos una vez cada cien mil años. Incluso cuando logramos estar brevemente en un reino superior del océano del samsara, como seres humanos, es muy raro encontrar la argolla de oro del Budadharma porque esta no permanece en el mismo sitio, sino que se va desplazando de un lugar a otro, el océano del samsara es inmenso y el ojo de nuestra sabiduría está siempre cerrado. Por ello, Buda dijo que aunque en el futuro obtengamos un renacimiento humano, será muy difícil volver a encontrar el Dharma; y encontrar el Dharma kadam es más difícil aún. Aunque la mayoría de los seres humanos en este mundo han conseguido renacer brevemente en uno de los reinos superiores del samsara como seres humanos, no han encontrado el Budadharma. Esto se debe a que todavía no han abierto el ojo interno de la sabiduría.

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

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

Pensamos de este modo y tomamos la firme determinación de practicar ahora, mientras tengamos la oportunidad, el Dharma de las enseñanzas sobre la renuncia, la compasión universal y la visión profunda de la vacuidad que Buda

impartió. Luego meditamos en esta determinación una y otra vez. Hemos de realizar esta contemplación y meditación varias veces al día y, de este modo, animarnos a llenar nuestra vida de verdadero significado.

Debemos preguntarnos qué es lo que consideramos más importante en la vida, cuáles son nuestros deseos, sueños y aspiraciones. Para algunos es acumular posesiones materiales, como una lujosa mansión, un coche de último modelo o un trabajo bien remunerado. Para otros es conseguir poder y una buena reputación, vivir aventuras, divertirse o ser atractivos. Muchos intentan darle sentido a su vida manteniendo relaciones con su familia o círculo de amistades. Estas cosas pueden satisfacernos temporalmente de forma superficial, pero también nos causan numerosas preocupaciones y problemas, y nunca nos aportan la felicidad pura e imperecedera que tanto deseamos desde lo más profundo de nuestro corazón. Puesto que no podemos llevarnos con nosotros nada de esto al morir, si consideramos que son lo más importante en la vida, sufriremos una gran decepción. Como fin, en sí mismos, los logros mundanos son vacíos y no constituyen el verdadero significado de la existencia humana.

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

eliminar esta pereza, que es el obstáculo principal para nuestra práctica de Dharma, es meditando en la muerte.

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

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

## ¿QUÉ ES LA MUERTE?

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

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

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

Si lo hacemos de este modo, realizaremos el verdadero significado de nuestra vida humana antes de que nos llegue la muerte.

## CÓMO MEDITAR EN LA MUERTE

Primero realizamos la siguiente contemplación:

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

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

Durante el descanso de la meditación hemos de esforzarnos sin pereza en practicar el Dharma. Reconociendo que los

placeres mundanos nos engañan y nos distraen del objetivo de llenar nuestra vida de significado, debemos abandonar el apego que les tenemos. Si nos adiestramos de este modo, superaremos el obstáculo principal de nuestra práctica pura de Dharma.

## LOS PELIGROS DE LOS RENACIMIENTOS INFERIORES

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

La causa principal para renacer en un reino inferior es cometer acciones perjudiciales, mientras que practicar la virtud y refugiarnos en Buda, el Dharma y la Sangha son las causas principales para obtener un precioso renacimiento humano, que nos brinda la oportunidad de alcanzar la liberación permanente de todo el sufrimiento. Las acciones perjudiciales de mayor gravedad son la causa para renacer en los infiernos; las de gravedad media, para renacer como un espíritu ávido; y las más leves, para renacer como un animal. En las escrituras budistas se dan numerosos ejemplos de cómo las acciones perjudiciales nos hacen renacer en uno los tres reinos inferiores.

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

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

### CÓMO MEDITAR EN LOS PELIGROS DE LOS RENACIMIENTOS INFERIORES

Primero realizamos la siguiente contemplación:

*Cuando se acaba el aceite de un candil, la llama se apaga porque la produce el aceite, pero cuando nuestro cuerpo muere, nuestra consciencia no se extingue porque no ha sido producida a partir de él. En el momento de la muerte, la mente ha de abandonar su morada temporal –el cuerpo– y encontrar otra, como el pájaro que abandona su nido para volar a otro. A la mente no le queda más remedio que abandonar el cuerpo y carece de libertad para elegir su destino. Nuestra mente viajará al lugar de su próximo renacimiento empujada por los vientos de las acciones o karma –nuestra buena o mala fortuna–. Si el karma*

*que madura en el momento de nuestra muerte es negativo, nos arrojará con toda seguridad a un renacimiento inferior. Las acciones perjudiciales más graves son la causa para renacer en los infiernos; las de gravedad media, para renacer como un espíritu ávido; y las más leves, para renacer como un animal.*

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

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

Durante el descanso de la meditación intentamos no olvidar el miedo a renacer en los reinos inferiores. Por lo general, tener miedo no tiene sentido, pero el que se genera por medio de esta contemplación y meditación tiene un gran significado porque surge de la sabiduría y no de la ignorancia. Este miedo es la causa principal para buscar refugio en

Buda, el Dharma y la Sangha, la verdadera protección contra estos sufrimientos, y nos ayuda a estar atentos y a ser conscientes de lo que hacemos para evitar cometer acciones perjudiciales.

## REFUGIO

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

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

Nunca hemos de abandonar la promesa de refugiarnos en Buda, el Dharma y la Sangha durante toda la vida. Refugiarnos en Buda, el Dharma y la Sangha significa esforzarnos en

recibir las bendiciones de Buda, poner en práctica el Dharma y recibir ayuda de la Sangha. Estos son los tres compromisos principales del voto de refugio. Si mantenemos y practicamos estos tres compromisos principales con sinceridad, alcanzaremos nuestra meta final.

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

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

Los Budas son seres «despiertos», lo cual significa que han despertado del sueño de la ignorancia y están libres de la ilusión del samsara, el ciclo de vidas impuras. Son seres completamente puros que están libres de manera permanente de todos los engaños y apariencias equívocas. Como se mencionó con anterioridad, la función de los Budas es bendecir cada día a todos los seres sintientes para que disfruten de paz mental. Sabemos que cuando nuestra mente está tranquila somos felices y cuando no lo está somos desgra-

ciados. Por lo tanto, está claro que nuestra felicidad depende de nuestra paz interior y no de lo favorables que sean las condiciones externas. Aunque estas sean desfavorables, si mantenemos la mente apacible en todo momento, seremos siempre felices. Si recibimos las bendiciones de Buda de manera continua, podremos mantener una mente apacible en todo momento. Por lo tanto, Buda es la fuente de nuestra felicidad; el Dharma es la verdadera protección con la que podemos liberarnos para siempre del sufrimiento de las enfermedades, la muerte y el renacimiento; y la Sangha son los amigos espirituales supremos que nos guían por los caminos espirituales correctos. Con la ayuda de estas tres gemas preciosas que colman todos los deseos –Buda, el Dharma y la Sangha–, conocidas como las *Tres Joyas*, podemos cumplir tanto nuestros propios deseos como los de todos los demás seres.

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

## CÓMO REALIZAR LA MEDITACIÓN DEL REFUGIO

Primero realizamos la siguiente contemplación:

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

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

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

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

### ¿QUÉ ES EL KARMA?

El objetivo de comprender el karma y creer en él es evitar el sufrimiento futuro y establecer el fundamento del camino hacia la liberación y la iluminación. Por lo general, *karma* significa ‘acción’. Las acciones perjudiciales producen sufrimiento; y las virtuosas, felicidad. Si creemos en esto, creemos en el karma. Buda impartió extensas enseñanzas en las que se demuestra la veracidad de esta afirmación y dio numerosos ejemplos para ilustrar la conexión especial que hay

entre las acciones que realizamos en vidas pasadas y las experiencias que tenemos en esta vida, algunos de los cuales pueden encontrarse en *El camino gozoso de buena fortuna*.

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

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

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

Las semillas que brotan en el momento de nuestra muerte ejercen una gran influencia en nuestro futuro porque determinan el tipo de renacimiento que vamos a tener. El que madure un tipo u otro de semillas durante la muerte depende del estado mental en que nos encontremos en ese momento. Si morimos tranquilos, germinarán las semillas virtuosas y,

en consecuencia, renaceremos en un reino afortunado; pero si morimos con una mente alterada, por ejemplo, con resentimiento y amargura, se activarán las semillas negativas y renaceremos en un reino desafortunado. Esto es parecido a cuando nos dormimos con la mente agitada e intranquila y, como resultado, tenemos pesadillas y malos sueños.

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

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

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

Tras haber contemplado esta exposición, debemos pensar:

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

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

## *El camino del ser del nivel medio*

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

### LO QUE HAY QUE SABER

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

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

Mientras no tengamos este deseo, desperdiciaremos nuestra preciosa existencia humana solo para conseguir la felicidad y la libertad de esta vida tan corta. Esto sería una gran necedad porque nuestras intenciones y acciones no serían muy diferentes de las de los animales, que solo tienen en

cuenta esta vida. El gran yogui Milarepa en cierta ocasión dijo al cazador Gampo Doryhe:

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

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

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

mento insoportable de que nuestro cuerpo esté ardiendo. Al igual que todos los demás fenómenos, los reinos de los infiernos no existen de manera inherente, sino como meras apariencias de la mente, como los sueños. Cuando renazcamos como un dios del reino del deseo tendremos muchos conflictos y nunca nos sentiremos satisfechos. Aunque disfrutemos superficialmente de algo, nuestros deseos seguirán aumentando y nuestro sufrimiento mental será aún mayor que el de los seres humanos.

Cuando renazcamos como un semidiós tendremos celos de la gloria de los dioses en todo momento, lo cual nos causará un tremendo sufrimiento mental. Los celos son como espinas que se nos clavan en la mente y nos hacen experimentar sufrimiento físico y mental durante largos períodos de tiempo. Cuando renazcamos como un ser humano tendremos que padecer diversas clases de sufrimientos propios del reino humano, incluidos los del nacimiento, las enfermedades, la vejez y la muerte.

## EL NACIMIENTO

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

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

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

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

Nuestro renacimiento humano, contaminado por el venenoso engaño del aferramiento propio, es la base de nuestro sufrimiento, y sin esta base, no tendríamos problemas humanos. Los dolores del nacimiento dan paso con el tiempo a los de la vejez, las enfermedades y la muerte; todos ellos forman parte del mismo continuo.

### LAS ENFERMEDADES

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

Al enfermar somos como el pájaro que vuela por el cielo y, de repente, cae al suelo desplomado y herido por un disparo perdiendo toda su gloria y poder. De igual modo, cuando enfermamos nos quedamos súbitamente incapacitados. Si tenemos una enfermedad grave, puede que tengamos que

depender de los demás para todo y perdamos incluso la facultad de controlar nuestras funciones fisiológicas. Estos cambios son difíciles de aceptar, especialmente para los que se enorgullecen de su independencia y buena salud.

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

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

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

## LA VEJEZ

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

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

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

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

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

Nuestra frente se llena de arrugas,  
pero no es porque nos sobre carne;

es porque el Señor de la Muerte nos advierte: "Pronto vas a morir".

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

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

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

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

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

Al sentarnos caemos desplomados de forma repentina,  
pero no es porque estemos enfadados;  
es una señal de que nuestro cuerpo ha perdido la  
vitalidad.

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

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

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

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

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

Al envejecer vamos perdiendo la vista y nos volvemos sordos. No podemos ver con claridad y cada vez necesitamos gafas con cristales más gruesos hasta que ni siquiera con ellas podemos leer. Nos volvemos duros de oído y no podemos escuchar música ni oír la televisión o lo que nos

dicen los demás con claridad. Perdemos la memoria y cada vez nos cuesta más realizar nuestras actividades, ya sean mundanas o espirituales. Si meditamos, nos cuesta más alcanzar realizaciones porque nuestra memoria y concentración son muy débiles, y nos resulta difícil estudiar. Por lo tanto, si durante la juventud no nos adiestramos en las prácticas espirituales, lo único que podremos hacer en nuestra vejez será arrepentirnos de ello y esperar la visita del Señor de la Muerte.

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

## LA MUERTE

El nacimiento también conduce a los sufrimientos de la muerte. Si durante la vida hemos trabajado duro para acumular posesiones y les tenemos apego, en el momento de la muerte sufriremos mucho al tener que dejarlas atrás. Si ahora nos resulta difícil prestar nuestras posesiones más preciadas y mucho más regalarlas, ¿qué sucederá al morir, cuando comprendamos que vamos a perderlo todo?

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

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

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

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

### OTRAS CLASES DE SUFRIMIENTO

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

A menudo nos encontramos o tenemos que convivir con personas que no nos gustan o soportar situaciones desagradables. En ocasiones nos encontramos en situaciones muy peligrosas, como un incendio o una inundación, o nos vemos envueltos en circunstancias violentas, como en una revuelta o una guerra. Nuestra vida está llena de situaciones menos extremas que nos resultan molestas. A veces no podemos llevar a cabo nuestros planes. Por ejemplo, queremos ir a la playa un día soleado, pero nos quedamos atrapados en un atasco de tráfico. El demonio interno de los engaños

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

Todos tenemos innumerables deseos, pero por mucho que nos esforzamos en colmarlos, nunca nos sentimos satisfechos. Incluso cuando logramos lo que queremos, no nos conformamos con la manera en que lo hemos conseguido o no obtenemos el bienestar que de ello esperábamos. Por ejemplo, si nuestro deseo es hacernos ricos y algún día llegamos a serlo, nuestra vida no transcurrirá del modo en que imaginábamos y no nos sentiremos satisfechos. Esto se debe a que nuestros deseos no disminuyen a medida que aumenta nuestra riqueza. Cuanto más tenemos, más queremos. La riqueza que buscamos no existe porque por mucha que acumulemos, nunca podrá colmar nuestros deseos. Por si esto fuera poco, al esforzarnos por obtener aquello que desea-

mos, creamos aún más causas de insatisfacción. Cada circunstancia que deseamos lleva implícita muchas otras que nos desagradan. Por ejemplo, la riqueza lleva consigo inseguridad, el pago de impuestos y asuntos financieros de complejidad. Estas consecuencias indeseadas nos impiden sentir que tenemos realmente lo que queremos. De igual modo, si nuestro sueño es pasar unas vacaciones en las playas del Caribe, aunque lo consigamos, no lograremos satisfacer por completo nuestras expectativas y tendremos que sufrir ciertos inconvenientes, como las quemaduras del sol y los gastos del viaje.

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

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

Quizá pensemos que al menos los agricultores que llevan una vida sencilla en el campo deben de estar contentos, pero si analizamos su situación, comprobaremos que también buscan lo que desean y no logran encontrarlo. Sus vidas

están llenas de incertidumbre y problemas y no disfrutan de paz ni satisfacción verdaderas. Sus medios de vida dependen de factores imprevisibles que no pueden controlar, como el clima. Los agricultores sufren de insatisfacción igual que los ejecutivos que viven y trabajan en la ciudad. Aunque los hombres de negocios vayan elegantes y se muestren seguros de sí mismos al dirigirse a sus oficinas con sus maletines en la mano, bajo su buen aspecto externo, en su interior guardan innumerables deseos insatisfechos y siguen buscando, sin encontrar lo que desean.

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

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

Todas las personas, ya sean de alta o baja posición social, hombres o mujeres, se diferencian solo en su apariencia, modo de vestir, conducta y posición social. En esencia, todos son iguales porque todos tienen problemas en la vida. Siempre que tenemos problemas pensamos que son producidos por las circunstancias y que si estas cambiasen, aquellos desaparecerían. Culpamos a otras personas, a nuestros amigos, a los alimentos, al gobierno, al tiempo, al clima, a la sociedad, a la historia o a cualquier otra cosa. Sin embargo, las

circunstancias externas no son la causa principal de nuestros problemas. Debemos reconocer que los dolores físicos y el sufrimiento mental que experimentamos son el resultado de haber obtenido un renacimiento contaminado por el veneno interno de las perturbaciones mentales. Los seres humanos han de experimentar las diversas clases de sufrimientos característicos del reino humano por tener un renacimiento humano contaminado. Los animales han de padecer sufrimiento animal por tener un renacimiento animal contaminado; y los espíritus ávidos y los seres de los infiernos experimentan sus propios sufrimientos por haber obtenido sus respectivos renacimientos contaminados. Ni siquiera los dioses están libres del sufrimiento porque su renacimiento también está contaminado. Al igual que una persona atrapada en un gran incendio tiene mucho miedo, nosotros también hemos de sentir un intenso temor hacia los sufrimientos insoportables del ciclo interminable de vidas impuras. Este miedo es la verdadera renuncia y procede de nuestra sabiduría.

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

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

Meditamos en esta determinación de manera continua hasta que generemos el deseo espontáneo de liberarnos de manera permanente de los sufrimientos de nuestras incon-

tables vidas futuras. Esta es la verdadera realización de la renuncia. En el momento en que alcanzamos esta realización entramos en el camino que nos conduce a la liberación. En este contexto, *liberación* se refiere a la paz mental permanente y suprema conocida como *nirvana*, que nos proporciona felicidad pura e imperecedera.

### LO QUE HAY QUE ABANDONAR

En el *Sutra de las cuatro nobles verdades*, Buda dice: «abandona los orígenes». Con estas palabras Buda nos está indicando que si deseamos liberarnos de manera permanente de los sufrimientos de nuestras incontables vidas futuras, debemos abandonar sus orígenes. Estos son las perturbaciones mentales o engaños, principalmente el engaño del aferramiento propio. Se dice que este es un «origen» porque de él surgen todos nuestros problemas y sufrimientos, y también se llama *demonio interno*. Los engaños son percepciones erróneas cuya función es destruir nuestra paz mental, la fuente de toda felicidad, y solo sirven para perjudicarnos. Los engaños, como el aferramiento propio, permanecen en nuestro corazón y nos perjudican constantemente destruyendo nuestra paz interior día y noche, sin interrupción. En el *samsara*, el ciclo de vidas impuras, nadie puede experimentar verdadera felicidad porque el demonio interno del aferramiento propio destruye continuamente nuestra paz interior, la fuente de toda felicidad.

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

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

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

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

## LO QUE HAY QUE PRACTICAR

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

La práctica de las etapas del camino hacia la liberación

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

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

El segundo adiestramiento superior es la concentración superior. La naturaleza de la concentración es la de una mente virtuosa enfocada de manera convergente. Mientras mantengamos esta mente disfrutaremos de paz mental y seremos felices. Cuando practicamos la concentración evitamos las distracciones y nos concentramos en objetos virtuosos. Es muy importante adiestrarnos en la concentración porque con distracciones no alcanzaremos nada. Adiestrarse en la concentración superior consiste en aprender a familiarizarse en profundidad con la habilidad de eliminar las distracciones y concentrar la mente en objetos virtuosos con la

motivación de renuncia. Si nuestra concentración es clara y firme, nos resultará fácil progresar en cualquier práctica de Dharma. Normalmente nuestro obstáculo principal son las distracciones. Con la práctica de la disciplina moral eliminamos las distracciones burdas; y con la concentración, las sutiles; unidas producirán con rapidez los frutos de nuestra práctica de Dharma.

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

Los tres adiestramientos superiores son los verdaderos métodos para alcanzar la liberación permanente del sufrimiento de esta vida y de las incontables vidas futuras. Para

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

Tras realizar la contemplación anterior debemos pensar:

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

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

## LO QUE HAY QUE ALCANZAR

En el *Sutra de las cuatro nobles verdades*, Buda dice: «Alcanza las cesaciones». En este contexto, *cesación* significa ‘la cesación permanente del sufrimiento y su raíz, la mente ignorante del aferramiento propio’. Con estas palabras Buda nos aconseja que no nos contentemos con la liberación temporal de determinados sufrimientos, sino que tengamos la intención de alcanzar la meta última de la vida humana, la paz

mental permanente y suprema o nirvana, y la felicidad pura e imperecedera de la iluminación.

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

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

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

cimiento animal es un obstáculo en sí mismo. Como ya se ha mencionado, solo los seres humanos están libres de estos obstáculos y disponen de las condiciones necesarias para recorrer el camino espiritual, que es lo único que nos puede proporcionar paz y felicidad permanentes. Esta libertad y estas condiciones necesarias son lo que hacen que nuestra vida humana sea tan valiosa.

Como conclusión debemos pensar:

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

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



## *El camino del ser del nivel superior*

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

Puesto que este tema es muy extenso y profundo, y contiene instrucciones tanto de sutra como de tantra, se expondrá con detalle en los capítulos siguientes.



*Yhe Tsongkhapa*

## *El buen corazón supremo –la bodhichita–*

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

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

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

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

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

#### ADIESTRAMIENTO EN EL AMOR AFECTIVO

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

dadosas con nosotros.

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

En nuestra vida diaria nos encontramos con diferentes seres sintientes, humanos y no humanos. A algunos los consideramos amigos, a otros enemigos y a la mayoría desconocidos. Este tipo de discriminación es producto de nuestras mentes equívocas y las mentes válidas no lo verifican. En lugar de mantener estas mentes equívocas, hemos de reconocer y creer que todos los seres sintientes son nuestras madres. Cuando nos encontremos con alguien, debemos pensar: «Esta persona es mi madre». De este modo, generaremos una actitud ecuánime y cálida de afecto y cercanía hacia todos los seres. Nuestra creencia de que todos los seres sintientes son nuestras madres es sabiduría porque comprende un objeto lleno de significado: que todos los seres sintientes son nuestras madres. Gracias a esta comprensión nuestra vida presente y las futuras tendrán un gran significado. No debemos abandonar nunca esta creencia o punto de vista beneficioso.

Hemos de realizar la siguiente contemplación:

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

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

### LA BONDAD DE LOS SERES SINTIENTES

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

Cuando fuimos concebidos, si nuestra madre no hubiera querido mantenernos en su seno, podría haber abortado, y si lo hubiera hecho, ahora no dispondríamos de esta vida. Gracias a su buen corazón nos mantuvo en su seno y ahora disfrutamos de esta existencia humana con todas sus ventajas. Cuando éramos un bebé nos cuidó con continua atención. De no haberlo hecho, lo más probable es que hubiésemos sufrido algún accidente y ahora estaríamos discapacitados o ciegos. Por fortuna, nuestra madre nunca nos descuidó. Veló por nosotros día y noche con gran amor y cariño, considerándonos más importantes que ella misma. Nos salvó la vida muchas veces al día. Por la noche interrumpimos su sueño y durante el día sacrificó sus pequeños placeres por nosotros. Tuvo que abandonar su trabajo, y cuando sus amigos salían a divertirse, ella se quedaba en casa para cuidarnos. Gastó todos sus ahorros para darnos los mejores alimentos y ropas. Nos enseñó a comer, a andar y a hablar. Pensando en nuestro futuro, hizo lo posible para que recibiéramos una buena educación. Gracias a su bondad, ahora podemos aprender con facilidad lo que nos propongamos y tenemos la oportunidad de practicar el Dharma y alcanzar la iluminación.

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

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

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

Nuestra educación y nuestro adiestramiento espiritual tampoco habrían sido posibles sin la ayuda y amabilidad de otros seres. Todas nuestras realizaciones de Dharma, desde las primeras experiencias hasta los logros de la liberación y la iluminación, las alcanzaremos también gracias a la gran bondad de los demás. Por lo general, los seres humanos tenemos la oportunidad de alcanzar la felicidad suprema de la iluminación. Esto es así porque disponemos de la oportunidad de emprender y recorrer hasta el final el camino que nos conduce a la iluminación, el camino espiritual motivado por la compasión hacia todos los seres sintientes. La entrada a este camino que nos conduce a la iluminación es la compasión universal o compasión hacia todos los seres sintientes, y la única manera de generarla es gracias a ellos que son el objeto de nuestra compasión. Esto muestra que gracias a la bondad de todos los seres sintientes, que actúan como objeto de nuestra compasión, tenemos la oportunidad de entrar en el camino hacia la iluminación y alcanzar la felicidad su-

prema de dicho estado. Por lo tanto, está claro que todos los seres sintientes son muy bondadosos y valiosos.

Desde lo más profundo de nuestro corazón debemos pensar:

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

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

#### ADIESTRAMIENTO EN EL AMOR QUE ESTIMA A LOS DEMÁS

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

#### IGUALARSE UNO MISMO CON LOS DEMÁS

Esta práctica se denomina *igualarse uno mismo con los demás* porque con ella aprendemos a reconocer que la felicidad y la libertad de los demás son igual de importantes que las nuestras. Aprender a estimar a los demás es la mejor so-

lución para nuestros problemas diarios y la fuente de toda nuestra felicidad y buena fortuna futuras.

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

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

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

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

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

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

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

## CAMBIARSE UNO MISMO POR LOS DEMÁS

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

CONTEMPLACIÓN DE LAS DESVENTAJAS  
DE LA ESTIMACIÓN PROPIA

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

La estimación propia y el aferramiento propio son aspectos diferentes de una misma mente. El aferramiento propio se aferra a un yo con existencia inherente y la estimación propia cree que ese yo es muy especial y que su felicidad y libertad son de suprema importancia. La estimación propia es nuestro pensamiento habitual que cree: «yo soy importante» y «mi felicidad y libertad son importantes», y que no da importancia a la felicidad y la libertad de los demás. Forma parte de nuestra ignorancia porque en realidad no existe ningún yo con existencia inherente. Sin embargo, nuestra estimación propia estima este yo y cree que es lo más importante. Es una mente estúpida y engañosa que perturba en todo momento nuestra paz interior y es un gran obstáculo para realizar el verdadero significado de nuestra vida humana. La estimación propia ha permanecido en nuestro corazón desde tiempo sin principio, vida tras vida, incluso

cuando dormíamos y soñábamos.

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

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

Los sufrimientos no son castigos que nos impone nadie, sino que proceden de la mente de estimación propia, que desea la felicidad propia pero no se preocupa por la de los demás. Esto puede comprenderse desde dos puntos de vista: uno es que la estimación propia es la causante de todos nuestros sufrimientos y problemas, y otro, que es la base para experimentarlos.

Sufrimos porque en vidas pasadas, motivados por la intención egoísta –la estimación propia–, cometimos acciones que causaron sufrimiento a los demás. Como resultado, ahora experimentamos sufrimientos y problemas. Por lo tanto, la verdadera culpable de todos ellos es la mente de estimación propia.

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

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

estimación propia. Sin ella no habría motivos para padecer estas aflicciones.

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

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

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

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

Después de haber realizado esta contemplación, pensamos:

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

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

### CONTEMPLACIÓN DE LAS VENTAJAS DE ESTIMAR A LOS DEMÁS

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

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

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

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

El resultado más inmediato de estimar a los demás será que muchos de nuestros problemas cotidianos, como los provocados por el odio, los celos y el egoísmo, desaparecerán y nuestra mente disfrutará de paz y tranquilidad. Puesto que actuaremos con consideración, complaceremos a los demás y no discutiremos ni nos pelearemos con ellos. Si estimamos a los demás, desearemos ayudarlos en lugar de perjudicarlos y de forma natural evitaremos cometer acciones indebidas. De este modo, realizaremos acciones virtuosas, como practicar la compasión, el amor, la paciencia y la generosidad de ofrecer ayuda material y protección, y así crearemos las causas para alcanzar la felicidad pura y permanente en el futuro.

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

Contemplando estos beneficios, pensamos:

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

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

## ADIESTRAMIENTO EN SÍ DE CAMBIARSE UNO MISMO POR LOS DEMÁS

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

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

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

## ADIESTRAMIENTO EN EL AMOR QUE DESEA LA FELICIDAD DE LOS DEMÁS

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

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

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

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

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

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

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

### ADIESTRAMIENTO EN LA COMPASIÓN UNIVERSAL

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

Nadie desea sufrir, pero debido a la ignorancia los seres sintientes crean sufrimiento al cometer acciones perjudiciales. Por lo tanto, debemos sentir la misma compasión por todos los seres sintientes sin excepción; no hay un solo ser sintiente que no sea digno de compasión.

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

Para generar la mente de renuncia, anteriormente reflexionamos sobre los insoportables sufrimientos característicos de los animales, los espíritus ávidos, los seres de los infier-

nos, los humanos, los semidioses y los dioses, que tendremos que padecer en nuestras incontables vidas futuras. Ahora, para generar compasión hacia todos los seres sintientes, nuestras madres, contemplamos que todos ellos, en sus incontables vidas futuras, tendrán que padecer los sufrimientos insoportables de los animales, los espíritus ávidos, los seres de los infiernos, los humanos, los semidioses y los dioses.

Después de realizar esta contemplación, debemos pensar:

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

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

#### ADIESTRAMIENTO EN LA BODHICHITA EN SÍ

En el momento en que generamos la bodhichita nos convertimos en un Bodhisatva –aquel que desea de manera espontánea alcanzar la iluminación para beneficiar a todos los seres sintientes–. Primero nos convertimos en un Bodhisatva en el camino de la acumulación. Luego, si seguimos el camino hacia la iluminación con el vehículo de la bodhichita, podemos pasar de ser un Bodhisatva en el camino de la acumulación a ser un Bodhisatva en el camino la preparación, luego nos convertimos en un Bodhisatva en el camino de la visión y finalmente en un Bodhisatva en el camino de la meditación. De ahí llegaremos al camino de No Más Aprendizaje, el estado en sí de la iluminación. Como se ha mencio-

nado con anterioridad, la iluminación es la luz interior de la sabiduría que se ha liberado para siempre de todas las apariencias equívocas y cuya función es proporcionar paz mental a todos los seres sintientes cada día. Cuando alcancemos la iluminación de un Buda podremos beneficiar de manera directa a todos los seres sintientes concediéndoles bendiciones y mediante nuestras innumerables emanaciones.

En las enseñanzas de sutra, Buda dice:

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

La felicidad que normalmente experimentamos al disfrutar de condiciones favorables, como una buena reputación, una elevada posición social, un trabajo gratificante, relaciones armoniosas, ver formas atractivas, escuchar buenas noticias o música melodiosa, comer, beber y mantener relaciones sexuales, no es verdadera felicidad, sino sufrimiento del cambio –una mera disminución del sufrimiento anterior–. Sin embargo, debido a la ignorancia, creemos que solo estas condiciones nos proporcionan felicidad, y por ello nunca generamos el deseo de alcanzar la felicidad pura y permanente de la liberación y la iluminación, ni siquiera por nuestro propio beneficio. Siempre buscamos la felicidad en esta vida impura del samsara, como el ladrón que buscaba oro en la cueva vacía de Milarepa y no encontró nada. Una noche, el gran yogui Milarepa oyó a un ladrón que buscaba algo por su cueva y le dijo: «¿Cómo esperas encontrar algo de valor en esta cueva de noche cuando yo no lo encuentro de día?».

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

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

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

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

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

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

## *Adiestramiento en el camino de la bodhichita*

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

### ADIESTRAMIENTO EN LAS SEIS PERFECCIONES

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Con respecto a la práctica de la concentración, en esta etapa debemos hacer hincapié en alcanzar la concentración de la permanencia apacible que observa la vacuidad. En el apartado «Un adiestramiento sencillo en la bodhichita última» se expone cómo hacerlo. Con el poder de esta concen-

tración, cuando experimentemos la sabiduría especial que comprende con mucha claridad la vacuidad de todos los fenómenos, denominada *visión superior*, habremos avanzado del camino de la acumulación del Bodhisatva al camino de la preparación.

Con respecto a la práctica de la sabiduría, en esta etapa debemos hacer hincapié en aumentar el poder de nuestra sabiduría de la visión superior meditando de manera continua en la vacuidad de todos los fenómenos con la motivación de bodhichita. Cuando gracias a ello nuestra visión superior se transforme en el camino de la visión, la realización directa de la vacuidad de todos los fenómenos, habremos avanzado del camino de la preparación del Bodhisatva al camino de la visión. Desde el momento en que alcanzamos el camino de la visión somos un Bodhisatva Superior y dejamos de experimentar los sufrimientos del samsara. Aunque alguien nos cortara el cuerpo en pedazos con un cuchillo no sentiríamos dolor porque poseemos la realización directa del modo en que las cosas realmente existen.

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

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

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

#### ADIESTRAMIENTO EN LA PRÁCTICA DE TOMAR JUNTO CON LAS SEIS PERFECCIONES

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

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

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

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

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

De este modo, al dar protección estamos practicando la perfección de la generosidad; al abandonar la estimación propia estamos practicando la perfección de la disciplina moral; al aceptar de buen grado las condiciones adversas que obstaculizan nuestra práctica de tomar estamos practicando la perfección de la paciencia; al esforzarnos en adiestrarnos en esta meditación de manera continua y sin pereza estamos practicando la perfección del esfuerzo; al concentrarnos de manera convergente y sin distracciones en la meditación de tomar estamos practicando la perfección de la concentración; y al comprender que tanto nosotros mismos como todos los seres sintientes y su sufrimiento no existimos de manera inherente, sino como meros nombres, estamos practicando la perfección de la sabiduría. Así es como debemos adiestrarnos en la meditación de tomar junto con las

seis perfecciones. Esta manera de practicar las seis perfecciones es muy profunda. Hemos de aplicar el mismo método en todas las demás meditaciones, como la de la muerte, para poder progresar con rapidez en el camino a la iluminación.

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

### MEDITACIÓN DE TOMAR CONCENTRÁNDONOS EN TODOS LOS SERES SINTIENTES

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

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

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

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

### MEDITACIÓN DE TOMAR CONCENTRÁNDONOS EN DETERMINADOS SERES SINTIENTES

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

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

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

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

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

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

Es posible que pensemos que la creencia de que los seres sintientes han alcanzado la liberación permanente del sufrimiento gracias a nuestra meditación es incorrecta por-

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

#### ADiestRAMIENTO EN LA PRÁCTICA DE DAR JUNTO CON LAS SEIS PERFECCIONES

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

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

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

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

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

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

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

Pensando de este modo imaginamos que de nuestro cuerpo que reside de manera continua, ubicado en nuestro co-

razón, irradiamos infinitos rayos de luz cuya naturaleza es nuestra felicidad futura de la iluminación. Estos alcanzan a todos los seres sintientes de los seis reinos y creemos con firmeza que todos ellos experimentan la felicidad pura y permanente de la iluminación. Meditamos en esta creencia de manera convergente durante tanto tiempo como podamos. Hemos de practicar esta meditación de manera continua hasta que creamos de forma espontánea que ahora todos los seres sintientes han recibido de verdad nuestra felicidad futura de la iluminación. Al realizar esta práctica somos como el Bodhisatva que practica la bodhichita semejante a un pastor. Al igual que un pastor desea proteger a su rebaño y proveer a sus animales con todo lo que necesitan antes de irse a descansar, el Bodhisatva que practica la bodhichita semejante a un pastor desea proteger a todos los seres sintientes y proporcionarles la felicidad última antes de lograrla él mismo.

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

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

Cuando meditamos en la práctica de dar, nuestra motivación deber ser el amor desiderativo, el amor que desea la felicidad de los demás. Al dar amor de este modo estamos practicando la perfección de la generosidad; al abandonar la estimación propia estamos practicando la perfección de la disciplina moral; al aceptar de buen grado las condiciones

adversas que obstaculizan nuestra práctica de dar estamos adiestrándonos en la perfección de la paciencia; al esforzarnos sin pereza en adiestrarnos en esta meditación de manera continua estamos practicando la perfección del esfuerzo; al concentrarnos de manera convergente y sin distracciones en la meditación de dar estamos practicando la perfección de la concentración; y al realizar que tanto nosotros como todos los demás seres sintientes y su felicidad no existimos de manera inherente, sino como meros nombres, estamos practicando la perfección de la sabiduría. Así es como debemos adiestrarnos en la meditación de dar junto con las seis perfecciones.

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



*Buda de la Compasión*

## *Adiestramiento en la bodhichita última*

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

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

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

## ¿QUÉ ES LA VACUIDAD?

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

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

la mente y no existía fuera de ella. Buda dijo que lo mismo ocurre con todos los demás fenómenos, no son más que meras apariencias mentales que dependen por completo de las mentes que los perciben.

Tanto el mundo onírico como el del estado de vigilia son meras apariencias en la mente que surgen de nuestras concepciones equívocas. Si afirmamos que el mundo onírico es falso, debemos decir que el de la vigilia también lo es; y si afirmamos que este último es verdadero, tenemos que decir que el onírico también lo es. La única diferencia entre ellos es que el mundo onírico es una apariencia en nuestra mente sutil del sueño, mientras que el de la vigilia es una apariencia en nuestra mente burda del estado de vigilia. El mundo onírico solo existe mientras se manifiestan las mentes del sueño en las que aparece, y el del estado de vigilia, mientras se manifiestan las mentes de este estado. Buda dijo: «Debes saber que todos los fenómenos son como sueños». Cuando morimos, nuestras mentes burdas del estado de vigilia se disuelven en nuestra mente muy sutil y el mundo que percibimos cuando estábamos vivos desaparece. El mundo que perciben los demás continúa, pero el nuestro personal desaparece de forma tan rotunda y definitiva como el mundo del sueño de la noche pasada.

Buda también dijo que todos los fenómenos son como ilusiones. Existen diferentes clases de ilusiones, como los espejismos, los arcoíris o las alucinaciones causadas por las drogas. En el pasado había magos que a partir de un objeto cualquiera, como un trozo de madera, hechizaban a la audiencia haciéndoles ver algo diferente, por ejemplo, un tigre. Los afectados por el hechizo veían un tigre de verdad y sentían miedo, pero aquellos que llegaban después solo veían un trozo de madera. La característica que comparten todas las ilusiones es que lo que parecen ser no se corresponde con lo que son. Buda comparó todos los fenómenos con ilusiones porque, debido al poder de las impresiones de la

ignorancia del aferramiento propio que hemos acumulado desde tiempo sin principio, cualquier objeto que aparece en nuestra mente, de manera natural parece existir por su propio lado y de modo instintivo creemos que es una apariencia verdadera, cuando en realidad todo es vacío por completo de existencia verdadera. Al igual que un espejismo parece ser agua, pero en realidad no lo es, todos los fenómenos tienen una apariencia engañosa. Al no entender su verdadera naturaleza, nos dejamos engañar por las apariencias y nos aferramos a los objetos, como libros, mesas, cuerpos y mundos, como si tuvieran existencia verdadera. El resultado de aferrarnos a los fenómenos de este modo es que generamos estimación propia, apego, odio, celos y otras perturbaciones mentales, nuestra mente se altera y desequilibra y perdemos la paz mental. Somos como un viajero en el desierto que persigue espejismos hasta la extenuación o como aquel que al anochecer confunde la sombra de los árboles con criminales o animales salvajes dispuestos a atacarle.

### LA VACUIDAD DE NUESTRO CUERPO

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

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

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

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

Hay dos maneras de buscar un objeto. Un ejemplo de la primera, que podemos denominar *búsqueda convencional*, sería buscar nuestro coche en un aparcamiento. El resultado de esta clase de búsqueda es que lo encontramos en el sentido de que vemos el objeto que todos aceptan que es nuestro coche. Sin embargo, después de haberlo localizado en el aparcamiento, supongamos que todavía no estamos satisfechos con su mera apariencia y decidimos averiguar qué es el coche con exactitud. Entonces, es posible que emprendamos lo que podemos denominar una *búsqueda última* del coche, con la cual intentamos encontrar algo en este objeto que sea el propio objeto. Para ello, nos preguntamos: «¿Es el coche alguna de sus partes individuales?, ¿son las ruedas el coche?, ¿es el motor?, ¿es el chasis?», etcétera. Cuando realizamos una búsqueda última de nuestro coche, no nos conformamos con señalar el capó, las ruedas, etcétera, y decir: «Coche», sino que queremos saber qué es en realidad el coche. En lugar de utilizar solo la palabra *coche* como solemos hacer, queremos saber a qué objeto se refiere esta palabra. Queremos separarlo mentalmente de todo lo que no es el coche para poder decir: «Esto es el coche de verdad». Queremos encontrar un coche, pero en realidad no hay ningún coche; no podemos encontrar nada. En el *Sutra conciso de la perfec-*

*ción de la sabiduría*, Buda dice: «Si buscas tu cuerpo con sabiduría, no podrás encontrarlo». Esto también es cierto con respecto a nuestro coche, nuestra casa y todos los demás fenómenos.

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

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

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

El significado esencial de estos versos es que cuando buscamos cualquier objeto con sabiduría, no hay ninguna persona que viva o muera, no hay pasado, futuro ni presente, ni tampoco amigos ni familiares. Debemos saber que todos los fenómenos son vacíos, como el espacio, lo cual significa que hemos de comprender que no son más que vacuidad.

Para comprender la afirmación de Shantideva de que en realidad no hay cuerpo, hemos de realizar una búsqueda última del mismo. Si somos seres ordinarios, percibiremos todos los fenómenos, incluido nuestro cuerpo, como si existieran de manera inherente. Como ya se ha mencionado, los objetos parecen ser independientes de nuestra mente y de otros fenómenos. El universo parece consistir en diferentes objetos que tienen existencia propia. Estos objetos parecen existir por sí mismos en forma de estrellas, planetas, montañas, personas, etcétera, «esperando» a ser percibidos por los seres conscientes. Por lo general, no se nos ocurre pensar que participamos de algún modo en la existencia de estos fenómenos. Por ejemplo, sentimos que nuestro cuerpo exis-

te por sí mismo y que su existencia no depende ni de nuestra mente ni de la de ninguna otra persona. No obstante, si nuestro cuerpo existiera del modo en que lo percibimos de manera instintiva, como un objeto externo en lugar de como una mera proyección de la mente, deberíamos poder señalarlo sin apuntar a ningún otro fenómeno y encontrarlo entre sus partes o fuera de ellas. Puesto que no hay una tercera posibilidad, si no podemos hacerlo, debemos concluir que el cuerpo que normalmente percibimos no existe.

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

Algunas personas creen que aunque ninguna de las partes individuales del cuerpo es el cuerpo, el conjunto de todas ellas acopladas convenientemente sí lo es. Según estas personas, es posible encontrar nuestro cuerpo por medio de una búsqueda analítica porque consideran que es el conjunto de sus partes. Sin embargo, esta afirmación puede refutarse con numerosas razones válidas. Quizás no comprendamos estos argumentos de inmediato, pero si los contemplamos con detenimiento y una mente calmada y receptiva, nos daremos cuenta de su validez.

Puesto que nuestro cuerpo no es ninguna de sus partes individuales, ¿cómo es posible que el conjunto de todas ellas lo sea? Por ejemplo, un grupo de perros no puede ser un ser humano porque ninguno de ellos lo es. Puesto que cada uno de los miembros es un «no humano», ¿cómo es posible que este grupo de no humanos se convierta por arte de magia en

un ser humano? Del mismo modo, el conjunto de las partes del cuerpo no puede ser nuestro cuerpo porque es un conjunto de objetos que no son nuestro cuerpo. Al igual que un grupo de perros sigue siendo solo perros, el conjunto de todas las partes de nuestro cuerpo sigue siendo solo partes del cuerpo; no se convierte por arte de magia en su poseedor, el cuerpo.

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

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

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

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

El término *naturaleza verdadera* encierra un gran significado. Insatisfechos con la mera apariencia de nuestro cuerpo y con su mero nombre *cuerpo*, lo hemos examinado para descubrir su naturaleza verdadera. El resultado de este análisis es una imposibilidad definitiva de encontrarlo. Donde esperábamos encontrar un cuerpo con existencia verdadera, descubrimos su total ausencia. Esta inexistencia o vacuidad es la naturaleza verdadera de nuestro cuerpo. Aparte de la mera ausencia de un cuerpo con existencia verdadera, nuestro cuerpo no tiene otra naturaleza verdadera, sus otras características forman parte de su naturaleza engañosa o ilusoria. Por lo tanto, ¿por qué pasamos tanto tiempo fijándonos en la naturaleza ilusoria de nuestro cuerpo? Hasta ahora he-

mos ignorado la naturaleza verdadera de nuestro cuerpo y de los demás fenómenos, y nos hemos concentrado solo en su naturaleza ilusoria; pero el resultado de pensar todo el tiempo en objetos engañosos es que sufrimos perturbaciones mentales y seguimos atrapados en la miserable vida del samsara. Si deseamos disfrutar de felicidad pura, debemos familiarizar nuestra mente con la verdad. En lugar de desperdiciar nuestra energía pensando solo en objetos ilusorios y sin sentido, debemos concentrarnos en la naturaleza verdadera de los fenómenos.

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

Para familiarizar nuestra mente con la naturaleza verdadera del cuerpo debemos aplicar el razonamiento descrito para buscarlo en todos los lugares posibles y, al no encontrarlo, nos concentramos en la vacuidad semejante al espacio que es la mera ausencia del cuerpo que normalmente percibimos. Esta vacuidad semejante al espacio es la naturaleza verdadera de nuestro cuerpo. Aunque es similar al espacio vacío, esta vacuidad encierra un gran significado, que es la total inexistencia del cuerpo que normalmente percibimos, al que nos aferramos con tanta intensidad y hemos es-

timado durante toda la vida.

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

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

Shantideva nos aconseja que, a menos que deseemos comprender la vacuidad, no analicemos las verdades convencionales, como nuestro cuerpo, posesiones, lugares y amigos, sino que nos sintamos satisfechos con sus meros nombres, como lo hacen las personas corrientes. Cuando una perso-

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

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

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

o percibimos.

En particular, resulta especialmente útil meditar en la vacuidad de los objetos que estimulan nuestras perturbaciones mentales, como el odio o el apego. Por medio de un análisis correcto comprenderemos que ni los objetos que deseamos ni los que nos desagradan existen por su propio lado. Su belleza o fealdad, e incluso su existencia misma, son designadas por la mente. Si pensamos de esta manera, descubriremos que no hay ningún fundamento para sentir odio o apego.

### LA VACUIDAD DE NUESTRA MENTE

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

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

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

*Todos los fenómenos que aparecen en mi mente tienen la misma naturaleza que la propia mente. La naturaleza de mi mente es vacuidad.*

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

## LA VACUIDAD DE NUESTRO YO

El objeto al que nos aferramos con más intensidad es nuestro yo. Debido a las impresiones de la ignorancia del aferramiento propio que hemos acumulado desde tiempo sin principio, nuestro yo nos aparece como si tuviera existencia inherente, y la mente de aferramiento propio lo aprehende automáticamente de este modo. Aunque nos aferramos en todo momento al yo con existencia inherente, incluso cuando dormimos, no es fácil reconocer cómo aparece en nuestra mente. Para identificarlo con claridad, comenzamos dejando que se manifieste con intensidad, contemplando situaciones en las que tenemos un sentido exagerado del yo, como

cuando nos sentimos abochornados, avergonzados, atemorizados o indignados. Recordamos o imaginamos una situación así sin analizarla ni juzgarla, e intentamos percibir con claridad la imagen mental del yo que aparece de manera espontánea y natural en tales circunstancias. Hemos de tener paciencia porque es posible que necesitemos muchas sesiones de meditación antes de conseguir percibirla con claridad. Llegará un momento en que nos daremos cuenta de que el yo parece ser algo concreto y real, que existe por su propio lado sin depender del cuerpo ni de la mente. Este yo que aparece tan vívido es el yo con existencia inherente al que tanto estimamos. Es el yo que defendemos cuando nos critican y del cual nos enorgullecemos cuando nos alaban.

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

Si el yo existe tal y como lo percibimos, ha de hacerlo de una de estas cuatro formas: debe ser el cuerpo o la mente o el conjunto del cuerpo y la mente o algo separado de estos dos; no cabe ninguna otra posibilidad. Reflexionamos sobre

ello con detenimiento hasta que nos hayamos convencido de que es así. Entonces, examinamos cada una de estas cuatro posibilidades:

- 1) Si el yo fuera el cuerpo, no tendría sentido decir: «Mi cuerpo» porque el poseedor y lo poseído serían lo mismo. Si el yo fuera el cuerpo, no habría renacimientos futuros porque dejaría de existir cuando este perece.

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

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

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

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

- 3) Puesto que ni el cuerpo ni la mente es el yo, el conjunto del cuerpo y la mente tampoco puede serlo. Si el conjunto del cuerpo y la mente es un grupo de objetos que no son el yo, ¿cómo puede el conjunto en sí ser el yo? Por ejemplo, en un rebaño de ovejas no hay ningún animal que sea una vaca y, por consiguiente, el rebaño en sí no es una vaca. De la

misma manera, ninguno de los dos elementos que forman el conjunto del cuerpo y la mente es el yo, por lo que el conjunto en sí tampoco puede serlo.

- 4) Si el yo no es el cuerpo ni la mente ni el conjunto de ambos, la única posibilidad que queda es que sea algo separado del cuerpo y de la mente. En ese caso, deberíamos poder aprehender el yo sin percibir el cuerpo ni la mente; pero si imaginamos que estos dos desaparecen por completo, no quedaría nada que pudiera denominarse *yo*. Por lo tanto, se deduce que el yo no existe separado del cuerpo y la mente.

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

Tras haber examinado las cuatro posibilidades, no hemos conseguido encontrar el yo o entidad de nuestra persona. Puesto que anteriormente concluimos que no había una quinta posibilidad, llegamos a la conclusión de que el yo al que normalmente nos aferramos y que estimamos no existe en absoluto. En lugar de percibir el yo con existencia inherente, ahora solo aparece su ausencia. Esta ausencia del yo con existencia inherente es una vacuidad, una verdad última.

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

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

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

Quizás nos preguntemos: «Si el yo que normalmente percibo no existe, entonces, ¿quién está meditando?, ¿quién surgirá de la meditación?, ¿quién hablará con otras personas y contestará cuando pronuncien mi nombre?». Aunque el yo que normalmente percibimos no existe, no significa que el yo no exista en absoluto. Existimos como una mera designación. Mientras estemos satisfechos con la mera designación *yo*, no hay ningún problema y podemos pensar: «Yo existo», «Me voy a dar un paseo», etcétera. El problema surge cuando buscamos el yo como algo distinto de su mera designación conceptual. Nuestra mente se aferra a un yo que existe a nivel último, independiente de la designación conceptual, como si hubiera un verdadero yo tras esa denominación. Si

ese yo existiera, deberíamos poder encontrarlo, pero ya hemos comprobado por medio de una investigación que no es posible. La conclusión definitiva de esta búsqueda es que no es posible encontrar el yo. Esta imposibilidad de encontrarlo es la vacuidad del yo, su naturaleza última, y el yo que es una mera designación es el yo que existe. De igual manera, los fenómenos que son mera designación son los fenómenos que existen. No hay yo ni ningún otro fenómeno existente aparte de la mera designación. En verdad, el yo y los demás fenómenos que existen como mera designación son la naturaleza última, no la convencional, del yo y de los demás fenómenos. Al principio resulta difícil comprender estas explicaciones, por favor sé paciente. Hemos de poner esfuerzo en recibir las poderosas bendiciones del Buda de la Sabiduría Yhe Tsongkhapa con la práctica sincera de la *Gema del corazón*.

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

La mayoría de las personas se inclinan hacia el extremo de la existencia pensando que si algo existe, debe hacerlo de manera inherente. Así exageran el modo en que existen los objetos, al no sentirse satisfechos con que sean meros nombres. Otras se inclinan hacia el extremo de la inexistencia, pensando que si los fenómenos no existen de manera inhe-

rente, no existen en absoluto, y así exageran su ausencia de existencia inherente. Debemos comprender que aunque los fenómenos carecen por completo de existencia propia, existen de manera convencional, como meras apariencias en una mente válida.

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

Algunas personas afirman que meditar en la vacuidad consiste solo en vaciar la mente de todo pensamiento conceptual, y utilizan el argumento de que al igual que las nubes blancas oscurecen el sol tanto como las negras, los pensamientos conceptuales virtuosos oscurecen la mente tanto como los perjudiciales. Este punto de vista es totalmente

incorrecto porque si no nos esforzamos en comprender la vacuidad con una mente conceptual, y en lugar de ello intentamos suprimir todos los pensamientos conceptuales, la verdadera vacuidad nunca aparecerá en nuestra mente. Es posible que logremos una experiencia vívida de un vacío semejante al espacio, pero esto solo es una ausencia de pensamientos conceptuales y no la vacuidad, la naturaleza verdadera de los fenómenos. La meditación en este vacío puede calmarnos de manera temporal, pero nunca eliminará nuestras perturbaciones mentales ni nos liberará del samsara y sus sufrimientos.

#### LA VACUIDAD QUE ES EL VACÍO DE LOS OCHO EXTREMOS

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

Para comprenderlo, podemos contemplar las enseñanzas sobre el karma –las acciones y sus efectos–. ¿De dónde proceden nuestras experiencias, tanto agradables como desagradables? Según el budismo, son el resultado del karma positivo o negativo, respectivamente, que hayamos creado en el pasado. Como resultado de nuestro karma positivo, aparecen personas amables y atractivas en nuestras vidas, disponemos de buenas condiciones materiales y vivimos en un hermoso lugar; pero debido a nuestro karma negativo, nos encontramos con personas y situaciones desagradables. Este mundo es el resultado del karma colectivo creado por los se-

res que habitan en él. Debido a que el karma tiene su origen en la mente, en particular, en nuestras intenciones, podemos deducir que el mundo surge de ella. Esto es similar al modo en que surgen las apariencias que tenemos en sueños. Todos los objetos que percibimos cuando soñamos son el resultado de la maduración de potenciales kármicos en nuestra mente y no existen fuera de ella. Cuando nuestra mente está serena y es pura, maduran impresiones kármicas virtuosas y tenemos apariencias agradables en los sueños, pero cuando está agitada y es impura, se activan las perjudiciales y tenemos pesadillas. Del mismo modo, las apariencias que tenemos mientras estamos despiertos no son más que la maduración de impresiones kármicas virtuosas, perjudiciales o neutras en nuestra mente.

Cuando hayamos comprendido que los objetos funcionales surgen a partir de sus causas y condiciones externas o internas, y que carecen de existencia independiente, con solo percibir la producción de los fenómenos o pensar en ella, recordaremos su vacuidad. Entonces, en lugar de aumentar nuestra sensación de solidez y objetividad de los fenómenos funcionales, comenzaremos a percibirlos como manifestaciones de su vacuidad, con una existencia tan poco concreta como la de un arcoíris que surge del cielo vacío.

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

tarnos cuando nos separemos de ellos.

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

Aunque puede que aceptemos que los fenómenos impermanentes carecen de existencia inherente, es posible que pensemos que los permanentes sí que existen de este modo porque no cambian ni surgen de causas y condiciones. No obstante, incluso los fenómenos permanentes, como la vacuidad y el espacio no producido –la mera ausencia de obstrucción física–, son objetos dependientes relacionados porque dependen de sus partes, de sus bases de designación y de las mentes que los designan y, por lo tanto, no existen de manera inherente. Aunque la vacuidad es una realidad última, no tiene existencia inherente o independiente porque también depende de sus partes, de sus bases de designación y de las mentes que la designan. Al igual que una moneda de oro no existe separada del metal del que está hecha, la vacuidad de nuestro cuerpo tampoco existe separada de él porque es simplemente su ausencia de existencia inherente.

Cuando vamos a algún lugar, pensamos: «Voy» y nos aferramos a la acción de ir como si tuviera existencia inherente. Del mismo modo, cuando alguien nos visita, pensamos: «Viene» y nos aferramos a la acción de venir como si tuviera existencia inherente. Estas dos concepciones son formas de aferramiento propio y percepciones erróneas. Cuando alguien se marcha, sentimos que una persona con existencia verdadera se va realmente, y cuando vuelve, pensamos que

una persona con existencia verdadera vuelve realmente. Sin embargo, el ir y el venir de las personas es como la aparición y desaparición de un arcoíris en el cielo. Cuando se reúnen las causas y condiciones para que aparezca un arcoíris, este aparece, y cuando cesan las causas y condiciones para que continúe, desaparece; no obstante, el arcoíris no viene de ningún sitio ni se va a ningún lugar.

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

Cuando percibimos varios objetos, pensamos que su pluralidad también tiene existencia inherente. No obstante, al igual que la singularidad, la pluralidad no es más que una mera designación de la mente y tampoco existe por parte del objeto. Por ejemplo, en lugar de percibir un grupo de soldados o de árboles de manera individual, podemos considerarlos como un ejército o un bosque, es decir, como un todo o grupo singular, en cuyo caso estaríamos percibiendo una singularidad en lugar de una pluralidad.

En resumen, la singularidad no existe por su propio lado porque no es más que una mera designación sobre una pluralidad, sus partes. Del mismo modo, la pluralidad no existe por su propio lado porque no es más que una mera designación sobre una singularidad, el conjunto de sus partes. Por lo tanto, la singularidad y la pluralidad no son más que meras designaciones de la mente conceptual y carecen de existencia verdadera. Si comprendemos esto con claridad, no ten-

dremos ninguna base para generar odio ni apego hacia los objetos, ya sean singulares o plurales. Normalmente tendemos a generalizar los defectos o cualidades de algunos individuos sobre colectivos más amplios y luego generamos odio o apego sobre la base, por ejemplo, de su raza, religión o país de origen. Contemplar la vacuidad de la singularidad y de la pluralidad nos puede ayudar a reducir este tipo de odio y apego.

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

La producción con existencia inherente es lo mismo que la producción que normalmente percibimos, y debemos saber que en realidad ninguna de las dos existe. Lo mismo ocurre con los otros siete extremos. Por ejemplo, la destrucción y la cesación con existencia inherente y la destrucción y la cesación que normalmente percibimos son lo mismo, y debemos saber que ninguna de ellas existe. Las mentes que se aferran a estos ocho extremos son aspectos diferentes de la ignorancia del aferramiento propio. Puesto que es esta ignorancia la que nos causa problemas y sufrimiento sin fin, cuando la eliminemos de manera permanente por medio de la meditación en la vacuidad de todos los fenómenos, todo el sufrimiento de esta vida y de las vidas futuras cesará para

siempre y realizaremos el verdadero significado de la existencia humana.

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

#### LA VERDAD CONVENCIONAL Y LA VERDAD ÚLTIMA

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

Las verdades convencionales son objetos falsos porque la manera en que parecen existir no se corresponde con el modo en que existen. Si una persona se muestra cordial y amable con nosotros, pero su verdadera intención es ganarse nuestra confianza para robarnos, diríamos que es falsa o engañosa porque su verdadera naturaleza es muy distinta de lo que aparenta. Del mismo modo, los fenómenos, como las formas y los sonidos, son falsos porque parecen tener existencia inherente, cuando en realidad carecen por completo de ella. Debido a que la manera en que aparecen no se corresponde con el modo en que existen, se dice que las verdades convencionales son *fenómenos engañosos*. Una taza, por ejemplo, parece existir independiente de sus partes, de sus causas y de la mente que la aprehende, pero en realidad

depende por completo de todas ellas. Debido a que la manera en que aparece en nuestra mente no se corresponde con el modo en que existe, la taza es un objeto falso.

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

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

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

Si hablamos con rigor, los términos *verdad*, *verdad última* y *vacuidad* son sinónimos porque las verdades convencionales no son verdades reales, sino objetos falsos. Son verdad solo para las mentes de aquellos que no han realizado la vacuidad. La única verdad es la vacuidad porque solo ella existe tal y como aparece. Cuando la mente de un ser sintiente percibe de manera directa verdades convencionales, como ob-

jetos materiales, aparecen como si existieran por su propio lado. No obstante, cuando la mente de un Ser Superior percibe directamente la vacuidad, no aparece nada más que la vacuidad; esta mente está mezclada por completo con la mera ausencia de fenómenos con existencia inherente. El modo en que la vacuidad aparece en la mente que es un percceptor directo no conceptual se corresponde exactamente con el modo en que existe.

Es importante señalar que aunque la vacuidad es una verdad última, no existe de manera inherente. La vacuidad no es una realidad separada que exista tras las apariencias convencionales, sino la naturaleza verdadera de las mismas. No podemos hablar de la vacuidad por sí sola porque es siempre la mera ausencia de existencia inherente de algo. Por ejemplo, la vacuidad de nuestro cuerpo es la ausencia de existencia inherente de nuestro cuerpo, y sin él como su base, esta vacuidad no podría existir. Debido a que la vacuidad depende siempre de una base, carece de existencia inherente.

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

Debido a las impresiones de los pensamientos conceptuales que se aferran a los ocho extremos, todo lo que aparece en las mentes de los seres ordinarios lo hace como si tuviera existencia inherente. Solo la sabiduría de la meditación estabiliza-

da que realiza la vacuidad de manera directa está limpia de las impresiones o máculas de estos pensamientos conceptuales. Esta es la única sabiduría libre de apariencias equívocas.

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

Cuando por medio de razonamientos correctos comprendamos la mera ausencia del primer extremo, el de la producción, nos resultará fácil entender la de los otros siete. Cuando comprendamos la vacuidad que es el vacío de los ocho extremos, habremos entendido la de todos los fenómenos. Después de alcanzar esta realización, hemos de continuar con la contemplación y meditación de la vacuidad de los fenómenos producidos, etcétera, y a medida que nuestra meditación sea más profunda, sentiremos que todos los objetos se disuelven en la vacuidad. Entonces podremos mantener una concentración convergente en la vacuidad de todos los fenómenos.

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

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

Después de realizar esta contemplación sentimos que el yo que normalmente aprehendemos desaparece y percibimos una vacuidad semejante al espacio que es la mera ausencia del yo que normalmente vemos. Sentimos que nuestra mente entra en esta vacuidad semejante al espacio y permanece en ella de manera convergente. Esta meditación se denomina *meditación estabilizada en la vacuidad semejante al espacio*.

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

Si lo hacemos bien, el aferramiento propio dejará de ma-

nifestarse durante la meditación. En cambio, si dedicamos todo el tiempo a la reflexión y al análisis, sin dejar que la mente se relaje en el espacio de la vacuidad, nunca adquiriremos esta experiencia y la meditación no nos servirá para reducir el aferramiento propio.

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

### LA UNIÓN DE LAS DOS VERDADES

La unión de las dos verdades significa que la naturaleza de las verdades convencionales, como nuestro cuerpo, y la de las últimas, como la vacuidad de nuestro cuerpo, es la misma. Cuando percibimos algo, como nuestro cuerpo, tanto este como su existencia inherente aparecen de manera simultánea. Esto es una apariencia dual, una apariencia equívoca sutil. Solo los Budas se han liberado de estas apariencias equívocas. El propósito principal de comprender la unión de las dos verdades y de meditar en ella es evitar las apariencias duales, es decir, las apariencias de existencia inherente que surgen en la mente que medita en la vacuidad, y así permitir que nuestra mente se disuelva en ella. Cuando lo conseguimos, nuestra meditación en la vacuidad tendrá mucha fuerza para eliminar las perturbaciones mentales. Si identificamos de manera correcta el cuerpo con existencia inherente —el que normalmente percibimos—, lo negamos y

meditamos en su mera ausencia con fuerte concentración, sentiremos que se disuelve en la vacuidad. Entonces, comprenderemos que la naturaleza verdadera de nuestro cuerpo es vacuidad y que no es más que una manifestación de la misma.

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

En el *Sutra del corazón*, Avalokiteshvara dice: «La forma no es otra que la vacuidad». Esto significa que los fenómenos convencionales, como nuestro cuerpo, no existen separados de su vacuidad. Si meditamos en la vacuidad de nuestro cuerpo con este entendimiento, sabremos que la vacuidad que aparece en nuestra mente es la naturaleza misma de nuestro cuerpo y que aparte de ella no hay ningún cuerpo. Si meditamos de este modo, reduciremos mucho el aferramiento propio. Si adquirimos la firme convicción de que la naturaleza de nuestro cuerpo y la de su vacuidad es la misma, es seguro que nuestro aferramiento propio se debilitará.

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

naturaleza de todas ellas es la misma y no se pueden diferenciar. La única manera de distinguirlas es por sus bases convencionales.

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

Mientras sintamos que nuestra mente y la vacuidad están separadas, que nuestra mente está «aquí», y la vacuidad, «allí», no conseguiremos que se fundan. La comprensión de que todas las vacuidades tienen una misma naturaleza, nos ayudará a reducir esta distancia. En la vida diaria experimentamos muchos objetos diferentes –buenos, malos, agradables, desagradables–, que nos producen diferentes sensaciones. Debido a que nos parece que las diferencias entre ellos existen por parte del objeto, nuestra mente no es ecuánime y generamos apego hacia los objetos agradables, aversión hacia los desagradables e indiferencia hacia los neutros. Es muy difícil fundir una mente tan desequilibrada con la vacuidad. Para ello, debemos comprender que aunque los fenómenos aparecen con muchos aspectos diferentes, en esencia todos son vacíos. Las diferencias que vemos no son más que percepciones de las mentes equívocas; desde el punto de vista de la verdad última, todos los fenómenos son iguales en la vacuidad. Para un meditador cualificado que se concentra de manera convergente en la vacuidad, no hay diferencia entre la producción y la cesación, la impermanencia y la permanencia, el ir y el venir, la singularidad y la pluralidad; todo es igual en la vacuidad, y los problemas causados por el apego, el odio y la ignorancia del aferramiento propio desaparecen. Para aquel que disfruta de esta experiencia, todo es apacible y cómodo, equilibrado y armonioso, gozoso y maravilloso. No hay calor ni frío, ni alto ni bajo, ni

aquí ni allí, ni yo ni los demás, y tampoco hay samsara, todo es igual en la paz de la vacuidad. Esta realización se denomina *yoga de igualar el samsara y el nirvana*, y se describe con detalle tanto en los sutras como en los tantras.

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

Después de fundir nuestra mente con la vacuidad, al surgir de la meditación percibiremos que todos los fenómenos son por igual manifestaciones de su vacuidad. En lugar de pensar que los objetos agradables, desagradables y neutros que percibimos tienen diferencias inherentes, comprendemos que en esencia su naturaleza es la misma. Del mismo modo que las olas del mar, tanto las más grandes como las más pequeñas, están compuestas por igual de agua, las formas atractivas y repulsivas son manifestaciones por igual de la vacuidad. Al comprenderlo, disfrutaremos de una mente equilibrada y apacible. Reconoceremos todas las apariencias convencionales como el juego mágico de la mente y no nos aferraremos con tanta intensidad a sus aparentes diferencias.

En cierta ocasión, Milarepa impartió enseñanzas sobre la vacuidad a una mujer comparando la verdad última con el cielo, y las verdades convencionales, con las nubes, y le dijo que meditase en el cielo. La mujer siguió sus instrucciones con mucho éxito, pero le surgió un problema: cuando medi-

taba en el cielo de la vacuidad, todo desaparecía y no podía entender cómo los fenómenos pueden existir a nivel convencional. Entonces, le dijo a Milarepa: «Me resulta fácil meditar en el cielo, pero no consigo entender cómo existen las nubes; por favor, enséñame a meditar en ellas». Milarepa respondió: «Si puedes meditar en el cielo de manera correcta, las nubes no serán un problema, porque simplemente aparecen en el cielo, de él surgen y en él se disuelven. A medida que mejores tu experiencia del cielo, irás comprendiendo las nubes de manera natural».

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

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

La única diferencia entre la vacuidad y el espacio no pro-

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

#### LA PRÁCTICA DE LA VACUIDAD EN NUESTRAS ACTIVIDADES DIARIAS

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

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

Los dos últimos versos de esta estrofa significan que al igual que sabemos que los caballos y elefantes creados por el mago no existen, debemos saber que todos los fenómenos que normalmente percibimos, tampoco existen en realidad.

En este capítulo «Adiestramiento en la bodhichita última» se ha expuesto con detalle que los fenómenos que normalmente percibimos no existen.

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

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

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

En el texto *Adiestramiento de la mente en siete puntos*, Gueshe Chekhaua dice: «Considera que todos los fenómenos son como sueños». Algunos de los objetos que percibimos

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

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

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

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

Como se ha mencionado con anterioridad, no hay mejor

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

### UN ADIESTRAMIENTO SENCILLO EN LA BODHICHITA ÚLTIMA

Comenzamos pensando lo siguiente:

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

Con esta motivación de bodhichita realizamos la siguiente contemplación:

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

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

como podamos.

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

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

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

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

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

Por medio de esta contemplación intentamos percibir la mera ausencia de todos los fenómenos que normalmente vemos o percibimos. Esta mera ausencia es la vacuidad de todos los fenómenos y hemos de meditar una y otra vez en ella de manera convergente con la motivación de bodhichita hasta que logremos mantener nuestra concentración con

claridad durante un minuto cada vez que meditemos en ella. La concentración que posee esta capacidad se denomina *concentración del emplazamiento de la mente*.

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

Luego, con la concentración del emplazamiento cercano hemos de meditar con perseverancia en la vacuidad de todos los fenómenos hasta que finalmente alcancemos la concentración de la permanencia apacible enfocada en la vacuidad, la cual nos produce un gozo y una flexibilidad física y mental especiales. Con esta concentración de la permanencia apacible generaremos una sabiduría especial que realiza la vacuidad de todos los fenómenos con mucha claridad. Esta sabiduría se denomina *visión superior*. Si meditamos con perseverancia en la concentración de la permanencia apa-

cible asociada a la visión superior, nuestra sabiduría de la visión superior se transformará en la sabiduría que realiza la vacuidad de todos los fenómenos de manera directa. Esta realización directa de la vacuidad es la verdadera bodhichita última. En el momento en que alcanzamos la sabiduría de la bodhichita última nos convertimos en un Bodhisatva Superior. Como ya se ha mencionado, la naturaleza de la bodhichita convencional es compasión, y la de la bodhichita última, sabiduría. Estas dos bodhichitas son como las dos alas de un pájaro con las que podemos volar y alcanzar con rapidez el reino de la iluminación.

En *Consejos de corazón*, Atisha dice:

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

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

Atisha también dijo:

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

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

Las contemplaciones y meditaciones que se presentan en la primera parte de este libro, desde «El precioso valor de nuestra vida humana» hasta «Un adiestramiento sencillo en la bodhichita última» deben practicarse junto con las prácticas preliminares para la meditación presentadas en el apéndice 2: *Oraciones para meditar*. Con estas prácticas preliminares podremos purificar nuestra mente, acumular méritos y recibir bendiciones de los seres iluminados, y nos aseguramos de que nuestra práctica de meditación produzca buenos resultados.

## *Evaluación de nuestra práctica del Lamrim*

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

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



*Arya Tara*

SEGUNDA PARTE:

Tantra





*Protector de Sabiduría del Dharma*

## *El precioso valor del tantra*

En sus enseñanzas de sutra, Buda nos anima a lograr la meta última de la vida humana. Esta meta se puede alcanzar con rapidez con la práctica del tantra. El tantra, conocido también como *mantra secreto* o *vajrayana*, es un método especial para purificar nuestro mundo, nuestro yo, nuestros disfrutes y nuestras actividades; y si lo practicamos, alcanzaremos la iluminación con rapidez. Como se expone en la primera parte de este libro, nuestro mundo no existe por su propio lado; al igual que el mundo onírico, es una mera apariencia en nuestra mente. En los sueños podemos ver y tocar el mundo onírico, pero cuando nos despertamos comprendemos que solo era una proyección de nuestra mente y que no existía fuera de ella. Del mismo modo, el mundo que percibimos cuando estamos despiertos no es más que una proyección de nuestra mente y no existe fuera de ella. Milarepa dijo:

«Debes saber que la naturaleza de todas las apariencias es mente y que la naturaleza de la mente es vacuidad».

Puesto que la naturaleza de nuestro mundo, nuestro yo, nuestros disfrutes y nuestras actividades es nuestra mente, cuando esta última es impura, lo demás también lo es; y cuando gracias a la práctica de la purificación la mente es pura, lo demás también lo es. La mente puede purificarse a diferentes niveles. La apariencia equívoca sutil de nuestra mente no puede purificarse solo con la práctica del su-

tra, sino que hemos de practicar el tantra del yoga supremo. Cuando purificamos nuestra mente por completo por medio de la práctica del tantra, nuestro mundo, nuestro yo, nuestros disfrutes y nuestras actividades también se purifican por completo, y este es el estado de la iluminación. Por lo tanto, alcanzar la iluminación es muy sencillo, lo único que tenemos que hacer es esforzarnos en purificar nuestra mente.

Sabemos que cuando nuestra mente es impura porque estamos enfadados con un amigo, lo vemos como una mala persona; pero cuando es pura debido a que sentimos amor afectivo por ese mismo amigo, lo vemos como una buena persona. Por lo tanto, dependiendo de que nuestra mente sea pura o impura, nuestro amigo será una buena o una mala persona para nosotros. Esto indica que todo lo que es bueno, malo o neutro para nosotros es una proyección de nuestra mente y no existe fuera de ella. Por medio de la práctica del tantra podemos purificar por completo nuestra mente y, como resultado, experimentar la pureza completa de nuestro mundo, nuestro yo, nuestros disfrutes y nuestras actividades –las cuatro purezas completas–.

Aunque el tantra goza de gran popularidad, son pocas las personas que comprenden su verdadero significado. Hay quienes rechazan las enseñanzas tántricas de Buda, mientras que otros hacen un mal uso de ellas para lograr fines mundanos; y muchos no comprenden la práctica de la unión del sutra y el tantra, y creen de manera errónea que son contradictorios. En el *Tantra raíz conciso de Heruka*, Buda dice:

«Nunca debes abandonar el tantra del yoga supremo, sino comprender que tiene un significado inconcebible y que es la esencia misma del Budadharma».

Si comprendemos el verdadero significado del tantra, no habrá motivos para hacer un mal uso de él y nos daremos

cuenta de que no hay ninguna contradicción entre el sutra y el tantra. La práctica de las enseñanzas del sutra es el fundamento para la práctica de las instrucciones tántricas, y la práctica del tantra es el método rápido para alcanzar la meta última de las enseñanzas del sutra. Por ejemplo, en sus enseñanzas del sutra, Buda nos anima a eliminar el apego, y en el tantra, a transformarlo en el camino espiritual. Algunos piensan que esto es una contradicción, pero en realidad no lo es porque las enseñanzas tántricas de Buda para transformar el apego en el camino espiritual son el método rápido para abandonarlo. Por lo tanto, son el método con el que logramos los objetivos de las enseñanzas del sutra.

Hemos de tener cuidado de no malinterpretar el significado de transformar el apego en el camino espiritual. El apego en sí mismo no se puede transformar de manera directa en el camino espiritual; es un engaño, un veneno interno y un objeto que debemos abandonar tanto en el sutra como en el tantra. Transformar el apego en el camino significa que transformamos las causas del apego –nuestras experiencias de los placeres mundanos– en el camino espiritual. Hay muchos métodos para hacerlo que se exponen en las enseñanzas tántricas.

La compasión universal que se genera con la práctica de las enseñanzas del sutra y la sabiduría del Mahamudra del tantra que se adquiere con las enseñanzas tántricas son como las dos alas de un pájaro. Al igual que las dos alas de un pájaro son igualmente necesarias para que este pueda volar, el sutra y el tantra también lo son para el practicante que busca la iluminación.

El *tantra* se define como «la realización interna cuya función es impedir las apariencias y concepciones ordinarias, y alcanzar las cuatro purezas completas». Aunque a menudo las escrituras tántricas de Buda se denominan *Tantra* porque revelan las prácticas del tantra, el verdadero tantra es la realización interna que protege a los seres sintientes de las apa-

riencias y concepciones ordinarias, la raíz de los sufrimientos del samsara. La apariencia ordinaria es la percepción de todos los fenómenos que normalmente vemos, como nuestro yo y nuestro cuerpo. Esta es la apariencia equívoca sutil. Es equívoca porque nuestro yo, nuestro cuerpo y todos los demás fenómenos que normalmente percibimos no existen, aunque siempre los percibamos de manera equívoca; y es sutil porque nos resulta difícil comprender que es equívoca. Nuestra apariencia equívoca sutil es la raíz del aferramiento propio, y este lo es de todos los demás engaños y del sufrimiento. La única manera de abandonarla por completo es con la práctica del tantra. Cuando lo consigamos, habremos logrado las cuatro purezas completas que se han mencionado con anterioridad.

Por lo general, nuestra experiencia de los placeres o disfrutes mundanos nos produce apego, que es el origen de todo el sufrimiento. Sin embargo, con la práctica del tantra podemos transformar nuestra experiencia de los placeres mundanos en un profundo camino espiritual que nos conduce con gran rapidez a la felicidad suprema de la iluminación. Por lo tanto, las instrucciones del tantra son superiores a todas las demás.

Para los seres sintientes, la experiencia de los placeres mundanos es la causa principal de que aumente su apego y, por lo tanto, de que lo hagan también sus problemas. Con el fin de evitar que surja el apego al experimentar los placeres mundanos, Buda enseñó el tantra como método para transformar estos últimos en el camino a la iluminación. Según los diferentes niveles de transformación de los placeres mundanos en el camino, Buda enseñó cuatro clases de tantra: el tantra de acción, el de ejecución, el del yoga y el del yoga supremo. Los tres primeros reciben el nombre de *tantras inferiores*. En el tantra del yoga supremo, Buda expuso las enseñanzas más profundas para transformar el gozo sexual en el camino rápido a la iluminación. Puesto que la

eficacia de estas prácticas depende de que los aires internos entren y se disuelvan en el canal central por medio de la meditación, Buda no dio estas instrucciones en los tantras inferiores. En estos últimos, Buda enseñó cómo transformar los placeres mundanos, excepto el gozo sexual, en el camino a la iluminación a través de la imaginación, que es una práctica de tantra más sencilla.

La puerta para entrar en el tantra es recibir una iniciación tántrica. En las iniciaciones recibimos bendiciones especiales que sanan nuestro continuo mental y despiertan nuestra naturaleza de Buda. Cuando recibimos una iniciación tántrica, sembramos las semillas especiales de los cuatro cuerpos de un Buda en nuestro continuo mental. Estos últimos son: el Cuerpo de la Naturaleza de la Verdad, el Cuerpo de la Sabiduría de la Verdad, el Cuerpo de Deleite y el Cuerpo de Emanación. Los seres ordinarios no tienen más que un cuerpo, pero los Budas poseen cuatro de forma simultánea. El Cuerpo de Emanación de un Buda es su cuerpo burdo y pueden verlo los seres ordinarios; el Cuerpo de Deleite es su cuerpo sutil y solo pueden verlo los practicantes que han alcanzado elevadas realizaciones; y los Cuerpos de la Naturaleza y de la Sabiduría de la Verdad son sus cuerpos muy sutiles y únicamente los Budas pueden verlos.

En el tantra, los objetos principales que hemos de abandonar son las apariencias y las concepciones ordinarias. Los términos *concepción ordinaria* y *apariciencia ordinaria* quedan mejor ilustrados con el siguiente ejemplo. Supongamos que hay un practicante de Heruka que se llama Juan. Por lo general, este practicante se percibe a sí mismo como el Juan que normalmente ve; y su entorno, disfrutes, cuerpo y mente, como los de Juan que normalmente ve. Estas apariencias son ordinarias. La mente que acepta estas apariencias ordinarias como verdaderas es una concepción ordinaria. Las apariencias que tenemos de un «yo», de un «mío» y demás fenómenos con existencia inherente son también apariencias

ordinarias; el aferramiento propio y todos los demás engaños son concepciones ordinarias. Las concepciones ordinarias son obstrucciones a la liberación; y las apariencias ordinarias, obstrucciones a la iluminación. En general, todos los seres sintientes, excepto los Bodhisatvas que han alcanzado la concentración semejante al *vajra* del camino de la meditación, tienen apariencias ordinarias.

Cuando Juan medite en la etapa de generación de Heruka considerándose a sí mismo con firmeza como Heruka y creyendo que su entorno, experiencias, cuerpo y mente son los de esta Deidad, entonces tendrá el orgullo divino que le impide generar concepciones ordinarias. Cuando además alcance la apariencia clara de sí mismo como Heruka, con el entorno, los disfrutes, el cuerpo y la mente de esta Deidad, tendrá la apariencia clara que le impide generar apariencias ordinarias.

Al principio, las concepciones ordinarias son más perjudiciales que las apariencias ordinarias. Podemos entender esto con la siguiente analogía. Imaginemos que un mago hace aparecer un tigre ante el público. Tanto el mago como los espectadores ven el tigre, pero mientras estos últimos creen que existe de verdad y sienten miedo, el mago sabe que en realidad no existe y permanece tranquilo. El problema del público no es tanto que aparezca el tigre, sino su creencia de que este existe de verdad. Es esta creencia, y no la mera apariencia del tigre, lo que les hace sentir miedo. Si, al igual que el mago, los espectadores no creyeran que el tigre existe, aunque lo percibieran, no tendrían miedo. Del mismo modo, aunque percibamos todas las cosas como ordinarias, si no las consideramos conceptualmente como tales, no será tan dañino. Del mismo modo, es menos perjudicial para nuestro desarrollo espiritual percibir a nuestro Guía Espiritual como un ser ordinario, pero considerar que, en esencia, es un Buda, que percibirlo como ordinario y creer que en realidad lo es. La convicción de que nuestro Guía Espiritual es un Buda,

aunque lo percibamos como una persona ordinaria, nos ayuda a progresar con rapidez en nuestra práctica espiritual.

Para reducir las apariencias y concepciones ordinarias, Buda enseñó el tantra de la etapa de generación; y para eliminar estas dos obstrucciones por completo, mostró el tantra de la etapa de consumación, en particular, el Mahamudra del tantra. Si completamos nuestro adiestramiento en estos dos tantras, nos convertiremos en un ser tántrico iluminado, como Heruka, con las cuatro purezas completas.



*Heruka de doce brazos*

## *El tantra de la etapa de generación*

En los siguientes capítulos se exponen las instrucciones de las prácticas de Heruka y Vajrayoguini, que son la esencia del tantra del yoga supremo. La práctica de este tantra se divide en dos etapas: la etapa de generación y la etapa de consumación. En la etapa de generación, mediante la imaginación correcta que nace de la sabiduría, los practicantes tántricos se generan como Deidades tántricas iluminadas, como Heruka, e imaginan que su entorno, su cuerpo, sus disfrutes y actividades son los de esta Deidad. Este nuevo mundo imaginado de Heruka es su objeto de meditación y se concentran de manera convergente en esta nueva generación. Adiestrándose de manera continua en esta meditación, los practicantes de Heruka alcanzan profundas realizaciones de ellos mismos generados como esta Deidad, y de su entorno, su cuerpo, sus disfrutes y actividades, como los de Heruka. Esta realización interna es el tantra de la etapa de generación.

El *tantra de la etapa de generación* se define como «la realización interna del yoga creativo que se alcanza practicando el orgullo divino y la apariencia clara de ser una Deidad iluminada». Se denomina *yoga creativo* porque su objeto de meditación es creado por la imaginación y la sabiduría. La función principal del tantra de la etapa de generación es purificar la muerte, el estado intermedio y el renacimiento ordinarios, y alcanzar el Cuerpo de la Verdad, el Cuerpo de

Deleite y el Cuerpo de Emanación de un Buda. Es el método rápido para hacer madurar nuestra naturaleza de Buda.

Heruka es una Deidad iluminada del tantra del yoga supremo, manifestación de la compasión de todos los Budas. En la etapa de generación de la práctica de Heruka, el practicante enfatiza el adiestramiento en el orgullo divino y la apariencia clara de ser Heruka. Antes de adiestrarse en el orgullo divino, el practicante ha de aprender a percibir su cuerpo y su mente como los de Heruka. Una vez que lo ha logrado, utiliza el cuerpo y la mente de Heruka que ha imaginado como bases de designación para su «yo» o su «persona» y piensa: «Soy Buda Heruka». Entonces, medita en este orgullo divino con concentración convergente. Adiestrándose de este modo alcanzará una profunda realización del orgullo divino que cree de manera espontánea que es Heruka, y en ese momento habrá cambiado las bases de designación de su yo.

Desde tiempo sin principio, vida tras vida, las bases de designación de nuestro yo o nuestra persona han sido siempre un cuerpo y una mente contaminados. Debido a que designamos el yo o la persona sobre estas bases contaminadas, cuando pensamos: «Yo», generamos de forma simultánea la ignorancia del aferramiento propio, la mente que se aferra a un «yo» y a un «mío» con existencia inherente, y que es la raíz de todos nuestros sufrimientos. Sin embargo, para el practicante cualificado de Heruka, su profunda realización del orgullo divino impide que surja en su mente la ignorancia del aferramiento propio y, por lo tanto, no tiene ninguna base para experimentar sufrimiento; en lugar de ello gozará del entorno, disfrutes, cuerpo y mente puros de Heruka.

Quizá nos preguntemos cómo puede un practicante que todavía no es un auténtico Buda Heruka creer que lo es, y cómo es posible que alcance la realización del orgullo divino si su creencia de ser Buda Heruka es equívoca. Aunque este practicante no sea un verdadero Buda Heruka, puede creer

que lo es porque cambia sus agregados contaminados por los no contaminados de Heruka como bases de designación. La creencia que genera de ser Buda Heruka en realidad no es equívoca, puesto que no es engañosa y nace de la sabiduría que realiza que el «yo» y «mío» carecen de existencia inherente. Por lo tanto, esta realización del orgullo divino que cree de manera espontánea que él es Heruka tiene el poder para impedir que surja la ignorancia del aferramiento propio, la raíz del samsara.

Como ya se ha mencionado, los objetos no existen por su propio lado. No hay un «yo», un «mío» ni ningún otro fenómeno con existencia inherente; todos los objetos existen como meras designaciones. Los fenómenos son designados por el pensamiento sobre sus bases de designación. ¿Qué son las bases de designación? Por ejemplo, las partes de un coche son sus bases de designación. Las partes de un coche no son el coche, pero tampoco existe ningún coche separado de sus partes. El coche es designado sobre sus partes por el pensamiento. ¿Cómo? Al percibir cualquiera de las partes del coche, pensamos de forma natural: «Esto es el coche». De manera similar, nuestro cuerpo y mente no son nuestro «yo», sino sus bases de designación. Nuestro yo es designado sobre nuestro cuerpo y mente por el pensamiento. Al percibir nuestro cuerpo o mente, pensamos de forma natural: «Yo» o «mío». Sin bases de designación, los objetos no pueden existir; todos los fenómenos dependen de sus bases de designación.

¿Por qué es necesario cambiar las bases de designación de nuestro yo? Como se ha mencionado con anterioridad, desde tiempo sin principio, vida tras vida, las bases de designación de nuestro yo han sido siempre los agregados contaminados de nuestro cuerpo y mente. Puesto que las bases de designación de nuestro yo están contaminadas por el veneno de la ignorancia del aferramiento propio, experimentamos el interminable ciclo del sufrimiento. Por lo tanto, para

liberarnos del sufrimiento de manera permanente, hemos de cambiar nuestras bases de designación: sustituir los agregados contaminados por unos no contaminados.

¿Cómo podemos cambiar nuestras bases de designación? En realidad, ya lo hemos hecho innumerables veces. En el pasado hemos renacido incontables veces, y en cada renacimiento las bases sobre las que designamos nuestro yo fueron distintas. Cuando nacimos como un ser humano, las bases de designación de nuestro yo fueron el cuerpo y la mente de un ser humano, y cuando lo hicimos como un animal, lo fueron el cuerpo y la mente de un animal. Incluso en esta misma vida, al principio las bases de designación de nuestro yo fueron el cuerpo y la mente de un bebé; después, los de un adolescente; y cuando hayamos envejecido serán los de un anciano. Todas estas innumerables bases de designación han sido siempre agregados contaminados. Nunca hemos cambiado nuestras bases de designación utilizando agregados no contaminados en lugar de los contaminados. Esto solo se puede lograr siguiendo las enseñanzas tántricas de Buda.

Para cambiar nuestras bases de designación reemplazando los agregados contaminados por unos no contaminados, hemos de adiestrarnos en la apariencia clara y el orgullo divino de ser Heruka. Como Buda muestra en sus enseñanzas de tantra, primero debemos aprender a purificar nuestro cuerpo y mente meditando en su vacuidad y en la de todos los demás fenómenos. Cuando percibamos solo la vacuidad, nos generamos como una Deidad iluminada, como Heruka. Luego, hemos de aprender a percibir con claridad nuestro cuerpo y mente como los de Heruka, nuestro mundo como la tierra pura de esta Deidad, y a los demás seres como Héroes y Heroínas iluminados. Esta práctica se denomina *adiestramiento en la apariencia clara*. Percibimos nuestro cuerpo y mente como los agregados no contaminados de Heruka y pensamos: «Soy Buda Heruka». A continuación, meditamos en este orgullo divino de manera continua con concentración

convergente hasta que alcancemos una realización profunda del orgullo divino que cree de manera espontánea que somos Buda Heruka. Cuando lo hayamos conseguido, habremos cambiado nuestras bases de designación reemplazando los agregados contaminados por unos no contaminados.

Si, por ejemplo, nos llamamos Juan, no debemos pensar nunca que Juan es Buda Heruka, sino sentir que Juan desapareció en la vacuidad antes de generarnos como Buda Heruka. A continuación, pensamos que nuestro yo designado sobre el cuerpo y la mente de Heruka es Buda Heruka. Esta creencia no es equívoca porque nace de la sabiduría, mientras que las creencias equívocas siempre lo hacen de la ignorancia. La realización del orgullo divino surge de la sabiduría y es un poderoso método para acumular gran cantidad de méritos y sabiduría.

Aunque hayamos alcanzado la realización que cree de manera espontánea que somos Buda Heruka, nunca deberíamos insinuárselo ni decírselo a los demás, porque ese comportamiento no sería apropiado en la sociedad convencional. Los demás seguirán viéndonos como Juan, y no como Heruka, y nosotros también sabremos que Juan no es Heruka. Las realizaciones del orgullo divino y la apariencia clara son experiencias internas con las que podemos controlar nuestros engaños y, gracias a ellas, realizar acciones puras de forma natural. Por lo tanto, no hay base para comportarnos de manera inapropiada; debemos continuar con nuestras actividades diarias y relacionarnos con los demás con normalidad.

Como ya se ha mencionado, las realizaciones tántricas pueden lograrse simplemente por medio de la creencia correcta y la imaginación. Esta práctica es muy simple: lo único que tenemos que hacer es familiarizarnos profundamente con la meditación de la creencia correcta y la imaginación tal y como se expone en el tantra, y ser constantes en nuestro esfuerzo. Con esta comprensión debemos tener confian-

za en nuestra capacidad para alcanzar las realizaciones de la etapa de generación del tantra del yoga supremo. Además, debido a que el mundo y el yo que normalmente percibimos no existen, tenemos la preciosa oportunidad de generar un mundo y un yo nuevos que sean completamente puros; en esto consiste la etapa de generación. Si el mundo y el yo que normalmente percibimos existieran, sería imposible generar un mundo y un yo como objetos completamente puros. Cuando, por medio del adiestramiento en la etapa de generación, cese la fuerte percepción del mundo y del yo que normalmente vemos, experimentaremos de forma natural nuestro mundo y nuestro yo como objetos completamente puros. Es de suma importancia que nuestra motivación para adiestrarnos en la etapa de generación sea la mente compasiva de bodhichita.

## *El tantra de la etapa de consumación*

La etapa de generación puede compararse con esbozar un dibujo, y la etapa de consumación, con completarlo. Mientras que los objetos principales de la meditación de la etapa de generación –el mandala y las Deidades– los generamos con la imaginación, los de la etapa de consumación –los canales, las gotas y los aires internos– ya existen en nuestro cuerpo y, por lo tanto, no es necesario generarlos. Por esta razón, la etapa de consumación no es un yoga creativo.

*El tantra de la etapa de consumación* se define como «la realización interna de aprendizaje que se desarrolla como resultado de que los aires entren, permanezcan y se disuelvan en el canal central por medio de la meditación». Los objetos de estas meditaciones son el canal central, la gota indestructible y el aire y la mente indestructibles.

### EL CANAL CENTRAL

El canal central se encuentra exactamente en medio del cuerpo, entre los dos hombros, pero más cerca de la espalda que de la parte frontal. Justo delante de la espina dorsal está el canal de la vida, que es bastante grueso, y delante de él, el canal central. Este comienza en el entrecejo, desde donde se arquea ascendiendo hasta la coronilla y desde allí desciende en línea recta hasta la punta del órgano sexual.

Es de color azul claro en su parte exterior y tiene cuatro atributos: 1) es muy recto como el tronco de un platanero;

- 2) por dentro es de color rojo aceitoso, como el de la sangre;
- 3) es muy claro y transparente, como la llama de una vela, y
- 4) es muy suave y flexible como un pétalo de loto.

A cada lado del canal central, sin espacio intermedio, se encuentran los canales derecho e izquierdo. El canal derecho es de color rojo, y el izquierdo, blanco. El canal derecho comienza en la entrada del orificio nasal derecho, y el canal izquierdo, en la del izquierdo. A partir de ahí, los dos ascienden en forma de arco hasta la coronilla, uno a cada lado del canal central. Desde la coronilla hasta el ombligo estos tres canales se mantienen rectos y adyacentes. Por debajo del ombligo, el canal izquierdo se curva ligeramente hacia la derecha separándose un poco del canal central y volviéndose a unir con él en la punta del órgano sexual, donde realiza la función de retener y expeler el semen, la sangre y la orina. El canal derecho se curva un poco hacia la izquierda por debajo del ombligo y termina en el ano, donde ejerce la función de retener y liberar las heces, etcétera.

Los canales derecho e izquierdo se enroscan al canal central en varios lugares formando lo que se denomina *nudos de canales*. Los cuatro puntos donde se encuentran estos nudos son, en orden ascendente, las ruedas de canales o *chakras* del ombligo, del corazón, de la garganta y de la coronilla. En cada uno de estos lugares, excepto en el corazón, hay dos nudos formados por una vuelta del canal derecho y otra del izquierdo. Al ascender hacia estos puntos, los canales derecho e izquierdo se enroscan al canal central cruzándolo por delante y dándole una vuelta. Luego, siguen ascendiendo hasta el siguiente nudo. En el chakra del corazón ocurre lo mismo, pero en este lugar hay seis nudos formados por tres vueltas entrecruzadas de cada canal lateral. Los canales son las vías por las que fluyen los aires internos y las gotas. Al principio es suficiente con familiarizarnos con la descripción y visualización de los tres canales. En el apéndice 3 puede encontrarse una exposición más detallada de los canales.

## LA GOTA INDESTRUCTIBLE

En el cuerpo hay dos clases de gotas: blancas y rojas. Las gotas blancas son la esencia pura del fluido seminal blanco o semen; y las rojas, la esencia pura de la sangre, y ambas pueden ser burdas o sutiles. Es fácil reconocer las gotas burdas, pero no tanto las sutiles.

La sede principal de la gota blanca, también conocida como *bodhichita blanca*, es el chakra de la coronilla, y es en este lugar donde se origina el fluido seminal blanco. La sede principal de la gota roja o *bodhichita roja* es el chakra del ombligo, y es en este lugar donde se origina la sangre. La gota roja en el ombligo también es la fuente del calor del cuerpo y la base de las realizaciones del fuego interno o *tummo*. Cuando las gotas se derriten en los canales y fluyen por ellos producen una experiencia de gozo.

Como se mencionó con anterioridad, en el chakra del corazón hay seis nudos formados por los canales derecho e izquierdo que se enroscan al canal central y lo oprimen. Este es el nudo más difícil de aflojar, pero cuando lo conseguimos gracias a la meditación, adquirimos un gran poder –la realización de la luz clara–. Los seis nudos oprimen el canal central en el corazón dejándolo bloqueado como una caña de bambú. En su interior, en el centro de este nudo de seis vueltas, hay una pequeña cavidad en la que se encuentra una gota llamada *gota indestructible*. Es del tamaño de un pequeño guisante, con el hemisferio superior de color blanco y el inferior de color rojo. La sustancia del hemisferio blanco es la esencia clara del semen, y la del hemisferio rojo, la de la sangre. Esta gota, que es muy pura y sutil, es la esencia misma de todas las demás. Todas las gotas ordinarias rojas y blancas que hay en el cuerpo se originan en ella.

La gota indestructible es parecida a un pequeño guisante que ha sido cortado por la mitad, vaciado ligeramente y vuelto a unir. Se llama *indestructible* porque sus dos partes

no se separan hasta el momento de la muerte. Al morir, todos los aires internos se disuelven en la gota indestructible y, debido a ello, se abre. Cuando las dos partes se separan, nuestra consciencia abandona el cuerpo en dirección a la próxima vida.

### EL AIRE Y LA MENTE INDESTRUCTIBLES

La naturaleza del aire indestructible es un «aire interno» muy sutil. Los aires internos son aires de energía que fluyen por los canales del cuerpo y son mucho más sutiles que el aire externo. Están asociados con varias mentes a las que sirven de montura. Sin estos aires, nuestra mente no podría desplazarse de un objeto a otro. Se dice que los aires internos son como una persona ciega, pero que puede andar, porque a pesar de que no perciben nada, pueden desplazarse de un lugar a otro. Las mentes son como una persona sin piernas, pero que puede ver, porque son incapaces de moverse sin su montura, los aires internos. Puesto que las mentes van siempre montadas sobre sus aires internos asociados, pueden percibir objetos y desplazarse.

Los aires internos que fluyen por los canales laterales son impuros y perjudiciales porque sirven de montura a las mentes de aferramiento propio, estimación propia y otros engaños. Debemos esforzarnos mucho en reunir y disolver estos aires internos en el canal central para impedir que surjan estas perturbaciones mentales.

Para los seres ordinarios, los aires internos solo entran, permanecen y se disuelven en el canal central durante el proceso de la muerte y el sueño profundo. En estas ocasiones se manifiestan el aire y la mente indestructibles, pero los seres ordinarios no pueden reconocerlos porque en ese momento su memoria o retentiva mental no funciona. Los practicantes tántricos de la etapa de consumación pueden hacer que sus aires internos entren, permanezcan y se disuelvan

en el canal central en cualquier momento gracias a su meditación en los canales, gotas y aires internos. Por lo tanto, pueden alcanzar las realizaciones de las cinco fases del tantra de la etapa de consumación: 1) la realización inicial del gran gozo espontáneo (el cuerpo aislado y la palabra aislada de la etapa de consumación), 2) la luz clara ejemplar última, 3) el cuerpo ilusorio, 4) la luz clara significativa, 5) la unión de la luz clara significativa y el cuerpo ilusorio puro. Después de llegar a esta última fase, los practicantes alcanzarán la iluminación en pocos meses.

Hay cinco aires internos raíz y cinco secundarios. Los aires raíz son: 1) el aire que sustenta la vida, 2) el aire descendente evacuador, 3) el aire ascendente movedor, 4) el aire que permanece por igual, 5) el aire que lo impregna todo. Los aires internos secundarios son: 1) el aire movedor, 2) el aire de intenso movimiento, 3) el aire de perfecto movimiento, 4) el aire de fuerte movimiento, 5) el aire de definitivo movimiento. En el apéndice 4 puede encontrarse una descripción detallada de los aires internos.

El aire indestructible es el aire muy sutil asociado a la mente muy sutil, a la que le sirve de montura. Se denomina *cuerpo que reside de manera continua* porque siempre lo hemos tenido, vida tras vida. Aunque nuestra mente de estimación propia cree que el cuerpo que tenemos ahora es nuestro propio cuerpo y lo estima, en realidad es parte del cuerpo de otras personas, el de nuestros padres. El yo designado sobre nuestro cuerpo y mente actuales dejará de existir al final del proceso de la muerte, mientras que el yo designado sobre nuestro cuerpo y mente que residen de manera continua nunca cesa, sino que viaja de vida en vida. Esta persona o yo es la que finalmente se convertirá en un ser iluminado. De ello se deduce que, según el tantra del yoga supremo, en el continuo mental de cada ser sintiente hay una persona o yo inmortal que posee un cuerpo inmortal. Sin embargo, si no seguimos las profundas instrucciones del tantra del yoga su-

premo, no podremos reconocer nuestro propio cuerpo y yo inmortales, nuestra verdadera identidad. En cierta ocasión, un yogui dijo:

«Primero, debido al miedo a la muerte, corrí hacia el Dharma.

Luego, me adiestré en el estado de la inmortalidad.

Finalmente, comprendí que la muerte no existe y me relajé».

Dentro de la gota indestructible se encuentran el aire y la mente indestructibles, que son la unión del aire y la mente muy sutiles. Este aire interno muy sutil es nuestro propio cuerpo o *cuerpo que reside de manera continua*. La mente muy sutil o mente indestructible es nuestra propia mente o *mente que reside de manera continua*, y monta sobre el aire muy sutil. Debido a que la unión de estos dos nunca cesa, se denomina *aire y mente indestructibles*. Nunca se han separado en el pasado ni lo harán en el futuro. El potencial que la combinación de nuestro cuerpo y mente muy sutiles tiene para comunicarse es nuestra palabra muy sutil, que es nuestra propia palabra o *palabra que reside de manera continua*. En el futuro se convertirá en la palabra de un Buda. En resumen, dentro de la gota indestructible se encuentran nuestro propio cuerpo, palabra y mente, que en el futuro se convertirán en el cuerpo, palabra y mente iluminados de un Buda. Estos tres, nuestro cuerpo, palabra y mente muy sutiles, son nuestra verdadera naturaleza de Buda.

Después de adquirir cierta experiencia en el tantra de la etapa de generación, que es como hacer el esbozo de un dibujo, hemos de practicar las meditaciones del tantra de la etapa de consumación para completar ese dibujo. Estas son las meditaciones en el canal central, la gota indestructible y el aire y la mente indestructibles, conocidas como *los yogas del canal, de la gota y del aire*.

## CÓMO MEDITAR EN EL CANAL CENTRAL

Primero debemos aprender a percibir el aspecto de nuestro canal central con la siguiente contemplación:

*El canal central está situado exactamente en medio de mi cuerpo, entre los dos hombros, pero más cerca de la espalda que de la parte frontal. Justo delante de la espina dorsal está el canal de la vida, que es bastante grueso, y delante de él, el canal central. Comienza en mi entrecejo, desde donde se arquea ascendiendo hasta la coronilla y a partir de ahí desciende en línea recta hasta la punta del órgano sexual. Por fuera es de color azul claro, y por dentro, de color rojo aceitoso. Es claro y transparente, y muy suave y flexible.*

Al principio, si lo deseamos, podemos imaginar que el canal central es bastante grueso e ir visualizándolo cada vez más delgado hasta que finalmente lo percibamos del grosor de una pajita de refresco. Debemos efectuar esta contemplación repetidas veces hasta que percibamos una imagen genérica del canal central. A continuación, pensamos que nuestra mente está en el interior del canal central a la altura del corazón y meditamos en este canal a la altura del corazón con concentración convergente. Debemos realizar esta meditación una y otra vez hasta lograr una profunda experiencia de ella.

## CÓMO MEDITAR EN LA GOTA INDESTRUCTIBLE

Para percibir la gota indestructible, realizamos la siguiente contemplación:

*Dentro del canal central, a la altura del corazón, hay una pequeña cavidad en la que se encuentra mi gota indestructible. Esta es del tamaño de un pequeño guisante, con el hemisferio*

*superior de color blanco y el inferior de color rojo. Se parece a un pequeño guisante que ha sido cortado por la mitad, vaciado ligeramente y vuelto a unir. Es la esencia misma de todas las gotas y es muy pura y sutil. Aunque su sustancia es sangre y semen, su naturaleza es muy clara, como una diminuta esfera de cristal que irradia rayos de luz de cinco colores.*

Debemos realizar esta contemplación repetidas veces hasta percibir una imagen genérica clara de la gota indestructible dentro del chakra del corazón en el canal central. Meditamos de manera convergente y sin distracciones en la gota indestructible en el corazón sintiendo que nuestra mente está dentro de ella.

Esta meditación es un método muy poderoso para hacer que los aires internos entren, permanezcan y se disuelvan en el canal central. El maestro Ghantapa dijo:

«Debemos meditar de manera convergente en la gota indestructible que reside siempre en nuestro corazón.

Aquellos que estén familiarizados con esta meditación, sin lugar a dudas adquirirán la sabiduría excelsa».

Aquí, *sabiduría excelsa* se refiere a la sabiduría de la luz clara del gozo que se experimenta al aflojarse los nudos de la rueda de canales del corazón. De todos los nudos del canal central, estos son los más difíciles de aflojar, pero si nos concentramos en este chakra desde el principio de nuestro adiestramiento en la etapa de consumación, nos resultará más fácil desatarlos. Por lo tanto, esta meditación es un poderoso método para alcanzar auténticas realizaciones de la etapa de consumación.

## CÓMO MEDITAR EN EL AIRE Y LA MENTE INDESTRUCTIBLES

Para profundizar en nuestra experiencia de la sabiduría de la luz clara del gozo, realizamos la meditación del aire y la mente indestructibles. Primero hemos de encontrar el objeto de esta meditación, la percepción clara de nuestro aire y mente indestructibles, con la siguiente contemplación:

*Dentro de la gota indestructible se encuentra la unión de mi aire y mente indestructibles bajo el aspecto de una diminuta nada, que simboliza la mente de luz clara de Heruka. Es de color blanco rojizo e irradia rayos de luz de cinco colores. Mi gota indestructible, situada dentro del canal central en mi corazón, es como una cueva, y la unión de mi aire y mente indestructibles, como la persona que vive en ella.*

En el apéndice 9 puede verse una ilustración de la nada. Realizamos esta contemplación repetidamente hasta que percibamos la nada, cuya naturaleza es la unión de nuestro aire y mente indestructibles. Con el intenso reconocimiento de que la nada es la unión de nuestro aire y mente muy sutiles, y sintiendo que nuestra mente ha entrado en ella, meditamos en la nada de manera convergente sin olvidarla.

Cuando logremos una experiencia profunda de las meditaciones en el canal central, la gota indestructible y la unión del aire y la mente indestructibles, nuestros aires internos entrarán, permanecerán y se disolverán en el canal central y percibiremos unas señales especiales. Observando la respiración podremos saber si los aires internos han entrado en el canal central. Por lo general, nuestra respiración no es uniforme, sino que exhalamos más aire por uno de los orificios nasales que por el otro y el aire comienza a salir por uno de ellos antes que por el otro. No obstante, cuando los aires

internos han entrado en el canal central como resultado de las meditaciones anteriores, por ambos orificios nasales la respiración es simultánea y su fuerza es la misma, tanto al inhalar como al exhalar. Por lo tanto, la primera señal que notaremos será que respiramos de manera uniforme por los dos orificios nasales. Otro desequilibrio que se observa en la respiración normal es que la inhalación es más fuerte que la exhalación, o viceversa. La segunda señal de que los aires han entrado en el canal central es que la presión del aire en la inhalación y la exhalación es exactamente la misma.

También hay dos señales que indican que los aires permanecen en el canal central: 1) nuestra respiración es cada vez más débil hasta detenerse por completo y 2) el movimiento abdominal que normalmente acompaña a la respiración también se detiene. Por lo general, si dejáramos de respirar, nos asustaríamos pensando que nos vamos a morir, pero si esto ocurre como resultado de la meditación, no solo no tendremos miedo, sino que nos sentiremos más seguros, cómodos y flexibles.

Cuando los aires permanecen en el canal central, dejamos de depender del aire burdo para sobrevivir. Por lo general, nuestra respiración solo se detiene en el momento de la muerte. Durante el sueño es mucho más sutil, pero nunca cesa por completo. Sin embargo, durante las meditaciones de la etapa de consumación podemos dejar de respirar totalmente sin perder el conocimiento. Cuando los aires permanezcan en el canal central durante cinco o diez minutos, es posible que escapen de nuevo a los canales derecho e izquierdo y volvamos a respirar. Si el aire fluye por los orificios nasales es una señal de que los aires internos ya no permanecen en el canal central.

¿Cuáles son las señales de que los aires se han disuelto en el canal central? Hay siete aires internos que deben disolverse, y la disolución completa de cada uno de ellos viene acompañada de una señal específica. Estos aires son:

1) el aire del elemento tierra, 2) el aire del elemento agua, 3) el aire del elemento fuego, 4) el aire del elemento aire, 5) el aire sobre el que monta la mente de apariencia blanca, 6) el aire sobre el que monta la mente del rojo creciente, 7) el aire sobre el que monta la mente negra del logro cercano. Los cuatro primeros son burdos, y los otros tres, sutiles. Estos siete aires se van disolviendo de manera sucesiva, y al producirse cada disolución, percibimos una apariencia determinada.

El aire del elemento tierra mantiene e incrementa todo lo relacionado con el elemento tierra de nuestro cuerpo, como los huesos, los cartílagos y las uñas. Cuando este aire se disuelve en el canal central, percibimos una apariencia conocida como *apariciencia semejante a un espejismo*, que es como la del agua trémula que en ocasiones se ve en el suelo de un desierto. Esta apariencia puede percibirse con tres grados de intensidad según la proporción de aire del elemento tierra que se haya disuelto en el canal central. Si la disolución es débil, la apariencia será vaga, difusa y muy difícil de reconocer; si es casi completa, la apariencia será más clara y vívida; y si es completa, será inequívocamente clara y vívida, e imposible no percibirla. Cuando el aire del elemento tierra se haya disuelto y percibamos la apariencia semejante a un espejismo, se disolverá el siguiente aire y percibiremos otra apariencia distinta. Cuanto más completa sea la disolución del primer aire, más vívida será la percepción de la siguiente apariencia.

El segundo aire que se disuelve es el del elemento agua, que mantiene e incrementa los fluidos del cuerpo, como la sangre. La apariencia que acompaña a esta disolución se denomina *apariciencia semejante al humo*. En algunos textos se dice que es como la del humo ondulante que sale de una chimenea, pero en realidad esta apariencia se produce justo antes de la disolución del aire del elemento agua. La verdadera apariencia semejante al humo se percibe al disiparse la anterior, y es como la de finas volutas de humo azul que flotan en

el aire en un lento remolino. Esta apariencia también puede percibirse con tres grados de intensidad según la proporción de aire del elemento agua que se haya disuelto.

A continuación se disuelve el aire del elemento fuego. Este aire mantiene e incrementa el elemento fuego, es responsable del calor del cuerpo y de otras funciones. La señal de que este aire se ha disuelto es la *apariencia semejante a luciérnagas chispeantes*. Esta apariencia suele describirse como la de las chispas que ascienden en remolinos sobre una hoguera al aire libre por la noche. También puede tener tres grados de intensidad según la proporción de aire disuelto.

Después, se disuelve el aire del elemento tierra. Este es el aire sobre el que monta la mente conceptual burda. Mantiene las apariencias duales burdas y los pensamientos conceptuales burdos que surgen como resultado de creer que estas apariencias son ciertas. La señal de que el cuarto de los aires burdos comienza a disolverse es la *apariencia semejante a la llama de una vela*, que es como la de la llama estable y erguida de una vela en una habitación sin corrientes de aire. También la intensidad de su percepción puede tener tres grados.

Cuando el aire del elemento tierra se disuelve en el canal central y, por lo tanto, disminuye el poder de este elemento, puede parecer que el elemento agua aumenta porque a medida que un elemento se debilita, se percibe el siguiente con mayor claridad. Por esta razón, cuando el aire del elemento tierra se disuelve en el canal central suele decirse que «el elemento tierra se disuelve en el elemento agua». Del mismo modo, las siguientes disoluciones suelen describirse como «el elemento agua disolviéndose en el elemento fuego», «el elemento fuego en el elemento aire» y «el elemento aire en la consciencia».

Al finalizar la apariencia semejante a la llama de una vela, todas las mentes conceptuales burdas dejan de funcionar porque los aires sobre los que montan ya se han disuelto y desaparecido. Cuando el meditador ha completado la diso-

lución del cuarto aire, surge la primera mente sutil –la mente de apariencia blanca–. Con esta mente, el meditador percibe una apariencia de blancura, como la luz brillante de la luna que llena el cielo vacío en una noche clara de otoño. La claridad con la que se percibe esta apariencia también tiene tres grados según la capacidad del meditador.

En este momento, la mente está completamente libre de concepciones burdas, como las ochenta concepciones indicativas que se enumeran en *La luz clara del gozo*, y lo único que percibe es un espacio blanco vacío. Los seres ordinarios también tienen esta percepción, por ejemplo, al morir, pero no son capaces de reconocerla ni de mantenerla porque en esta fase su retentiva mental burda ha dejado de funcionar. No obstante, aunque en esta fase no tengan memoria burda, los practicantes que se adiestran correctamente en las prácticas del tantra de la etapa de la consumación, a diferencia de los seres ordinarios, pueden utilizar la retentiva mental sutil que han cultivado con la meditación para reconocer y mantener la apariencia blanca.

Cuando se disuelve el aire sutil sobre el que monta la mente de apariencia blanca, surge la mente del rojo creciente. Esta mente y el aire sobre el que monta son más sutiles que los de la apariencia blanca. La señal que se produce cuando surge esta mente es una apariencia como la luz roja del sol que impregna el cielo vacío, y la claridad de su percepción también puede tener tres grados.

Cuando se disuelve el aire sutil sobre el que monta la mente del rojo creciente, surge la mente negra del logro cercano. Esta mente y el aire sobre el que monta son incluso más sutiles que los anteriores. La mente negra del logro cercano tiene dos dimensiones: la superior y la inferior. En la superior todavía hay retentiva mental sutil, pero en la inferior se pierde por completo y se experimenta una inconsciencia abrumadora, como la de un desmayo profundo. En este momento parece como si estuviéramos muertos.

La señal que se produce cuando se manifiesta la mente negra del logro cercano es una apariencia como la de un cielo negro y vacío. Esta apariencia se corresponde con la dimensión superior de la mente negra del logro cercano y se percibe justo después de finalizar la mente del rojo creciente. A medida que avanza la experiencia de la mente negra del logro cercano y nos acercamos a la pérdida total de consciencia, nuestra retentiva mental sutil va disminuyendo hasta cesar. Cuanto más intensa sea la disolución del aire en el canal central, más profundo será nuestro estado de inconsciencia durante la mente negra del logro cercano; y cuanto más inconscientes estemos en ese momento, más vívida será la apariencia de luz clara que viene a continuación. Esto es similar a la experiencia de una persona en un cuarto oscuro; cuanto más tiempo permanezca allí, más claro le parecerá el mundo exterior cuando salga. Así pues, el grado de luminosidad dependerá de la profundidad y duración de la oscuridad anterior.

Cuando el aire sutil sobre el que monta la mente negra del logro cercano se disuelve, aparece la mente de luz clara. Esta mente y el aire sobre el que monta son los más sutiles. La señal que se produce cuando surge esta mente es una apariencia como la del cielo de otoño al amanecer –vacía y de inmaculada claridad–.

Cuando aparece la mente de luz clara, se recupera una retentiva mental muy sutil dependiendo del grado de realización del meditador. La mente muy sutil y el aire muy sutil sobre el que monta residen en la gota indestructible en el centro del chakra del corazón. Por lo general, la mente muy sutil no funciona, pero durante la luz clara se activa y manifiesta. Si nos adiestramos en las prácticas del tantra de la etapa de consumación y llegamos a dominarlas, podremos percibir y mantener la apariencia de luz clara. Finalmente, si aprendemos a utilizar la retentiva mental muy sutil que generamos en esta etapa, podremos enfocar nuestra mente

muy sutil en la vacuidad y de este modo utilizar la mente de luz clara para alcanzar el Cuerpo de la Verdad de un Buda.

No existe ninguna mente más sutil que la de luz clara. Durante las cuatro primeras apariencias (la semejante a un espejismo, la semejante al humo, la semejante a luciérnagas chispeantes y la semejante a la llama de una vela), se disuelven los aires burdos; y durante las tres siguientes (la blanca, la del rojo creciente y la negra del logro cercano), se disuelven los aires sutiles. A continuación, con la apariencia de luz clara, la mente muy sutil y el aire sobre el que monta se manifiestan y activan. Estos no se pueden disolver porque son indestructibles. Después de la muerte, simplemente viajan a la próxima vida.

De los tres aires sutiles sobre los que montan las tres mentes sutiles, el menos sutil es aquel sobre el que monta la mente de apariencia blanca. Esta mente se denomina *apariciencia blanca* porque solo percibe la apariencia de un espacio blanco vacío. Se llama también *vacío* porque la mente de apariencia blanca percibe este espacio blanco como vacío. En esta etapa, la apariencia de blancura y la de vacío tienen la misma intensidad.

Cuando el aire sobre el que monta la mente de apariencia blanca se disuelve, surge la segunda de las tres mentes sutiles, la del rojo creciente. El aire sobre el que monta esta mente es más sutil que el de la mente de apariencia blanca. Esta mente se denomina *rojo creciente* porque la apariencia de un espacio rojo va aumentando. También se denomina *muy vacío* porque la apariencia de vacío es más intensa que la de la mente anterior. En esta etapa, la apariencia de vacío es más intensa que la de rojo.

Cuando el aire sobre el que monta la mente del rojo creciente se disuelve, aparece la tercera mente sutil, la mente negra del logro cercano. Esta mente se denomina *logro cercano* porque la experiencia de luz clara está muy próxima. También se denomina *gran vacío* porque la apariencia de va-

cío es incluso mayor que la de la mente anterior.

Cuando el tercer aire sutil, sobre el que monta la mente negra del logro cercano, se disuelve, aparece la mente de luz clara. Se denomina *luz clara* porque su naturaleza es muy lúcida y clara, y percibe una apariencia como la luz de un amanecer otoñal. También se denomina *vacío total* porque está vacía de todos los aires burdos y sutiles, y solo percibe una apariencia vacía. El objeto de la mente de luz clara tiene una apariencia muy similar al percibido por un Ser Superior en meditación estabilizada sobre la vacuidad. Las cuatro mentes juntas, la de apariencia blanca, la del rojo creciente, la negra del logro cercano y la de luz clara, se denominan *cuatro vacíos*.

El meditador de la etapa de consumación con elevadas realizaciones tendrá una experiencia muy vívida de luz clara y será capaz de mantenerla durante mucho tiempo. El grado de intensidad de nuestra experiencia de luz clara dependerá de lo vívidas que hayan sido las siete apariencias anteriores, lo cual dependerá a su vez del grado de disolución de los aires en el canal central. Si los aires internos se disuelven con mucha fuerza, el meditador tendrá una experiencia vívida de todas las apariencias y podrá prolongar cada una de ellas. Cuanto más tiempo logremos mantener la experiencia de cada apariencia, más tiempo podremos permanecer en la de luz clara.

Si una persona fallece de manera violenta, estas experiencias se sucederán con rapidez, pero si la muerte es lenta o natural, percibirá las apariencias, desde la del espejismo hasta la de luz clara, de manera gradual y durante más tiempo. Si hemos alcanzado la realización de la luz clara ejemplar última, nuestras experiencias de estas apariencias mientras permanecemos en profunda concentración serán las mismas que las que tendríamos si nos estuviéramos muriendo. Además, si nos hemos adiestrado bien en las meditaciones descritas con anterioridad, podremos meditar en la vacuidad durante los cuatro vacíos, excepto durante el período de in-

consciencia o desmayo de la mente negra del logro cercano.

Para percibir los cuatro vacíos con claridad, exactamente igual que durante el proceso de la muerte, hemos de ser capaces de disolver todos los aires en la gota indestructible en el centro del chakra del corazón. Si se disuelven en otro chakra del canal central, como el del ombligo, experimentaremos apariencias similares, pero serán artificiales. No serán las auténticas que se perciben cuando los aires se disuelven en la gota indestructible, como ocurre en el momento de la muerte.

Aunque un meditador avanzado puede mantener la mente de luz clara durante mucho tiempo, tarde o temprano deberá realizar otras actividades. Al surgir de ella, lo primero que experimentamos es la mente negra del logro cercano del orden inverso. A continuación, experimentaremos, una tras otra, la mente del rojo creciente, la de apariencia blanca, las ochenta mentes conceptuales burdas y las de la apariencia semejante a la llama de una vela, etcétera, puesto que se generan en orden inverso al que se disolvieron anteriormente.

Por lo tanto, la mente de luz clara es el fundamento de todas las demás mentes. Cuando las mentes burdas y sutiles, y los aires sobre los que montan, se disuelven en la gota indestructible en el corazón, solo se manifiesta la mente de luz clara, y luego, a partir de ella surgen las demás mentes, cada una más burda que la anterior.

Estas secuencias en orden directo e inverso las experimentan los seres ordinarios durante el sueño y en las etapas iniciales del despertar, así como en la muerte y las etapas iniciales de su siguiente renacimiento, y también los practicantes cualificados de la etapa de consumación en meditación. Debido a que los seres iluminados han alcanzado la cesación permanente de los siete aires mencionados, solo experimentan la mente muy sutil de luz clara, e incluso su compasión y bodhichita forman parte de esta mente.



*Ghantapa*

## *La etapa de consumación del Mahamudra*

*Mahamudra* es una palabra sánscrita. *Maha* significa 'grande', y se refiere al gran gozo, y *mudra* en este contexto significa 'no engañoso', y se refiere a la vacuidad. Mahamudra es la unión del gran gozo y la vacuidad. El *Mahamudra del tantra* se define como «la mente de luz clara completamente cualificada que experimenta gran gozo y realiza la vacuidad de manera directa». Puesto que la vacuidad se presenta con detalle en las enseñanzas del sutra de Buda y forma parte del Mahamudra, en algunos textos se dice que es el *Mahamudra del sutra*, pero el verdadero Mahamudra es una realización del tantra del yoga supremo.

Las instrucciones sobre el Mahamudra del tantra impartidas por el Buda de la Sabiduría Yhe Tsongkhapa Losang Dragpa son superiores a las expuestas por otros eruditos. Como dice el erudito Gungtang, en su *Oración para que florezca la doctrina de Yhe Tsongkhapa*:

«La unión de la vacuidad que se expone en las enseñanzas del sutra de Buda

y el gran gozo que se expone en sus enseñanzas tántricas es la esencia de las ochenta y cuatro mil enseñanzas de Buda.

Que la doctrina del Vencedor Losang Dragpa florezca sin cesar».

La naturaleza del Mahamudra es una luz clara completamente cualificada. Como se mencionó con anterioridad, la luz clara puede experimentarse a diferentes niveles según el grado de disolución de los aires internos en el canal central. La realización del gran gozo que se obtiene cuando los aires internos entran, permanecen y se disuelven en el canal central antes de alcanzar la luz clara completamente cualificada es la primera de las cinco fases de la etapa de consumación. Esta fase se denomina *cuerpo y palabra aislados de la etapa de consumación* porque en ella el practicante queda libre o aislado de apariencias y concepciones burdas y ordinarias del cuerpo y la palabra.

La mente de luz clara completamente cualificada que experimenta gran gozo y realiza la vacuidad por medio de una imagen genérica se denomina *luz clara ejemplar última*. Esta realización se denomina *última* porque es una luz clara completamente cualificada, y *ejemplar* porque al tomar esta realización como ejemplo, el practicante comprende que puede alcanzar la mente de luz clara completamente cualificada que experimenta el gran gozo y realiza la vacuidad de manera directa, que se llama *luz clara significativa*. La realización de la luz clara ejemplar última es la segunda de las cinco fases de la etapa de consumación. También se llama *mente aislada* porque en esta fase el practicante queda libre o aislado de apariencias y concepciones burdas y ordinarias de la mente.

Cuando el practicante surge de la concentración de la luz clara ejemplar última, su aire indestructible –o cuerpo que reside de manera continua– se transforma en el cuerpo ilusorio. Este es un cuerpo divino cuya naturaleza es luz de sabiduría y cuyo aspecto es el de una Deidad iluminada, como Heruka. El color del cuerpo ilusorio es blanco. La realización de este cuerpo ilusorio es la tercera de las cinco fases de la etapa de consumación, y se denomina *cuerpo ilusorio de la tercera fase*.

El practicante que ha alcanzado el cuerpo ilusorio de la tercera fase medita en la vacuidad una y otra vez con su mente gozosa de luz clara hasta que realiza de manera directa la vacuidad de todos los fenómenos. Entonces, alcanza la *luz clara significativa*, una mente de luz clara completamente cualificada que experimenta gran gozo y realiza de manera directa la vacuidad de todos los fenómenos. Esta realización de la luz clara significativa es la cuarta de las cinco fases de la etapa de consumación, y se denomina *luz clara significativa de la cuarta fase*. Los términos *luz clara significativa* y *Mahamudra del tantra* son sinónimos.

Cuando el practicante surge de la concentración de la luz clara significativa, alcanza el cuerpo ilusorio puro y abandona por completo las concepciones ordinarias junto con todas las demás perturbaciones mentales. Cuando este practicante manifieste de nuevo la luz clara significativa, alcanzará la unión de la luz clara significativa y el cuerpo ilusorio puro. La realización de esta unión es la última de las cinco fases de la etapa de consumación, y se denomina *unión de la quinta fase*. A partir de esta fase el practicante alcanzará la verdadera iluminación, el camino de No Más Aprendizaje o Budeidad.

Como ya se ha mencionado, el Mahamudra es la unión del gran gozo y la vacuidad. Esto significa que el Mahamudra del tantra es una sola mente que es al mismo tiempo gozo y sabiduría: experimenta gran gozo y realiza la vacuidad de manera directa. El Mahamudra del tantra es una acumulación de méritos, que es la causa principal para alcanzar el Cuerpo de la Forma de un Buda, y una acumulación de sabiduría, que es la causa principal para alcanzar el Cuerpo de la Verdad o Dharmakaya de un Buda. Cuando nos adiestramos en las meditaciones del Mahamudra del tantra, transformamos nuestro cuerpo y mente que residen de manera continua en el Cuerpo de la Forma y el Cuerpo de la Verdad de un Buda. Por lo tanto, el Mahamudra del tantra da un extraordinario sentido a nuestra vida.

## GRAN GOZO

Puesto que el gozo que Buda presenta en la etapa de consumación del tantra no se puede comparar con ninguna otra clase de gozo, se denomina *gran gozo*.

Por lo general, hay muchas clases de gozo. Por ejemplo, los seres ordinarios en ocasiones experimentan un cierto gozo artificial al realizar el acto sexual, y los meditadores cualificados, como resultado de su concentración pura, generan el gozo especial de la flexibilidad durante la meditación profunda, en particular cuando alcanzan la permanencia apacible y realizan la concentración de la absorción de la cesación. Además, cuando los practicantes de Dharma, gracias a su adiestramiento en la disciplina moral, concentración y sabiduría superiores, alcanzan la paz interior permanente al liberarse del aferramiento propio, experimentan un gozo profundo de paz interior día y noche, vida tras vida. Buda menciona estas clases de gozo en sus enseñanzas del sutra. Sin embargo, el gozo de la etapa de consumación –el gran gozo– es muy diferente de todos estos y es inmensamente superior a ellos. El gozo de la etapa de consumación está dotado de dos cualidades especiales: 1) su naturaleza es un gozo que surge al derretirse las gotas dentro del canal central, y 2) su función es eliminar la apariencia equívoca sutil. Solo esta clase de gozo posee estas dos cualidades.

Aparte de los Budas, solo aquellos que se adiestran en las prácticas del tantra del yoga supremo pueden experimentar este gozo dotado de las dos cualidades. Ni siquiera muchos elevados Bodhisatvas que habitan en tierras puras pueden disfrutar de él porque, aunque poseen altas realizaciones, sus cuerpos carecen de las condiciones físicas necesarias para generarlo. ¿Cuáles son estas condiciones? Los tres elementos que recibimos de la madre –carne, piel y sangre– y los tres que obtenemos del padre –hueso, médula y esperma–. Estos seis elementos son esenciales para generar este

gozo, que constituye el camino rápido hacia la Budeidad. Buda mostró a los seres humanos las enseñanzas tántricas porque disponemos de estas condiciones. Por lo tanto, desde este punto de vista somos más afortunados que muchos elevados Bodhisatvas que habitan en tierras puras y están rodeados de inmensos disfrutes. Se dice que estos Bodhisatvas rezan para renacer en el reino humano donde poder encontrar un Guía Espiritual vajrayana cualificado y practicar el camino rápido hacia la iluminación. En su *Canción de la reina de la primavera*, Yhe Tsongkhapa dice que sin la experiencia de este gozo es imposible alcanzar la liberación en una sola vida. Por lo tanto, es evidente que sin él tampoco se puede alcanzar la iluminación total en el transcurso de una sola vida.

Si generamos y mantenemos este gozo con las meditaciones de la etapa de consumación, podemos transformar nuestro apego en un método especial para completar el camino rápido hacia la iluminación. Mientras no generemos este gozo, nuestro apego nos hará renacer en el samsara, pero cuando lo tengamos nos liberará en muy poco tiempo. La causa de la existencia cíclica es nuestra mente de aferramiento propio. Según las enseñanzas del tantra del yoga supremo, el aferramiento propio depende del aire interno sobre el que va montado, que fluye por los canales laterales. En el caso de los seres humanos, sin este aire interno, el aferramiento propio no puede surgir. A medida que vayamos aumentando el gozo de la etapa de consumación, iremos reduciendo los aires internos que fluyen por los canales laterales hasta que finalmente cesen por completo. Cuando lo hagan, nuestro aferramiento propio desaparecerá y habremos alcanzado la liberación del samsara.

De lo dicho se deduce que solo siguiendo el camino del sutra no es posible alcanzar la liberación, y mucho menos la iluminación total. Las enseñanzas del tantra del yoga supremo revelan la intención última de Buda, y las del sutra son la

base. Aunque existen numerosas descripciones sobre cómo alcanzar la liberación o el nirvana en las enseñanzas del sutra, si lo analizamos con detalle, solo con ellas es muy difícil comprender cómo hacerlo. *Nirvana* significa 'estado más allá del dolor' –la cesación permanente del aferramiento propio junto con el aire sobre el que va montado–, y su naturaleza es la vacuidad. Si no conocemos las enseñanzas del tantra del yoga supremo y alguien nos pide que expliquemos con exactitud cómo alcanzar el nirvana, no podremos dar una contestación perfecta. Yhe Tsongkhapa dijo que la respuesta completa solo puede hallarse en las enseñanzas del tantra del yoga supremo.

El gozo que se genera cuando las gotas se derriten en canales que no sean el central carece de cualidades especiales. Por ejemplo, cuando los seres ordinarios realizan el acto sexual, sus aires descendentes evacuadores ascienden y ello hace incrementar el fuego interno o tummo ordinario en sus canales laterales, principalmente en el izquierdo. Como resultado de ello, las gotas rojas de la mujer y las blancas del hombre se derriten y fluyen por este canal. El fluir de las gotas hace que experimenten cierto gozo, pero es muy efímero, y estas se derraman enseguida fuera del canal. Cuando esta breve experiencia de gozo cesa, no les queda nada, excepto tal vez un bebé.

En cambio, cuando un practicante tántrico cualificado se adiestra en las meditaciones de la etapa de consumación expuestas con anterioridad, consigue que sus aires internos entren, permanezcan y se disuelvan en el canal central, provocando así el ascenso del aire descendente evacuador, que se encuentra justo debajo del ombligo. Normalmente la función de este aire es derramar las gotas, pero como en este caso asciende por el canal central, el fuego interno del *chakra* del ombligo aumentará en el canal central y, por lo tanto, hará que las gotas se derritan y fluyan también por el interior del mismo.

Si el meditador es un practicante de una Deidad masculina, la gota blanca comienza a descender desde la coronilla, y cuando llega a la garganta, experimenta un gozo especial dotado de las dos cualidades mencionadas. A medida que la gota desciende hacia el corazón, el gozo se intensifica y es más cualificado; al descender hacia el ombligo, el gozo sigue creciendo y se vuelve aún más cualificado; y, finalmente, al descender hacia la punta del órgano sexual, el practicante experimenta el gran gozo espontáneo –el gran gozo de la etapa de consumación–. Debido a que el aire descendente evacuador invierte su sentido y asciende, la gota no se derrama, sino que fluye hacia arriba por el canal central induciendo en el yogui la experiencia de un gozo aún mayor. Esta clase de practicante nunca derrama sus gotas, sino que fluyen hacia arriba y hacia abajo dentro del canal central durante largos períodos de tiempo produciéndole un gozo inagotable. Este meditador puede generar este gozo en cualquier momento con solo penetrar su canal central gracias al poder de la concentración.

A medida que el gozo se intensifica, nuestra mente se vuelve más sutil. De manera gradual nuestra mente se vuelve muy apacible, las distracciones conceptuales desaparecen y experimentamos una flexibilidad muy especial. Esta mente es infinitamente superior a la experiencia de la permanencia apacible que se describe en las enseñanzas del sutra. Además, al mismo tiempo que nuestra mente se vuelve más sutil, nuestras apariencias equívocas sutiles se debilitan, y finalmente se transforma en la mente muy sutil de la luz clara del gozo, que es una realización muy elevada. Cuando la luz clara del gozo se concentra en la vacuidad, se funde con ella con mucha facilidad porque la apariencia equívoca sutil se ha debilitado en gran medida. Finalmente con esta mente realizamos la vacuidad de manera directa, y mientras que antes teníamos la sensación de que el gozo y la vacuidad eran dos cosas diferentes, ahora percibimos que su natura-

leza es la misma. Esta mente es la unión del gran gozo y la vacuidad, la luz clara significativa.

La realización inicial de la unión del gran gozo y la vacuidad es el camino de la visión del tantra del yoga supremo. Aunque solo sea el camino de la visión, tiene el poder de eliminar al mismo tiempo tanto las perturbaciones mentales adquiridas intelectualmente como las innatas. Cuando el practicante surge de esta concentración de la unión del gozo y la vacuidad, ha abandonado todas las perturbaciones mentales y ha alcanzado la liberación. Al mismo tiempo alcanza el cuerpo ilusorio puro. A partir de entonces el practicante posee un cuerpo vajra, es decir, un cuerpo inmortal, y nunca más tendrá que experimentar el envejecimiento, las enfermedades ni ningún renacimiento contaminado.

Como ya se ha mencionado, el cuerpo que el practicante utilizaba cuando era un ser ordinario era el que había recibido de sus padres. Normalmente decimos: «Mi cuerpo, mi cuerpo», como si este cuerpo burdo fuera nuestro verdadero cuerpo, pero en realidad no lo es porque en un principio era parte de los cuerpos de nuestros progenitores. En cambio, cuando el meditador tántrico alcanza el cuerpo vajra, ha manifestado su propio cuerpo, el que reside de manera continua, y al percibirlo genera los conceptos de «yo» y «mío». En ese momento se convierte en una persona inmortal.

Desde tiempo sin principio hemos tenido un cuerpo, una palabra y una mente muy sutiles. Estos son el cuerpo, palabra y mente que residen de manera continua y que constituyen nuestra auténtica naturaleza de Buda. La naturaleza de Buda que se menciona en el sutra no es la verdadera porque es un objeto burdo que cesa; la naturaleza de Buda auténtica solo se revela en el tantra del yoga supremo. Normalmente, en el caso de los seres ordinarios, su cuerpo, palabra y mente muy sutiles solo se manifiestan durante el sueño profundo y la muerte. Aunque, por lo general, no se manifiesten, nuestro cuerpo, palabra y mente muy sutiles son las semillas del

cuerpo, palabra y mente de un Buda, respectivamente.

Como ya se ha mencionado, el cuerpo muy sutil es el aire interno muy sutil sobre el que va montada la mente muy sutil. Este cuerpo y mente muy sutiles permanecen siempre unidos. Puesto que su naturaleza es la misma y nunca se separan, se denominan *aire indestructible* y *mente indestructible*, respectivamente. La unión del aire y la mente indestructibles reside normalmente en el interior de la gota indestructible, dentro del chakra del corazón en el canal central.

Nuestra mente muy sutil solo se manifiesta cuando todos nuestros aires internos se disuelven en el canal central. Cuando esto ocurre, vamos experimentando las ocho señales descritas con anterioridad a medida que pasamos por los diferentes niveles de disolución. Finalmente, en el último nivel de disolución se manifiestan la mente muy sutil de luz clara y el cuerpo muy sutil de manera simultánea.

Durante el proceso de la muerte, los aires internos se disuelven de manera natural y por completo en el canal central, y la mente y el cuerpo muy sutiles se manifiestan también de forma natural, pero no podemos reconocerlos. No obstante, con la práctica de las meditaciones de la etapa de consumación expuestas con anterioridad podemos hacer que se manifiesten nuestro cuerpo y mente muy sutiles durante la meditación. Hasta que no alcancemos la realización del cuerpo ilusorio, nuestro cuerpo muy sutil no tendrá un color ni forma definitivos. Cuando alcanzamos la unión del gozo y la vacuidad, nuestra mente muy sutil se transforma en la luz clara significativa, y cuando surgimos de esa meditación, nuestro cuerpo muy sutil se convierte en el cuerpo vajra –el cuerpo ilusorio puro–, cuya forma, color, etcétera, son definitivos.

Por ejemplo, si somos practicantes de Heruka, cada vez que nos generemos como esta Deidad, con un cuerpo de color azul, cuatro rostros, doce brazos, etcétera, estamos estableciendo las bases para alcanzar el cuerpo ilusorio. En el futuro,

cuando nuestro cuerpo muy sutil se transforme en el cuerpo ilusorio, tendrá el aspecto del verdadero Heruka. Aunque antes solo era un cuerpo imaginado, en ese momento ya será el verdadero. Esta es una muy buena razón para que ahora nos adiestremos con sinceridad en la etapa de generación.

Cuando alcancemos el cuerpo ilusorio puro, ya no consideraremos nuestro cuerpo burdo como nuestro cuerpo. Las bases para designar nuestro yo habrán cambiado por completo. Entonces designaremos nuestro yo sobre la base de nuestro cuerpo sutil. Cuando alcancemos este logro, seremos inmortales porque nuestro cuerpo y mente nunca volverán a separarse. La muerte es la separación permanente del cuerpo y la mente, pero el cuerpo y la mente de aquellos que han alcanzado el cuerpo ilusorio nunca se separan porque son indestructibles. Finalmente, nuestro cuerpo ilusorio puro se transformará en el Cuerpo de la Forma de un Buda, y nuestra unión del gozo y la vacuidad, en el Cuerpo de la Verdad de un Buda, y experimentaremos la unión de los Cuerpos de la Forma y de la Verdad de un Buda, la Unión de No Más Aprendizaje.

Shantideva, en el capítulo sobre los beneficios de la mente de bodhichita de su *Guía de las obras del Bodhisatva*, dice:

«Al igual que el elixir supremo transmuta [metales] en oro, la bodhichita puede transformar nuestro cuerpo impuro en la joya incomparable del cuerpo de un Buda. Por lo tanto, mantén la bodhichita con firmeza».

En este contexto, *elixir* se refiere a una sustancia especial que puede transformar el hierro en oro, semejante a la que usaban los grandes maestros como Nagaryhuna. En esta estrofa se indica que la mente de bodhichita es un método especial y que como elixir supremo tiene el poder de transformar nuestro cuerpo impuro en el Cuerpo de la Forma de un Buda. ¿Cómo es posible? Según el sutra, el practicante no

puede alcanzar la iluminación en una sola vida, sino que debe adiestrarse en el Dharma durante muchas vidas hasta que consigue renacer en la tierra pura de Akanishta con un cuerpo puro. Solo con este cuerpo puro puede alcanzar la Budeidad. No hay ningún método ni en el sutra ni en el tantra con el que podamos transformar el cuerpo impuro que tenemos ahora en el de un Buda. Tarde o temprano este cuerpo impuro debe perecer y hemos de dejarlo atrás. Incluso el sagrado Buda Shakyamuni tuvo que abandonar al morir el cuerpo burdo que obtuvo de sus padres. Por lo tanto, si nos preguntamos cómo la bodhichita puede transformar este cuerpo impuro en el cuerpo de un Buda, en las enseñanzas del sutra no encontraremos la respuesta, puesto que en ellas se dice que el cuerpo burdo es el verdadero y no se menciona el cuerpo que reside de manera continua, el cuerpo vajra o inmortal.

Sin embargo, según las enseñanzas tántricas, se puede responder a esta pregunta de la siguiente manera. El cuerpo al que Shantideva se refiere no es el burdo, sino nuestro propio cuerpo, el que reside de manera continua, es decir, el aire interno muy sutil sobre el que monta nuestra mente muy sutil. De momento es impuro porque está oscurecido por las perturbaciones mentales y otras obstrucciones, como un cielo azul cubierto de nubes. Estas impurezas no constituyen la naturaleza de nuestro cuerpo sutil, sino que solo son obstrucciones temporales. El método para transformar este cuerpo impuro en el Cuerpo de la Forma de un Buda no consiste en adiestrarse en la bodhichita convencional, sino en la bodhichita última del tantra del yoga supremo –la unión del gran gozo y la vacuidad–. Esta bodhichita última puede transformar directamente nuestro cuerpo que reside de manera continua en el cuerpo ilusorio puro y, finalmente, en el Cuerpo de la Forma de un Buda. Puesto que Shantideva era un practicante tántrico sincero, podemos tener la certeza de que este es el significado de esta estrofa.

Como se mencionó con anterioridad, para generar el gozo que posee las dos cualidades especiales es necesario reunir y disolver los aires internos en el canal central. Hay dos maneras de conseguirlo: penetrando nuestro propio cuerpo o penetrando el cuerpo de otra persona.

Comenzamos penetrando nuestro propio cuerpo. En este contexto, *nuestro propio cuerpo* se refiere a nuestros canales, gotas y aires internos, y *penetrar* significa 'concentrarse en el canal central, gotas y aires internos', como ya se ha explicado. La meditación en el canal central se denomina *yoga del canal central*; la meditación en las gotas, *yoga de la gota*; y la de los aires internos, *yoga del aire interno*.

Penetrar el cuerpo de otra persona es practicar con la ayuda de un consorte o *mudra* de acción y realizar el acto sexual. No obstante, por el mero hecho de penetrar el cuerpo de otra persona no lograremos que nuestros aires internos confluyan en el canal central a no ser que tengamos una profunda experiencia en los yogas de este canal, de la gota y del aire interno y estemos muy familiarizados con ellos. Esto significa que hemos de tener la experiencia de disolver parte de nuestros aires internos en el canal central en el chakra del corazón y, por medio de esta práctica, poder percibir con claridad las ocho señales de disolución, desde la apariencia semejante a un espejismo hasta la luz clara. Solo cuando hayamos logrado esta experiencia habrá llegado el momento apropiado para practicar con un *mudra* de acción. Es muy importante realizar la práctica en este orden.

Solo hay diez puertas por las que los aires internos pueden entrar en el canal central. Estas se encuentran a lo largo del canal central en los siguientes lugares: 1) el extremo superior del canal central: el entrecejo; 2) el extremo inferior: la punta del órgano sexual; 3) el centro de la rueda de canales o chakra de la coronilla: localizado en la cima del cráneo; 4) el centro del chakra de la garganta: localizado cerca de la parte posterior de la garganta; 5) el centro del chakra del corazón:

entre los dos pechos; 6) el centro del chakra del ombligo; 7) el centro del chakra del lugar secreto: localizado unos cuatro dedos por debajo del ombligo; 8) el centro del chakra de la joya: en el centro del órgano sexual, cerca de la punta; 9) la rueda del aire: el centro del chakra de la frente, y 10) la rueda del fuego: el centro de la rueda de canales situada en el punto medio entre los chakras de la garganta y del corazón. Al igual que podemos entrar en una casa por cualquiera de sus puertas exteriores, los aires internos pueden entrar en el canal central por cualquiera de estas diez puertas.

En realidad, el canal central es un solo canal, pero está dividido en varias secciones: el canal central del chakra de la coronilla, el del chakra de la garganta, el del chakra del corazón, el del chakra del ombligo, etcétera. Puesto que estas son las distintas puertas, el practicante que desee reunir sus aires internos en el canal central debe elegir uno de estos puntos y concentrarse en él.

En *La luz clara del gozo* se dan instrucciones sobre cómo introducir los aires internos en el canal central por la sexta de las diez puertas, el centro del chakra del ombligo. Para ello, visualizamos nuestro fuego interno, conocido como *tummo*, dentro del canal central en el ombligo bajo el aspecto de la sílaba AH-corta y meditamos en ella. Esta práctica común, conocida como *meditación del tummo*, forma parte de la tradición de los seis yogas de Naropa. Originalmente fue Buda Vajradhara quien la expuso en el *Tantra raíz de Hevajra*, y a partir de entonces numerosos practicantes, como Milarepa y sus discípulos, y posteriormente muchos seguidores de la tradición de Yhe Tsongkhapa, la han utilizado también. Sin embargo, las instrucciones del linaje oral de Ganden exponen una práctica extraordinaria del Mahamudra del tantra. Se trata de una práctica del Mahamudra muy especial que Yhe Tsongkhapa recibió directamente de Manyushri, que a su vez lo había recibido directamente de Buda. El linaje de esta instrucción, el linaje oral de Ganden, que es un linaje cer-

cano, fue luego transmitido a Togden Yhampel Gyatso, Baso Chokyi Gyaltsen, el Mahasidha Dharmavajra y otros grandes maestros. La lista completa de los *Gurus* del linaje de esta instrucción tan especial se presenta en *La luz clara del gozo*. Estos Guías Espirituales son los Gurus del linaje cercano.

En esta práctica del Mahamudra del tantra, de entre las diez puertas por las que se puede entrar en el canal central, elegimos la del centro del chakra del corazón para reunir los aires en el canal central. Este yoga se menciona en la sadhana *Ofrenda al Guía Espiritual*, que constituye la práctica preliminar extraordinaria del Mahamudra del tantra según la tradición de Yhe Tsongkhapa.

«Ruego tus bendiciones, ¡oh Protector!, para que pongas  
tus pies  
en el centro del loto de ocho pétalos de mi corazón,  
para poder manifestar en esta misma vida  
los caminos del cuerpo ilusorio, la luz clara y la unión».

Estas palabras revelan que penetrar el canal central del chakra del corazón, la gota indestructible y el aire interno indestructible –los tres yogas que se han expuesto– son meditaciones del cuerpo aislado. Estas nos conducen a las meditaciones de la palabra aislada y de la mente aislada, que a su vez nos llevan a las del cuerpo ilusorio, la luz clara significativa y la unión.

Puesto que penetrar la gota indestructible en el corazón y concentrarse en ella es un poderoso método para alcanzar las realizaciones de la etapa de consumación, Buda Vajradhara alaba esta práctica en su *Ambhidana Tantra*, en el que dice:

«Aquellos que meditan en la gota  
que siempre permanece en el corazón  
de manera convergente y sin cambiar,  
sin duda alcanzarán realizaciones».

# *La práctica del mandala corporal de Heruka*

## LINAJE DE ESTAS ENSEÑANZAS

Como ya se ha mencionado, Heruka, conocido también como Chakrasambara, es una Deidad iluminada del tantra del yoga supremo, manifestación de la compasión de todos los Budas.

Para guiar a los seres sintientes a la felicidad suprema de la iluminación, la compasión de todos los Budas aparece bajo la forma de Heruka con un cuerpo azul, cuatro rostros y doce brazos, y abrazando a su consorte Vajravarahi. La naturaleza de cada una de las partes del cuerpo de Heruka es luz de sabiduría. Aunque cada característica de su cuerpo encierra un gran significado, como se expone en el comentario a la práctica del mandala corporal de Heruka titulado *Esencia del vajrayana*, al principio debemos conformarnos con el mero nombre *Heruka*. No es necesario buscar de cerca el cuerpo de Heruka porque, al igual que con un arcoíris, cuanto más nos acerquemos para encontrarlo, más se desvanecerá. El nombre *Heruka* tiene tres partes: *He*, *ru* y *ka*. *He* se refiere a la vacuidad de todos los fenómenos; *ru*, al gran gozo; y *ka* a la unión del gran gozo y la vacuidad. Esto indica que si nos adiestramos con fe en la práctica de Heruka, alcanzaremos la realización de la unión del gran gozo y la vacuidad, que es el camino rápido en sí a la iluminación.

El Heruka designado sobre el Cuerpo de Deleite de Buda es el *Heruka del Cuerpo de Deleite*, y el designado sobre el Cuerpo de Emanación es el *Heruka del Cuerpo de Emanación*, y juntos reciben el nombre de *Heruka interpretativo*. El Cuerpo de Emanación de Heruka lo pueden ver incluso los seres ordinarios con una mente pura especial. Cuando gracias a nuestro adiestramiento, seamos capaces de creer de manera espontánea que nuestro Guía Espiritual es una emanación de Heruka, veremos al Heruka del Cuerpo de Emanación. El Heruka designado sobre el Cuerpo de la Verdad de Buda o *Dharmakaya* se denomina *Heruka definitivo* y carece siempre de características físicas, forma y color. Debido a que su base de designación, el Cuerpo de la Verdad de Buda, es muy sutil, solo los Budas, ningún otro ser, pueden ver al Heruka definitivo. También recibe el nombre de *Ser de Sabiduría Buda Heruka*. El Heruka definitivo es omnipresente, no hay un solo lugar en el universo en el que no esté presente.

Buda expuso los tantras raíz conciso, medio y extenso de Heruka. El *Tantra raíz conciso de Heruka* y muchos de sus comentarios escritos por eruditos indios de budismo tántrico, incluidos los grandes yoguis Ghantapa y Naropa, fueron traducidos del sánscrito al tibetano. Posteriormente, numerosos eruditos tántricos tibetanos, incluido el gran traductor Marpa, fundador de la tradición kagyu, y Yhe Tsongkhapa, fundador de la tradición guelug, escribieron comentarios a la práctica del tantra de Heruka. En la presente era, el gran lama Yhe Phabongkhapa escribió comentarios especiales a la práctica del mandala corporal de Heruka y a la de Vajrayogini. Escribió también numerosas oraciones rituales o *sadhanas* muy profundas, e impartió extensas enseñanzas sobre ellas. Gracias a la gran bondad de Yhe Phabongkhapa y de su discípulo de corazón Doryhechang Triyhang Rimpoché, incluso en estos tiempos de gran declive espiritual, las profundas prácticas del mandala corporal de Heruka y la de Vajrayogini siguen floreciendo tanto en Oriente como en Occidente.

Yhe Phabongkhapa tenía visiones directas de Heruka. En cierta ocasión, Heruka le dijo: «Durante siete generaciones, los practicantes de tus instrucciones de Heruka y Vajrayoguini tendrán la buena fortuna especial de alcanzar las realizaciones de estas prácticas con facilidad ». Al contemplar estas palabras pienso: «¡Qué afortunados somos!». Se dice que a medida que el nivel de espiritualidad disminuye en general, resulta más difícil para los practicantes recibir las bendiciones de otras Deidades, como Guhyasamayha y Yamantaka; pero en el caso de Heruka y Vajrayoguini ocurre lo contrario, cuanto más degenerados sean los tiempos, con mayor facilidad reciben sus bendiciones. Esto se debe a que las personas de este mundo tienen una conexión kármica especial con Heruka y Vajrayoguini, cuyas emanaciones y moradas –las tierras puras de Keajra– existen en todos los lugares de este mundo.

El primer sostenedor del linaje de estas instrucciones sobre el mandala corporal de Heruka es el gran yogui Ghantapa, que recibió la iniciación y las enseñanzas directamente del propio Heruka. Ghantapa vivía en medio de un bosque en el reino Odivisha [Kalinga], conocido hoy día como el estado de Orissa [Odisha], en la India, donde practicó de manera intensiva la meditación de Heruka y Vajrayoguini. Puesto que vivía en un lugar muy aislado, su dieta era pobre y tenía el cuerpo demacrado. Un día, el rey de Odivisha fue al bosque a cazar y se encontró con Ghantapa. Al ver que estaba tan delgado y débil le preguntó por qué llevaba una vida tan austera y le animó a regresar con él a la ciudad donde le daría cobijo y alimentos. Ghantapa rechazó la invitación diciendo que al igual que es imposible sacar a un elefante de un bosque arrastrándolo con un hilo fino, tampoco era posible que él cayera en la tentación de abandonar el bosque por los obsequios de un rey. Enfadado por la negativa de Ghantapa, el rey lo amenazó con vengarse y regresó al palacio.

El rey estaba tan enfurecido que convocó a un grupo de mujeres de la ciudad y les relató la historia del monje engreído que vivía en el bosque. Ofreció una gran recompensa a la que consiguiese seducirlo y le hiciese romper sus votos de castidad. Una de las mujeres, una tabernera, dijo que era capaz de hacerlo y se fue al bosque en busca de Ghantapa. Cuando finalmente lo encontró, le preguntó si podía ser su sirvienta. Ghantapa no necesitaba una sirvienta, pero sintió que tenía una fuerte conexión con ella de vidas anteriores y le permitió que se quedara. Ghantapa le dio instrucciones espirituales e iniciaciones, y los dos practicaron la meditación con sinceridad. Al cabo de doce años, ambos alcanzaron la Unión de No Más Aprendizaje, la iluminación total.

Un día, Ghantapa y la antigua tabernera decidieron visitar la ciudad para despertar en la gente un mayor interés en el Dharma. Según lo planeado, la mujer fue a ver al rey y le dijo que había seducido al monje. Al principio el rey dudó de la veracidad de sus palabras, pero cuando la mujer le dijo que tenían dos hijos, un niño y una niña, se llenó de alegría y le indicó el día en que debería llevar a Ghantapa a la ciudad. El rey hizo una proclamación para desacreditarlo y ordenó a sus súbditos que se reunieran el día señalado para insultar y humillar al monje.

Llegada la fecha, Ghantapa y la mujer junto con los niños partieron hacia la ciudad; el hijo iba a la derecha de Ghantapa y la hija a su izquierda. Al llegar allí, Ghantapa caminaba como si estuviera ebrio y sostenía un cuenco que la mujer iba llenando de vino. Los que se habían congregado para recibirlos, se reían y burlaban de él y lo insultaban. «Hace tiempo –decían a Ghantapa– nuestro rey te invitó a venir a la ciudad, pero tú, arrogante, rechazaste su invitación. Ahora vienes borracho y acompañado de una tabernera. ¡Qué vergüenza y qué mal ejemplo das para ser budista y monje!». Cuando terminaron, Ghantapa pareció enfurecerse y arrojó el cuenco al suelo. Este se hundió en la tierra, que se abrió y

de ella brotó una fuente de agua. Ghantapa se transformó al instante en Heruka; y la mujer, en Vajrayoguini. El niño se transformó en un *vajra* que Ghantapa sostenía con la mano derecha; y la niña, en una campana que sostenía con la izquierda. Ghantapa y su consorte entraron en unión, y abrazados se elevaron hacia el cielo.

Los presentes, asombrados, sintieron un profundo arrepentimiento por haberles faltado al respeto de aquella manera. Se postraron ante Ghantapa y la emanación de Vajrayoguini, rogándoles que regresaran. Ghantapa y su consorte no aceptaron sus ruegos, pero les aconsejaron que si realmente estaban arrepentidos, confesaran sus faltas ante Mahakaruna, la personificación de la gran compasión de Buda. Debido al profundo remordimiento del pueblo de Odivisha y al poder de sus oraciones, de la fuente surgió una estatua de Mahakaruna. Los habitantes de Odivisha se convirtieron en sinceros practicantes de Dharma y muchos de ellos alcanzaron realizaciones. La estatua de Mahakaruna todavía existe hoy día.

Gracias a que Ghantapa se adiestró con pureza en las prácticas de Heruka y Vajrayoguini mientras se encontraba en el bosque, Vajrayoguini se manifestó ante él como una tabernera sabiendo que era el momento apropiado para que recibiese sus bendiciones. Al convivir con ella, Ghantapa alcanzó el estado de la iluminación total.

En la actualidad resulta difícil creer que los seres humanos puedan volar, pero esto era algo común en otros tiempos cuando las personas tenían un gran potencial para alcanzar realizaciones espirituales. Milarepa, que era un gran practicante de Heruka y Vajrayoguini, en cierta ocasión, como se describe en su biografía, reveló ante una gran asamblea de discípulos cómo había logrado la capacidad de volar. Por medio de diferentes métodos, incluida la meditación del tummo, consiguió desatar los nudos del canal central en el corazón, el ombligo y debajo del ombligo y como resulta-

do adquirió una flexibilidad física muy especial por todo el cuerpo. Debido a ello, su cuerpo se volvió muy ligero, como una suave pluma. Al principio solo podía levitar pero gradualmente aprendió a moverse por el espacio y al final era capaz de volar como un águila. Un día, Milarepa iba volando por encima de una pequeña aldea llamada Longda, cerca de donde se encontraban un padre y su hijo labrando la tierra. El hijo fue el primero que vio a Milarepa y dijo: «¡Padre, mira hacia el cielo, hay un hombre volando!». El padre levantó la vista y al ver que era Milarepa, le respondió: «Ese hombre es Milarepa. Es un malvado que ha matado a muchas personas con su magia negra». Sin embargo, el hijo, apreciando profundamente lo que veía dijo: «No hay nada más maravilloso que ver a un hombre volar por el cielo». Milarepa alcanzó el estado iluminado de Buda Heruka por medio de la práctica del mandala corporal de Heruka, y muchos de sus discípulos, incluido Rechungpa, alcanzaron la tierra pura de Keajra sin abandonar su cuerpo humano. Esto se puede colegir de la lectura de su colección de cantos llamada *Gurbum* en tibetano. Justo antes de que decidiera morir, Milarepa dio algunos consejos a sus discípulos y al final dijo: «Nos encontraremos en la tierra pura de Keajra». El método en sí para alcanzar esa tierra pura es la meditación cualificada de la autogeneración de Heruka y Vajrayogüini.

Milarepa y su Guru raíz Marpa tienen una conexión especial con Yhe Tsongkhapa y su discípulo de corazón Khedrabyhe. Se dice que Marpa fue una de las reencarnaciones anteriores de Yhe Tsongkhapa y que Milarepa fue una de las de Khedrabyhe. Esto nos ayuda a apreciar la gran bondad de estos seres sagrados, que continúan beneficiando a las personas de este mundo, generación tras generación, con diferentes aspectos físicos.

La tierra pura de Keajra es la tierra pura de Heruka. Se denomina también *Akanishta*, que significa 'Tierra Pura Más Elevada' y 'Tierra Pura de las Dakinis' lo cual indica que

también es la tierra pura de Vajrayoguini. Por lo general, cuando una persona corriente renace en una de las tierras puras de Buda, se libera para siempre de todo el sufrimiento y nunca más vuelve a renacer en el samsara, a obtener un renacimiento contaminado. Por lo tanto, renacer en la tierra pura de Buda es como alcanzar la liberación o el nirvana. Por esta razón, cuando una persona corriente renace en una tierra pura de Buda gracias a la práctica de la transferencia de consciencia o *poua*, se dice que *alcanza la iluminación en un instante*. Sin embargo, esto solo es un logro similar a la iluminación, no es la iluminación auténtica.

La tierra pura de Keajra no tiene parangón con las demás tierras puras de Budas. Los seres sintientes que residen en otras tierras puras, como la de Sukhavati o la de Tushita, no tienen la oportunidad de practicar la etapa de consumación del tantra. Debido a que sus cuerpos no tienen canales, gotas ni fuego interno o tummo, no pueden meditar en el canal central, en las gotas ni en el fuego interno. Sin embargo, los seres sintientes que habitan en la tierra pura de Keajra tienen cuerpos con canales, gotas y fuego interno. Aunque su naturaleza es luz, su función es la misma que las de los canales, gotas y fuego interno de los seres humanos. Por lo tanto, pueden meditar en el canal central, la gota indestructible y el aire y mente indestructibles, y de este modo lograr las realizaciones de la luz clara significativa y el cuerpo ilusorio puro, y alcanzar la iluminación en una sola vida. Esta es la buena fortuna especial que tienen los seres sintientes que residen en la tierra pura de Keajra. Esto muestra el poder especial de las instrucciones de las prácticas de Heruka y Vajrayoguini. Gracias a la práctica de estas instrucciones, los seres sintientes que habitan en la tierra pura de Keajra disfrutan de esta buena fortuna tan especial.

En la sadhana extensa del mandala corporal de Heruka se enumeran treinta y nueve maestros sostenedores del linaje conocidos como *Gurus del linaje* –desde Ghantapa hasta

Heruka Losang Yeshe, Triyhang Rimpoché-. Estos maestros espirituales y muchos de sus discípulos alcanzaron la realización del tantra del yoga supremo mediante la práctica del mandala corporal de Heruka y la de Vajrayoguini. Por lo tanto, debemos adiestrarnos con confianza en la práctica del mandala corporal de Heruka y en la de Vajrayoguini.

### EL MANDALA CORPORAL DE HERUKA

En este contexto, *cuerpo* se refiere a nuestro cuerpo sutil –nuestros canales y gotas–; y *mandala* significa ‘asamblea de Deidades iluminadas’. Se dice que nuestros canales y gotas son nuestro «cuerpo sutil» porque son partes de nuestro cuerpo que no son fáciles de identificar. El mandala corporal de Heruka es la asamblea del Heruka imaginado (uno mismo) con su consorte Vajravarahi (o Vajrayoguini) –cuya naturaleza es la de nuestra gota roja y blanca indestructible y purificada junto con su séquito imaginado (los Héroes y Heroínas) –cuya naturaleza es la de nuestros canales y gotas purificados– en la tierra pura imaginada de Keajra. Por lo general, *mandala* se refiere o bien al mandala soporte, es decir, el mundo, el entorno y palacio de una o más Deidades iluminadas, o bien al contenido del mandala, es decir, a una asamblea de Deidades iluminadas.

El objetivo de meditar en el mandala corporal de Heruka es recibir en nuestros canales y gotas las poderosas bendiciones de Buda Heruka y su séquito. Gracias a estas bendiciones, podemos liberarnos de todos los obstáculos que tengamos en los canales y gotas, y tener éxito en nuestras meditaciones del canal central, la gota indestructible y el aire y la mente indestructibles. Debido a ello, progresaremos con facilidad en las cinco fases de la etapa de consumación antes mencionadas hasta alcanzar la meta final.

Aunque las instrucciones presentadas en este libro sobre cómo generar el mandala corporal de Heruka y meditar en

él son sencillas, contienen la esencia de esta práctica. Las he preparado para aquellos que no sean capaces de practicar la sadhana extensa del mandala corporal de Heruka. En esta práctica, visualizamos treinta y seis canales de nuestro cuerpo –los veinticuatro canales de los veinticuatro lugares de nuestro cuerpo, los cuatro de la rueda de canales del corazón y los ocho de las ocho puertas sensoriales–. También visualizamos la gota blanca indestructible y la gota roja indestructible en el corazón y las veinticuatro gotas contenidas en los veinticuatro canales de los veinticuatro lugares de nuestro cuerpo. Entonces, hemos de recibir las poderosas bendiciones de Heruka Padre y Madre y de su séquito de Héroe y Heroínas en estos canales y gotas.

Los veinticuatro lugares de nuestro cuerpo representan las veinticuatro moradas de Heruka que hay en el mundo, y son: 1) el punto frontal del cabello, 2) la coronilla, 3) el oído derecho, 4) la nuca, 5) el oído izquierdo, 6) el entrecejo, 7) los dos ojos, 8) los dos hombros, 9) las dos axilas, 10) los dos pechos, 11) el ombligo, 12) la punta de la nariz, 13) la boca, 14) la garganta, 15) el corazón [–en la zona entre los dos pechos–], 16) los dos testículos, 17) la punta del órgano sexual, 18) el ano, 19) los dos muslos, 20) las dos pantorrillas, 21) los ocho dedos de las manos y los ocho de los pies sin incluir los pulgares, 22) los empeines de los pies, 23) los dos dedos pulgares de las manos y los dos de los pies, 24) las dos rodillas.

Cuando meditamos en el mandala corporal de Heruka, meditamos en nosotros mismos como Heruka con nuestra consorte Vajravarahi, rodeados en círculos concéntricos por las cuatro Yoguias de la rueda del gran gozo, los ocho Héroe y Heroínas de la rueda del corazón, los ocho Héroe y Heroínas de la rueda de la palabra, los ocho Héroe y Heroínas de la rueda del cuerpo y las ocho Heroínas de la rueda de compromiso. De este modo meditamos en la asamblea de las sesenta y dos Deidades iluminadas. Nosotros

mismos, Heruka y Vajrayoguini, estamos incluidos entre las Deidades de la rueda del gran gozo, y somos las Deidades principales.

Cuando meditamos en la asamblea de las sesenta y dos Deidades iluminadas, hemos de creer que la naturaleza de nosotros mismos generados como Heruka es la de nuestra gota blanca indestructible purificada; y la de Vajravarahi, la de nuestra gota roja indestructible purificada. La naturaleza de las cuatro Yoguini de la rueda del gran gozo es la de nuestros cuatro canales purificados de las direcciones cardinales de la rueda de canales del corazón. La naturaleza de las veinticuatro Heroínas de las ruedas del corazón, la palabra y el cuerpo es la de los veinticuatro canales purificados de los veinticuatro lugares de nuestro cuerpo. La naturaleza de los veinticuatro Héroes de las ruedas del corazón, la palabra y el cuerpo es la de nuestras veinticuatro gotas purificadas contenidas en los veinticuatro canales de los veinticuatro lugares de nuestro cuerpo. La naturaleza de las ocho Heroínas de la rueda de compromiso es la de nuestros ocho canales de las ocho puertas sensoriales purificados.

Si meditamos cada día de este modo con perseverancia, convicción y fe firme en esta asamblea de sesenta y dos Deidades iluminadas, sin lugar a dudas recibiremos sus poderosas bendiciones en nuestros canales y gotas, nos liberaremos de los obstáculos que tengamos en ellos y, en consecuencia, nuestras meditaciones de la etapa de consumación serán eficaces. Esto significa que con estas meditaciones alcanzaremos la luz clara significativa, el cuerpo ilusorio puro y finalmente la iluminación en esta corta vida.

Muchos practicantes de la etapa de consumación tienen dificultades para reunir y disolver sus aires internos en el canal central por medio de la meditación, y generar la luz clara y el gran gozo cualificados. Esto se debe a que sus canales y gotas no funcionan correctamente y pueden incluso sufrir dolores físicos. Si practicamos con sinceridad las me-

ditaciones del mandala corporal de Heruka, nos liberaremos de todos estos obstáculos.

De las sesenta y dos Deidades iluminadas, Heruka y Vajrayoguini son las principales y las demás son su séquito. Las cuatro Yoguini de la rueda del gran gozo son: Dakini, Lama, Khandarohi y Rupini; y su función es concedernos gran gozo. Los ocho Héroes y Heroínas de la rueda del corazón son: Khandakapala y Partzsandi, Mahakankala y Tzsendriakiya, Kankala y Parbhavatiya, Vikatadamshtri y Mahanasa, Suraberi y Biramatiya, Amitabha y Karvariya, Vajraprabha y Lamkeshoriya, y Vajradeha y Drumatzsaya; y su función es concedernos el logro de la mente sagrada de Buda. Los ocho Héroes y Heroínas de la rueda de la palabra son: Ankuraka y Airavatiya, Vajrayhatila y Mahabhairavi, Mahavira y Bayubega, Vajrahumkara y Surabhakiya, Subhadra y Shamadevi, Vajrabhadra y Suvatre, Mahabhairava y Hayakarne, y Virupaksha y Khaganane; y su función es concedernos el logro de la palabra sagrada de Buda. Los ocho Héroes y Heroínas de la rueda del cuerpo son: Mahabala y Tzsatrabega, Ratnavajra y Khandarohi, Hayagriva y Shaundini, Akashagarbha y Tzsatravarmini, Shri Heruka y Subira, Pemanarteshvara y Mahabala, Vairochana y Tzsatravartini, Vajrasatva y Mahabire; y su función es concedernos el logro del cuerpo sagrado de Buda. Puesto que nuestro cuerpo, palabra y mente presentes están contaminados por el veneno de los engaños, son la base de todo nuestro sufrimiento. Por lo tanto, hemos de alcanzar el cuerpo, la palabra y la mente sagrados de un Buda. Las ocho Heroínas de la rueda de compromiso son: Kakase, Ulukase, Shonase, Shukarase, Yamadhati, Yamaduti, Yamadangtrini y Yamamatani; y su función y compromiso es pacificar nuestros obstáculos. Los Héroes y Heroínas de las cinco ruedas se denominan de tal forma porque han vencido a los enemigos de las apariencias y concepciones ordinarias.

## PRÁCTICAS PRELIMINARES

La siguiente exposición de cómo practicar el mandala corporal de Heruka está basada en las instrucciones del linaje oral de Ganden. Es sencilla pero muy profunda. Si seguimos estas instrucciones, hemos de practicar el mandala corporal de Heruka junto con la sadhana u oraciones rituales titulada *El yoga de Buda Heruka* (véase apéndice 5). Como se revela de manera implícita en la sadhana, la práctica del mandala corporal de Heruka se realiza en seis etapas: 1) Adiestramiento en la práctica del refugio. 2) Adiestramiento en la renuncia. 3) Adiestramiento en la bodhichita. 4) Adiestramiento en el yoga del Guru. 5) Adiestramiento en la etapa de generación del mandala corporal de Heruka. 6) Adiestramiento en la etapa de consumación.

Los cuatro primeros adiestramientos son las prácticas preliminares; y los otros dos, la práctica en sí del mandala corporal de Heruka. Al igual que un coche depende de sus cuatro ruedas, el precioso vehículo de la práctica del mandala corporal de Heruka, lo hace de las cuatro ruedas del adiestramiento en la práctica del refugio, la renuncia, la bodhichita y el yoga del Guru. El adiestramiento en la práctica de refugio es la puerta para entrar en el budismo; la renuncia lo es para entrar en el camino a la liberación; la bodhichita, para entrar en el camino a la iluminación; y el yoga del Guru, para que las bendiciones de todos los Budas penetren nuestra mente. Estas son las bases para que la práctica del mandala corporal de Heruka sea eficaz.

## ADIESTRAMIENTO EN LA PRÁCTICA DE REFUGIO

En este adiestramiento hemos de recordar y contemplar lo siguiente, tal y como se expuso en la primera parte del libro:

*Quiero protegerme y liberarme de manera permanente de los*

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

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

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

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

## ADIESTRAMIENTO EN LA RENUNCIA

En este adiestramiento recordamos y contemplamos los insoportables sufrimientos que tendremos que experimen-

tar en nuestras incontables vidas futuras, tal y como se expone en detalle en la primera parte de este libro. Luego, desde lo más profundo de nuestro corazón, pensamos:

*No voy a conseguir nada negando los sufrimientos de las vidas futuras y cuando caigan sobre mí será demasiado tarde para protegerme. Por lo tanto, ahora que dispongo de una vida humana que me ofrece la oportunidad de liberarme de manera permanente de los sufrimientos de mis incontables vidas futuras, debo protegerme. Si no me esfuerzo en lograrlo y permito que mi vida carezca de sentido, no habrá peor engaño ni mayor necesidad. Ahora he de esforzarme en liberarme de manera permanente de los sufrimientos de mis incontables vidas futuras.*

Meditamos en esta determinación de manera continua hasta que generemos el deseo espontáneo de liberarnos de manera permanente de los sufrimientos de nuestras incontables vidas futuras.

#### ADIESTRAMIENTO EN LA BODHICHITA

En este adiestramiento debemos mantener la práctica de las cinco etapas del adiestramiento en la bodhichita, tal y como se expone en detalle en la primera parte de este libro. Como conclusión, debemos pensar:

*No debo conformarme con buscar solo mi propia liberación; he de pensar en el bienestar de los demás seres sintientes. Todos ellos son mis madres y se están ahogando en el vasto y profundo océano del samsara, experimentando sufrimientos insostenibles vida tras vida, sin cesar. Yo solo soy una persona, pero los demás seres sintientes son innumerables; por lo tanto, su felicidad y libertad son mucho más importantes que las mías. No puedo soportar que mis innumerables madres*

*estén padeciendo insoportables dolores físicos y sufrimientos mentales en esta vida y en sus incontables vidas futuras. Debo liberarlos de manera permanente de su sufrimiento, y para ello me voy a esforzar en alcanzar la iluminación de un Buda.*

Hemos de mantener este buen corazón supremo de bodhichita día y noche de manera continua. Debemos realizar todas las meditaciones de las etapas de generación y de consumación motivados por este buen corazón supremo, y recordar en todo momento que estas meditaciones son métodos para colmar los deseos de nuestra bodhichita. Para generar la bodhichita recitamos la siguiente oración de la sadhana:

*Que por los méritos que acumule con la práctica de la generosidad y otras perfecciones, alcance el estado de Buda para poder beneficiar a todos los seres sintientes.*

## ADIESTRAMIENTO EN EL YOGA DEL GURU

El término *Guru* es una palabra sánscrita que significa 'Guía Espiritual'. El Guía Espiritual puede ser oriental, occidental, hombre, mujer, ordenado o laico. Nuestro Guía Espiritual es cualquier maestro que nos conduzca por los caminos correctos a la liberación y la iluminación impartiéndonos enseñanzas y mostrando un buen ejemplo. El yoga del Guru es un adiestramiento especial para confiar en nuestro Guía Espiritual; en este contexto *yoga* significa 'adiestramiento en los caminos espirituales', no se refiere a ningún adiestramiento físico. En la sadhana *El yoga de Buda Heruka*, que se presenta en el apéndice 5, se expone el yoga del Guru Yhe Tsongkhapa inseparable de nuestro Guru raíz, Buda Shakyamuni y Heruka, que se conoce como Guru Sumati Buda Heruka. En este contexto, *Guru raíz* se refiere al Guía Espiritual de quien hemos recibido las instrucciones, la transmi-

sión y la iniciación del mandala corporal de Heruka. El nombre *Guru Sumati Buda Heruka* implica que nuestro *Guru* raíz, *Yhe Tsongkhapa* (o *Sumati Kirti*, su nombre de ordenación en sánscrito), *Buda Shakyamuni* y *Heruka*, son un mismo ser aunque tienen aspectos diferentes. Hemos de mantener este reconocimiento en todo momento para que nuestra práctica del mandala corporal de Heruka sea eficaz. Para beneficiar de manera directa y a diario a todos los seres sintientes, el Heruka definitivo emanó a Buda Shakyamuni, que a su vez emanó a *Yhe Tsongkhapa*, que a su vez emanó a nuestro Guía Espiritual; son como un actor que adopta diferentes aspectos en momentos distintos.

El objetivo de la práctica del yoga del Guru es:

- 1) acumular una gran cantidad de méritos o buena fortuna. Debido a nuestra falta de méritos nos resulta difícil colmar nuestros deseos y tenemos muchos obstáculos para alcanzar realizaciones espirituales;
- 2) purificar las faltas o acciones perjudiciales. Cuando purificamos los incontables potenciales de nuestras acciones perjudiciales, purificamos nuestra mente. Como ya se ha mencionado, si purificamos nuestra mente, alcanzaremos la iluminación total;
- 3) recibir las poderosas bendiciones de todos los Budas. Tenemos la semilla de las realizaciones del tantra del yoga supremo en general, y del mandala corporal de Heruka en particular, lo cual es parte de nuestra naturaleza de Buda. Sin embargo, si no recibimos las poderosas bendiciones de todos los Budas a través de nuestro Guía Espiritual, que es su representante, nuestra semilla de las realizaciones del tantra del yoga supremo nunca germinará, y
- 4) generar la experiencia del gran gozo y la vacuidad. Esta práctica es un poderoso método para hacer germinar nuestra semilla de la realización del Mahamudra del tantra.

Si reunimos estos cuatro requisitos, podremos progresar con facilidad en la práctica principal de esta sadhana —el adiestramiento en las etapas de generación y de consumación—.

Yhe Sherab Senge, uno de los discípulos principales de Yhe Tsongkhapa, recibió instrucciones especiales sobre el yoga del Guru Yhe Tsongkhapa del propio Yhe Tsongkhapa, que se conocen tradicionalmente como *el yoga del Guru del linaje Segyu*, y hoy día como «yoga del Guru de la *Gema del corazón*». En un principio, las instrucciones del yoga del Guru de la *Gema del corazón* solo se impartían como enseñanzas orales. Después, el gran yogui Palden Sangpo compuso una sadhana basada en estas instrucciones orales, y desde entonces se han practicado abiertamente. El yoga del Guru de la *Gema del corazón* puede practicarse según la tradición del sutra o la del tantra del yoga supremo. En la sadhana *El yoga de Buda Heruka* se presenta la práctica del yoga del Guru de la *Gema del corazón* según el tantra del yoga supremo. Aquellos que tienen el compromiso de practicar la *Gema del corazón* pueden añadir las oraciones a Doryhe Shugden justo antes de las estrofas de dedicación de *El yoga de Buda Heruka*.

La práctica de este yoga del Guru tiene cinco etapas: 1) Visualización y meditación. 2) Invocación de los Seres de Sabiduría. 3) Práctica de las siete ramas. 4) Súplicas especiales. 5) Experiencia del gran gozo y la vacuidad.

## VISUALIZACIÓN Y MEDITACIÓN

Recitamos la siguiente oración de la sadhana mientras nos concentramos en su significado:

*Ante mí en el espacio se encuentra Guru Sumati Buda Heruka —Yhe Tsongkhapa, inseparable de mi Guru raíz, Buda Shakyamuni y Heruka— rodeado de todos los Budas de las diez direcciones.*



*Guru Sumati Buda Heruka*

Mientras lo visualizamos, pensamos y contemplamos lo siguiente:

*Yhe Tsongkhapa alcanzó la iluminación para guiar a todos los seres sintientes por el camino de la liberación a través de sus emanaciones. ¿Quién es la emanación que me guía a mí por el camino de la liberación? Sin lugar a dudas es mi Guía Espiritual, de quien he recibido las instrucciones, la transmisión y la iniciación del mandala corporal de Heruka, y quien me muestra una conducta ejemplar cualificada.*

Pensando de este modo hemos de creer con firmeza que nuestro Guía Espiritual es una emanación de Yhe Tsongkhapa y luego meditar de manera convergente en esta creencia. Hemos de practicar esta meditación con perseverancia.

#### INVOCACIÓN DE LOS SERES DE SABIDURÍA

Recitamos la siguiente estrofa de la sadhana mientras nos concentramos en su significado:

*Del corazón del Protector de los cientos de Deidades de la Tierra Gozosa,  
a la cima de una nube cual cúmulo de blanco requesón fresco,  
Omnisciente Losang Dragpa, Rey del Dharma,  
tú y tus Hijos, acudid, por favor, a este lugar.*

El *Protector de los cientos de Deidades de la Tierra Gozosa* se refiere a Buda Maitreya. Pensamos que el Ser de Sabiduría Yhe Tsongkhapa junto con su séquito se disuelven en la asamblea de Guru Sumati Buda Heruka que hemos visualizado frente a nosotros y devienen no duales.

Recitamos también la siguiente súplica de la sadhana:

*Ante mí en el espacio, sobre un trono sostenido por leones,  
sobre un loto y una luna,  
el venerable maestro sonríe con deleite.  
¡Oh, campo supremo de méritos para mi mente de fe!,  
por favor, permanece durante cientos de eones para difundir  
la doctrina.*

## PRÁCTICA DE LAS SIETES RAMAS

Con fe firme en nuestro Guía Espiritual, Guru Sumati Buda Heruka, hemos de realizar con sinceridad cada día la práctica de las siete ramas. Estas son: 1) Postraciones. 2) Ofrendas. 3) Purificación. 4) Regocijo en la virtud. 5) Súplica a los Budas y Guías Espirituales para que giren la rueda del Dharma. 6) Ruego a los Budas y Guías Espirituales para que permanezcan junto a nosotros durante mucho tiempo. 7) Dedicación. En este contexto, la práctica del mandala corporal de Heruka es como el cuerpo principal de este adiestramiento, y las siete ramas son como los miembros que lo sostienen. Al igual que nuestro cuerpo depende de sus miembros para poder funcionar, la eficacia del adiestramiento en el mandala corporal de Heruka depende de la práctica de las siete ramas.

## POSTRACIONES

Postrarse ante los seres iluminados es un poderoso método para purificar nuestro karma negativo, enfermedades y obstáculos, así como para aumentar nuestros méritos, felicidad y realizaciones de Dharma. A nivel temporal, con las postraciones mejoramos nuestra salud física y nos sentimos felices, y a nivel último son la causa para alcanzar el Cuerpo de la Forma de un Buda. Generar fe en los seres sagrados es una postración mental, recitarles alabanzas es una postración verbal, y mostrarles respeto con el cuerpo es una pos-

tración física. Las postraciones físicas se pueden hacer extendiendo todo el cuerpo sobre el suelo, poniendo las rodillas, las palmas de las manos y la frente sobre el suelo o colocando las dos manos juntas a la altura del corazón, todo ello respetuosamente.

Para que nuestras postraciones ante los seres sagrados sean poderosas, imaginamos que de cada poro de nuestro cuerpo emanamos otro cuerpo, y de cada uno de sus poros emanan más cuerpos hasta que llenan el mundo entero. A continuación, mientras recitamos la siguiente estrofa, pensamos con convicción que nuestros innumerables cuerpos se postran ante Guru Sumati Buda Heruka y todos los Budas de las diez direcciones:

*Tu mente de sabiduría realiza los objetos de conocimiento en  
toda su dimensión,  
tu palabra elocuente es el ornamento del oído del afortunado,  
tu hermoso cuerpo resplandece con la gloria de la  
celebridad.  
Ante ti, que verte, oírte y recordarte es tan significativo, me  
postro.*

Debemos realizar esta práctica de postraciones todos los días. Como guía preliminar para nuestra práctica en sí del mandala corporal de Heruka podemos acumular cien mil postraciones, ya sea en la vida diaria o en retiro.

## OFRENDAS

Desde lo más profundo de nuestro corazón tomamos la siguiente determinación:

Para liberar a todos los seres sintientes del sufrimiento  
para siempre  
presento excelentes ofrendas al supremo ser sagrado,

Guru Sumati Buda Heruka,  
y a todos los demás seres sagrados.

Todas las flores y frutos que existen  
y todas las diferentes clases de medicinas;  
todas las joyas que hay en el mundo  
y todas las aguas puras y refrescantes;

montañas de joyas, arboledas  
y lugares tranquilos y alegres;  
árboles celestiales adornados con flores  
y otros con ramas repletas de frutos deliciosos;

perfumes procedentes de los reinos celestiales,  
incienso, árboles que colman todos los deseos y árboles  
de joyas;  
cosechas que no necesitan cultivo  
y todos los ornamentos propios de ser ofrecidos;

lagos y estanques adornados con lotos,  
y el melodioso sonido de los gansos salvajes;  
todo aquello que no tiene dueño  
en todos los mundos, infinitos como el espacio;

visualizo todo esto y lo ofrezco con el debido respeto  
a los seres supremos, los Budas y Bodhisatvas.  
¡Oh, Seres Compasivos!, sagrados objetos de ofrecimiento,  
pensad en mí con bondad y aceptad estas ofrendas.

Por siempre ofreceré mis cuerpos  
a los Budas y Bodhisatvas.  
Con devoción me ofrezco como vuestro siervo;  
¡oh, Héroes Supremos!, por favor, aceptadme.

Mientras imaginamos que estamos realizando todas estas  
ofrendas, podemos recitar la siguiente estrofa:

*Ofrendas exquisitas de agua, multitud de flores,  
incienso de dulce fragancia, luces, agua perfumada y otros  
obsequios,  
una vasta nube de ofrendas dispuestas e imaginadas,  
a ti te ofrezco, ¡oh, campo supremo de méritos!*

En budismo, una ofrenda es todo aquello que deleita a los seres iluminados. Nuestra ofrenda principal es nuestra práctica de la compasión porque es la que más agrada a los Budas. Por lo tanto, nuestra motivación para hacer ofrendas debe ser la compasión hacia todos los seres sintientes, nuestro sincero deseo de liberarlos del sufrimiento para siempre.

En resumen, hemos de considerar en todo momento nuestras prácticas diarias de Dharma como ofrendas insuperables a Guru Sumati Buda Heruka –la síntesis de nuestro Guía Espiritual, Yhe Tsongkhapa, Buda Shakyamuni y Heruka– y a todos los demás seres iluminados. De este modo acumularemos méritos o buena fortuna inconmensurables.

## PURIFICACIÓN

La purificación es el método supremo para evitar el sufrimiento futuro y eliminar los obstáculos que interfieren en nuestra práctica de Dharma, en particular en la del mandala corporal de Heruka. Gracias a este método nuestras acciones se vuelven puras y, por lo tanto, nosotros también. Puesto que no somos nuestro cuerpo, no es suficiente con lavarlo, sino que debemos limpiar nuestro yo con la práctica de la purificación.

¿Qué es lo que hemos de purificar? Las acciones perjudiciales e indebidas que hayamos cometido. En nuestras innumerables vidas pasadas hemos realizado numerosas acciones que han causado sufrimiento y problemas a los demás, y ahora, como resultado, nosotros experimentamos sufrimiento y muchos problemas. Aunque estas acciones ya se han ter-

minado, su potencial para causar sufrimiento y problemas todavía perdura en nuestra consciencia sutil y lo seguirá haciendo vida tras vida hasta que madure. Por lo tanto, nuestra consciencia raíz es un depósito de infinidad de potenciales negativos cuya función es conducirnos por los caminos erróneos y hacernos experimentar incesantes sufrimientos. Estos potenciales son un serio obstáculo para nuestra práctica de Dharma en general y para la del mandala corporal de Heruka en particular.

Con la siguiente contemplación comprenderemos que nuestros potenciales perjudiciales son el obstáculo principal para nuestra práctica de Dharma:

*En nuestras vidas pasadas hemos rechazado el sagrado Dharma de diferentes maneras y negado la existencia de los renacimientos, el karma y los logros de la liberación y la iluminación. Como resultado, ahora experimentamos dificultades para: 1) generar la intención de practicar el Dharma; 2) creer en las enseñanzas de Dharma, como las del karma, y 3) progresar en nuestra práctica de Dharma.*

La práctica de la purificación es muy simple. Lo único que tenemos que hacer es contemplar las grandes desventajas de las acciones perjudiciales que hemos cometido desde tiempo sin principio. Luego, con intenso arrepentimiento, confesamos estas acciones, así como las transgresiones de nuestros votos y compromisos, a Guru Sumati Buda Heruka y a todos los demás seres sagrados recitando la siguiente estrofa:

*Todas las malas acciones de cuerpo, palabra y mente que he acumulado desde tiempo sin principio, y, en particular, las transgresiones de mis tres votos, las confieso con mucho arrepentimiento desde lo más profundo de mi corazón.*

Debemos repetir esta práctica una y otra vez. Al final de cada sesión tomamos la firme determinación de no cometer ninguna acción perjudicial ni transgredir ninguno de nuestros votos o compromisos. Como gran guía preliminar de nuestra práctica del mandala corporal de Heruka podemos acumular cien mil recitaciones de esta estrofa concentrándonos en su significado o recitar cien mil veces el mantra de Vajrasatva.

### REGOCIJO

Debemos aprender a regocijarnos de las acciones virtuosas de los demás, de su felicidad, cualidades y buena fortuna. Por lo general, hacemos todo lo contrario y sentimos celos. Los celos son muy perjudiciales tanto para las personas como para la sociedad. En un instante pueden acabar con nuestra felicidad y armonía, y las de los demás, y provocar peleas e incluso guerras. En la vida diaria podemos comprobar cómo las personas reaccionan con celos en sus relaciones y en lo que respecta a sus negocios, posición social y creencias religiosas, causando sufrimiento a muchas personas. Nuestros problemas de celos podrían solucionarse con solo aprender a regocijarnos de la bondad y felicidad de los demás. Esto es algo que podemos hacer incluso cuando estamos tumbados, descansando o realizando nuestras actividades diarias.

Con muy poco esfuerzo podemos acumular infinidad de buena fortuna simplemente regocijándonos de las obras excelentes de los Budas, como Yhe Tsongkhapa. Para ello podemos recitar la siguiente estrofa concentrándonos en su significado:

*En esta era de degeneración te esforzaste por aprender  
y realizarte.*

*Al abandonar las ocho preocupaciones mundanas extrajiste  
el significado de tus dones y libertades.*



*Buda Vajradhara*

*¡Oh, Protector!, desde lo más profundo de mi corazón  
me regocijo de tu gran oleada de obras.*

SÚPLICA A LOS BUDAS Y GUÍAS ESPIRITUALES  
PARA QUE GIREN LA RUEDA DEL DHARMA

Comenzamos esta práctica pensando lo siguiente:

*Ahora tengo la oportunidad de escuchar el Dharma sagrado,  
comprenderlo y practicarlo, y, por lo tanto, la buena fortuna  
de poder entrar en el camino a la iluminación, recorrerlo y  
completarlo. ¡Qué maravilloso sería si todos los seres sintientes  
pudieran disfrutar de la misma buena fortuna!*

Desde lo más profundo de nuestro corazón suplicamos repetidas veces a Guru Sumati Buda Heruka que emane innumerables maestros espirituales que nos enseñen el sagrado Dharma y guíen a todos los seres sintientes al estado de felicidad última, la iluminación, mientras recitamos la siguiente estrofa:

*De las onduladas nubes de sabiduría y compasión  
en el espacio de vuestros Cuerpos de la Verdad,  
¡oh, venerables y sagrados maestros!,  
enviad, por favor, una lluvia de vasto y profundo Dharma  
apropiado para los discípulos de este mundo.*

RUEGO A LOS GUÍAS ESPIRITUALES PARA QUE  
PERMANEZCAN JUNTO A NOSOTROS  
DURANTE MUCHO TIEMPO

En esta práctica pensamos:

*Si los maestros espirituales emanados por los seres sagrados  
permanecen en este mundo durante muchos eones, de manera*

*gradual todos los seres sintientes tendrán la oportunidad de escuchar, comprender y practicar el Dharma. De este modo, finalmente todos ellos, sin excepción, alcanzarán la iluminación.*

A continuación rogamos a Guru Sumati Buda Heruka que sus emanaciones que enseñan el Dharma permanezcan en este mundo hasta que finalice el samsara mientras recitamos la siguiente estrofa:

*De tu verdadero cuerpo inmortal, nacido de la luz clara  
significativa,  
envía, por favor, incontables emanaciones por todo el mundo  
para que difundan el linaje oral de la doctrina de Ganden,  
y que permanezcan durante mucho tiempo.*

## DEDICACIÓN

Cuando realicemos cualquier acción virtuosa, debemos dedicarla para el logro de la iluminación y para que la doctrina de Buda florezca, lo cual beneficiará a todos los seres sintientes. El gran maestro Atisha dijo:

«Dedicad vuestras virtudes durante el día y la noche,  
y vigilad siempre vuestra mente».

Si dedicamos nuestras acciones virtuosas de este modo, su potencial no será destruido por el odio ni las creencias erróneas, sino que, por el contrario, se reforzará. La práctica de la dedicación hace que nuestras acciones virtuosas sean eficaces. Podemos realizarla recitando la siguiente estrofa:

*Que gracias a las virtudes que aquí he acumulado,  
la doctrina y todos los seres sintientes reciban todo beneficio,  
y, en especial, que la esencia de la doctrina  
del venerable Losang Dragpa brille eternamente.*

En resumen, cuando practicamos cada una de las siete ramas hemos de poner esfuerzo en que el sol de nuestra fe brille sobre la montaña nevada de nuestro Guía Espiritual Guru Sumati Buda Heruka y realizar súplicas con devoción. Esto hace que descienda el agua de las bendiciones de todos los Budas de las diez direcciones, con lo cual nuestro cuerpo muy sutil recibe un poder especial que lo transforma en un cuerpo iluminado y nuestra mente muy sutil recibe también un poder especial que la transforma en una mente iluminada.

### SÚPLICAS ESPECIALES

Para realizar esta súplica especial, primero ofrecemos todo el universo considerándolo como la tierra pura de Buda a Guru Sumati Buda Heruka y a todos los Budas de las diez direcciones. Esta ofrenda se llama *ofrecimiento del mandala*, y en la *Nueva guía del Paraíso de las Dakinis* puede encontrarse una exposición detallada de ella. Luego, al mismo tiempo que nos concentramos en su significado recitamos tres veces la siguiente súplica de la sadhana:

*Oh, Guru Sumati Buda Heruka, desde ahora hasta que alcance  
la iluminación  
no buscaré otro refugio más que tú.  
Pacífica, por favor, mis obstáculos y concédeme  
los dos logros de liberación y realización.  
Bendíceme, por favor, para que me convierta en el Heruka  
definitivo,  
en cuyo estado experimentaré todos los fenómenos  
purificados y unidos en la vacuidad, inseparable del gran gozo.*

Esta oración contiene el mismo significado que el mantra esencial de Heruka. Si completamos las meditaciones de las etapas de generación y de consumación, abandonaremos

todas nuestras apariencias equívocas sutiles; este abandono es el logro de *liberación*. Y debido a la realización completa de nuestra naturaleza de Buda, tendremos la experiencia de ser un Buda real y de que nuestro mundo, disfrutes y actividades son los de un Buda; esta experiencia es el logro de *realización*. Al alcanzar estos dos logros nos convertimos en el Heruka definitivo, es decir, el Heruka designado sobre el Cuerpo de la Verdad o Dharmakaya de Buda. Al mismo tiempo experimentamos todos los fenómenos purificados, lo cual significa que hemos purificado la apariencia equívoca sutil de todos ellos; y además experimentamos todos los fenómenos unidos en la vacuidad, es decir, que comprendemos que todos ellos no son más que vacuidad. Estas dos experiencias de los fenómenos «purificados» y «unidos» implican que hemos realizado la unión de las dos verdades de manera directa y simultánea; esta realización es la iluminación en sí. Con esta oración suplicamos a Guru Sumati Buda Heruka que nos conceda estos logros.

Como seres ordinarios solo podemos utilizar un cuerpo, que en realidad es parte de los cuerpos de nuestros padres. Sin embargo, los Budas tienen cuatro cuerpos de manera simultánea: dos Cuerpos de la Verdad, que son el Cuerpo de la Sabiduría de la Verdad y el Cuerpo de la Naturaleza de la Verdad; y dos Cuerpos de la Forma, que son el Cuerpo de Deleite y el Cuerpo de Emanación. La mente de Buda es el Cuerpo de Sabiduría de la Verdad, y la vacuidad de su mente es el Cuerpo de la Naturaleza de la Verdad; juntos forman el denominado *Cuerpo de la Verdad* o *Dharmakaya*. Los cuerpos de Buda que poseen forma son los Cuerpos de la Forma. El Cuerpo sutil de la Forma de Buda se denomina *Cuerpo de Deleite*; y el burdo, *Cuerpo de Emanación*. El Cuerpo de la Verdad de un Buda es muy sutil y, por lo tanto, solo los Budas pueden percibirlo. Los Bodhisatvas Superiores pueden ver el Cuerpo de Deleite, y los seres ordinarios con una mente pura pueden ver el Cuerpo de Emanación.

## EXPERIENCIA DEL GRAN GOZO Y LA VACUIDAD

Después de haber recitado de corazón y con sinceridad la oración de súplica especial tres veces, imaginamos y pensamos lo siguiente:

*Gracias a mis súplicas, todos los Budas de las diez direcciones se disuelven en Yhe Tsongkhapa, inseparable de mi Guru raíz; este se disuelve en Buda Shakyamuni que está en su corazón; y este, en Heruka que está en el mío. Con deleite, Guru Heruka, cuya naturaleza es la unión del gran gozo y la vacuidad, entra en mi cuerpo por la coronilla y se disuelve en mi mente en mi corazón. Debido a que Heruka, cuya naturaleza es la unión del gran gozo y la vacuidad, deviene inseparable de mi mente, que se transforma en la unión del gran gozo espontáneo y la vacuidad de todos los fenómenos.*

Meditamos en esta creencia de manera convergente. Esta meditación se conoce como el *adiestramiento en el yoga del Guru* definitivo. Debemos realizar esta práctica de las súplicas especiales y la meditación repetidas veces hasta que generemos de forma espontánea la creencia de que nuestra mente se ha transformado en la unión del gran gozo y la vacuidad.

### ADIESTRAMIENTO EN LA ETAPA DE GENERACIÓN DEL MANDALA CORPORAL DE HERUKA

El adiestramiento en la etapa de generación del mandala corporal de Heruka, la práctica en sí de autogeneración del mandala corporal de Heruka, tiene cinco fases: 1) Generación del mandala corporal de Heruka. 2) Adiestramiento en la apariencia clara. 3) Adiestramiento en el orgullo divino. 4) Adiestramiento en la apariencia y la vacuidad no duales. 5) Adiestramiento en la recitación del mantra.



*Buda Vajradharma*

## GENERACIÓN DEL MANDALA CORPORAL DE HERUKA

Mientras meditamos en la vacuidad de todos los fenómenos percibiendo solo la propia vacuidad, pensamos e imaginamos lo siguiente:

*En el vasto espacio de la vacuidad de todos los fenómenos –la tierra pura de Keajra–, cuya naturaleza es mi percepción equívoca sutil purificada de todos los fenómenos, aparezco como Buda Heruka. Mi cuerpo es azul oscuro, tengo cuatro rostros y doce brazos, y mi naturaleza es la de mi gota blanca indestructible purificada. Abrazo a Vajravarahi, cuya naturaleza es la de mi gota roja indestructible purificada. Estoy rodeado por los Héroes y Heroínas de las cinco ruedas, cuya naturaleza es la de mi cuerpo sutil purificado –mis gotas y canales–. Resido en el mandala, la mansión celestial, cuya naturaleza es la de mi cuerpo burdo purificado. Aunque nuestro esta apariencia, no es otra que la vacuidad de todos los fenómenos.*

Ahora, 1) al mismo tiempo que experimentamos gran gozo y vacuidad, 2) meditamos en la apariencia clara del mandala y de las Deidades con orgullo divino, 3) mientras reconocemos que la naturaleza de las Deidades es la de nuestras gotas y canales purificados, que son nuestro cuerpo sutil, y que la naturaleza del mandala es la de nuestro cuerpo burdo purificado.

De esta manera, en una misma meditación dotada de estas tres características, nos adiestramos con sinceridad en la etapa de generación. Al reconocer la tercera característica –que la naturaleza de las Deidades es la de nuestro cuerpo sutil purificado y que la naturaleza del mandala es la de nuestro cuerpo burdo purificado– esta concentración se convierte en una auténtica meditación del mandala corporal.

## ADIESTRAMIENTO EN LA APARIENCIA CLARA

Para que nuestra meditación del mandala corporal de Heruka sea cualificada, hemos de adiestrarnos en la apariencia clara. Al igual que antes, pensamos e imaginamos lo siguiente en profundidad:

*En el vasto espacio de la vacuidad de todos los fenómenos –la tierra pura de Keajra–, cuya naturaleza es mi percepción equívoca sutil purificada de todos los fenómenos, aparezco como Buda Heruka. Mi cuerpo es azul oscuro, tengo cuatro rostros y doce brazos, y mi naturaleza es la de mi gota blanca indestructible purificada. Abrazo a Vajravarahi, cuya naturaleza es la de mi gota roja indestructible purificada. Estoy rodeado por los Héroes y Heroínas de las cinco ruedas, cuya naturaleza es la de mi cuerpo sutil purificado –mis gotas y canales–. Resido en el mandala, la mansión celestial, cuya naturaleza es la de mi cuerpo burdo purificado. Aunque nuestro esta apariencia, no es otra que la vacuidad de todos los fenómenos.*

Repetimos mentalmente esta contemplación una y otra vez hasta que percibamos con claridad el objeto de nuestra meditación –el mandala corporal de Heruka, que es la asamblea imaginada de Heruka (uno mismo) con su consorte Vajravarahi, cuya naturaleza es la de nuestras gotas blanca y roja indestructibles, y nuestro séquito de Héroes y Heroínas, cuya naturaleza es la de nuestros canales y gotas purificados, en la tierra pura imaginada de Keajra–. Cuando percibamos la asamblea de este mandala soporte y de las Deidades contenidas –el mandala corporal de Heruka–, lo mantenemos sin olvidarlo y permanecemos concentrados en él de manera convergente durante tanto tiempo como podamos.

Hemos de repetir esta meditación una y otra vez hasta que logremos mantener nuestra concentración con claridad

durante un minuto cada vez que meditamos en el mandala corporal. La concentración que posee esta capacidad se denomina *concentración del emplazamiento de la mente*.

En la segunda etapa, con la concentración del emplazamiento de la mente hemos de meditar con perseverancia en el mandala corporal de Heruka hasta que podamos mantener la concentración con claridad durante cinco minutos cada vez que meditemos en él. La concentración que posee esta capacidad se denomina *concentración del emplazamiento continuo*. En la tercera etapa, con la concentración del emplazamiento continuo meditamos con perseverancia en el mandala corporal de Heruka hasta que podamos recordar de inmediato el objeto de concentración –el mandala corporal de Heruka– cada vez que lo perdamos en meditación. La concentración que posee esta capacidad se denomina *concentración del reemplazamiento*. En la cuarta etapa, con la concentración del reemplazamiento hemos de meditar con perseverancia en el mandala corporal de Heruka hasta que podamos mantener la concentración con claridad sin olvidarlo en ningún momento de la sesión de meditación cada vez que meditemos en él. La concentración que posee esta capacidad se denomina *concentración del emplazamiento cercano*. En esta etapa tenemos una concentración muy clara y estable enfocada en el mandala corporal de Heruka.

Luego, con la concentración del emplazamiento cercano hemos de meditar con perseverancia en el mandala corporal de Heruka hasta que finalmente alcancemos la concentración de la permanencia apacible enfocada en el mandala corporal de Heruka, la cual nos hace experimentar un gozo y una flexibilidad física y mental especiales. Con esta concentración de la permanencia apacible enfocada en el mandala corporal de Heruka, sin lugar a dudas alcanzaremos la tierra pura de Keajra en esta misma vida o en la próxima.

## ADIESTRAMIENTO EN EL ORGULLO DIVINO

Al percibir nuestro cuerpo y mente imaginados de Heruka pensamos: «Soy Heruka»; este pensamiento es orgullo divino. Es un pensamiento correcto o creencia correcta porque surge de una sabiduría que comprende razonamientos correctos. Por lo general, si mejoramos nuestra apariencia clara de percibir el mandala corporal de Heruka mediante la práctica de concentración que se acaba de mencionar, nos resultará más fácil generar y aumentar nuestro orgullo divino. Esto se debe a que la apariencia clara reduce las apariencias ordinarias, con lo cual nos resultará más fácil generar y reforzar el pensamiento: «Soy Heruka». Sin embargo, podemos adiestrarnos en el orgullo divino contemplando razonamientos correctos que demuestren por qué hemos de sustituir nuestro cuerpo y mente contaminados por el cuerpo y mente no contaminados de Heruka como bases de designación de nuestro yo. En el capítulo «El tantra de la etapa de generación» se expone cómo hacer esto.

ADIESTRAMIENTO EN LA APARIENCIA  
Y LA VACUIDAD NO DUALES

Esta es una práctica muy profunda de la etapa de generación. La exposición de esta práctica que se presenta en este libro está basada en las instrucciones del linaje oral de Ganden. En la expresión *la apariencia y la vacuidad no duales, apariencia* se refiere al mandala corporal de Heruka, que es la asamblea del mandala soporte y las Deidades contenidas del mandala corporal de Heruka, cuya naturaleza es la de nuestros cuerpos burdo y sutil purificados; *vacuidad* se refiere a la vacuidad de todos los fenómenos; y *no duales* significa que 'el mandala corporal de Heruka y la vacuidad son un mismo objeto, pero con distintos nombres'. Cuando percibimos este mandala corporal de Heruka y la vacuidad y com-

prendemos que son no duales, hemos encontrado el objeto de meditación; entonces hemos de mantenerlo sin olvidarlo y permanecer concentrados en él de manera convergente durante tanto tiempo como podamos. Hemos de practicar esta meditación sin distracciones con perseverancia y sinceridad. Si lo hacemos así, al principio percibiremos la apariencia (el mandala corporal de Heruka), que es una verdad convencional, y la vacuidad, que es una verdad última, de manera simultánea con nuestra mente burda. Finalmente, realizaremos estas dos verdades de manera directa y simultánea con nuestra mente muy sutil. La mente muy sutil que realiza de manera directa y simultánea estas dos verdades es el estado de la iluminación.

Cuando meditamos en el mandala corporal de Heruka por primera vez, tenemos una percepción intensa del mandala corporal de Heruka que normalmente percibimos. Esta percepción es nuestra apariencia equívoca del mandala corporal de Heruka. Es equívoca porque el mandala corporal de Heruka que normalmente percibimos no existe aunque lo percibamos. La intensa percepción del mandala corporal de Heruka que normalmente percibimos interfiere de manera directa con nuestra comprensión de que el mandala corporal de Heruka y la vacuidad de todos los fenómenos son no duales. Sin embargo, mediante la meditación en la vacuidad de todos los fenómenos con concentración firme, la intensa percepción del mandala corporal de Heruka que normalmente percibimos cesará durante la meditación. Entonces, comprenderemos de manera natural que el mandala corporal de Heruka y la vacuidad de todos los fenómenos son no duales. Esto puede ilustrarse con la analogía de ver dos vasos vacíos delante de nosotros. Si ponemos dos vasos vacíos delante de nosotros, al principio pensaremos que el espacio que hay dentro de cada uno de ellos es diferente, pero si los rompemos, comprenderemos que los espacios son no duales.

En la sadhana, la frase *Aunque nuestro esta apariencia, no es*

*otra que la vacuidad de todos los fenómenos, revela el adiestramiento en la apariencia y la vacuidad no duales. Si comprendemos con claridad el significado de la unión de las dos verdades (expuesto con detalle en la primera parte de este libro, en el capítulo «Adiestramiento en la bodhichita última»), no nos resultará difícil comprender el significado de la apariencia y la vacuidad no duales que se expone en este apartado.*

### MEDITACIÓN EN SÍ DE LA APARIENCIA Y LA VACUIDAD NO DUALES

Después de realizar la apariencia clara y el orgullo divino adiestrándonos como se ha mencionado, pensamos y contemplamos lo siguiente:

*Al igual que los fenómenos que normalmente percibo no existen, el mandala corporal de Heruka que normalmente percibo tampoco existe. El mandala corporal de Heruka es un mero nombre, lo cual significa que no es más que la vacuidad de todos los fenómenos. El mandala corporal de Heruka y la vacuidad de todos los fenómenos son no duales; no son dos objetos distintos, sino uno solo, pero con nombres diferentes.*

Pensando de este modo, cuando percibamos que la asamblea del mandala soporte junto con su contenido –las Deidades del mandala corporal de Heruka–, que existen como meros nombres, y la vacuidad de todos los fenómenos son no duales, meditamos en este mandala corporal de Heruka y la vacuidad no duales de manera convergente con la experiencia del gran gozo. Como ya se ha mencionado, si practicamos de manera continua esta meditación, al principio realizaremos el mandala corporal de Heruka, que es una verdad convencional, y la vacuidad, que es una verdad última, de manera simultánea con nuestra mente burda. Finalmente, comprenderemos estas dos verdades de manera directa y si-

multánea con nuestra mente muy sutil. Esta mente muy sutil que realiza las dos verdades de manera directa y simultánea es la iluminación en sí. Es una sabiduría libre de manera permanente de la apariencia equívoca de todos los fenómenos; esta sabiduría solo la poseen los Budas totalmente iluminados. De ello se deduce que este adiestramiento en la apariencia y la vacuidad no duales es un poderoso método para alcanzar la iluminación con mucha rapidez y facilidad. Este adiestramiento es la verdadera práctica esencial de las instrucciones del linaje oral de Ganden. Por medio de este adiestramiento, Gyalgua Ensapa y muchos de sus discípulos emprendieron el camino del vajrayana, lo recorrieron y lo completaron; y de este modo alcanzaron la iluminación en tres años.

#### ADIESTRAMIENTO EN LA RECITACIÓN DEL MANTRA

El término sánscrito *mantra* significa 'protección para la mente'. Si recitamos los mantras de Heruka Padre y Madre y de su séquito con intensa fe, podemos protegernos del daño que puedan causarnos los objetos inanimados, como los terremotos, inundaciones, huracanes e incendios, y los objetos animados, como los seres humanos y los no humanos; podemos pacificar nuestras enfermedades, la muerte prematura y demás condiciones adversas; podemos aumentar nuestra buena fortuna, longevidad y, en especial, nuestras cualidades internas, como la fe, la visión correcta, la intención correcta y demás realizaciones espirituales; somos capaces de controlar nuestros engaños, como el odio; podemos beneficiar a los demás realizando diversas clases de acciones, incluidas las coléricas; y, en particular, podemos conducirnos a nosotros mismos y a los demás a la felicidad suprema de la iluminación.

Recitamos los siguientes mantras como súplica para que nos concedan estos logros al mismo tiempo que reconoce-

mos y creemos que los Seres de Sabiduría de Heruka Padre y Madre y de su séquito son inseparables del Heruka imaginado (uno mismo) y su consorte Vajravarahi, junto con su séquito de Héroes y Heroínas.

### EL MANTRA ESENCIAL DE HERUKA

Recitamos lo siguiente mientras nos concentramos en su significado:

*En mi corazón se encuentra el Ser de Sabiduría Buda Heruka, el Heruka definitivo.*

*Oh, Glorioso Vajra Heruka, que disfrutas del cuerpo ilusorio divino y la mente de luz clara, pacífica, por favor, mis obstáculos y concédeme los dos logros de liberación y realización.*

*Bendíceme, por favor, para que me convierta en el Heruka definitivo, en cuyo estado experimentaré todos los fenómenos purificados y unidos en la vacuidad, inseparable del gran gozo.*

OM SHRI VAJRA HE HE RU RU KAM HUM HUM PHET DAKINI  
DZSALA SHAMBARAM SOHA

Recitamos este mantra veintiuna, cien o tantas veces como deseemos.

### EL MANTRA DE TRES OMS DE VAJRAYOGUINI

Recitamos lo siguiente mientras nos concentramos en su significado:

*En el corazón de la Vajrayoguini imaginada (Vajravarahi) se encuentra el Ser de Sabiduría Buda Vajrayoguini, la Vajrayoguini definitiva.*

OM OM OM SARVA BUDDHA DAKINIYE VAJRA VARNANIYE  
VAJRA BEROTZSANIYE HUM HUM HUM PHET PHET PHET  
SOHA

Recitamos este mantra al menos tantas veces como hayamos prometido cuando recibimos la iniciación de Vajrayoguini.

El mantra de tres OMs es la unión del mantra esencial y el mantra esencial cercano de Vajravarahi. El significado de este mantra es el siguiente: Al decir OM OM OM llamamos a Vajrayoguini –la Deidad principal– y a su séquito de Heroínas de las tres ruedas (las del cuerpo, la palabra y la mente). SARVA BUDDHA DAKINIYE significa que es la síntesis de las mentes de todos los Budas; VAJRA VARNANIYE, que es la síntesis de la palabra de todos los Budas; y VAJRA BEROTZSANIYE, que es la síntesis de los cuerpos de todos los Budas. Con HUM HUM HUM suplicamos a Vajrayoguini y a su séquito que nos concedan los logros del cuerpo, palabra y mente de todos los Budas. Con PHET PHET PHET les suplicamos que pacifiquen nuestro obstáculo principal –las apariencias equívocas sutiles de nuestro cuerpo, palabra y mente–; y SOHA significa: «Ayudadme, por favor, a establecer las bases de todos estos logros».

Como ya se ha mencionado, puesto que nuestro cuerpo, palabra y mente están contaminados por el veneno de los engaños, actúan como base de todo el sufrimiento. Por lo tanto, hemos de alcanzar el cuerpo, la palabra y la mente sagrados de un Buda.

EL MANTRA CONCISO DE LAS SESENTA Y DOS  
DEIDADES DEL MANDALA CORPORAL DE HERUKA

Recitamos lo siguiente mientras nos concentramos en su significado:

*En el corazón de cada una de las sesenta y dos Deidades se encuentra su respectivo Ser Sabiduría, su propia Deidad definitiva.*

OM HUM BAM RIM RIM LIM LIM, KAM KHAM GAM  
 GHAM NGAM, TSAM TSHAM DZSAM DZSHAM ÑIAM,  
 TRAM THRAM DRAM DHRAM NAM, TAM THAM DAM  
 DHAM NAM, PAM PHAM BAM BHAM, YAM RAM LAM  
 VAM, SHAM KAM SAM HAM HUM HUM PHET

Recitamos este mantra siete, veintiuna, cien o tantas veces como deseemos.

Cuando recitamos este mantra suplicamos al Ser de Sabiduría Buda Heruka y Vajravarahi junto con su séquito de Héroes y Heroínas de las cinco ruedas que pacifiquen nuestro obstáculo de la apariencia equívoca sutil y nos concedan los logros de la Tierra Pura externa de las Dakinis y de la interna. La Tierra Pura externa de las Dakinis es la tierra pura de Keajra; y la interna, es la luz clara significativa. Cuando nuestra mente se libera de la apariencia equívoca sutil, abrimos la puerta por la que podemos ver de manera directa a todas las Deidades iluminadas. Mientras nuestra mente esté contaminada por la apariencia equívoca sutil, esta puerta permanecerá cerrada. El significado de la apariencia equívoca sutil ya ha sido presentado con anterioridad.

Después de la recitación del mantra, para concluir la práctica de la sadhana *El yoga de Buda Heruka*, recitamos la dedicación y las oraciones auspiciosas.

Aquellos que deseen realizar un retiro de aproximación del mandala corporal de Heruka pueden hacerlo utilizando la sadhana *Viaje gozoso: Cómo realizar el retiro de aproximación del mandala corporal de Heruka*, que se encuentra en el apéndice 6.

## ADIESTRAMIENTO EN LA ETAPA DE CONSUMACIÓN

El adiestramiento en la etapa de consumación es el método para liberarnos por completo de la apariencia equívoca sutil. Finalmente alcanzaremos la iluminación al abandonar por completo la apariencia equívoca sutil de todos los fenómenos gracias a nuestras realizaciones de la etapa de consumación. La realización de la etapa de consumación depende de que nuestros aires internos entren, permanezcan y se disuelvan en el canal central por medio de la meditación. Los objetos de estas meditaciones son el canal central, la gota indestructible y el aire y la mente indestructibles. Por lo tanto, en este contexto, adiestrarse en la etapa de consumación significa adiestrarse en las meditaciones del canal central, la gota indestructible y del aire y la mente indestructibles.

En las escrituras se dice que la meditación del canal central es como una vaca que colma todos los deseos. Al igual que una vaca que colma todos los deseos nos proporciona leche de manera inagotable, gracias a la meditación del canal central, podemos experimentar gran gozo sin cesar, y gracias a las meditaciones de la gota indestructible y del aire y la mente indestructibles, podemos experimentar la luz clara del gozo totalmente cualificada, cuya función es liberar nuestra mente de manera permanente de la apariencia equívoca sutil. Ya se ha ofrecido una exposición detallada de los canales, las gotas y los aires, y se explicado cómo meditar en el canal central, la gota indestructible y el aire y la mente indestructibles, y cómo progresar para realizar las cinco etapas de consumación.



*Venerable Vajrayogini*

# *Las enseñanzas de Vajrayoguini*

## LOS YOGAS DEL DORMIR, DESPERTAR Y EXPERIMENTAR NÉCTAR

Vajrayoguini es una Deidad femenina iluminada del tantra del yoga supremo, manifestación de la sabiduría de todos los Budas. Su función es guiar a todos los seres sintientes a la tierra pura de Keajra o tierra pura de las Dakinis. Buda enseñó las instrucciones de Vajrayoguini en el *Tantra raíz de Heruka*. El gran yogui Naropa las recibió directamente de Vajrayoguini y las transmitió a Pamtingpa, uno de sus discípulos de corazón. Pamtingpa las transmitió al traductor tibetano Sherab Tseg, a partir del cual fueron transmitidas a través de un linaje ininterrumpido hasta Yhe Tsongkhapa, y luego hasta el venerable Doryhechang Triyhang Rimpoché, sostenedor del linaje. Yo, el autor, he recibido estas preciosas instrucciones de este gran maestro.

El tantra del yoga supremo puede dividirse en dos: el tantra del Padre y el tantra de la Madre. En los tantras de la Madre se revela principalmente el adiestramiento en la luz clara, que es la causa principal para alcanzar la mente sagrada de Buda. Y en los tantras del Padre, como el tantra de Guhyasamayha, se muestra principalmente el adiestramiento en el cuerpo ilusorio, que es la causa principal para alcanzar el cuerpo sagrado de un Buda. Puesto que el tantra de Vajrayoguini es un tantra de la Madre, el cuerpo principal de su práctica es el adiestramiento en la luz clara. Este cuerpo tiene once extremidades, los llamados *once yogas*. En este

contexto, *yoga* significa ‘adiestramiento en los caminos espirituales’. Por ejemplo, el adiestramiento en un camino espiritual practicado durante el sueño se llama *yoga del dormir*.

El primero de los once yogas que se enumeran en las escrituras es el yoga del dormir. Esto indica que debemos empezar la práctica de Vajrayogini con este yoga. Como ya se ha mencionado, el cuerpo principal de la práctica de Vajrayogini es el adiestramiento en la luz clara. Esta se manifiesta de manera natural durante el sueño; por lo tanto, tenemos la oportunidad de adiestrarnos en reconocerla en ese momento. Cuando la reconozcamos y realicemos de manera directa, habremos alcanzado la luz clara significativa, la realización de la cuarta de las cinco fases de la etapa de consumación.

¿Qué es la luz clara? Es la mente muy sutil que se manifiesta cuando los aires internos entran, permanecen y se disuelven en el canal central. La luz clara percibe la vacuidad y es el octavo signo de la disolución de los aires internos en el canal central. Hay tres clases de luz clara: 1) la luz clara del dormir, 2) la luz clara de la muerte, 3) la realización de la luz clara.

Durante el sueño se manifiesta nuestra mente muy sutil porque nuestros aires internos entran y se disuelven en el canal central de manera natural. Esta mente muy sutil es la luz clara del dormir. Percibe la vacuidad, pero no podemos reconocer la propia luz clara ni la vacuidad porque nuestra memoria no funciona durante el sueño. Del mismo modo, nuestra mente muy sutil también se manifiesta durante la muerte porque nuestros aires internos entran y se disuelven en el canal central. Esta mente muy sutil es la luz clara de la muerte. Percibe la vacuidad, pero no podemos reconocer la propia luz clara ni la vacuidad porque nuestra memoria no funciona durante la muerte.

Si durante el estado de vigilia logramos que nuestros aires internos entren, permanezcan y se disuelvan en el canal central por medio de la meditación, experimentaremos una

disolución profunda de los aires internos en el canal central y, debido a ello, se manifestará nuestra mente muy sutil. Esta mente muy sutil es la realización de la luz clara. Su naturaleza es la del gozo que surge al derretirse las gotas dentro del canal central y su función es impedir que surja la apariencia equívoca. También es la realización de la luz clara del gozo, la esencia misma del tantra del yoga supremo y el verdadero camino rápido a la iluminación.

En conclusión, el cuerpo principal de la práctica de Vajrayoguini es el adiestramiento en la luz clara del gozo. Este puede dividirse en dos: 1) adiestramiento en el gozo, 2) adiestramiento en la luz clara. Para adiestrarnos en el gozo, primero hemos de saber qué es. Este gozo no es el gozo sexual; no necesitamos adiestrarnos en el gozo sexual porque cualquiera, hasta los animales, puede experimentarlo sin ningún aprendizaje. El gozo en el que debemos adiestrarnos es el que Buda revela en el tantra del yoga supremo. Se denomina *gran gozo* y posee dos características especiales: 1) su naturaleza es la del gozo que surge al derretirse las gotas dentro del canal central y 2) su función es impedir que surja la apariencia equívoca sutil. Los seres ordinarios no pueden experimentar este gozo. Como ya se ha mencionado, el gozo sexual de los seres ordinarios surge cuando las gotas se derriten dentro del canal izquierdo, no el central.

En el *Tantra raíz conciso de Heruka*, Buda dice:

«El secreto supremo del gran gozo surge al derretirse las gotas dentro del canal central; por lo tanto, resulta difícil encontrar en el mundo una persona que experimente este gozo».

Solo aquellos que logran que sus aires internos entren, permanezcan y se disuelvan en el canal central por medio de la meditación pueden experimentar este gozo. Puesto que este gozo impide que surja la apariencia equívoca sutil,

cuando lo experimentamos, nuestra ignorancia del aferramiento propio y todos los pensamientos conceptuales que nos distraen cesan, y disfrutamos de una profunda paz interior superior a la paz suprema del nirvana que Buda expone en las enseñanzas del sutra.

### CÓMO PRACTICAR EL YOGA DEL DORMIR

Cada noche, cuando nos vayamos a dormir, pensamos:

*Para beneficiar a todos los seres sintientes  
voy a convertirme en el Buda iluminado Vajrayoguini.  
Para ello voy a alcanzar la realización de la luz clara del gozo.*

Luego recordamos que nuestro cuerpo, nuestro yo y todos los demás fenómenos que normalmente percibimos no existen. Intentamos percibir la mera ausencia de todos los fenómenos que normalmente percibimos, la vacuidad de todos los fenómenos, y meditamos en ella. Luego pensamos e imaginamos lo siguiente:

*En el vasto espacio de la vacuidad de todos los fenómenos —la tierra pura de Keajra—, aparezco como Vajrayoguini, rodeada de los Héroe y Heroínas iluminados. Aunque nuestro esta apariencia, no es otra que la vacuidad de todos los fenómenos.*

Meditamos en esta autogeneración.

Hemos de adiestrarnos en esta profunda meditación de autogeneración mientras dormimos, no en el sueño profundo. Si nos adiestramos en esta práctica cada noche con esfuerzo constante, poco a poco podremos utilizar nuestra memoria durante el sueño. Debido a ello, cuando nuestra mente muy sutil se manifieste durante el sueño, podremos reconocerla o realizarla. Con un mayor adiestramiento la realizaremos de manera directa. Cuando esto ocurra, nuestra mente

se mezclará con la vacuidad de todos los fenómenos, como agua vertida en agua. Debido a ello, nuestra apariencia equívoca sutil cesará con rapidez de manera permanente y nos convertiremos en un ser iluminado, un Buda. Buda dijo: «Si realizas tu propia mente, te convertirás en un Buda; no busques la Budeidad en ningún otro lugar». Con respecto a este logro, el dormir tiene mucho sentido para nosotros.

### CÓMO PRACTICAR EL YOGA DEL DESPERTAR

Debemos intentar practicar el yoga del dormir durante toda la noche y el yoga del despertar durante el día. Cada día, por la mañana temprano, primero hemos de meditar en la mera ausencia de todos los fenómenos que normalmente vemos o percibimos, la vacuidad de todos los fenómenos. Luego pensamos e imaginamos lo siguiente:

*En el vasto espacio de la vacuidad de todos los fenómenos –la tierra pura de Keajra–, aparezco como Vajrayoguini, rodeada de los Héroe y Heroínas iluminados. Aunque nuestro esta apariencia, no es otra que la vacuidad de todos los fenómenos.*

Meditamos en esta autogeneración.

Debemos repetir esta práctica de meditación una y otra vez durante todo el día. Este es el yoga del despertar. Luego, por la noche volvemos a practicar el yoga del dormir. Si practicamos el ciclo de los yogas del dormir y despertar con perseverancia, nuestras apariencias y concepciones ordinarias, las raíces de nuestro sufrimiento, cesarán.

### CÓMO PRACTICAR EL YOGA DE EXPERIMENTAR NÉCTAR

Cada vez que comamos o bebamos, primero hemos de comprender y pensar lo siguiente:

*Para los seres iluminados, la comida y la bebida son el néctar supremo que posee tres cualidades especiales: 1) es néctar medicinal que cura las enfermedades, 2) es néctar de la vida que impide la muerte y 3) es néctar de sabiduría que pacifica las perturbaciones mentales.*

Con este reconocimiento, cada vez que comamos o bebamos, debemos ofrecernos a nosotros mismos, la Vajrayoguini autogenerada, el placer que nos producen estos objetos de deseo. Si practicamos de este modo, podemos transformar nuestra experiencia diaria de comer y beber en un camino espiritual con el que acumulamos gran cantidad de méritos o buena fortuna. Del mismo modo, cada vez que disfrutemos viendo formas atractivas o bellos objetos, escuchando sonidos melodiosos, como música o canciones, oliendo aromas fragantes o tocando objetos suaves, debemos ofrecernos a nosotros mismos, la Vajrayoguini autogenerada, el placer que nos producen estos objetos de deseo. De esta manera podemos transformar todas las experiencias diarias de los objetos de deseo en el camino espiritual que nos conduce al estado iluminado de Vajrayoguini.

En resumen, debemos reconocer que en el vasto espacio de la vacuidad de todos los fenómenos –la tierra pura de Keajra– nos encontramos nosotros mismos, Vajrayoguini, rodeada de los Héroes y Heroínas iluminados. Hemos de mantener este reconocimiento día y noche excepto cuando nos concentremos en los caminos comunes, como el refugio, el adiestramiento en la renuncia y la bodhichita, y las prácticas de purificación.

Esta manera de practicar los yogas del dormir, despertar y experimentar néctar es sencilla, pero muy profunda. Hay también otras maneras de practicar estos yogas que pueden encontrarse en *Nueva guía del Paraíso de las Dakinis*.

## LOS OCHO YOGAS RESTANTES

Los ocho yogas restantes, desde el yoga de los inconmensurables hasta el de las acciones diarias, hemos de practicarlos con la sadhana *El camino rápido al gran gozo*, compuesta por Yhe Phabongkhapa (véase el apéndice 7). Esta sadhana es muy especial y tiene muchas bendiciones. Para una exposición detallada de cómo practicar cada yoga véase *Nueva guía del Paraíso de las Dakinis*, pero a continuación se presenta brevemente la esencia de estas instrucciones.

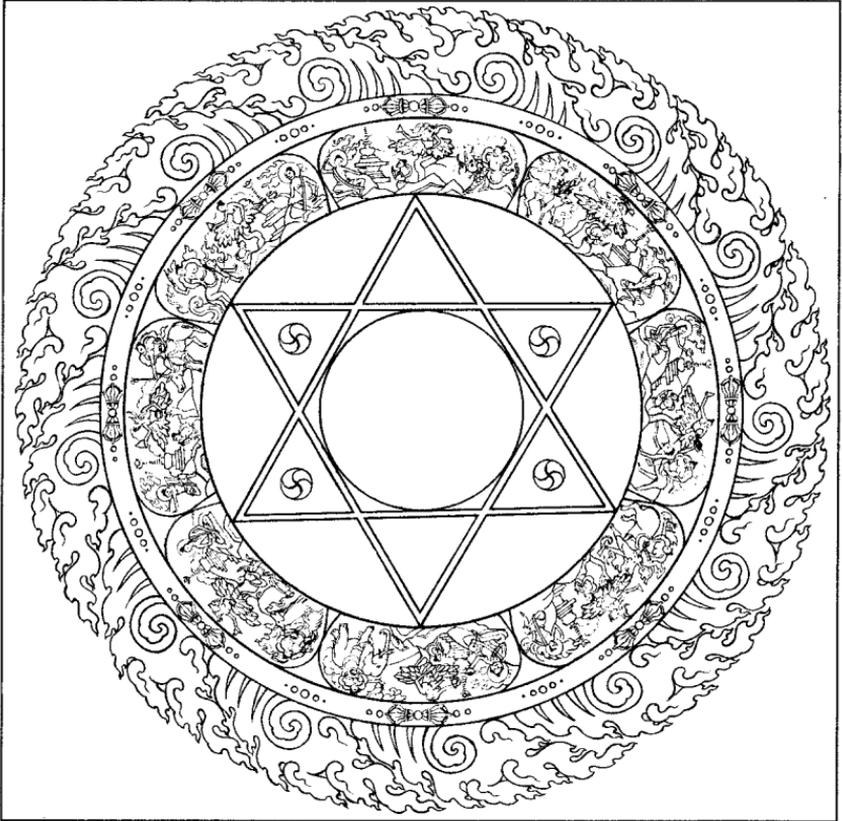
### EL YOGA DE LOS INCONMENSURABLES

El refugio en las Tres Joyas, la generación de bodhichita y la meditación y recitación de Vajrasatva se denominan *yoga de los inconmensurables* porque son adiestramientos en los caminos espirituales que nos aportan beneficios inconmensurables en esta vida y en las futuras.

La meditación y recitación de Vajrasatva nos ofrece la gran oportunidad de purificar nuestra mente con rapidez para que podamos alcanzar la iluminación con mayor celeridad. Como ya se ha mencionado, alcanzar la iluminación es muy sencillo, lo único que tenemos que hacer es esforzarnos en purificar nuestra mente.

### EL YOGA DEL GURU

Para recibir las bendiciones de la palabra de todos los Budas, en esta práctica del yoga del Guru visualizamos a nuestro Guru raíz bajo el aspecto de Buda Vajradharma. Vajradharma, Vajradhara, Vajrasatva y Heruka son aspectos diferentes de un mismo ser iluminado. La función de Buda Vajradharma es concedernos las bendiciones de la palabra de todos los Budas. Al recibir estas bendiciones, nuestra palabra será muy poderosa cada vez que enseñemos el Dhar-



*Mandala de Vajrayogini*

ma. De este modo podremos colmar los deseos de innumerables seres sintientes y purificar o sanar su continuo mental con el néctar de nuestra palabra.

Este yoga del Guru contiene una práctica denominada *ofrecimiento del tsog kusali*, que tiene la misma función que el *chod* o *práctica de escisión [del aferramiento propio]*. También contiene una práctica para recibir las bendiciones de las cuatro iniciaciones que nos dará mucha confianza para alcanzar las realizaciones de las etapas de generación y de consumación.

### EL YOGA DE LA AUTOGENERACIÓN

Este yoga incluye las prácticas de transformar la muerte, el estado intermedio (bardo) y el renacimiento en los caminos del Cuerpo de la Verdad, el Cuerpo de Deleite y el Cuerpo de Emanación.

En esta práctica, el mandala soporte se visualiza en el aspecto de un doble tetraedro, que simboliza la vacuidad de todos los fenómenos; y las Deidades contenidas somos nosotros mismos, la Vajrayoguini imaginada, junto con nuestro séquito de Heroínas.

### EL YOGA DE PURIFICAR A LOS SERES MIGRATORIOS

En esta práctica, después de habernos generado como el Buda iluminado Vajrayoguini, imaginamos que concedemos bendiciones a todos los seres sintientes, estos se liberan del sufrimiento y las negatividades, y alcanzan el estado de Vajrayoguini, el estado de la felicidad última. Esta es una práctica especial de tomar y dar según el tantra del yoga supremo. Hace madurar nuestro potencial de poder beneficiar de manera directa a todos los seres sintientes y al realizarla cumplimos con el compromiso de beneficiar a todos los se-

res sintientes que tomamos cuando recibimos la iniciación del tantra del yoga supremo.

### EL YOGA DE RECIBIR BENDICIONES DE LOS HÉROES Y HEROÍNAS

En esta práctica, por medio de la meditación en el mandala corporal de Vajrayoguini, nuestros canales y gotas recibirán poderosas bendiciones directamente de las treinta y siete Heroínas –las Deidades iluminadas femeninas del mandala corporal de Vajrayoguini–, y de manera indirecta de sus consortes, los Héroes. Además, al invitar a todos los Héroes y Heroínas (seres iluminados masculinos y femeninos) de las diez direcciones bajo el aspecto de Vajrayoguini y disolverlos en nosotros mismos, recibimos las bendiciones de todos ellos.

La meditación del mandala corporal de Vajrayoguini es muy profunda. Aunque es una práctica de la etapa de generación, su función es hacer que nuestros aires internos entren, permanezcan y se disuelvan en el canal central. Yhe Phabongkhapa alabó mucho esta práctica del mandala corporal de Vajrayoguini.

### EL YOGA DE LA RECITACIÓN VERBAL Y MENTAL

Si nos concentramos en la recitación verbal del mantra de Vajrayoguini (el mantra de las tres OMs), podemos alcanzar los logros de pacificación, prosperidad, control, colérico y supremo que se mencionan en el apartado «Adiestramiento en la recitación del mantra» del capítulo «La práctica del mandala corporal de Heruka». La práctica de la recitación mental contiene dos meditaciones de la etapa de consumación, y ambas son la esencia misma de la práctica de Vajrayoguini. Estas dos meditaciones se exponen con claridad en *Nueva guía del Paraíso de las Dakinis*.

## EL YOGA INCONCEBIBLE

Tal y como se describe en la sadhana *El camino rápido al gran gozo* (véase el apéndice 7), después de disolverlo todo, desde el reino inmaterial hasta la nada, en la vacuidad, imaginamos que experimentamos la luz clara del gozo y con esta experiencia meditamos en la vacuidad de todos los fenómenos, la mera ausencia de todos los fenómenos que normalmente percibimos. Esta meditación es un adiestramiento en la luz clara del gozo, el cuerpo principal de la práctica de Vajrayoguini. Si la practicamos con perseverancia, poco a poco experimentaremos la luz clara significativa –la unión del gran gozo y la vacuidad–, que es el estado inconcebible propiamente dicho. En este contexto, *inconcebible* significa ‘que no puede ser experimentado por aquellos que no han alcanzado la luz clara’.

## EL YOGA DE LAS ACCIONES DIARIAS

El yoga de las acciones diarias es un método para transformar todas nuestras acciones diarias, como comer, dormir, trabajar y hablar, en profundos caminos espirituales, con lo cual llenamos de significado cada momento de nuestra vida.



## *Dedicación*

Que gracias a la gran cantidad de virtudes que he acumulado al componer este libro, todos los seres sintientes tengan la oportunidad de escuchar y practicar las preciosas enseñanzas del sutra y del tantra, y como resultado disfruten de la felicidad pura y permanente de la iluminación.

# Apéndice 1

## *Oración liberadora*

ALABANZA A BUDA SHAKYAMUNI

¡Oh, Ser Bienaventurado, Shakyamuni Buda!,  
precioso tesoro de compasión,  
que concedes la paz interior suprema.

Tú, que amas a todos los seres sin excepción,  
eres la fuente de toda felicidad y bondad,  
y nos guías por el camino liberador.

Tu cuerpo es una gema que colma todos los deseos,  
tu palabra, el néctar purificador supremo,  
y tu mente, el refugio de todos los seres sintientes.

Con las manos juntas en señal de respeto, a ti me dirijo,  
amigo supremo y fiel,  
y te suplico desde lo más profundo de mi corazón:

Por favor, concédeme la luz de tu sabiduría  
para disipar la oscuridad de mi mente  
y sanar mi continuo mental.

Aliméntame con tu bondad  
para que pueda ofrecer a los demás  
un banquete de continuos deleites.

Gracias a tu compasiva intención,  
tus bendiciones y obras virtuosas,  
y mi sincero deseo de confiar en ti,

que todo el sufrimiento desaparezca de inmediato,  
que disfrutemos de alegría y felicidad,  
y el Dharma sagrado florezca sin cesar.

**Colofón:** Esta oración ha sido compuesta por el venerable  
Gueshe Kelsang Gyatso Rimpoché y traducida bajo su compasiva  
guía. Se recita normalmente antes de comenzar las enseñanzas,  
meditaciones y oraciones en los centros de budismo  
kadampa de todo el mundo.



## Apéndice 2

### *Oraciones para meditar*

BREVES ORACIONES PREPARATORIAS  
PARA LA MEDITACIÓN



## Introducción

Todos tenemos el potencial de alcanzar las realizaciones de las etapas del camino hacia la iluminación. Podemos considerar este potencial como semillas en el campo de nuestra mente que debemos cultivar con la práctica de la meditación. Sin embargo, para tener éxito en la práctica de la meditación son indispensables ciertos preparativos.

Antes de cultivar un campo es importante prepararlo bien. Primero tenemos que limpiarlo de todo lo que pueda impedir el crecimiento de las plantas, como piedras y malas hierbas. En segundo lugar, debemos enriquecerlo con abono u otros fertilizantes. Además, se necesita una temperatura y humedad adecuadas para que germinen las semillas y crezcan las plantas. De igual manera, el cultivo de las realizaciones espirituales requiere cuidadosas preparaciones.

Primero hemos de purificar la mente del karma negativo que acumulamos en el pasado o, de lo contrario, obstaculizará el crecimiento de las realizaciones de Dharma. Después, tenemos que conferir a la mente la energía necesaria para sustentar el crecimiento de las realizaciones de Dharma por medio de la acumulación de méritos. Finalmente, hemos de estimular y mantener este desarrollo espiritual con las bendiciones de los seres sagrados.

Las breves oraciones que se presentan a continuación contienen la esencia de estas tres preparaciones. Para más información sobre ellas véanse *Nuevo manual de meditación* o *El camino gozoso de buena fortuna*.

Gueshe Kelsang Gyatso,  
1987.



# *Oraciones para meditar*

## **Refugio**

Yo y todos los seres sintientes nos refugiamos en Buda,  
el Dharma y la Sangha  
hasta que alcancemos la iluminación. (x3, x7, x100 o más)

## **Generación de bodhichita**

Que por los méritos que acumule con la práctica de la  
generosidad y otras perfecciones,  
alcance el estado de Buda para poder beneficiar a todos los  
seres sintientes. (x3)

## **Generación de los cuatro deseos inconmensurables**

Que todos los seres sean felices,  
que todos los seres se liberen del sufrimiento,  
que nadie sea desposeído de su felicidad,  
que todos los seres logren ecuanimidad, libres de odio  
y de apego.

## **Visualización del campo de méritos**

Al igual que la luna llena está circundada de estrellas,  
ante mí en el espacio se halla Buda Shakyamuni  
rodeado de todos los Budas y Bodhisatvas.

### **Oración de las siete ramas**

Respetuosamente me postro con cuerpo, palabra y mente,  
os presento ofrendas materiales e imaginadas,  
confieso mis malas acciones del pasado,  
y me regocijo de las virtudes de los Seres Superiores y ordinarios.  
Por favor, permaneced junto a nosotros hasta el fin del samsara,  
y girad la Rueda del Dharma a los seres migratorios.  
Dedico todas las virtudes para la gran iluminación.

### **Ofrecimiento del mandala**

Os ofrezco esta base con flores y unguida de incienso,  
con el Monte Meru, los cuatro continentes, el sol y la luna,  
percibida como una tierra pura de Buda.  
Que todos los seres puedan disfrutar de una tierra pura.

Aceptad, por favor, los objetos de mi apego, odio e ignorancia,  
mi amigo, enemigo y desconocido, así como mi cuerpo y  
posesiones,  
que sin sentimiento de pérdida os ofrezco.  
Y bendecidme para que me libere de los tres venenos mentales.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRIATAYAMI

### **Oración de las etapas del camino**

Benedicidme para que comprenda  
que generar fe sincera en el bondadoso maestro espiritual,  
fuente de toda virtud, es la raíz del camino,  
y así le siga siempre con gran devoción.

Benedicidme para que comprenda  
que este excelente renacimiento humano dotado de libertad  
es muy valioso y difícil de conseguir,  
y así dedique el día y la noche a extraer su esencia.

Mi cuerpo es frágil como una burbuja en el agua,  
rápidamente decae y se destruye.  
Y así como la sombra siempre sigue al cuerpo,  
el resultado de mis acciones proseguirá a la muerte.

Con este entendimiento firme en la memoria  
benedicme para que, con extrema cautela,  
evite siempre la mínima acción indebida  
y acumule virtud en abundancia.

Los placeres del samsara son ilusorios,  
no producen satisfacción sino tormentos.  
Por ello, bendicme para que solo me esfuerce  
en lograr el gozo sublime de la liberación.

Benedicme para que, con gran cuidado y atención,  
inducido por este pensamiento puro,  
mantenga el pratimoksha, la raíz de la doctrina,  
como mi práctica esencial.

Al igual que yo, todos los maternas seres  
están hundidos en el océano del samsara.  
Benedicme para que me adiestre en la bodhichita  
y pueda liberar pronto a todos los seres.

Pero si solo cultivo esta mente  
sin aplicarme en las tres moralidades,  
no alcanzaré la iluminación.  
Por ello, bendicme para que guarde los votos del Bodhisatva.

Pacificando mis distracciones  
e investigando el significado real,  
benedicme para que logre la unión  
de la permanencia apacible y la visión superior.

Benedicidme para que, a través del camino común,  
me convierta en un recipiente puro  
y entre en el camino de los seres afortunados,  
el vajrayana, el camino supremo.

Las dos realizaciones dependen  
de mis sagrados votos y promesas.  
Benedicidme para que lo entienda con claridad,  
y siempre los mantenga aunque mi vida peligre.

Realizando a diario las cuatro sesiones  
tal como indican los maestros sagrados,  
benedicidme para que pronto alcance  
las dos etapas del camino del tantra.

Que los Guías que me muestran el buen camino  
y las amistades que me ayudan tengan larga vida,  
y benedicidme para que pacifique por completo  
todos los obstáculos, externos e internos.

Que siempre encuentre maestros perfectos  
y disfrute del Dharma sagrado,  
y que realizando las etapas del camino  
pronto alcance el estado de Vajradhara.

### **Bendiciones y purificación**

De los corazones de todos los seres sagrados fluye un torrente  
de luz y néctar, que nos bendice y purifica.

*Puedes realizar ahora la contemplación y la meditación. Al final  
de la meditación dedica los méritos con la siguiente oración:*

## **Dedicación**

Que gracias a las virtudes que he acumulado  
practicando las etapas del camino,  
tengan también los demás seres sintientes  
la oportunidad de realizar esta práctica.

Que todos los seres sintientes disfruten  
de los gozos divinos y humanos,  
y pronto alcancen la felicidad última,  
cesando toda existencia en el samsara.

## **Oraciones de la tradición virtuosa**

Para que la tradición de Yhe Tsongkhapa,  
el Rey del Dharma, pueda florecer,  
que todos los obstáculos sean pacificados  
y que abunden las condiciones favorables.

Que gracias a las dos acumulaciones, mías y de otros,  
reunidas durante los tres tiempos,  
pueda la doctrina del Vencedor Losang Dragpa  
brillar para siempre.

## **Oración de nueve versos de *Migtsema***

Tsongkhapa, corona de los eruditos de la Tierra  
de las Nieves,  
eres Buda Shakyamuni y Vajradhara, fuente de todas  
las realizaciones,  
Avalokiteshvara, tesoro de compasión inconcebible,  
Manyushri, suprema sabiduría inmaculada,  
y Vajrapani, destructor de la multitud de maras.  
¡Oh, venerable Guru Buda!, síntesis de las Tres Joyas,  
con respeto, con mi cuerpo, palabra y mente, te suplico;

bendícenos a mí y a los demás seres para que nos liberemos  
y realicemos,  
y concédenos las realizaciones comunes y supremas. (x3)

**Colofón:** Estas oraciones han sido recopiladas a partir de fuentes tradicionales por el venerable Gueshe Kelsang Gyatso Rimpoché y traducidas bajo su compasiva guía.

## Apéndice 3

### *Los canales*

Hay tres canales principales: el central, el derecho y el izquierdo. El canal central es como la vara de una sombrilla, atraviesa el centro de todos los chakras o ruedas de canales, y está flanqueado por los canales laterales, uno a la izquierda y otro a la derecha. El canal central es de color azul claro por fuera y tiene los siguientes cuatro atributos: 1) es muy recto como el tronco de un platanero; 2) por dentro es de color rojo aceitoso, como el de la sangre; 3) es muy claro y transparente, como la llama de una vela, y 4) es muy suave y flexible como un pétalo de loto.

El canal central se encuentra en la línea media del cuerpo entre los hombros, pero más cerca de la espalda que de la parte frontal. Justo delante de la espina dorsal está el canal de la vida, que es bastante grueso, y delante de él, el canal central. Como se ha mencionado con anterioridad, este comienza en el entrecejo, desde donde se arquea ascendiendo hasta la coronilla y desde allí desciende en línea recta hasta la punta del órgano sexual. Aunque normalmente se le conoce como el *canal central*, también recibe el nombre de los *dos abandonos* porque al reunir los aires internos en este canal abandonamos toda la actividad negativa asociada con los aires de los canales derecho e izquierdo. Además, también se le denomina *canal de la mente y Rahu*.

A cada lado del canal central, sin espacio intermedio, se



*Naropa*

encuentran los canales derecho e izquierdo. El canal derecho es de color rojo, y el izquierdo, blanco. El canal derecho comienza en el orificio nasal derecho, y el izquierdo, en el izquierdo. A partir de ahí, los dos ascienden en forma de arco hasta la coronilla, a cada lado del canal central. Desde la coronilla, estos tres canales descienden hasta el ombligo manteniéndose paralelos y adyacentes. Al llegar debajo del ombligo, el canal izquierdo se curva ligeramente hacia la derecha separándose un poco del canal central y volviéndose a unir con él en la punta del órgano sexual, donde realiza la función de retener y expulsar el semen, la sangre y la orina. Cuando el canal derecho llega debajo del ombligo, se curva un poco hacia la izquierda y termina en el ano, donde ejerce la función de retener y expulsar las heces, etcétera.

El canal derecho también se llama *canal solar*, *canal de la palabra* y *canal del sostenedor subjetivo*. Este último nombre indica que los aires que fluyen por este canal causan la aparición de las concepciones asociadas a la mente subjetiva. El canal izquierdo también se suele denominar *canal lunar*, *canal del cuerpo* y *canal del objeto sostenido*. Este último nombre indica que los aires internos que fluyen por este canal causan la aparición de las concepciones asociadas al objeto.

Los canales laterales se enroscan al canal central en varios lugares formando lo que se llaman *nudos*. Los cuatro puntos donde se encuentran estos nudos son, en orden ascendente, los chakras del ombligo, del corazón, de la garganta y de la coronilla. En cada uno de estos lugares, excepto en el corazón, hay dos nudos formados por una vuelta del canal derecho y otra del izquierdo. Al ascender hacia estos puntos, los canales derecho e izquierdo se enroscan al canal central cruzándolo por delante y dándole una vuelta. Luego, siguen ascendiendo hasta el siguiente nudo. En la rueda de canales o chakra del corazón ocurre lo mismo, pero en este lugar hay seis nudos formados por tres vueltas de cada canal lateral entrecruzadas.

Estos nudos se producen en cuatro de los seis chakras principales. En cada uno de estos chakras, un determinado número de pétalos o radios se ramifican a partir del canal central al igual que las varillas de una sombrilla emergen de su eje. Por ejemplo, en el chakra de la coronilla, conocido como la *rueda del gran gozo*, hay treinta y dos pétalos o radios de canales de color blanco. El centro del chakra es triangular con uno de los vértices apuntando hacia adelante (esta es la forma que tiene el nudo enroscado y de donde emergen los radios, visto desde arriba). Estos treinta y dos radios se curvan hacia abajo, como las varillas de una sombrilla que está de pie. En la tabla 1 se muestran las características de los cuatro chakras principales donde están situados los nudos.

**Tabla 1 Los cuatro chakras principales**

<i>Ubicación</i>	<i>Nombre</i>	<i>Forma del centro</i>	<i>Número de radios</i>	<i>Color</i>	<i>Dirección de la curvatura</i>
coronilla	rueda del gran gozo	triangular	treinta y dos	blanco	hacia abajo
garganta	rueda del deleite	circular	dieciséis	rojo	hacia arriba
corazón	rueda del Dharma	circular	ocho	blanco	hacia abajo
ombbligo	rueda de la emanación	triangular	sesenta y cuatro	rojo	hacia arriba

Estos cuatro chakras contienen un total de ciento veinte radios. De los otros dos chakras principales, el del lugar secreto tiene treinta y dos radios de color rojo arqueados hacia abajo, y el de la joya tiene ocho radios de color blanco arqueados hacia arriba. Hay que señalar que según algunos

textos, los radios de la coronilla, del ombligo y del lugar secreto pueden visualizarse de varios colores.

Puesto que el chakra del corazón es especialmente importante, a continuación se describe con mayor detalle. Los ocho radios o pétalos de este chakra se encuentran en las cuatro direcciones cardinales y en las cuatro intermedias con la parte de delante hacia el este. Por cada radio fluye principalmente el aire que soporta un determinado elemento, tal y como se indica en la tabla 2.

**Tabla 2 Los radios del chakra del corazón**

<i>Dirección</i>	<i>Aire que soporta</i>
este	el del elemento tierra
norte	el del elemento aire
oeste	el del elemento fuego
sur	el del elemento agua
sudeste	el del elemento de la forma
sudoeste	el del elemento del olor
noroeste	el del elemento del sabor
noreste	el del elemento del objeto tangible

De cada uno de estos ocho pétalos o radios del chakra del corazón se ramifican tres, sumando un total de veinticuatro. Estos son los canales de los veinticuatro lugares, que se dividen en tres grupos de ocho: los canales de la rueda de la mente, de color azul y que contienen principalmente aires; los de la rueda de la palabra, de color rojo y que contienen principalmente gotas rojas; y los de la rueda del cuerpo, de

color blanco y que contienen principalmente gotas blancas. Cada canal se dirige hacia una parte diferente del cuerpo. Estas partes son los veinticuatro lugares internos. Cuando practicamos la sadhana extensa de Heruka, visualizamos las Deidades del mandala corporal en estos lugares.

Los extremos externos de los ocho canales de la rueda de la mente terminan en: 1) el punto frontal del cabello, 2) la coronilla, 3) el oído derecho, 4) la nuca, 5) el oído izquierdo, 6) el entrecejo (el punto entre las dos cejas), 7) los dos ojos y 8) los dos hombros. Los de la rueda de la palabra terminan en: 9) las dos axilas, 10) los dos pechos, 11) el ombligo, 12) la punta de la nariz, 13) la boca, 14) la garganta, 15) el corazón –la zona entre los dos pechos– y 16) los dos testículos o las dos paredes de la vagina. Por último, los de la rueda del cuerpo terminan en: 17) la punta del órgano sexual, 18) el ano, 19) los dos muslos, 20) las dos pantorrillas, 21) los ocho dedos de las manos y los ocho de los pies sin incluir los pulgares, 22) los dos empeines de los pies, 23) los dedos pulgares de las manos y de los pies, 24) las dos rodillas.

Cada uno de estos veinticuatro canales se ramifica en otros tres, que se distinguen por los elementos principales que fluyen a través de ellos –aires internos, gotas rojas o gotas blancas–. De cada uno de los setenta y dos canales salen otros mil, sumando un total de setenta y dos mil. Es importante para un practicante del tantra del yoga supremo familiarizarse con la disposición de los canales, puesto que si controlamos los aires internos y las gotas que fluyen por ellos, alcanzaremos la unión del gran gozo espontáneo y la vacuidad.

Los aires internos del cuerpo de una persona ordinaria fluyen por casi todos estos canales excepto por el canal central. Debido a que estos aires internos son impuros, las mentes que los montan también lo son, y mientras estos aires internos continúen fluyendo por los canales secundarios, sustentarán las diversas concepciones negativas que

nos mantienen atrapados en el samsara. Sin embargo, con la meditación podemos hacer que estos aires entren en el canal central, donde ya no podrán sostener las concepciones burdas de apariencias duales. Con una mente libre de estas apariencias, podremos alcanzar una realización directa de la verdad última, la vacuidad.

Los veinticuatro lugares internos del mandala corporal de Heruka se corresponden con los veinticuatro lugares externos, que se encuentran en diversas partes del mundo. Aunque los practicantes con un karma puro perciben estos últimos como tierras puras, las personas con un karma impuro los ven como lugares ordinarios.



## Apéndice 4

### *Los aires internos*

El *aire* se define como «aquel de los cuatro elementos que pesa poco y se mueve». Los aires pueden ser externos o internos y burdos o sutiles. El aire externo burdo es el que sopla en un día de viento. El aire externo sutil es más difícil de detectar: es la energía que hace crecer las plantas y existe incluso en las rocas y las montañas. Gracias a los aires sutiles, las plantas pueden absorber el agua, hacer crecer nuevas hojas, etcétera. Estos aires son la fuerza vital de las plantas. De hecho, en algunos textos tántricos el aire recibe el nombre de *vida* o *fuerza vital*. Por lo tanto, aunque es incorrecto decir que las plantas tienen vida en el sentido de poseer mente, podemos afirmar que están vivas del modo en que se ha descrito.

Los aires internos son los que forman parte del continuo de una persona y circulan por los canales de su cuerpo. La función principal de estos aires es desplazar la mente hacia su objeto. La función de la mente es aprehender los objetos, pero sin el aire que le sirve de montura no puede moverse hacia su objeto ni conectar con él. En ocasiones, a la mente se la compara con una persona sin piernas que puede ver, y al aire, con un ciego que puede andar. Es gracias a que las mentes están asociadas a sus aires internos que pueden funcionar.

Hay muchas clases de aires internos circulando por los canales de nuestro cuerpo, pero se pueden clasificar en cinco raíz y cinco secundarios. Los cinco aires raíz son:

- 1) el aire que sustenta la vida,
- 2) el aire descendente evacuador,
- 3) el aire ascendente movedor,
- 4) el aire que permanece por igual,
- 5) el aire que lo impregna todo.

Cada uno de los cinco aires raíz tiene seis características por las que se pueden reconocer: 1) su color, 2) la familia de Buda con el que está asociado, 3) el elemento al que sirve de soporte, 4) su asiento o ubicación principal, 5) su función y 6) su dirección (cómo sale de las fosas nasales en la exhalación). Estas características pueden encontrarse en la tabla 1, página 270.

El aire que sustenta la vida se denomina *aire de Akshobya* porque cuando lo purificamos por completo se transforma en la naturaleza de este Buda. De momento, nuestro aire que sustenta la vida es como la semilla del Cuerpo de la Forma de Akshobya, pero no es el mismo Akshobya. La función principal de este aire es sustentar la vida manteniendo la conexión entre el cuerpo y la mente. Cuanto más fuerte sea este aire, más larga será nuestra vida. Otra de las funciones de este aire es sustentar el elemento agua de nuestro cuerpo e incrementarlo. El aire que sustenta la vida es de color blanco y reside principalmente en el corazón. Cuando exhalamos sale por ambos orificios nasales y fluye suavemente hacia abajo.

El aire descendente evacuador es la semilla del Cuerpo de la Forma de Ratnasambhava y está asociado con el elemento tierra. Es de color amarillo y su función es expulsar las heces, el esperma y la sangre menstrual. Principalmente se ubica en el ano y en el órgano sexual, y cuando exhalamos sale por ambos orificios nasales de manera horizontal y fluye con fuerza hacia adelante.

El aire ascendente movedor es la semilla del Cuerpo de la Forma de Buda Amitabha y está asociado con el elemento fuego. Es de color rojo y su función es permitirnos ingerir los

alimentos y bebidas, hablar, toser, etcétera. Reside principalmente en la garganta y, cuando exhalamos, sale por el orificio nasal derecho y fluye con violencia hacia arriba.

El aire que permanece por igual es la semilla del Cuerpo de la Forma de Amoghasidhi y está asociado con el elemento aire. Es de color amarillo verdoso y su función es hacer que arda el fuego interno, así como posibilitar la digestión de los alimentos separando los elementos nutritivos de la materia que hay que desechar. Está emplazado principalmente en el ombligo y, cuando exhalamos, sale por el orificio nasal izquierdo moviéndose hacia la izquierda y la derecha desde el borde del orificio nasal.

El aire que lo impregna todo es la semilla del Cuerpo de la Forma de Vairochana y está asociado con el elemento espacio. Es de color azul claro y, como su nombre indica, impregna todo el cuerpo, en particular las trescientas sesenta articulaciones. Su función es permitir que el cuerpo se mueva, por lo que sin él seríamos como una piedra, incapaces de movernos. Solo sale por los orificios nasales en el momento de la muerte.

Por lo general, en un determinado momento uno de los aires internos siempre sale por los orificios nasales con más fuerza que los demás. Si, por ejemplo, el aire que sustenta la vida sale con mayor fuerza, los demás aires (excepto el que lo impregna todo) lo harán suavemente. A menos que lo observemos con mucha atención, es difícil notar los diferentes movimientos de los cuatro aires internos, pero no hay duda de que al respirar fluyen por los orificios nasales.

Los aires internos secundarios son:

- 1) el aire movedor,
- 2) el aire de intenso movimiento,
- 3) el aire de perfecto movimiento,
- 4) el aire de fuerte movimiento,
- 5) el aire de definitivo movimiento.

**Tabla 1 Los aires raíz**

	<i>El aire que sustenta la vida</i>	<i>El aire descendente</i> <i>ecuatorador</i>	<i>El aire ascendente</i> <i>movedor</i>	<i>El aire que permanece por igual</i>	<i>El aire que lo impregna todo</i>
<b>Color</b>	blanco	amarillo	rojo	verde / amarillo	azul claro
<b>Familia de Buda</b>	Akshobya	Ratnasambhava	Amitabha	Amoghasidhi	Vairochana
<b>Elemento</b>	agua	tierra	fuego	aire	espacio
<b>Ubicación</b>	el corazón	las dos puertas inferiores: el ano y el órgano sexual	la garganta	el ombligo	las partes superiores e inferiores del cuerpo, principalmente las trescientas sesenta articulaciones
<b>Función</b>	sustentar y mantener la vida	retener y expulsar la orina, los excrementos, el esperma, la sangre, etcétera	hablar, tragar, etcétera.	hacer que el fuego interno se encienda, permitir digerir los alimentos, bebidas, etcétera	permitir que el cuerpo se desplace; permitir el movimiento, y poder levantar y colocar objetos
<b>Dirección</b>	por los dos orificios nasales, suavemente hacia abajo	por los dos orificios nasales, horizontalmente, con fuerza hacia adelante	por el orificio derecho, violentamente hacia arriba	por el orificio izquierdo, moviéndose hacia la izquierda y la derecha desde el borde de este orificio	este aire no fluye por los canales excepto en el momento de la muerte

Los cinco aires secundarios se denominan de tal forma porque surgen del aire que sustenta la vida, que reside en el corazón. Están situados principalmente en los cuatro canales radiales del chakra del corazón, desde donde circulan por nuestros canales hacia las cinco puertas de los poderes sensoriales. Dado que su función es permitir el desarrollo de las percepciones sensoriales, también se conocen como los *cinco aires de los poderes sensoriales*. El color y la función de cada uno de los aires secundarios pueden encontrarse en la tabla 2.

**Tabla 2 Los aires secundarios**

<i>Nombre</i>	<i>Color</i>	<i>Función</i>
El aire movedor	rojo	permitir que la percepción visual se desplace hacia las formas visuales
El aire de intenso movimiento	azul	permitir que la percepción auditiva se desplace hacia los sonidos
El aire de perfecto movimiento	amarillo	permitir que la percepción olfativa se desplace hacia los olores
El aire de fuerte movimiento	blanco	permitir que la percepción gustativa se desplace hacia los sabores
El aire de definitivo movimiento	verde	permitir que la percepción corporal se desplace hacia los objetos tangibles

El primer aire, el movedor, viaja desde el corazón y sale a través de la puerta de los ojos para permitir que la percepción visual se desplace hacia su objeto, las formas visuales. Sin este aire, la percepción visual no podría contactar con las formas visuales. Cuando dormimos no podemos ver porque el aire movedor se ha retirado de la puerta del poder sensorial de la vista y se ha vuelto a asentar en el corazón.

El aire de intenso movimiento viaja desde el corazón hasta los oídos, haciendo posible que la percepción auditiva se

desplace hacia los sonidos; el aire de perfecto movimiento viaja desde el corazón hasta los orificios nasales permitiendo que la percepción olfativa se desplace hacia los olores; el aire de fuerte movimiento viaja desde el corazón hasta la lengua, haciendo posible que la percepción gustativa se desplace hacia los sabores; y el aire de definitivo movimiento viaja desde el corazón hasta todas las partes del cuerpo, permitiendo que la percepción corporal se desplace hacia los objetos tangibles.

El aire descendente evacuador, el ascendente movedor, el que permanece por igual, el que lo impregna todo y los cinco secundarios, son aires internos burdos. El aire que sustenta la vida tiene tres grados: burdo, sutil y muy sutil. La mayoría de los aires sobre los que montan los pensamientos conceptuales son aires burdos que sustentan la vida; los aires sobre los que montan las mentes de apariencia blanca, del rojo creciente y la negra del logro cercano son aires sutiles que sustentan la vida; y el aire sobre el que monta la mente de luz clara es el aire muy sutil que sustenta la vida.

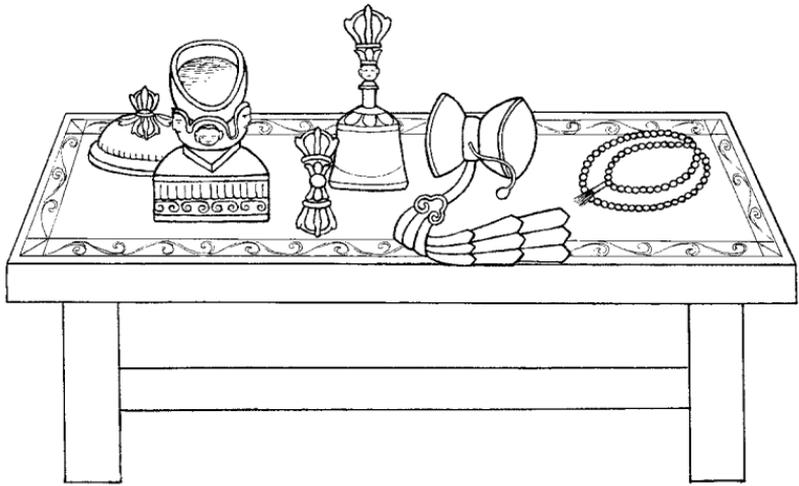
El aire que sustenta la vida abarca un ámbito muy extenso. Si se manifiesta un aire impuro que sustenta la vida, generaremos pensamientos conceptuales perjudiciales, pero si lo purificamos se pacificarán. Realizamos todas las meditaciones con la percepción mental, y esta necesariamente monta sobre el aire que sustenta la vida.

Cada uno de los cinco aires de los poderes sensoriales y el aire burdo que sustenta la vida constan de dos componentes: un aire que genera un determinado tipo de percepción y otro que desplaza la mente hacia su objeto. Estos doce aires normalmente fluyen por los canales derecho e izquierdo y son los objetos principales que hemos de purificar con la recitación vajra, como se expone en *Caminos y planos tántricos* y *Esencia del vajrayana*. Si queremos eliminar las distracciones, es muy importante conseguir que estos aires entren, permanezcan y se disuelvan en el canal central.

# Apéndice 5

## *El yoga de Buda Heruka*

SADHANA ESENCIAL DE LA AUTOGENERACIÓN  
DEL MANDALA CORPORAL DE HERUKA  
Y YOGA CONCISO DE LAS SEIS SESIONES



*Objetos tántricos de compromiso:  
ofrenda interna en la kapala, vajra, campana, damaru y mala*

## *Introducción*

Aquellos que han recibido la iniciación del mandala corporal de Heruka y no puedan practicar la sadhana extensa de Heruka, *Esencia del vajrayana*, pueden realizar esta breve sadhana que contiene la esencia de la práctica del mandala corporal de Heruka.

Es muy importante mejorar nuestra comprensión de esta preciosa práctica y aumentar nuestra fe en ella contemplando con sinceridad el comentario que se presenta en el capítulo «La práctica del mandala corporal de Heruka». Con un entendimiento claro y fe firme podemos entrar en el camino rápido que nos conduce hacia el estado iluminado de Buda Heruka, recorrerlo y completarlo.

*Gueshe Kelsang Gyatso,  
abril del 2010.*



*Yhe Phabongkhapa*

# *El yoga de Buda Heruka*

## PRELIMINARES

### **Refugio**

Yo y todos los seres sintientes nos refugiamos en Buda, el  
Dharma y la Sangha  
hasta que alcancemos la iluminación. (x3)

### **Generación de bodhichita, el buen corazón supremo**

Que por los méritos que acumule con la práctica de la  
generosidad y otras perfecciones,  
alcance el estado de Buda para poder beneficiar a todos los  
seres sintientes. (x3)

### **Yoga del Guru**

## VISUALIZACIÓN Y MEDITACIÓN

Ante mí en el espacio se encuentra Guru Sumati Buda  
Heruka –Yhe Tsongkhapa, inseparable de mi Guru raíz, Buda  
Shakyamuni y Heruka– rodeado de todos los Budas de las  
diez direcciones.

## INVOCACIÓN A LOS SERES DE SABIDURÍA

Del corazón del Protector de los cientos de Deidades de la  
Tierra Gozosa,  
a la cima de una nube cual cúmulo de blanco requesón fresco,  
Omnisciente Losang Dragpa, Rey del Dharma,  
tú y tus Hijos, acudid, por favor, a este lugar.

*Ahora imaginamos que el Ser de Sabiduría Yhe Tsongkhapa  
junto con su séquito se disuelven en la asamblea de Guru  
Sumati Buda Heruka y devienen no duales.*

## ORACIÓN DE LAS SIETE RAMAS

Ante mí en el espacio, sobre un trono sostenido por leones,  
sobre un loto y una luna,  
el venerable maestro sonrío con deleite.  
¡Oh, campo supremo de méritos para mi mente de fe!,  
por favor, permanece durante cientos de eones para difundir  
la doctrina.

Tu mente de sabiduría realiza los objetos de conocimiento en  
toda su dimensión,  
tu palabra elocuente es el ornamento del oído del afortunado,  
tu hermoso cuerpo resplandece con la gloria de la celebridad.  
Ante ti, que verte, oírte y recordarte es tan significativo, me  
postro.

Ofrendas exquisitas de agua, multitud de flores,  
incienso de dulce fragancia, luces, agua perfumada y otros  
obsequios,  
una vasta nube de ofrendas dispuestas e imaginadas,  
a ti te ofrezco, ¡oh, campo supremo de méritos!

Todas las malas acciones de cuerpo, palabra y mente  
que he acumulado desde tiempo sin principio,

y, en particular, las transgresiones de mis tres votos,  
las confieso con mucho arrepentimiento desde lo más  
profundo de mi corazón.

En esta era de degeneración te esforzaste por aprender y  
realizarte.

Al abandonar las ocho preocupaciones mundanas extrajiste el  
significado de tus dones y libertades.

¡Oh, Protector!, desde lo más profundo de mi corazón  
me regocijo de tu gran oleada de obras.

De las onduladas nubes de sabiduría y compasión  
en el espacio de vuestros Cuerpos de la Verdad,  
¡oh, venerables y sagrados maestros!,  
enviad, por favor, una lluvia de vasto y profundo Dharma  
apropiado para los discípulos de este mundo.

De tu verdadero cuerpo inmortal, nacido de la luz clara  
significativa,  
envía, por favor, incontables emanaciones por todo el mundo  
para que difundan el linaje oral de la doctrina de Ganden,  
y que permanezcan durante mucho tiempo.

Que gracias a las virtudes que aquí he acumulado,  
la doctrina y todos los seres sintientes reciban todo beneficio,  
y, en especial, que la esencia de la doctrina  
del venerable Losang Dragpa brille eternamente.

## **OFRECIMIENTO DEL MANDALA**

Os ofrezco esta base con flores y ungida de incienso,  
con el Monte Meru, los cuatro continentes, el sol y la luna,  
percibida como una tierra pura de Buda.

Que todos los seres puedan disfrutar de una tierra pura.

Aceptad, por favor, los objetos de mi apego, odio e ignorancia,  
mi amigo, enemigo y desconocido, así como mi cuerpo  
y posesiones,  
que sin sentimiento de pérdida os ofrezco.  
Y bendecidme para que me libere de los tres venenos mentales.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRIATAYAMI

### **SÚPLICAS ESPECIALES**

Oh, Guru Sumati Buda Heruka, desde ahora hasta que alcance  
la iluminación  
no buscaré otro refugio más que tú.  
Pacífica, por favor, mis obstáculos y concédeme  
los dos logros de liberación y realización.  
Bendíceme, por favor, para que me convierta en el Heruka  
definitivo,  
en cuyo estado experimentaré todos los fenómenos  
purificados y unidos en la vacuidad, inseparable  
del gran gozo. (x3)

### **EXPERIENCIA DEL GRAN GOZO Y LA VACUIDAD**

Gracias a mis súplicas, todos los Budas de las diez direcciones  
se disuelven en Yhe Tsongkhapa, inseparable de mi Guru  
raíz; este se disuelve en Buda Shakyamuni que está en su  
corazón; y este, en Heruka que está en el suyo. Con deleite,  
Guru Heruka, cuya naturaleza es la unión del gran gozo y la  
vacuidad, entra en mi cuerpo por la coronilla y se disuelve  
en mi mente en mi corazón. Debido a que Heruka, cuya  
naturaleza es la unión del gran gozo y la vacuidad, deviene  
inseparable de mi mente, esta se transforma en la unión del  
gran gozo y la vacuidad de todos los fenómenos.

*Meditamos en esta creencia de manera convergente. Esta meditación se conoce como el adiestramiento en el yoga del Guru definitivo. Debemos realizar esta práctica de las súplicas especiales y la meditación repetidas veces hasta que generemos de forma espontánea la creencia de que nuestra mente se ha transformado en la unión del gran gozo y la vacuidad.*

## AUTOGENERACIÓN EN SÍ

En el vasto espacio de la vacuidad de todos los fenómenos –la tierra pura de Keajra–, cuya naturaleza es mi percepción equívoca sutil purificada de todos los fenómenos, aparezco como Buda Heruka. Mi cuerpo es azul oscuro, tengo cuatro rostros y doce brazos, y mi naturaleza es la de mi gota blanca indestructible purificada. Abrazo a Vajravarahi, cuya naturaleza es la de mi gota roja indestructible purificada. Estoy rodeado por los Héroes y Heroínas de las cinco ruedas, cuya naturaleza es la de mi cuerpo sutil purificado –mis gotas y canales–. Resido en el mandala, la mansión celestial, cuya naturaleza es la de mi cuerpo burdo purificado. Aunque nuestro esta apariencia, no es otra que la vacuidad de todos los fenómenos.

*Ahora, 1) al mismo tiempo que experimentas gran gozo y vacuidad, 2) medita en la apariencia clara del mandala y de las Deidades con orgullo divino, 3) mientras reconoces que la naturaleza de las Deidades es la de tus gotas y canales purificados, que son tu cuerpo sutil, y que la del mandala es la de tu cuerpo burdo purificado.*

*De esta manera, en una misma meditación dotada de estas tres características, te adiestras con sinceridad en la etapa de generación. Al reconocer la tercera característica –que la naturaleza de las Deidades es la de tu cuerpo sutil purificado*

*y que la del mandala es la de tu cuerpo burdo purificado— esta concentración se convierte en una auténtica meditación del mandala corporal.*

*Si deseas practicar meditaciones de la etapa de consumación, imagina que transformas tu aspecto de Heruka con cuatro rostros y doce brazos en el de Heruka con un rostro y dos brazos. A continuación, realiza las meditaciones del canal central, la gota indestructible, el aire indestructible, el tummo y demás.*

*Cuando necesites descansar de la meditación puedes practicar la recitación de los mantras.*

## **Recitación de los mantras**

### **EL MANTRA ESENCIAL DE HERUKA**

En mi corazón se encuentra el Ser de Sabiduría Buda Heruka, el Heruka definitivo.

Oh, Glorioso Vajra Heruka, que disfrutas del cuerpo ilusorio divino y la mente de luz clara, pacífica, por favor, mis obstáculos y concédeme los dos logros de liberación y realización.

Bendíceme, por favor, para que me convierta en el Heruka definitivo, en cuyo estado experimentaré todos los fenómenos purificados y unidos en la vacuidad, inseparable del gran gozo.

OM SHRI VAJRA HE HE RU RU KAM HUM HUM PHET DAKINI  
DZSALA SHAMBARAM SOHA (x21, x100, etc.)

## EL MANTRA DE TRES OMs DE VAJRAYOGUINI

En el corazón de la Vajrayoguini imaginada (Vajravarahi) se encuentra el Ser de Sabiduría Buda Vajrayoguini, la Vajrayoguini definitiva.

OM OM OM SARVA BUDDHA DAKINIYE VAJRA VARNANIYE  
VAJRA BEROTZSANIYE HUM HUM HUM PHET PHET PHET  
SOHA

*Recítalo, al menos, tantas veces como hayas prometido.*

*El mantra de tres OMs es la unión del mantra esencial y el mantra esencial cercano de Vajravarahi. El significado de este mantra es el siguiente: Al decir OM OM OM llamamos a Vajrayoguini –la Deidad principal– y a su séquito de Heroínas de las tres ruedas. SARVA BUDDHA DAKINIYE significa que es la síntesis de las mentes de todos los Budas; VAJRA VARNANIYE, que es la síntesis de la palabra de todos los Budas; y VAJRA BEROTZSANIYE, que es la síntesis de los cuerpos de todos los Budas. Con HUM HUM HUM suplicamos a Vajrayoguini y a su séquito que nos concedan los logros del cuerpo, palabra y mente de todos los Budas. Con PHET PHET PHET les suplicamos que pacifiquen nuestro obstáculo principal –las apariencias equívocas sutiles de nuestro cuerpo, palabra y mente–; y SOHA significa: «Ayudadme, por favor, a establecer las bases de todos estos logros».*

## EL MANTRA CONCISO DE LAS SESENTA Y DOS DEIDADES DEL MANDALA CORPORAL DE HERUKA

En el corazón de cada una de las sesenta y dos Deidades se encuentra su respectivo Ser de Sabiduría, su propia Deidad definitiva.

OM HUM BAM RIM RIM LIM LIM, KAM KHAM GAM GHAM  
NGAM, TSAM TSHAM DZSAM DZSHAM ÑIAM, TRAM THRAM  
DRAM DHRAM NAM, TAM THAM DAM DHAM NAM, PAM  
PHAM BAM BHAM, YAM RAM LAM VAM, SHAM KAM SAM  
HAM HUM HUM PHET (x7, x21, x100, etc.)

*Cuando recitamos este mantra suplicamos al Ser de Sabiduría Buda Heruka y Vajravarahi junto con su séquito de Héroes y Heroínas de las cinco ruedas que pacifiquen nuestro obstáculo de la apariencia equívoca sutil y nos concedan los logros de la Tierra Pura externa de las Dakinis y de la interna. La Tierra Pura externa de las Dakinis es la tierra pura de Keajra; y la interna, es la luz clara significativa. Cuando nuestra mente se libera de la apariencia equívoca sutil, abrimos la puerta por la que podemos ver de manera directa a todas las Deidades iluminadas. Mientras nuestra mente esté contaminada por la apariencia equívoca sutil, esta puerta permanecerá cerrada.*

## **Dedicación**

Así pues, que gracias a las virtudes acumuladas al realizar  
correctamente las ofrendas, alabanzas, recitaciones y  
meditaciones  
de la etapa de generación del Glorioso Heruka,  
complete todas las etapas  
de los caminos comunes y extraordinarios.

Que por el beneficio de todos los seres sintientes  
me convierta en Heruka  
y guíe a todos los seres sintientes  
al estado supremo de Heruka.

Y si no logro este supremo estado en esta vida,  
que en el momento de la muerte me encuentre con el  
venerable Padre y Madre junto con su séquito,

con nubes de las más hermosas ofrendas, música celestial  
e innumerables augurios excelentes y auspiciosos.

Entonces, que al final de la luz clara de la muerte  
sea conducido a la Tierra Pura de Keajra,  
la morada de los Sostenedores del Conocimiento que practican  
el sendero supremo,  
y que allí complete con rapidez este profundo camino.

Que el adiestramiento y las instrucciones más profundos de  
Heruka,  
practicados por millones de poderosos yoguis, se difundan  
ampliamente;  
y que permanezcan durante mucho tiempo sin degenerar  
como la entrada principal para los que buscan la liberación.

Que los Héroes, las Dakinis y sus séquitos,  
que moran en los veinticuatro lugares supremos de este  
mundo  
y poseen un poder sin obstrucciones para ayudarnos a realizar  
este método,  
nunca vacilen en asistir a los practicantes.

### **Oraciones auspiciosas**

Que sean favorables los auspicios de un gran tesoro de  
bendiciones  
que surgen de las excelentes obras de todos los Gurus raíz y  
del linaje,  
que han realizado el logro supremo de Buda Heruka  
siguiendo el excelente sendero secreto del Rey de los Tantras.

Que sean favorables los auspicios de las grandes y excelentes  
obras de las Tres Joyas

–la sagrada Joya del Buda, la naturaleza de Heruka que lo impregna todo, el Heruka definitivo;  
la última y gran Joya secreta del Dharma, las escrituras y realizaciones del Tantra de Heruka;  
y la suprema Joya de la Sangha, las asambleas de las Deidades del séquito de Heruka–.

Que gracias a la buena fortuna de las preciosas mansiones celestiales,  
vastas como los tres mil mundos  
y embellecidas con ornamentos semejantes a los rayos del sol y de la luna,  
todos los mundos y sus habitantes disfruten de felicidad, bondad, gloria y prosperidad.

### **Oraciones de la tradición virtuosa**

Para que la tradición de Yhe Tsongkhapa,  
el Rey del Dharma, pueda florecer,  
que todos los obstáculos sean pacificados  
y que abunden las condiciones favorables.

Que gracias a las dos acumulaciones, mías y de otros,  
reunidas durante los tres tiempos,  
pueda la doctrina del Vencedor Losang Dragpa  
brillar para siempre.

### **Oración de nueve versos de *Migtsema***

Tsongkhapa, corona de los eruditos de la Tierra  
de las Nieves,  
eres Buda Shakyamuni y Vajradhara, fuente de todas  
las realizaciones,  
Avalokiteshvara, tesoro de compasión inconcebible,

Manyhushri, suprema sabiduría inmaculada,  
y Vajrapani, destructor de la multitud de maras.  
¡Oh, venerable Guru Buda!, síntesis de las Tres Joyas,  
con respeto, con mi cuerpo, palabra y mente, te suplico;  
bendícenos a mí y a los demás seres para que nos liberemos  
y realicemos,  
y concédenos las realizaciones comunes y supremas. (x3)



## *Yoga conciso de las seis sesiones*

*Las personas que han recibido una iniciación del tantra del yoga supremo tienen el compromiso de realizar el yoga de las seis sesiones. Si estamos muy ocupados, podemos cumplir con nuestro compromiso de las seis sesiones realizando seis veces cada día la práctica siguiente: primero recordamos los diecinueve compromisos de las cinco familias de Budas y, a continuación, con una fuerte determinación de guardar estos compromisos con pureza, recitamos el Yoga conciso de las seis sesiones.*

### LOS DIECINUEVE COMPROMISOS DE LAS CINCO FAMILIAS DE BUDAS

#### **Los seis compromisos de la familia de Buda Vairochana**

1. Refugiarse en Buda.
2. Refugiarse en el Dharma.
3. Refugiarse en la Sangha.
4. Abstenerse de cometer acciones perjudiciales.
5. Practicar la virtud.
6. Beneficiar a los demás.

#### **Los cuatro compromisos de la familia de Buda Akshobya**

1. Guardar un vajra para recordar que hemos de hacer hincapié en desarrollar el gran gozo por medio de la meditación en el canal central.

2. Guardar una campana para recordar que hemos de hacer hincapié en la meditación en la vacuidad.
3. Generarse uno mismo como la Deidad comprendiendo que las cosas que normalmente percibimos no existen.
4. Confiar con sinceridad en nuestro Guía Espiritual, que nos guía hacia la práctica de la disciplina moral pura de los votos pratimoksha, del Bodhisatva y tántricos.

### **Los cuatro compromisos de la familia de Buda Ratnasambhava**

1. Dar ayuda material.
2. Dar Dharma.
3. Dar protección.
4. Dar amor.

### **Los tres compromisos de la familia de Buda Amitabha**

1. Confiar en las enseñanzas del sutra.
2. Confiar en las enseñanzas de las dos clases inferiores del tantra.
3. Confiar en las enseñanzas de las dos clases superiores del tantra.

### **Los dos compromisos de la familia de Buda Amoghasidhi**

1. Hacer ofrendas a nuestro Guía Espiritual.
2. Esforzarse por guardar con pureza todos los votos prometidos.

## YOGA CONCISO DE LAS SEIS SESIONES

En el Guru y en las Tres Joyas me refugio.

Con un vajra y una campana me genero como la Deidad y hago ofrendas.

Confío en los Dharmas del sutra y del tantra y me abstengo de cometer acciones perjudiciales.

Practico todos los Dharmas virtuosos y ayudo a los seres migratorios con las cuatro prácticas del dar.

*Los diecinueve compromisos están contenidos en esta oración. El verso «En el Guru y en las Tres Joyas me refugio» contiene los tres primeros compromisos de la familia de Buda Vairochana –refugiarse en Buda, refugiarse en el Dharma y refugiarse en la Sangha–. La palabra «Guru» se refiere al cuarto compromiso de la familia de Buda Akshobya –confiar con sinceridad en nuestro Guía Espiritual–.*

*La frase «Con un vajra y una campana me genero como la Deidad» se refiere a los tres primeros compromisos de la familia de Buda Akshobya –guardar un vajra para recordar el gran gozo, guardar una campana para recordar la vacuidad y generarse uno mismo como la Deidad–. Las palabras «y hago ofrendas» se refieren al primer compromiso de la familia de Buda Amoghasidhi –hacer ofrendas a nuestro Guía Espiritual–.*

*La frase «Confío en los Dharmas del sutra y del tantra» se refiere a los tres compromisos de la familia de Buda Amitabha –confiar en las enseñanzas del sutra, confiar en las enseñanzas de las dos clases inferiores del tantra y confiar en las enseñanzas de las dos clases superiores del tantra–. Las palabras «y me abstengo de cometer acciones perjudiciales» contienen el cuarto compromiso de la familia de Buda Vairochana –abstenerse de cometer acciones perjudiciales–.*

*«Practico todos los Dharmas virtuosos» se refiere al quinto compromiso de la familia de Buda Vairochana –practicar la virtud–. Las palabras «ayudo a los seres migratorios» contienen el sexto compromiso de la familia de Buda Vairochana –beneficiar a los demás–. Las palabras «con las cuatro prácticas del dar» se refieren a los cuatro compromisos de la familia de Buda Ratnasambhava –dar ayuda material, dar Dharma, dar protección y dar amor–.*

*Finalmente, la oración completa se refiere al segundo compromiso de la familia de Buda Amoghasidhi –esforzarse por guardar con pureza todos los votos prometidos–.*

*Para un comentario más detallado de los votos y compromisos del mantra secreto véase Caminos y planos tántricos.*

**Colofón:** Esta sadhana –ritual de oraciones para alcanzar realizaciones espirituales– ha sido recopilada a partir de fuentes tradicionales por el venerable Gueshe Kelsang Gyatso Rimpoché y traducida bajo su compasiva guía, junio del 2009, y revisada en abril del 2010 y en diciembre del 2012.

# Apéndice 6

## *Un viaje gozoso*

CÓMO REALIZAR EL RETIRO DE APROXIMACIÓN  
DEL MANDALA CORPORAL DE HERUKA



*Doryhechang Triyhang Rimpoché*

## Introducción

Los practicantes sinceros de la sadhana *El yoga de Buda Heruka* pueden realizar el retiro de aproximación del mandala corporal de Heruka como se expone a continuación.

Después de haber colocado los objetos rituales, las tormas y demás ofrendas de la manera tradicional o de otro modo más sencillo, el primer día de retiro, por la tarde, debes realizar la práctica de *El yoga de Buda Heruka* desde el «Refugio» hasta el final de la «Recitación de mantras»; luego has de realizar la ofrenda de las tormas y el ofrecimiento del tsog tal y como se presenta a continuación. Para terminar la sesión recita la «Dedicación» y el resto de las oraciones de la sadhana.

El segundo día, si piensas hacer cuatro sesiones de retiro al día, en las tres primeras haz la práctica de *El yoga de Buda Heruka* desde el «Refugio» hasta el final de la «Dedicación» y recita el resto de las oraciones de la sadhana sin añadir nada más. En la cuarta o última sesión realiza la práctica de *El yoga de Buda Heruka* desde el «Refugio» hasta el final de la «Recitación de mantras» y luego haz la ofrenda de las tormas tal y como se expone a continuación; para terminar la sesión recita la «Dedicación» y el resto de las oraciones de la sadhana.

Cuando hayas recitado 100 000 veces el mantra esencial de Heruka, 100 000 veces el mantra de tres OMs de Vajrayoguini y 10 000 veces el mantra conciso de las sesenta y dos Deidades del mandala corporal de Heruka, debes hacer una puyha de fuego. Esta sadhana y cómo practicarla puede encontrarse en el libro *Esencia del vajrayana*. De este modo se completa el retiro de aproximación del mandala corporal de Heruka. Hasta que

hagas la puyha de fuego debes practicar al menos dos sesiones de *El yoga de Buda Heruka* al día y realizar la ofrenda de las tormas en la última.

Después de haber completado el retiro de aproximación del mandala corporal de Heruka puedes hacer la autoiniciación del mandala corporal de Heruka, que puede encontrarse en la sadhana *Unión de No Más Aprendizaje*. Es muy importante que cada vez que recites la sadhana *El yoga de Buda Heruka* te centres en su significado con intensidad, sin distracciones y con una motivación pura. Entre sesiones debes leer con atención el comentario a esta sadhana que se presenta en el capítulo «La práctica del mandala corporal de Heruka».

*Gueshe Kelsang Gyatso,  
abril del 2010.*

# Un viaje gozoso

## OFRENDA DE LAS TORMAS

*Después de recitar El yoga de Buda Heruka desde el «Refugio» hasta el final de la «Recitación de mantras», haz la ofrenda de las tormas.*

### **Bendición de la ofrenda interna**

OM KHANDAROHI HUM HUM PHET

OM SOBHAUA SHUDDHA SARVA DHARMA SOBHAUA

SHUDDHO HAM

Todo se convierte en la vacuidad.

De la vacuidad, de la sílaba YAM aparece aire, de RAM fuego, de AH un trípode de tres cabezas humanas. Sobre él, de AH aparece un amplio y extenso cráneo, dentro del cual, de OM, KHAM, AM, TRAM y HUM aparecen los cinco néctares; de LAM, MAM, PAM, TAM y BAM aparecen las cinco carnes; todos ellos marcados con su sílaba correspondiente. Con el soplo del viento, el fuego arde y las sustancias dentro del cráneo se funden. Por encima, de HUM aparece una khatanga de color blanco, boca abajo, que cae dentro del cráneo y se derrite, con lo cual las sustancias adquieren el color del mercurio. Sobre el cráneo aparecen tres hileras de vocales y consonantes, una por encima de la otra, que se transforman en OM AH HUM. De ellas, rayos de luz absorben el néctar de la sabiduría

excelsa de los corazones de todos los Tathagatas, Héroes y Yoguinis de las diez direcciones. Al añadirlo [al recipiente] el contenido aumenta y deviene inagotable.

OM AH HUM (x3)

### **Bendición de las ofrendas externas**

OM KHANDAROHI HUM HUM PHET

OM SOBHAUA SHUDDHA SARVA DHARMA SOBHAUA

SHUDDHO HAM

Todo se convierte en la vacuidad.

De la vacuidad, de KAMs aparecen amplios y extensos recipientes de cráneos, dentro de los cuales de HUMs aparecen agua para beber, agua para abluciones, agua para la boca, flores, incienso, luces, perfume, manjares y música. Su naturaleza es la vacuidad, tienen el aspecto de cada una de las sustancias de las ofrendas y son los objetos de deleite de los seis sentidos, que conceden el gozo especial no contaminado.

OM AHRGHAM AH HUM

OM PADIAM AH HUM

OM ENTZSAMANAM AH HUM

OM VAJRA PUPE AH HUM

OM VAJRA DHUPE AH HUM

OM VAJRA DIVE AH HUM

OM VAJRA GENDHE AH HUM

OM VAJRA NIUDE AH HUM

OM VAJRA SHAPTA AH HUM

### **Bendición de las tormas**

OM KHANDAROHI HUM HUM PHET

OM SOBHAUA SHUDDHA SARVA DHARMA SOBHAUA

SHUDDHO HAM

Todo se convierte en la vacuidad.

De la vacuidad, de la sílaba YAM aparece aire, de RAM fuego, de AH un trípode de tres cabezas humanas. Sobre él, de AH aparece un amplio y extenso cráneo, dentro del cual, de OM, KHAM, AM, TRAM y HUM aparecen los cinco néctares; de LAM, MAM, PAM, TAM y BAM aparecen las cinco carnes; todos ellos marcados con su sílaba correspondiente. Con el soplo del viento, el fuego arde y las sustancias dentro del cráneo se funden. Por encima, de HUM aparece una khatanga de color blanco, boca abajo, que cae dentro del cráneo y se derrite, con lo cual las sustancias adquieren el color del mercurio. Sobre el cráneo aparecen tres hileras de vocales y consonantes, una por encima de la otra, que se transforman en OM AH HUM. De ellas, rayos de luz absorben el néctar de la sabiduría excelsa de los corazones de todos los Tathagatas, Héroes y Yoguínis de las diez direcciones. Al añadirlo [al recipiente] el contenido aumenta y deviene inagotable.

OM AH HUM (x3)

### **Invitación a los convidados a la ofrenda de las tormas**

¡PHEM!

De la sílaba HUM sobre un disco solar en mi corazón irradian rayos de luz que invitan a toda la asamblea de Deidades de Chakrasambara junto con sus séquitos mundanos, como los guardianes direccionales que residen en los ocho cementerios, a que acudan al espacio ante mí.

OM AHRGHAM PARTITZSA SOHA

OM PADIAM PARTITZSA SOHA

OM VAJRA PUPE AH HUM SOHA

OM VAJRA DHUPE AH HUM SOHA

OM VAJRA DIVE AH HUM SOHA

OM VAJRA GENDHE AH HUM SOHA  
OM VAJRA NIUDE AH HUM SOHA  
OM VAJRA SHAPTA AH HUM SOHA

De la sílaba HUM de color blanco en la lengua de cada convidado aparece un vajra blanco de tres puntas a través del cual saborean la esencia de la torma absorbiéndola por medio de un canal de luz del grosor de un grano de cebada.

### **Ofrecimiento de la torma principal**

OM VAJRA AH RA LI HO: DZSA HUM BAM HO: VAJRA DAKINI  
SAMAYA TON TRISHAYA HO (x3)

*La primera vez que recitas el mantra ofrece la torma al Padre Principal; la segunda vez, a la Madre Principal; y la tercera vez, a las cuatro Yoguinis comenzando por la del este y siguiendo con las demás hacia su izquierda.*

### **Ofrecimiento de la torma a las Deidades de las ruedas del corazón, de la palabra y del cuerpo**

OM KARA KARA, KURU KURU, BENDHA BENDHA, TRASAYA  
TRASAYA, KIOMBHAYA KIOMBHAYA, HROM HROM, HRAH  
HRAH, PHEM PHEM, PHET PHET, DAHA DAHA, PATSA PATSA,  
BHAKIA BHAKIA BASA RUDHI ENTRA MALA VALAMBINE,  
GRIHANA GRIHANA SAPTA PATALA GATA BHUDZSAMGAM  
SARVAMPA TARDZSAYA TARDZSAYA, AKANDIA AKANDIA,  
HRIM HRIM, GYON GYON, KIAMA KIAMA, HAM HAM, HIM  
HIM, HUM HUM, KILI KILI, SILI SILI, HILI HILI, DHILI DHILI,  
HUM HUM PHET

## **Ofrecimiento de la toma a las Deidades de la rueda de compromiso**

OM VAJRA AH RA LI HO: DZSA HUM BAM HO: VAJRA DAKINI  
SAMAYA TON TRISHAYA HO (x2)

## **Ofrendas externas**

OM AHRGHAM PARTITZSA SOHA  
OM PADIAM PARTITZSA SOHA  
OM VAJRA PUPE AH HUM SOHA  
OM VAJRA DHUPE AH HUM SOHA  
OM VAJRA DIVE AH HUM SOHA  
OM VAJRA GENDHE AH HUM SOHA  
OM VAJRA NIUDE AH HUM SOHA  
OM VAJRA SHAPTA AH HUM SOHA

OM AH VAJRA ADARSHE HUM  
OM AH VAJRA VINI HUM  
OM AH VAJRA GENDHE HUM  
OM AH VAJRA RASE HUM  
OM AH VAJRA PARSHE HUM  
OM AH VAJRA DHARME HUM

## **Ofrenda interna**

OM HUM BAM RIM RIM LIM LIM, KAM KHAM GAM GHAM  
NGAM, TSAM TSHAM DZSAM DZSHAM ÑIAM, TRAM THRAM  
DRAM DHRAM NAM, TAM THAM DAM DHAM NAM, PAM  
PHAM BAM BHAM, YAM RAM LAM VAM, SHAM KAM SAM  
HAM HUM HUM PHET OM AH HUM

## **Ofrendas secreta y de la talidad**

Al abrazarse el Padre y la Madre en unión, la Deidad Principal y su séquito de Deidades disfrutaron de una experiencia especial de gran gozo y vacuidad.

## **Los ocho versos de alabanza al Padre**

OM me postro ante el Ser Bienaventurado, Señor de los Héroeos  
HUM HUM PHET.

OM ante ti, con un resplandor como el del fuego del gran eón  
HUM HUM PHET.

OM ante ti que posees una protuberancia inagotable HUM  
HUM PHET.

OM ante ti, de rostro atemorizante, que muestras tus colmillos  
HUM HUM PHET.

OM ante ti, con mil brazos que resplandecen con luz HUM  
HUM PHET.

OM ante ti que sostienes un hacha, un lazo en alto, un tridente  
y una khatanga HUM HUM PHET.

OM ante ti que vistes una piel de tigre HUM HUM PHET.

OM ante ti que con tu gran cuerpo de color ahumado disipas  
las obstrucciones HUM HUM PHET.

## **Los ocho versos de alabanza a la Madre**

OM me postro ante Vajravarahi, la Madre Bienaventurada  
HUM HUM PHET.

OM ante la poderosa y Noble Dama de Conocimiento,  
invencible en los tres reinos HUM HUM PHET.

OM ante ti que destruyes todo temor a los espíritus malignos  
con tu gran vajra HUM HUM PHET.

OM ante ti, de ojos subyugantes, que permaneces invicta como  
el asiento vajra HUM HUM PHET.

OM ante ti que desecas a Brahma con tu forma furiosa  
y colérica HUM HUM PHET.

OM ante ti que aterrorizas y acallas a los demonios,  
y conquistas a los que moran en otras latitudes  
HUM HUM PHET.

OM ante ti que conquistas a los que causan ofuscación, rigidez  
y confusión HUM HUM PHET.

OM me postro ante ti, Vajravarahi, la Gran Madre, la consorte  
Dakini que satisface todos los deseos HUM HUM PHET.

### **Súplica para la consecución de los deseos**

Tú, que has destruido tanto el apego al samsara como a la paz  
solitaria, así como las conjeturas mentales,  
que ves todas las cosas que existen por todo el espacio.  
¡Oh, Protector dotado de gran compasión!, bendíceme con el  
agua de tu compasión,  
y que siempre esté bajo el amoroso cuidado de las Dakinis.

### **Ofrecimiento de la toma a las deidades mundanas**

Los guardianes direccionales, los guardianes regionales, los  
nagas y demás seres mundanos que residen en los ocho  
grandes cementerios entran al instante en la luz clara y surgen  
de ella con la forma de las Deidades de Heruka bajo el aspecto  
del Padre y la Madre. De la sílaba HUM de color blanco en  
la lengua de cada convidado aparece un vajra blanco de  
tres puntas a través del cual saborean la esencia de la toma  
absorbiéndola por medio de un canal de luz del grosor de un  
grano de cebada.

OM KHA KHA, KHAHI KHAHI, SARVA YAKIA RAKIASA,  
BHUTA, TRETA, PISHATSA, UNATA, APAMARA, VAJRA  
DAKA, DAKI NEDAYA, IMAM BALING GRIJANTU, SAMAYA  
RAKIAN TU, MAMA SARVA SIDDHI METRA YATZSANTU,  
YATIPAM, YATETAM, BHUDZSATA, PIVATA, DZSITRATA MATI  
TRAMATA, MAMA SARVA KATAYA, SEDSUKHAM BISHUDHAYE,  
SAHAYEKA BHAVENTU, HUM HUM PHET PHET SOHA (x2)

*Durante la primera recitación ofrece la torma a los convidados  
de las direcciones cardinales, y durante la segunda a los de las  
direcciones intermedias.*

### **Ofrendas externas**

OM AHRGHAM PARTITZSA SOHA  
OM PADIAM PARTITZSA SOHA  
OM VAJRA PUPE AH HUM SOHA  
OM VAJRA DHUPE AH HUM SOHA  
OM VAJRA DIVE AH HUM SOHA  
OM VAJRA GENDHE AH HUM SOHA  
OM VAJRA NIUDE AH HUM SOHA  
OM VAJRA SHAPTA AH HUM SOHA

### **Ofrenda interna**

A la boca de los guardianes direccionales, guardianes  
regionales, nagas y demás seres mundanos, OM AH HUM

### **Súplicas**

Vosotros, la asamblea completa de dioses,  
la asamblea completa de nagas,  
la asamblea completa de dispensadores del mal,  
la asamblea completa de caníbales,  
la asamblea completa de espíritus malignos,

la asamblea completa de espíritus ávidos,  
la asamblea completa de devoradores de carne,  
la asamblea completa de causantes de la locura,  
la asamblea completa de causantes del olvido,  
la asamblea completa de dakas,  
la asamblea completa de espíritus femeninos,  
todos vosotros sin excepción,  
por favor, acudid a este lugar y escuchadme.  
¡Oh, gloriosos asistentes, rápidos como el pensamiento!,  
que os habéis comprometido de corazón y bajo juramento  
a salvaguardar la doctrina y beneficiar a los seres sintientes,  
que subyugáis a los malvados y destruís las fuerzas oscuras  
con ira inagotable y bajo formas aterradoras,  
que otorgáis los frutos de las acciones yóguicas  
y poseéis poderes y bendiciones inconcebibles,  
ante vosotros, las ocho clases de convidados, me postro.

A vosotros junto con vuestras consortes, vuestros hijos  
y sirvientes,  
os suplico que me concedáis la buena fortuna de alcanzar  
todos los logros.

Que yo y los demás practicantes  
disfrutemos de buena salud, longevidad, poder,  
gloria, renombre, fortuna  
y abundantes deleites.

Otorgadme, por favor, las realizaciones  
de las acciones de pacificación, prosperidad, control  
y coléricas.

¡Oh, guardianes!, por favor, asistidme continuamente.  
Eliminad las muertes prematuras, las enfermedades  
y los daños causados por los espíritus y obstructores.  
Eliminad los malos sueños,  
malos presagios y malas acciones.

Que la felicidad abunde en este mundo y que los años  
venideros sean buenos,  
que las cosechas sean prósperas y el Dharma florezca.  
Que reinen la bondad y la alegría,  
y que todos los deseos sean colmados.

*En este momento, si se desea, puede incluirse el ofrecimiento  
del tsog, que se encuentra en la página 315.*

### **Purificación con el mantra de cien sílabas de Heruka de las faltas cometidas al realizar esta práctica**

OM VAJRA HERUKA SAMAYA, MANU PALAYA, HERUKA, TENO  
PATITA, DRIDHO ME BHAUA, SUTO KAYO ME BHAUA, SUPO  
KAYO ME BHAUA, ANURAKTO ME BHAUA, SARVA SIDDHI ME  
PRAYATZSA, SARVA KARMA SUTZSA ME, TZSITAM SHRIYAM  
KURU HUM, HA HA HA HA HO, BHAGAVEN, VAJRA HERUKA  
MA ME MUNZSA, HERUKA BHAUA, MAHA SAMAYA SATTO AH  
HUM PHET

OM YOGA SHUDDHA SARVA DHARMA YOGA SHUDDHO HAM  
VAJRA MU

Los seres mundanos regresan a sus propias moradas  
y la asamblea de Deidades de la generación enfrente se  
disuelve en mí.

### **Disolución y generación de las Deidades de acción**

Los cementerios junto con el círculo de protección se disuelven  
en la mansión celestial; esta se disuelve en las Deidades de la  
rueda de compromiso; estas, en las Deidades de la rueda del  
cuerpo; estas, en las Deidades de la rueda de la palabra; estas,  
en las Deidades de la rueda del corazón; estas, en las cuatro  
Yoguinis de la rueda del gran gozo; estas se disuelven en mí,

la Deidad Principal, Padre y Madre, que tengo la naturaleza de la gota indestructible roja y blanca; yo, la Deidad Principal, Padre y Madre, me fundo en luz y me disuelvo en la sílaba HUM en mi corazón, cuya naturaleza es la vacuidad del Dhar-makaya.

De la vacuidad el mundo aparece como Keajra, la tierra pura de Heruka. Yo y todos los seres sintientes aparecemos como el Bienaventurado Heruka, con un cuerpo de color azul, un rostro y dos brazos abrazando a Vajravarahi.

*La sesión debe completarse con la recitación de la «Dedicación» y el resto de las oraciones de la sadhana El yoga de Buda Heruka.*

## OFRECIMIENTO DEL TSOG AL MANDALA CORPORAL DE HERUKA

### **Bendición de las ofrendas externas e internas, el entorno, los seres y las sustancias del ofrecimiento del tsoq**

OM AH HUM (x3)

Inconcebibles nubes de ofrendas externas, internas y secretas, sustancias de compromiso y espléndidos ofrecimientos de la naturaleza de la sabiduría excelsa, bajo el aspecto de la ofrenda interna y de cada una de las sustancias presentadas, sirven como los objetos de deleite de los seis sentidos e inducen la especial sabiduría excelsa del gozo y la vacuidad, cubriendo toda la tierra y llenando el espacio entero.

EH MA HO Gran manifestación de la sabiduría excelsa.

Todos los reinos son reinos vajras

y todos los lugares son magníficos palacios vajras

dotados de vastas nubes de las ofrendas de Samantabhadra,

una gran abundancia de los disfrutes deseados.  
Todos los seres son verdaderos Héroes y Heroínas.  
Todo es de una pureza inmaculada,  
ni siquiera existe el nombre de la equívoca apariencia impura.

HUM Todos los conceptos se pacifican por completo en el estado del Cuerpo de la Verdad. Con el soplo del viento, el fuego arde. Por encima, sobre un trípode de tres cabezas, AH dentro de un idóneo recipiente de cráneo, OM las sustancias respectivas bullen. Por encima se alzan OM AH HUM, cada una de ellas resplandece con su brillante color. Con el soplo del viento y el ardor del fuego las sustancias se funden. Hierven y se arremolinan en un gran vapor. De las tres sílabas irradian multitud de rayos de luz hacia las diez direcciones que invitan a los tres vajras junto con los néctares. Estos se absorben por separado en las tres sílabas, que se disuelven en néctar y se funden en la mezcla. Purificada, transformada e incrementada. EH MA HO, se convierte en un esplendoroso océano de magníficos deleites.

OM AH HUM (x3)

### **Invitación a los convidados al ofrecimiento del tsog**

¡PHEM!

Desde el sagrado palacio del Dharmakaya,  
Gran Maestro, sostenedor del linaje supremo del vajrayana,  
que colma nuestras esperanzas de alcanzar todos los logros,  
¡oh, asamblea de Gurus raíz y del linaje!, por favor, acudid a  
este lugar.

Desde los veinticuatro lugares sagrados de todo el mundo,  
¡oh, glorioso Heruka!, que tienes la naturaleza de la compasión  
de todos los Budas,  
y todos los Héroes y Heroínas de estos lugares,

acudid aquí, por favor, para otorgarnos los logros que deseamos.

Desde las tierras puras e impuras de las diez direcciones,  
;oh, asamblea de Yidams, Budas, Bodhisatvas y Protectores del  
Dharma,  
y todos los seres del samsara y del nirvana!,  
acudid aquí, por favor, como convidados a esta ofrenda del tsog.

OM GURU VAJRADHARA CHAKRASAMBARA SEMANDALA  
DEUA SARVA BUDA BODHISATTO SAPARIUARE EH HAYE HI  
VAJRA SAMAYA DZSA DZSA

PEMA KAMALAYE TON

### **Ofrenda del tsog**

HO Este océano de la ofrenda de tsog de néctar no contaminado,  
bendecido con concentración, mantra y mudra,  
lo ofrezco para complacer a mi bondadoso Guru raíz  
Vajradhara Heruka, Padre y Madre.

OM AH HUM

Deleitado con el goce de estos magníficos objetos de deseo,  
EH MA HO

Bendíceme, por favor, para que alcance la Tierra Pura, externa  
e interna, de las Dakinis.

HO Este océano de la ofrenda de tsog de néctar no  
contaminado,  
bendecido con concentración, mantra y mudra,  
lo ofrezco para complacer a las cuatro Yoguínis de la rueda del  
gran gozo.

OM AH HUM

Deleitadas con el goce de estos magníficos objetos de deseo,  
EH MA HO

Benedicidme, por favor, para que alcance el gran gozo espontáneo.

HO Este océano de la ofrenda de tsog de néctar no contaminado,  
benedicido con concentración, mantra y mudra,  
lo ofrezco para complacer a los Héroe y Heroínas de la mente vajra.

OM AH HUM

Deleitados con el goce de estos magníficos objetos de deseo,

EH MA HO

Benedicidme, por favor, para que disfrute con las mensajeras de la familia de la mente vajra.

HO Este océano de la ofrenda de tsog de néctar no contaminado,  
benedicido con concentración, mantra y mudra,  
lo ofrezco para complacer a los Héroe y Heroínas de la palabra vajra.

OM AH HUM

Deleitados con el goce de estos magníficos objetos de deseo,

EH MA HO

Benedicidme, por favor, para que disfrute con las mensajeras de la familia de la palabra vajra.

HO Este océano de la ofrenda de tsog de néctar no contaminado,  
benedicido con concentración, mantra y mudra,  
lo ofrezco para complacer a los Héroe y Heroínas del cuerpo vajra.

OM AH HUM

Deleitados con el goce de estos magníficos objetos de deseo,

EH MA HO

Benedicidme, por favor, para que disfrute con las mensajeras de la familia del cuerpo vajra.

HO Este océano de la ofrenda de tsog de néctar no contaminado,  
benedicido con concentración, mantra y mudra,  
lo ofrezco para complacer a las Deidades de la rueda de compromiso.

OM AH HUM

Deleitadas con el goce de estos magníficos objetos de deseo,

EH MA HO

Benedicidme, por favor, para que pacifique todos los obstáculos.

HO Este océano de la ofrenda del tsog de néctar no contaminado,  
benedicido con concentración, mantra y mudra,  
lo ofrezco para complacer a los Yidams, Budas, Bodhisatvas y Protectores del Dharma.

OM AH HUM

Deleitados con el goce de estos magníficos objetos de deseo,

EH MA HO

Benedicidme, por favor, para que alcance todas las realizaciones del sutra y del tantra.

HO Este océano de la ofrenda del tsog de néctar no contaminado,  
benedicido con concentración, mantra y mudra,  
lo ofrezco para complacer a la asamblea de los maternas seres sintientes.

OM AH HUM

Deleitados con el goce de estos magníficos objetos de deseo,

EH MA HO

que el sufrimiento y las apariencias equívocas sean pacificados.

### **Ofrendas externas**

OM AHRGHAM PARTITZSA SOHA  
OM PADIAM PARTITZSA SOHA  
OM VAJRA PUPE AH HUM SOHA  
OM VAJRA DHUPE AH HUM SOHA  
OM VAJRA DIVE AH HUM SOHA  
OM VAJRA GENDHE AH HUM SOHA  
OM VAJRA NIUDE AH HUM SOHA  
OM VAJRA SHAPTA AH HUM SOHA

### **Ofrenda interna**

OM HUM BAM RIM RIM LIM LIM, KAM KHAM GAM GHAM  
NGAM, TSAM TSHAM DZSAM DZSHAM ÑIAM, TRAM THRAM  
DRAM DHRAM NAM, TAM THAM DAM DHAM NAM, PAM  
PHAM BAM BHAM, YAM RAM LAM VAM, SHAM KAM SAM  
HAM HUM HUM PHET OM AH HUM

### **Ofrendas secreta y de la talidad**

Al abrazarse el Padre y la Madre en unión, la Deidad Principal y su séquito de Deidades disfrutaron de una experiencia especial de gran gozo y vacuidad.

### **Los ocho versos de alabanza al Padre**

OM me postro ante el Ser Bienaventurado, Señor de los Héroeos  
HUM HUM PHET.  
OM ante ti, con un resplandor como el del fuego del gran eón  
HUM HUM PHET.  
OM ante ti que posees una protuberancia inagotable  
HUM HUM PHET.  
OM ante ti, de rostro atemorizante, que muestras tus colmillos  
HUM HUM PHET.

OM ante ti, con mil brazos que resplandecen con luz  
HUM HUM PHET.

OM ante ti que sostienes un hacha, un lazo en alto, un tridente  
y una khatanga HUM HUM PHET.

OM ante ti que vistes una piel de tigre HUM HUM PHET.

OM ante ti que con tu gran cuerpo de color ahumado disipas  
las obstrucciones HUM HUM PHET.

### **Los ocho versos de alabanza a la Madre**

OM me postro ante Vajravarahi, la Madre Bienaventurada  
HUM HUM PHET.

OM ante la poderosa y Noble Dama de Conocimiento,  
invencible en los tres reinos HUM HUM PHET.

OM ante ti que destruyes todo temor a los espíritus malignos  
con tu gran vajra HUM HUM PHET.

OM ante ti, de ojos subyugantes, que permaneces invicta como  
el asiento vajra HUM HUM PHET.

OM ante ti que desecas a Brahma con tu forma furiosa  
y colérica HUM HUM PHET.

OM ante ti que aterrorizas y acallas a los demonios,  
y conquistas a los que moran en otras latitudes  
HUM HUM PHET.

OM ante ti que conquistas a los que causan ofuscación, rigidez  
y confusión HUM HUM PHET.

OM me postro ante ti, Vajravarahi, la Gran Madre, la consorte  
Dakini que satisface todos los deseos HUM HUM PHET.

### **Ofrecimiento del tsog al Guía Espiritual vajrayana**

EH MA HO ¡Gran círculo de tsog!  
¡Oh, Gran Héroe!, comprendemos  
que en el camino de los Sugatas de los tres tiempos  
eres la fuente de todas las realizaciones.

Rechazando las mentes de conceptos,  
por favor, disfruta siempre de este círculo de tsog.  
AH LA LA HO

### **Respuesta del Guía Espiritual vajrayana**

OM Con una naturaleza inseparable de los tres vajras  
me genero como la Deidad Maestra.  
AH De este néctar de sabiduría excelsa y gozo no contaminado,  
HUM sin separarlo de la bodhichita,  
participo para complacer a las Deidades que residen en mi  
cuerpo.  
AH HO MAHA SUKHA

### **Canción de la Reina de la Primavera**

HUM a todos vosotros, Tathagatas,  
Héroes, Yoguínis,  
Dakas y Dakínis,  
os elevo esta súplica:  
¡Oh, Heruka, que te deleitas en el gran gozo!,  
entras en la Unión del gozo espontáneo  
al atender a la Dama henchida de gozo  
y disfrutar según el ritual.  
AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO  
Que la asamblea de las inmaculadas Dakínis  
nos miren con afectuoso amor y completen todas las obras.

HUM a todos vosotros, Tathagatas,  
Héroes, Yoguínis,  
Dakas y Dakínis,  
os elevo esta súplica:  
Con la mente totalmente exaltada por el gran gozo  
y el cuerpo en una danza de constante movimiento,

ofrezco a la multitud de Dakinis  
el gran gozo del deleite del loto del mudra.  
AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO  
Que la asamblea de las inmaculadas Dakinis  
nos miren con afectuoso amor y completen todas las obras.

HUM a todos vosotros, Tathagatas,  
Héroes, Yoguínis,  
Dakas y Dakinis,  
os elevo esta súplica:  
Vosotros, que danzáis con belleza y armonía,  
¡oh, Bienaventurado Protector y multitud de Dakinis!,  
acudid aquí, ante mí, por favor, concededme vuestras  
bendiciones  
y otorgadme el gran gozo espontáneo.  
AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO  
Que la asamblea de las inmaculadas Dakinis  
nos miren con afectuoso amor y completen todas las obras.

HUM a todos vosotros, Tathagatas,  
Héroes, Yoguínis,  
Dakas y Dakinis,  
os elevo esta súplica:  
Vosotros, que poseéis el atributo de la liberación del gran gozo,  
no digáis que la liberación puede alcanzarse en una vida  
siguiendo prácticas ascéticas, abandonando el gran gozo,  
sino que, por el contrario, este reside en el centro del loto  
supremo.  
AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO  
Que la asamblea de las inmaculadas Dakinis  
nos miren con afectuoso amor y completen todas las obras.

HUM a todos vosotros, Tathagatas,  
Héroes, Yoguinis,  
Dakas y Dakinis,  
os elevo esta súplica:  
Como el loto que nace en medio del cenagal,  
este método, aunque nace del apego, no está manchado por  
las faltas del mismo.

¡Oh, Dakini Suprema!, mediante el gozo de tu loto,  
por favor, libéranos pronto de la esclavitud del samsara.  
AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO  
Que la asamblea de las inmaculadas Dakinis  
nos miren con afectuoso amor y completen todas las obras.

HUM a todos vosotros, Tathagatas,  
Héroes, Yoguinis,  
Dakas y Dakinis,  
os elevo esta súplica:  
Al igual que los enjambres de abejas por doquier  
liban la esencia de la miel de sus orígenes,  
asimismo, mediante tu gran loto de seis atributos,  
por favor, sácianos con el sabor del gran gozo.  
AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO  
Que la asamblea de las inmaculadas Dakinis  
nos miren con afectuoso amor y completen todas las obras.

### **Bendición del resto del tsog**

HUM Las equívocas apariencias impuras se purifican en la  
vacuidad,  
AH gran néctar realizado de la sabiduría excelsa,  
OM se convierte en un vasto océano de los deleites deseados.  
OM AH HUM (x3)

## **Ofrecimiento del resto del tsog a los espíritus**

HO Este océano de la ofrenda sobrante de tsog de néctar no contaminado,  
bendecido con concentración, mantra y mudra,  
lo ofrezco para complacer a la asamblea de los guardianes comprometidos bajo juramento.

OM AH HUM

Deleitados con el goce de estos magníficos objetos de deseo,  
EH MA HO  
realizad, por favor, acciones infalibles para ayudar a los practicantes.

*Saca fuera la ofrenda sobrante del tsog para los espíritus.*

HO

¡Oh, convidados a las sobras junto con vuestros séquitos!,  
disfrutad, por favor, de este océano de la ofrenda sobrante del tsog.

Que los que difunden la preciosa doctrina,  
sus sostenedores, los benefactores y otros devotos, y, en especial, yo y los demás practicantes,  
disfrutemos de buena salud, longevidad, poder,  
gloria, renombre, fortuna  
y abundantes deleites.

Otorgadme, por favor, las realizaciones de las acciones de pacificación, prosperidad, control y coléricas.

Vosotros, que estáis comprometidos bajo juramento, por favor, protegedme y ayudadme a realizar todos los logros.

Eliminad las muertes prematuras, las enfermedades, los daños causados por los espíritus y las obstrucciones.

Eliminad los malos sueños, malos presagios y malas acciones.

Que la felicidad abunde en este mundo y que los años venideros sean buenos,

que las cosechas sean prósperas y el Dharma florezca.  
Que reinen la bondad y la alegría,  
y que todos los deseos sean colmados.

Que gracias a este acto de espléndida generosidad  
me convierta en un Buda para el beneficio de los seres  
migratorios,  
y que mediante mi generosidad pueda liberar  
a todos aquellos que no fueron subyugados por los Budas  
del pasado.

**Colofón:** Esta sadhana –ritual de oraciones para alcanzar realizaciones espirituales– ha sido recopilada a partir de fuentes tradicionales por el venerable Gueshe Kelsang Gyatso y traducida bajo su compasiva guía, abril del 2010.

# Apéndice 7

## *El camino rápido al gran gozo*

SADHANA EXTENSA DE LA AUTOGENERACIÓN  
COMO VAJRAYOGUINI

**por Yhe Phabongkhapa**



*Doryhechang Kelsang Gyatso Rimpoché*

## Introducción

Las instrucciones de la práctica del tantra del yoga supremo de la venerable Vajrayoguini fueron reveladas por Buda Vajradhara en los capítulos cuarenta y siete y cuarenta y ocho del *Tantra raíz conciso de Heruka*. Este linaje de instrucciones en particular, el de Narokhacho, lo recibió Naropa directamente de Vajrayoguini y a partir de él se fue transmitiendo a través de una sucesión ininterrumpida de practicantes realizados hasta los maestros del presente.

Tras revelar esta práctica, Buda Vajradhara dejó intactos los mandalas de Heruka y Vajrayoguini en veinticuatro lugares auspiciosos de este mundo. Así pues, incluso hoy día existen incontables manifestaciones de Vajrayoguini en este mundo, que ayudan a los practicantes sinceros a alcanzar realizaciones bendiciendo su continuo mental.

La práctica de Vajrayoguini es idónea para los tiempos presentes por muchas razones. Si confiamos en esta práctica con sinceridad, mantenemos un buen corazón y fe, es definitivo que podremos alcanzar la iluminación total; pero, para lograr este fruto, debemos practicar la sadhana extensa con regularidad.

Esta sadhana, *El camino rápido al gran gozo*, fue compuesta por el gran Yhe Phabongkhapa. En comparación con otras no es muy extensa, pero contiene todas las prácticas esenciales del mantra secreto. Para tener éxito en la práctica de esta sadhana,

primero hemos de recibir la iniciación de Vajrayoginí y luego estudiar instrucciones auténticas sobre este adiestramiento tales como las que se encuentran en la *Nueva guía del Paraíso de las Dakinís*. Esta sadhana es apropiada tanto para la práctica diaria como para retiro y se puede realizar en solitario o en grupo.

*Gueshe Kelsang Gyatso,*  
1985.

# *El camino rápido al gran gozo*

## EL YOGA DE LOS INCONMENSURABLES

### **Refugio**

Ante mí en el espacio aparece Guru Chakrasambara, Padre y Madre, rodeado de la asamblea de los Gurus raíz y del linaje, Yidams, Tres Joyas, Asistentes y Protectores.

*Imagina que tú y todos los seres sintientes os refugiáis en las Tres Joyas y recitáis la siguiente oración tres veces:*

Yo y todos los seres sintientes, innumerables como el espacio infinito, desde este momento hasta que alcancemos la esencia de la iluminación,  
nos refugiamos en los gloriosos y sagrados Gurus,  
nos refugiamos en los Budas perfectos, los Seres Bienaventurados,  
nos refugiamos en el Dharma sagrado,  
nos refugiamos en la Sangha Superior. (x3)

### **Generación de bodhichita**

*Genera la mente de bodhichita y los cuatro incommensurables mientras recitas tres veces:*

Una vez que haya alcanzado el estado de la iluminación total, la Budeidad, voy a liberar a todos los seres sintientes del océano del sufrimiento del samsara y a conducirlos al gozo de la iluminación completa. Con este propósito voy a practicar las etapas del camino de Vajrayogini. (x3)

## **Bendiciones**

*Con las palmas de las manos juntas recita:*

En los Gurus y en las Tres Joyas Preciosas me refugio y ante ellos me postro. Por favor, bendecid mi continuo mental.

*Debido a esta recitación:*

Los objetos de refugio ante mí se funden en forma de rayos de luz blanca, roja y azul, que se disuelven en mí y recibo así las bendiciones de su cuerpo, palabra y mente.

## **Autogeneración instantánea**

En un instante me transformo en la venerable Vajrayoguini.

## **Bendición de la ofrenda interna**

*Purifica la ofrenda interna con el mantra pronunciado por los cuatro rostros [de Heruka] o con la siguiente práctica:*

OM KHANDAROHI HUM HUM PHET

OM SOBHAUA SHUDDHA SARVA DHARMA SOBHAUA

SHUDDHO HAM

Todo se convierte en la vacuidad.

Del estado de la vacuidad, de la sílaba YAM aparece aire, de RAM fuego, de AH un trípode de tres cabezas humanas. Sobre él, de AH aparece un amplio y extenso cráneo, dentro del cual, de OM, KHAM, AM, TRAM y HUM aparecen los cinco néctares; de LAM, MAM, PAM, TAM y BAM aparecen las cinco carnes; todos ellos marcados con su sílaba correspondiente. Con el soplo del viento, el fuego arde y las sustancias dentro del cráneo se funden. Por encima, de HUM aparece una khatanga de color blanco, boca abajo, que cae dentro del cráneo y se derrite, con lo cual las sustancias adquieren el color del

mercurio. Sobre el cráneo aparecen tres hileras de vocales y consonantes, una por encima de la otra, que se transforman en OM AH HUM. De ellas, rayos de luz absorben el néctar de la sabiduría excelsa de los corazones de todos los Tathagatas, Héroes y Yoguiis de las diez direcciones. Al añadirlo [al recipiente] el contenido aumenta y deviene inagotable.

OM AH HUM (x3)

### **Bendición de las ofrendas externas**

*Bendice ahora las dos ofrendas de agua y las de flores, incienso, luces, perfume, manjares y música.*

OM KHANDAROHİ HUM HUM PHET

OM SOBHAUA SHUDDHA SARVA DHARMA SOBHAUA

SHUDDHO HAM

Todo se convierte en la vacuidad.

Del estado de la vacuidad, de KAMs aparecen recipientes de cráneos, dentro de los cuales de HUMs aparecen las sustancias de las ofrendas. Su naturaleza es la vacuidad, tienen el aspecto de cada una de las sustancias de las ofrendas y son los objetos de deleite de los seis sentidos, que conceden el gozo especial no contaminado.

OM AHRGHAM AH HUM

OM PADIAM AH HUM

OM VAJRA PUPE AH HUM

OM VAJRA DHUPE AH HUM

OM VAJRA DIVE AH HUM

OM VAJRA GENDHE AH HUM

OM VAJRA NIUDE AH HUM

OM VAJRA SHAPTA AH HUM

## Meditación y recitación de Vajrasatva

Sobre mi coronilla, sobre un loto y un asiento de luna, están sentados Vajrasatva, Padre y Madre, abrazados. Sus cuerpos son de color blanco, tienen un rostro y dos brazos, y sostienen un vajra y una campana, un cuchillo curvo y un cráneo. El Padre está adornado con seis mudras y la Madre con cinco. Están sentados en la postura del vajra y del loto. Sobre una luna en su corazón reposa la sílaba HUM rodeada del rosario del mantra. De ello desciende un torrente de néctar que purifica todas las enfermedades, espíritus, impurezas y obstrucciones.

OM VAJRA HERUKA SAMAYA, MANU PALAYA, HERUKA TENO PATITA, DRIDHO ME BHAUA, SUTO KAYO ME BHAUA, SUPO KAYO ME BHAUA, ANURAKTO ME BHAUA, SARVA SIDDHI ME PRAYATZSA, SARVA KARMA SUTZSA ME, TZSITAM SHRIYAM KURU HUM, HA HA HA HA HO BHAGAVEN, VAJRA HERUKA MA ME MUN TSA, HERUKA BHAUA, MAHA SAMAYA SATTO AH HUM PHET

*Recita el mantra veintiuna veces y luego contempla:*

Vajrasatva, Padre y Madre, se disuelven en mí y mis tres puertas devienen inseparables de su cuerpo, palabra y mente.

## EL YOGA DEL GURU

### Visualización

En el espacio ante mí, surgida de la apariencia de la excelsa sabiduría de pureza y claridad no duales, se halla una mansión celestial, cuadrada, con cuatro puertas, ornamentos y dinteles, completa con todas las características esenciales. En el centro, sobre un trono adornado con joyas y sostenido por ocho grandes leones, sobre un asiento de loto de varios colores,

un sol y una luna, está sentado mi bondadoso Guru raíz bajo el aspecto de Buda Vajradharma. Su cuerpo es de color rojo, tiene un rostro y dos manos cruzadas a la altura del corazón con las que sostiene un vajra y una campana. Tiene el cabello recogido en un moño y está sentado con las piernas cruzadas en la postura vajra. Aparece bajo el aspecto de un joven de dieciséis años en el primor de su juventud, ataviado con sedas y todos los ornamentos de hueso y joyas.

Comenzando delante de él y rodeándolo hacia su izquierda se hallan todos los Gurus del linaje, desde Buda Vajradhara hasta mi Guru raíz. Tienen el aspecto del Héroe Vajradharma, sus cuerpos son de color rojo, tienen un rostro y dos brazos. Con la mano derecha tocan un damaru que reverbera con el sonido del gozo y la vacuidad. Con la mano izquierda sostienen un cráneo lleno de néctar a la altura del corazón, y con el pliegue del codo izquierdo, una khatanga. Están sentados con las piernas cruzadas en la postura vajra. En el primor de su juventud, están adornados con seis ornamentos de hueso.

El Principal y todo su séquito tienen en la frente OM, en la garganta AH y en el corazón HUM. De las sílabas HUM en sus corazones irradian rayos de luz que invitan a los Gurus, Yidams, a todas las Deidades del mandala y a la asamblea de Budas, Bodhisatvas, Héroes, Dakinis, Dharmapalas y Protectores a que acudan al espacio ante mí desde sus moradas naturales.

OM VAJRA SAMADZSA DZSA HUM BAM HO

Ahora cada uno de ellos es por naturaleza la síntesis de todos los objetos de refugio.

## **Postración**

*Junta las palmas de las manos y recita:*

Sostenedor del Vajra, mi Guru cual gema preciosa,  
gracias a tu bondad puedo realizar  
el estado de gran gozo en un instante;  
a tus pies de loto, con humildad, me postro.

De mi corazón emano Diosas portadoras de ofrendas y  
realizan los ofrecimientos.

### **Ofrendas externas**

OM AHRGHAM PARTITZSA SOHA  
OM PADIAM PARTITZSA SOHA  
OM VAJRA PUPE AH HUM SOHA  
OM VAJRA DHUPE AH HUM SOHA  
OM VAJRA DIVE AH HUM SOHA  
OM VAJRA GENDHE AH HUM SOHA  
OM VAJRA NIUDE AH HUM SOHA  
OM VAJRA SHAPTA AH HUM SOHA

OM AH VAJRA ADARSHE HUM  
OM AH VAJRA VINI HUM  
OM AH VAJRA GENDHE HUM  
OM AH VAJRA RASE HUM  
OM AH VAJRA PARSHE HUM  
OM AH VAJRA DHARME HUM

### **Ofrenda interna**

OM GURU VAJRA DHARMA SAPARIUARE OM AH HUM

### **Ofrenda secreta**

*Contempla que innumerables Diosas de Conocimiento, como Pemachen, emanan de tu corazón y adquieren la forma de Vajrayoguini. Entonces, Guru Padre y Madre se abrazan y generan un gozo no contaminado.*

Ofrezco los más atractivos mudras ilusorios,  
una multitud de mensajeras nacidas en los lugares, nacidas  
del mantra y nacidas de forma espontánea,  
de cuerpos esbeltos, diestras en las sesenta y cuatro artes del  
amor,  
y con el esplendor de la belleza de su juventud.

### **Ofrenda de la talidad**

*Recuerda que los tres círculos del ofrecimiento son el gozo y  
la vacuidad inseparables.*

Ofrezco la suprema bodhichita última,  
la gran sabiduría excelsa del gozo espontáneo libre de  
obstrucciones,  
inseparable de la naturaleza de todos los fenómenos, la esfera  
libre de conceptos,  
sin esfuerzo y más allá de palabras, pensamientos  
y expresiones.

### **Ofrenda de nuestra práctica espiritual**

En las Tres Joyas me refugio  
y confieso todas y cada una de mis malas acciones.  
Me regocijo de las virtudes de todos los seres  
y me comprometo a realizar la iluminación de un Buda.

Me refugio hasta que alcance la iluminación  
en Buda, el Dharma y la Asamblea Suprema,  
y a fin de lograr los objetivos propio y de los demás  
voy a generar la mente de la iluminación.

Una vez que haya generado la mente de la suprema  
iluminación  
voy a tratar a todos los seres sintientes como a mis huéspedes

y a emprender las supremas y gozosas prácticas de la perfección.

¡Que alcance la Budeidad para beneficiar a los seres migratorios!

### **Ofrecimiento del tsog Kusali**

Mi propia mente, la poderosa Dama de la Tierra de las Dakinis, del mero tamaño de un pulgar, emerge por mi coronilla y llega ante mi Guru situándose ante él cara a cara. De nuevo retorno, escindo el cráneo de mi viejo cuerpo y lo coloco sobre un trípode de tres cabezas humanas que aparece de manera instantánea. Troceo el resto de mi carne, sangre y huesos, y lo amontoño en su interior. Mirándolo con los ojos bien abiertos, lo purifico, transformo e incremento en un océano de néctar.

OM AH HUM HA HO HRIH (x3)

De mi corazón emano innumerables Diosas de ofrendas que sostienen cráneos. Con ellos recogen el néctar y lo ofrecen a los convidados que beben de él absorbiéndolo a través de un canal de luz vajra que emiten de sus lenguas.

Ofrezco este néctar de la sustancia de compromiso a mi Guru raíz, que posee la naturaleza de los cuatro cuerpos [de un Buda];

que seas complacido.

OM AH HUM (x7)

Ofrezco este néctar de la sustancia de compromiso a los Gurus del linaje, fuente de las realizaciones; que seáis complacidos.

OM AH HUM

Ofrezco este néctar de la sustancia de compromiso a la asamblea de Gurus, Yidams, Tres Joyas y Protectores;

que seáis complacidos.

OM AH HUM

Ofrezco este néctar de la sustancia de compromiso  
a los guardianes que residen en los lugares locales y  
regionales;  
que podáis asistirme.

OM AH HUM

Ofrezco este néctar de la sustancia de compromiso  
a todos los seres sintientes de los seis reinos y del estado  
intermedio;  
que seáis liberados.

OM AH HUM

Con este ofrecimiento los convidados quedan saciados con un  
gozo no contaminado  
y los seres sintientes alcanzan el Cuerpo de la Verdad, libre de  
obstrucciones.

Los tres círculos del ofrecimiento poseen la naturaleza no dual  
del gozo y la vacuidad,  
más allá de palabras, pensamientos y expresiones.

### **Ofrecimiento del mandala**

OM VAJRA BHUMI AH HUM

la grandiosa y poderosa base de oro,

OM VAJRA REKHE AH HUM

rodeada en su confín por el vallado férreo.

En el centro el Monte Meru, rey de las montañas,

y a su alrededor los cuatro continentes:

en el este Purvavideha, en el sur Yhambudipa,

en el oeste Aparagodaniya, y en el norte Utarakuru.

Cada uno tiene dos subcontinentes:

Deha y Videha, Tsamara y Abatsamara,

Satha y Utaramantrina, Kurava y Kaurava.  
La montaña de joyas, el árbol que colma los deseos,  
la vaca que colma los deseos y la cosecha sin cultivar.  
La rueda preciosa, la joya preciosa,  
la reina preciosa, el ministro precioso,  
el elefante precioso, el supremo caballo precioso,  
el general precioso y la gran vasija de los tesoros.  
La diosa de la belleza, la diosa de las guirnaldas,  
la diosa de la música, la diosa de la danza,  
la diosa de las flores, la diosa del incienso,  
la diosa de la luz y la diosa del perfume.  
El sol y la luna, la sombrilla preciosa  
y la bandera de la victoria en todas las direcciones.  
En el centro, todos los tesoros humanos y divinos.  
Esta magnífica colección que no carece de nada  
os la ofrezco a ti, mi bondadoso maestro raíz, a los maestros  
del linaje  
y a todos los gloriosos y sagrados Gurus.  
Aceptadla con compasión por los seres migratorios y,  
tras haberla aceptado, concedednos, por favor, vuestras  
bendiciones.

¡Oh, Tesoro de Compasión!, mi Refugio y Protector,  
os ofrezco la montaña, los continentes, los objetos preciosos,  
la vasija de los tesoros, el sol y la luna,  
surgidos de mis agregados, fuentes y elementos  
como aspectos de la excelsa sabiduría del gozo espontáneo  
y la vacuidad.

Aceptad, por favor, los objetos de mi apego, odio e ignorancia,  
mi amigo, enemigo y desconocido, así como mi cuerpo  
y posesiones,  
que sin sentimiento de pérdida os ofrezco.  
Y bendecidme para que me libere de los tres venenos mentales.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRIATAYAMI

### **Súplica a los Gurus del linaje**

Vajradharma, Señor de la familia del océano de los Vencedores,  
Vajrayoguini, Madre suprema de los Vencedores,  
Naropa, poderoso Hijo de los Vencedores,  
os suplico, concededme la sabiduría excelsa nacida de manera  
espontánea.

Pamtingpa, sostenedor de las explicaciones de los grandes  
secretos para los discípulos,  
Sherab Tseg, eres el tesoro de todos los secretos preciosos,  
Malgyur Lotsaua, señor del océano del mantra secreto,  
os suplico, concededme la sabiduría excelsa nacida de manera  
espontánea.

Gran Sakya Lama, eres el poderoso Vajradhara,  
venerable Tsonam Tsemo, supremo hijo vajra,  
Dragpa Gyaltsen, corona de los Sostenedores del Vajra,  
os suplico, concededme la sabiduría excelsa nacida de manera  
espontánea.

Gran Sakya Pandita, maestro erudito de la Tierra de las Nieves,  
Drogon Chogyel Pagpa, corona de todos los seres de los tres  
mundos,  
Shangton Choyhe, sostenedor de la doctrina sakya,  
os suplico, concededme la sabiduría excelsa nacida de manera  
espontánea.

Nasa Dragpugpa, poderoso ser realizado,  
Sonam Gyaltsen, navegante de los eruditos y de los supremos  
seres realizados,  
Yarlungpa, señor del linaje susurrado de la familia de los seres  
realizados,

os suplico, concededme la sabiduría excelsa nacida de manera espontánea.

Gyalgua Chog, refugio y protector de todos los seres migratorios, mío y de los demás,  
Yhamiang Namka, eres un gran ser,  
Lodro Gyaltzen, gran ser y señor del Dharma,  
os suplico, concededme la sabiduría excelsa nacida de manera espontánea.

Yhetsun Doringpa, tu bondad es inigualable,  
Tenzsin Losel, has practicado de acuerdo con las palabras [de los Gurus],  
Kyentse, expositor del gran linaje secreto de las palabras,  
os suplico, concededme la sabiduría excelsa nacida de manera espontánea.

Labsun Gyaltzen, sostenedor de las familias del mantra,  
Glorioso Uangchug Rabten, señor de las cien familias,  
que te manifiestas por doquier,  
Yhetsun Kangyurpa, principal de las familias,  
os suplico, concededme la sabiduría excelsa nacida de manera espontánea.

Shaluba, señor del océano de los mandalas, que te manifiestas por doquier,  
Kyenrabyhe, principal de todos los mandalas,  
Morchempa, Señor del círculo de mandalas,  
os suplico, concededme la sabiduría excelsa nacida de manera espontánea.

Nesarpa, navegante del océano de los linajes susurrados,  
Losel Phuntsog, señor de los linajes susurrados,  
Tenzsin Trinley, erudito que fomentaste los linajes susurrados,  
os suplico, concededme la sabiduría excelsa nacida de manera espontánea.

Kangyurpa, señor que sostienes la doctrina de ganden y te  
manifiestas por doquier,  
Ganden Dargiei, amigo de los seres migratorios en tiempos de  
degeneración,  
Dharmabhadra, sostenedor de la tradición ganden,  
os suplico, concededme la sabiduría excelsa nacida de manera  
espontánea.

Losang Chopel, señor de los Sutras y Tantras,  
has completado la esencia de los caminos de todos los Sutras  
y Tantras.

Yhigme Uangpo, erudito que fomentaste los Sutras y Tantras.  
Os suplico, concededme la sabiduría excelsa nacida de manera  
espontánea.

Dechen Ñingpo, tienes las bendiciones de Naropa  
para explicar con perfección de acuerdo con él  
la esencia de los excelentes caminos de la Dakini Naro que  
liberan y realizan,  
te suplico, concédeme la sabiduría excelsa nacida de manera  
espontánea.

Losang Yeshe, Vajradhara,  
eres un tesoro de instrucciones sobre los caminos de la Reina  
Vajra que liberan y realizan,  
el camino supremo y rápido para alcanzar el estado vajra,  
te suplico, concédeme la sabiduría excelsa nacida de manera  
espontánea.

Kelsang Gyatso, has realizado todos los profundos  
y esenciales estados excelsos,  
eres el Refugio y Protector compasivo de todos los maternas  
seres sintientes,  
has revelado el camino perfecto,

te suplico, concédeme la sabiduría excelsa nacida de manera espontánea. (x3)

Mi bondadoso Guru raíz, Vajradharma,  
eres la personificación de todos los Vencedores  
y otorgas las bendiciones de la palabra de todos los Budas,  
te suplico, concédeme la sabiduría excelsa nacida de manera espontánea.

Benedicidme, por favor, para que por medio de la meditación del yoga de la Dakini de la profunda etapa de generación y del yoga del canal central de la etapa de consumación, pueda generar la sabiduría excelsa del gran gozo espontáneo y alcanzar el estado iluminado de la Dakini.

### **Bendiciones de las cuatro iniciaciones**

¡Oh, Guru, que reúnes en ti todos los objetos de refugio!,  
concédeme tus bendiciones,  
confiérmete por completo las cuatro iniciaciones  
y otórgame, por favor, el estado de los cuatro cuerpos. (x3)

*Contempla que como resultado de tus súplicas:*

Rayos de luz blanca y néctar irradian de la sílaba OM en la frente de mi Guru,  
se disuelven en mi frente y purifican las faltas y obstrucciones de mi cuerpo.

Recibo la iniciación de la bumpa y las bendiciones del cuerpo de mi Guru impregnan mi cuerpo.

Rayos de luz roja y néctar irradian de la sílaba AH en la garganta de mi Guru,  
se disuelven en mi garganta y purifican las faltas y obstrucciones de mi palabra.

Recibo la iniciación secreta y las bendiciones de la palabra de mi Guru impregnan mi palabra.

Rayos de luz azul y néctar irradian de la sílaba HUM en el corazón de mi Guru,  
se disuelven en mi corazón y purifican las faltas y obstrucciones de mi mente.

Recibo la iniciación del mudra de la sabiduría y las bendiciones de la mente de mi Guru impregnan mi mente.

Rayos de luz blanca, roja, azul y néctar irradian de las sílabas en los tres lugares de mi Guru,  
se disuelven en mis tres lugares y purifican las faltas y obstrucciones de mi cuerpo, palabra y mente.

Recibo la cuarta iniciación, la iniciación de la palabra preciosa, y las bendiciones del cuerpo, palabra y mente de mi Guru impregnan mi cuerpo, palabra y mente.

### **Súplica concisa**

Mi precioso Guru, esencia de todos los Budas de los tres tiempos, por favor, bendice mi continuo mental. (x3)

### **Absorción del Guru**

Una vez realizada esta súplica, los Gurus del linaje que están alrededor de mi Guru se disuelven en él. Mi Guru raíz, movido por su afecto hacia mí, se funde en forma de luz roja, entra por mi coronilla y se mezcla de manera inseparable con mi mente, que posee el aspecto de la sílaba roja BAM, en mi corazón.

## EL YOGA DE LA AUTOGENERACIÓN

### **Transformación de la muerte en el camino del Cuerpo de la Verdad**

Esta sílaba BAM se expande y extiende hasta los confines del espacio, con lo cual todos los mundos y los seres adquieren la naturaleza del gozo y la vacuidad. De nuevo, contrayéndose de manera gradual desde los confines, se convierte en una diminuta sílaba BAM, que se disuelve en etapas, de abajo arriba, hasta la nada. A continuación, incluso la nada desaparece y se transforma en el Cuerpo de la Verdad del gozo y la vacuidad inseparables.

OM SHUNYATA GIANA VAJRA SOBHAUA EMAKO HAM

### **Transformación del estado intermedio en el camino del Cuerpo de Deleite**

Del estado de la vacuidad, donde todas las apariencias se han aunado de este modo, aparece una sílaba BAM de color rojo alzada en el espacio, en esencia un aspecto de mi propia mente, la excelsa sabiduría del gozo y la vacuidad no duales.

### **Transformación del renacimiento en el camino del Cuerpo de Emanación**

Del estado de la vacuidad, de EH EH surge el origen de los fenómenos, un doble tetraedro de color rojo. En su interior, de AH aparece un mandala lunar blanco con un matiz rojizo. Sobre él, dispuesto en círculo hacia la izquierda se halla el mantra OM OM OM SARVA BUDDHA DAKINIYE VAJRA VARNANIYE VAJRA BEROTZSANIYE HUM HUM HUM PHET PHET PHET SOHA. Yo, la sílaba BAM en el espacio, veo la luna y, con la intención de renacer en ella, entro en su centro.

Rayos de luz irradian de la luna, de la sílaba BAM y del rosario del mantra transformando todos los mundos y los seres del samsara y del nirvana en la naturaleza de la venerable Vajrayogini. Estos se absorben y se disuelven en la sílaba BAM y en el rosario del mantra, que se transforman en su totalidad, de una vez y por completo, en el mandala soporte y en su contenido.

### **Meditación analítica del mandala y de los seres que habitan en él**

Además, hay una base, un enrejado, un techo y una bóveda vajras, fuera de los cuales arde un fuego de cinco colores que gira hacia la izquierda. En su interior está el círculo de los ocho grandes cementerios, como el Sitio Feroz y los restantes. En medio de ellos se halla el origen de los fenómenos, un doble tetraedro de color rojo, con su amplia base dirigida hacia arriba y su fina punta hacia abajo. Con excepción de las esquinas de delante y de atrás, las cuatro restantes están marcadas con un remolino de gozo de color rosado que gira hacia la izquierda.

En el interior del origen de los fenómenos, en el centro de un loto de ocho pétalos de varios colores, hay un mandala solar. Sobre él aparezco en la forma de la venerable Vajrayogini. Con la pierna derecha extendida piso los pechos de la roja Kalarati. Con la pierna izquierda doblada piso la cabeza del negro Bhairaua, que la tiene vuelta hacia atrás. Mi cuerpo es de color rojo y brilla con un resplandor como el del fuego del eón. Tengo un rostro, dos brazos y tres ojos que miran hacia la Tierra Pura de las Dakinis. Con el brazo derecho extendido y la mano dirigida hacia abajo sostengo un cuchillo curvo con un vajra como empuñadura. Con la mano izquierda sostengo en alto un cráneo lleno de sangre que vierto en mi boca. Sobre

el hombro izquierdo tengo apoyada una khatanga adornada con un vajra, de la cual cuelgan un damaru, una campana y una bandera de tres cintas. Mi lisa cabellera negra me cubre la espalda hasta la cintura. En el primor de mi juventud, mis pechos son abundantes y voluptuosos, y muestro el modo de generar gozo. Mi cabeza está adornada con cinco calaveras humanas y llevo un collar de cincuenta calaveras humanas. Desnuda, estoy adornada con cinco mudras y permanezco de pie en medio de un fuego ardiente de excelsa sabiduría.

### EL YOGA DE LA PURIFICACIÓN DE LOS SERES MIGRATORIOS

En mi corazón, dentro de un origen de los fenómenos, un doble tetraedro de color rojo, hay un mandala lunar. En su centro hay una sílaba BAM rodeada del rosario del mantra. De ellos irradian rayos de luz que salen por los poros de mi piel, alcanzan a todos los seres sintientes de los seis reinos, purifican sus faltas y obstrucciones así como sus impresiones, y los transforman en la forma de Vajrayogini.

### EL YOGA DE LAS BENDICIONES DE LOS HÉROES Y HEROÍNAS

#### **Meditación sobre el mandala corporal**

En mi corazón, en el centro de un origen de los fenómenos, sobre un asiento lunar, hay una sílaba BAM que posee la naturaleza de los cuatro elementos. Al abrirse se transforma en cuatro sílabas: YA, RA, LA, UA, que son las semillas de los cuatro elementos. Su naturaleza es la de los pétalos de las cuatro direcciones del canal central en el corazón, tales como el Deseoso. Estas se transforman, comenzando por la

izquierda, en Lama, Khandarohi, Rupini y Dakini. En el centro, la luna creciente, la gota y la nada de la sílaba BAM, cuya naturaleza es la unión de mis gotas muy sutiles, roja y blanca, se transforman en la venerable Vajrayogüini.

Fuera de ellas, por orden, están los canales, tales como el Inmutable, de las veinticuatro zonas del cuerpo, tales como el punto frontal del cabello y la coronilla, y los veinticuatro elementos de donde se originan las uñas, los dientes y lo demás. Estos canales y elementos, que son por naturaleza inseparables, adquieren la naturaleza de las veinticuatro sílabas del mantra, OM OM y demás sílabas, dispuestas en círculo, desde el este hacia la izquierda. Estas se transforman en las ocho Heroínas de la familia del corazón: Partzsandi, Tzendriakiya, Parbhavatiya, Mahanasa, Biramatiya, Karvariya, Lamkeshoriya y Drumatzsaya; las ocho Heroínas de la familia de la palabra: Airavatiya, Mahabhairavi, Bayubega, Surabhakiya, Shamadevi, Suvatre, Hayakarne y Khaganane; y las ocho Heroínas de la familia del cuerpo: Tzsatrabega, Khandarohi, Shaundini, Tzsatravarmini, Subira, Mahabala, Tzsatravartini y Mahabire. Son las verdaderas Yoguínis no duales con los Héroes de los veinticuatro lugares externos, tales como Puliramalaya. Los canales y elementos de las ocho puertas, tales como la boca, por naturaleza inseparables de las ocho sílabas HUM HUM y demás sílabas, se transforman en Kakase, Ulukase, Shonase, Shukarase, Yamadhathi, Yamaduti, Yamadangtrini y Yamamatani. Todas ellas poseen la forma física de la venerable Dama, completas con todos los ornamentos y detalles.

## **Absorción de los Seres de Sabiduría y fusión de las tres Mensajeras**

*Realiza el mudra flameante y recita:*

¡PHEM!

De la sílaba BAM en mi corazón irradian rayos de luz que salen a través de mi entrecejo en todas las direcciones e invitan a todos los Tathagatas, Héroes y Yoguinis de las diez direcciones, que aparecen bajo el aspecto de Vajrayogini.

DZSA HUM BAM HO

*Los Seres de Sabiduría son invocados, se absorben en mí, permanecen estables y quedan complacidos. Ahora, con el mudra del loto giratorio seguido del mudra del abrazo, recita:*

OM YOGA SHUDDHA SARVA DHARMA YOGA SHUDDHO HAM

Mi naturaleza es la del yoga de todos los fenómenos purificados por completo.

*Contempla el orgullo divino.*

## **Armadura**

En ciertas zonas de mi cuerpo aparecen mandalas lunares sobre los cuales se encuentran: en mi ombligo, OM BAM de color rojo, Vajravarahi; en mi corazón, HAM YOM de color azul, Yamani; en mi garganta, HRIM MOM de color blanco, Mohani; en mi frente, HRIM HRIM de color amarillo, Sachalani; en mi coronilla, HUM HUM de color verde, Samtrasani; y en todos mis miembros, PHET PHET de color ahumado, esencia de Chandika.

## **Iniciación y adorno de la coronilla**

¡PHEM!

De la sílaba BAM en mi corazón irradian rayos de luz que invitan a las Deidades iniciadoras, el mandala soporte del Glorioso Chakrasambara y lo contenido en él.

¡Oh, todos vosotros, Tathagatas!, por favor, conferidme la iniciación.

Al recibir esta súplica, las ocho Deidades de las puertas destruyen los obstáculos, los Héroe recitan versos auspiciosos, las Heroínas entonan canciones vajras y las Rupavajras y otras Diosas hacen ofrendas. La Deidad principal decide otorgar la iniciación y las cuatro Madres junto con Varahi, sosteniendo bumpas adornadas con joyas preciosas llenas de los cinco néctares, me confieren la iniciación a través de la coronilla.

«Así como los Tathagatas realizaron la ablución en el momento del nacimiento [de Buda], del mismo modo, ahora realizamos la ablución con el agua pura de los dioses.

OM SARVA TATHAGATA ABHIKEKATA SAMAYA SHRIYE HUM»

Con esta recitación me confieren la iniciación. Mi cuerpo se llena a rebosar, todas las faltas son purificadas y el agua sobrante de la coronilla se transforma en Vairochana Heruka, junto con la Madre, que adorna la coronilla.

## **Ofrendas a la autogeneración**

*Si estás realizando la autogeneración junto con la autoiniciación, en este momento has de bendecir las ofrendas externas.*

De mi corazón emana Diosas portadoras de ofrendas que realizan los ofrecimientos.

## **Ofrendas externas**

OM AHRGHAM PARTITZSA SOHA  
OM PADIAM PARTITZSA SOHA  
OM VAJRA PUPE AH HUM SOHA  
OM VAJRA DHUPE AH HUM SOHA  
OM VAJRA DIVE AH HUM SOHA  
OM VAJRA GENDHE AH HUM SOHA  
OM VAJRA NIUDE AH HUM SOHA  
OM VAJRA SHAPTA AH HUM SOHA

OM AH VAJRA ADARSHE HUM  
OM AH VAJRA VINI HUM  
OM AH VAJRA GENDHE HUM  
OM AH VAJRA RASE HUM  
OM AH VAJRA PARSHE HUM  
OM AH VAJRA DHARME HUM

## **Ofrenda interna**

OM OM OM SARVA BUDDHA DAKINIYE VAJRA VARNANIYE  
VAJRA BEROTZSANIYE HUM HUM HUM PHET PHET PHET  
SOHA OM AH HUM

## **Ofrendas secreta y de la talidad**

*Para realizar las ofrendas secreta y de la talidad, imagina:*

Yo, Vajrayoguini, entro en unión con Chakrasambara, que se ha transformado de mi khatanga, y genero gozo espontáneo y vacuidad.

*O imagina que siendo Vajrayoguini te transformas en Heruka y con orgullo divino realiza las ofrendas secreta y de la talidad de la siguiente manera:*

Con la claridad de Vajrayoguini mis senos desaparecen y genero un pene. En el lugar perfecto, en el centro de mi vagina, las dos paredes se transforman en dos testículos cual campanas, y el estambre en el pene en sí. De este modo adopto la forma del Gran Gozoso Heruka junto con la Madre Secreta Vajrayoguini, cuya naturaleza es la síntesis de todas las Dakinis.

De la esfera inobservable del lugar secreto del Padre, de una HUM de color blanco aparece un vajra del mismo color de cinco puntas; y de una BE de color rojo, una gema roja marcada en su punta con una BE de color amarillo.

De la esfera inobservable del lugar secreto de la Madre, de una AH surge un loto rojo de tres pétalos, y de una DE de color blanco, un estambre del mismo color, que simboliza la bodhichita blanca, marcado en su punta con una DE de color amarillo.

OM SHRI MAHA SUKHA VAJRA HE HE RU RU KAM AH HUM  
HUM PHET SOHA

Debido a que el Padre y la Madre están absortos en la unión, la bodhichita se funde. Cuando desde mi coronilla desciende a mi garganta [experimento] gozo. Cuando de mi garganta desciende a mi corazón [experimento] gozo supremo. Cuando de mi corazón desciende a mi ombligo [experimento] gozo extraordinario. Cuando de mi ombligo desciende a la punta de mi gema genero la sabiduría excelsa espontánea y permanezco absorto en la concentración del gozo y la vacuidad inseparables. Así, debido a este gozo aunado de manera inseparable con la vacuidad, permanezco en la absorción convergente de la talidad que es la vacuidad de la existencia inherente de los tres círculos del ofrecimiento, y me deleito en las ofrendas secreta y de la talidad.

*A continuación contempla:*

De nuevo me convierto en la venerable Vajrayoguini.

### **Los ocho versos de alabanza a la Madre**

OM NAMO BHAGAVATI VAJRA VARAHI BAM HUM HUM PHET

OM NAMO ARYA APARADZSITE TRE LOKIA MATI BIYE SHORI  
HUM HUM PHET

OM NAMA SARVA BUTA BHAYA VAHI MAHA VAJRE  
HUM HUM PHET

OM NAMO VAJRA SANI ADZSITE APARADZSITE VASHAM  
KARANITRA HUM HUM PHET

OM NAMO BHRAMANI SHOKANI ROKANI KROTE KARALINI  
HUM HUM PHET

OM NAMA DRASANI MARANI PRABHE DANI PARADZSAYE  
HUM HUM PHET

OM NAMO BIDZSAYE DZSAMBHANI TAMBHANI MOHANI  
HUM HUM PHET

OM NAMO VAJRA VARAHI MAHA YOGUINI KAME SHORI  
KHAGE HUM HUM PHET

## YOGA DE LA RECITACIÓN VERBAL Y MENTAL

### **Recitación verbal**

En mi corazón, dentro de un origen de los fenómenos, un doble tetraedro de color rojo, en el centro de un mandala lunar, hay una sílaba BAM rodeada del rosario del mantra de color rojo dispuesto en círculo hacia la izquierda. De ellos irradian innumerables rayos de luz roja que purifican las faltas y obstrucciones de todos los seres sintientes, y realizan ofrendas a todos los Budas. Todo el poder y la fuerza de sus bendiciones son invocados en la forma de rayos de luz roja

que se disuelven en la sílaba BAM y en el rosario del mantra bendiciendo así mi continuo mental.

OM OM OM SARVA BUDDHA DAKINIYE VAJRA VARNANIYE  
VAJRA BEROTZSANIYE HUM HUM HUM PHET PHET PHET  
SOHA

*Recítalo, al menos, tantas veces como hayas prometido.*

### **Recitación mental**

*1) Siéntate en la postura de los siete atributos y haz descender el origen de los fenómenos, la luna y las sílabas del mantra desde el corazón hasta el lugar secreto si deseas generar gozo o hasta el ombligo si deseas generar una mente no conceptual, y enciérrala con los aires. Como si leyeras mentalmente el rosario del mantra, que está dispuesto en círculo hacia la izquierda, recítalo tres, cinco o siete veces. A continuación, mientras contienes la respiración, concéntrate en los remolinos de gozo de color rosado, que giran hacia la izquierda en las cuatro esquinas del origen de los fenómenos, con excepción de las esquinas de delante y de atrás y, sobre todo, en la nada de la BAM del centro, que está a punto de arder.*

*2) El remolino de gozo de color rojo, en el extremo superior del canal central, y el remolino de gozo de color blanco, en el extremo inferior, ambos del mero tamaño de un grano de cebada, se dirigen hacia el corazón girando hacia la izquierda a gran velocidad. Se mezclan en el corazón y disminuyen de tamaño de manera gradual hasta que desaparecen en la vacuidad. Concentra tu mente en la absorción del gozo y la vacuidad.*

## YOGA INCONCEBIBLE

De la sílaba BAM y del rosario del mantra en mi corazón irradian rayos de luz que inundan los tres reinos. El reino inmaterial se disuelve en la parte superior de mi cuerpo bajo el aspecto de rayos de luz azul. El reino de la forma se funde en la parte media de mi cuerpo bajo el aspecto de rayos de luz roja. El reino del deseo se absorbe en la parte inferior de mi cuerpo bajo el aspecto de rayos de luz blanca. Yo también me fundo en luz de manera gradual, desde abajo y desde arriba, y me disuelvo en el origen de los fenómenos, que se absorbe en la luna. Esta se funde en las treinta y dos Yoguinis, que se disuelven en las cuatro Yoguinis, y estas, en la Dama Principal del mandala corporal. La Dama Principal, a su vez, se funde en luz de manera gradual, desde abajo y desde arriba, y se disuelve en el origen de los fenómenos, que se absorbe en la luna. Esta, en el rosario del mantra. Este, en la sílaba BAM. Esta, en la cabeza de la BAM, que se disuelve en la luna creciente. Esta, en la gota. Esta se absorbe en la nada que va disminuyendo cada vez más de tamaño hasta que se disuelve en la luz clara de la vacuidad.

## YOGA DE LAS ACCIONES DIARIAS

De la vacuidad surjo en un instante como la venerable Vajrayoguini. En ciertas zonas de mi cuerpo aparecen mandalas lunares sobre los cuales se encuentran: en mi ombligo, OM BAM de color rojo, Vajravarahi; en mi corazón, HAM YOM de color azul, Yamani; en mi garganta, HRIM MOM de color blanco, Mohani; en mi frente, HRIM HRIM de color amarillo, Sachalani; en mi coronilla, HUM HUM de color verde, Samtrasani, y en todos mis miembros, PHET PHET de color ahumado, esencia de Chandika.

*Para proteger las direcciones principales y las intermedias recita dos veces el siguiente mantra:*

OM SUMBHANI SUMBHA HUM HUM PHET  
OM GRIHANA GRIHANA HUM HUM PHET  
OM GRIHANA PAYA GRIHANA PAYA HUM HUM PHET  
OM ANAYA HO BHAGAVEN VAJRA HUM HUM PHET

### **Yoga de las tormas**

*Prepara las ofrendas de la manera tradicional y purificalas del siguiente modo:*

OM KHANDAROHI HUM HUM PHET  
OM SOBHAUA SHUDDHA SARVA DHARMA SOBHAUA  
SHUDDHO HAM

Todo se convierte en la vacuidad.

Del estado de la vacuidad, de KAMs aparecen recipientes de cráneos, dentro de los cuales de HUMs aparecen las sustancias de las ofrendas. Su naturaleza es la vacuidad, tienen el aspecto de cada una de las sustancias de las ofrendas y son los objetos de deleite de los seis sentidos, que conceden el gozo especial no contaminado.

OM AHRGHAM AH HUM  
OM PADIAM AH HUM  
OM VAJRA PUPE AH HUM  
OM VAJRA DHUPE AH HUM  
OM VAJRA DIVE AH HUM  
OM VAJRA GENDHE AH HUM  
OM VAJRA NIUDE AH HUM  
OM VAJRA SHAPTA AH HUM

## **Bendición de las tormas**

OM KHANDAROHI HUM HUM PHET

OM SOBHAUA SHUDDHA SARVA DHARMA SOBHAUA

SHUDDHO HAM

Todo se convierte en la vacuidad.

Del estado de la vacuidad, de la sílaba YAM aparece aire, de RAM fuego, de AH un trípode de tres cabezas humanas. Sobre él, de AH aparece un amplio y extenso cráneo, dentro del cual, de OM, KHAM, AM, TRAM y HUM aparecen los cinco néctares; de LAM, MAM, PAM, TAM y BAM aparecen las cinco carnes; todos ellos marcados con su sílaba correspondiente. Con el soplo del viento, el fuego arde y las sustancias dentro del cráneo se funden. Por encima, de HUM aparece una khatanga de color blanco, boca abajo, que cae dentro del cráneo y se derrite, con lo cual las sustancias adquieren el color del mercurio. Sobre el cráneo aparecen tres hileras de vocales y consonantes, una por encima de la otra, que se transforman en OM AH HUM. De ellas, rayos de luz absorben el néctar de la sabiduría excelsa de los corazones de todos los Tathagatas, Héroes y Yoguínis de las diez direcciones. Al añadirlo [al recipiente] el contenido aumenta y deviene inagotable.  
OM AH HUM (x3)

## **Invitación a los convidados a la ofrenda de las tormas**

¡PHEM!

De la sílaba BAM en mi corazón irradian rayos de luz que invitan a la venerable Vajrayoguini y a la asamblea que la rodea –Gurus, Yidams, Budas, Bodhisatvas, Héroes, Dakinis y Protectores mundanos y del Dharma–, a que acudan desde Akanishta al espacio ante mí. De una sílaba HUM en la lengua de cada convidado aparece un vajra de tres puntas a través del

cual saborean la esencia de la torma absorbiéndola por medio de un canal de luz del grosor de un grano de cebada.

### **Ofrecimiento de la torma principal**

*Ofrece la torma mientras recitas el siguiente mantra tres o siete veces:*

OM VAJRA AH RA LI HO: DZSA HUM BAM HO: VAJRA DAKINI  
SAMAYA TON TRISHAYA HO

### **Ofrecimiento de la torma a las dakinis mundanas**

*Ofrece la torma mientras recitas el siguiente mantra dos veces:*

OM KHA KHA, KHAHI KHAHI, SARVA YAKIA RAKIASA,  
BHUTA, TRETA, PISHATSA, UNATA, APAMARA, VAJRA  
DAKA, DAKI NEDAYA, IMAM BALING GRIHANTU, SAMAYA  
RAKIAN TU, MAMA SARVA SIDDHI METRA YATZSANTU,  
YATIPAM, YATETAM, BHUDZSATA, PIVATA, DZSITRATA, MATI  
TRAMATA, MAMA SARVA KATAYA, SEDSUKHAM BISHUDHAYE,  
SAHAYEKA BHAVENTU, HUM HUM PHET PHET SOHA

### **Ofrendas externas**

OM VAJRA YOGUINI SAPARIUARE AHRGHAM, PADIAM, PUPE,  
DHUPE, ALOKE, GENDHE, NIUDE, SHAPTA AH HUM

### **Ofrenda interna**

OM VAJRA YOGUINI SAPARIUARE OM AH HUM

### **Alabanza**

¡Oh, Gloriosa Vajrayoguini!,  
Reina Chakravatin y Dakini,

que posees las cinco sabidurías y los tres cuerpos,  
ante ti, Salvadora de todos, me postro.

A las muchas Dakinis Vajras,  
que como damas de acciones mundanas,  
nos liberan de nuestra esclavitud de los prejuicios,  
ante todas ellas yo me postro.

### **Oración para contemplar el bello rostro de Vajrayogini**

El gozo y la vacuidad de los infinitos Vencedores, como en un  
drama,  
aparecen como diferentes visiones del samsara y del nirvana;  
de entre todas ellas, ahora eres la hermosa y poderosa Dama  
de la Tierra de las Dakinis,  
te recuerdo desde lo más profundo de mi corazón, por favor,  
sostenme con tu afectuoso abrazo.

Eres la Madre, nacida de manera espontánea, de los  
Vencedores de la tierra de Akanishta,  
sois las Dakinis, nacidas en la tierra, de los veinticuatro lugares,  
sois las mudras de acción que existen por toda la tierra,  
¡oh, venerable Dama!, tú eres para mí, el yogui, el refugio  
supremo.

Tú, que eres la manifestación de la vacuidad de la mente misma,  
eres la verdadera BAM, la esfera de EH, en la ciudad del vajra.  
En la tierra de las ilusiones te muestras como una temible  
caníbal  
y como una sonriente, risueña y jovial bella doncella.

Pero por mucho que indague, ¡oh, Noble Dama!,  
nunca tendré la certidumbre de que tu existencia sea  
verdadera.

Entonces, mi mente joven, cansada por sus conjeturas,  
descansa en el indecible refugio del bosque.

¡Qué maravilla! Sal, por favor, de la esfera del Dharmakaya y cuida de mí conforme a la verdad expresada en el Glorioso Heruka, Rey de los Tantras, que las realizaciones se logran con la recitación del mantra esencial supremo y cercano de la Reina Vajra.

En el solitario bosque de Odivisha cuidaste de Vajra Ghantapa, el poderoso Sidha, con el gozo de tus besos y abrazos, y llegó a disfrutar del abrazo supremo;  
¡oh!, por favor, cuida de mí del mismo modo.

Al igual que el venerable Kusali fue conducido directamente desde una isla en el Ganges hasta la esfera del espacio, y al igual que cuidaste del glorioso Naropa, por favor, condúceme a mí también a la ciudad de la Gozosa Dakini.

Gracias a la compasión de mi supremo Guru raíz y de los Gurus del linaje, al camino de especial rapidez y profundidad del último y secreto gran tantra, y a la pura intención superior de mí mismo, el yogui, pueda ver pronto tu risueño rostro, ¡oh, Gozosa Dama Dakini!

### **Súplica para la consecución de los deseos**

¡Oh, venerable Vajrayoguini!, por favor, guíanos a mí y a todos los seres sintientes a la Tierra Pura de las Dakinis. Concédenos, por favor, todas las realizaciones mundanas y supramundanas. (x3)

*Si deseas realizar el ofrecimiento del tsog, debes incluirlo ahora.  
El ofrecimiento del tsog se encuentra en la página 371.*

## **Ofrecimiento de la torma a los Protectores del Dharma en general**

OM AH HUM HA HO HRIH (x3)

HUM

De tu palacio puro del gran gozo en Akanishta,  
Gran Ser Poderoso emanado del corazón de Vairochana,  
Doryhe Gur, soberano de todos los Protectores de la doctrina,  
¡oh, Glorioso Mahakala!, acude aquí, por favor, y participa de  
este ofrecimiento y torma.

De Yongdui Tsel, del palacio de Yama,  
y del lugar supremo de Devikoti en Yhambudipa,  
Namdru Remati, soberana Dama del reino del deseo,  
¡oh, Palden Lhamo!, acude aquí, por favor, y participa de este  
ofrecimiento y torma.

Del mandala de la esfera bhaga de apariencia y existencia,  
Madre Yingchugma, Dama principal del samsara y del nirvana,  
soberana de los demonios y las Dakinis, furiosa protectora de  
los mantras,  
¡oh, Gran Madre Ralchigma!, acude aquí, por favor, y participa  
de este ofrecimiento y torma.

De Silgua Tsel y Haha Gopa,  
de Singaling, de la montaña nevada de Ti Se,  
de Darlungne y de Kauí Dragdzsong,  
¡oh, Zshingkyong Uangpo!, acude aquí, por favor, y participa  
de este ofrecimiento y torma.

De los ocho cementerios y de Risul en el sur,  
de Bodhgaya, del glorioso Samye,  
de Nalatse y del glorioso Sakya,  
¡oh, Legon Pomo!, acude aquí, por favor, y participa de este  
ofrecimiento y torma.

Del cementerio de Marutse en el nordeste,  
de las rojizas colinas rocosas de Bangso en la India,  
y de los supremos lugares de Darlung Dagram y otros,  
¡oh, Yakya Chamdrel!, acude aquí, por favor, y participa de  
este ofrecimiento y torma.

Especialmente de Odiyana, la Tierra de las Dakinis,  
y de tu morada natural,  
rodeado por completo de Dakinis mundanas y  
supramundanas,  
¡oh, Padre y Madre, Señor de los Cementerios!, acude aquí,  
por favor, y participa de este ofrecimiento y torma.

De los lugares supremos, como los de Tushita, Keajra y otros,  
Gran Protector de la doctrina del segundo Vencedor,  
¡los cinco linajes de Doryhe Shugden junto con vuestros  
séquitos!,  
acudid aquí, por favor, y participad de este ofrecimiento  
y torma.

A vosotros os suplico y os hago ofrendas, ¡oh, multitud de  
Protectores de la doctrina del Vencedor!,  
a vosotros os propicio y en vosotros confío, ¡oh, Grandes  
Protectores de las palabras del Guru!,  
a vosotros me lamento e imploro, ¡oh, multitud de  
destructores de los enemigos de los yoguis!,  
acudid aquí, por favor, y participad de este ofrecimiento y  
torma.

Os ofrezco una torma adornada con carne roja y sangre.  
Os ofrezco bebidas alcohólicas, néctares medicinales y sangre.  
Os ofrezco el sonido de grandes tambores, trompetas de fémur  
y címbalos.  
Os ofrezco grandes estandartes de seda negra que ondean  
como las nubes.

Os ofrezco maravillosas atracciones, tantas como el espacio.  
Os ofrezco cantos de gran sonoridad, poderosos y melodiosos.  
Os ofrezco un océano de sustancias de compromiso, externas,  
internas y secretas.  
Os ofrezco el juego de la sabiduría excelsa del gozo y la  
vacuidad inseparables.

Proteged la preciosa doctrina de Buda.  
Aumentad el renombre de las Tres Joyas.  
Fomentad las obras de los gloriosos Gurus  
y colmad cualquier petición que os haga.

### **Súplica de perdón**

*Ahora recita el mantra de cien sílabas de Heruka:*

OM VAJRA HERUKA SAMAYA, MANU PALAYA, HERUKA, TENO  
PATITA, DRIDHO ME BHUAU, SUTO KAYO ME BHUAU, SUPO  
KAYO ME BHUAU, ANURAKTO ME BHUAU, SARVA SIDDHI ME  
PRAYATZSA, SARVA KARMA SUTZSA ME, TZSITAM SHRIYAM  
KURU HUM, HA HA HA HA HO, BHAGAVEN, VAJRA HERUKA  
MA ME MUN TSA, HERUKA BHUAU, MAHA SAMAYA SATTO AH  
HUM PHET

*Pide disculpas con la siguiente oración:*

¡Oh, Protector!, sé paciente  
con todas las faltas que he cometido  
debido a mi desconocimiento,  
incapacidad o insuficiencia.

OM VAJRA MU Los Seres de Sabiduría, los convidados a la  
ofrenda de la torma, se disuelven en mí y los seres mundanos  
retornan a sus lugares de origen.

## Oraciones de dedicación

Que gracias a estas virtudes  
alcance pronto el verdadero estado de la Dakini  
y guíe a todos los seres sintientes,  
sin excepción, al mismo estado.

Que en el momento de mi muerte los Protectores, Héroes,  
Heroínas y demás seres sagrados,  
con flores, parasoles, banderas de la victoria,  
y con ofrendas de la dulce melodía de los címbalos y otros  
instrumentos,  
me guíen a la Tierra de las Dakinis.

Que por la verdad de las válidas Diosas,  
de sus válidos compromisos  
y de las supremas palabras válidas que han pronunciado,  
[mis virtudes] sean la causa para que esté siempre bajo el  
cuidado de las Diosas.

## Dedicación extensa

*Si dispones de tiempo y así lo deseas, puedes terminar con  
las oraciones siguientes, que fueron compuestas por Tsarpa  
Doryhechang:*

En la gran nave de libertades y dones,  
enarbolando la blanca vela del recuerdo de la impermanencia,  
impulsado por el viento favorable de aceptar y abandonar las  
acciones y sus efectos,  
que me libere del temible océano del samsara.

Que al confiar en la corona de los objetos de refugio que no  
defraudan,  
guardar en mi corazón el gran propósito de los seres  
migratorios, mis madres,

y limpiar mis manchas y faltas con el néctar de Vajrasatva,  
esté siempre bajo el cuidado de mis compasivos y venerables  
Gurus.

La bella Madre de los Vencedores es la Yoguini externa,  
la sílaba BAM es la suprema Reina Vajra interna,  
la claridad y la vacuidad de la mente misma son la Dakini  
Madre secreta.

Que disfrute del juego que ve la naturaleza propia de cada una.

El entorno mundano es la mansión celestial de la sílaba EH,  
y sus habitantes, los seres sintientes, son las Yoguinis de la  
sílaba BAM.

Que por la concentración del gran gozo de su unión,  
cualquier apariencia que surja sea una apariencia pura.

Así, mediante los yogas [de igual número] que las direcciones  
y la luna,  
pueda algún día ser guiado directamente a la ciudad de los  
Sostenedores del Conocimiento  
por la Dama gozosa del color del coral,  
de cabello suelto bermejo y atentos ojos anaranjados.

Habiendo practicado en un lugar de cadáveres con el sindhura  
y la caña de langali  
y habiendo errado de un lugar a otro,  
que la hermosa Dama a quien se transfiera el remolino de mi  
frente  
me guíe a la Tierra de las Dakinis.

Cuando la Varahi interna haya destruido la cepa trepadora del  
aprehensor y de lo aprehendido  
y la Dama danzante que reside en mi supremo canal central  
haya emergido por la puerta de Brahma a la esfera del camino  
de las nubes,

pueda abrazarse y deleitarse con el Héroe, el Bebedor de  
Sangre.

Que a través del yoga de la unión [de los dos aires],  
meditando de manera convergente  
en la diminuta semilla de los cinco aires en el loto de mi  
ombbligo,  
que mi continuo mental quede saciado con el gozo supremo  
de las gotas fragantes que impregnan los canales de mi cuerpo  
y mente.

Cuando, a través del juego risueño y sonriente de la bella  
Dama  
de la luz ardiente del tummo en el interior de mi canal central,  
la joven sílaba HAM se haya reblandecido por completo,  
que alcance el estado del gran gozo de la unión.

Cuando la RAM de color rojo oscuro que reside en el centro de  
los tres canales en mi ombbligo  
sea encendida con mis aires superiores e inferiores  
y su fuego purificador consuma los setenta y dos mil  
elementos impuros,  
que mi canal central quede henchido de gotas puras.

Cuando la gota de cinco colores de mi entrecejo suba a mi  
coronilla  
y el torrente del fluido lunar originado de ella  
llegue al estambre de mi loto secreto,  
quede saciada por los cuatro gozos que descienden y  
ascienden.

Cuando al ser alcanzados por los rayos de las cinco luces que  
irradian de esa gota,  
todos los fenómenos estables y variables, mi cuerpo y demás  
objetos,

se hayan transformado en un albor resplandeciente de claros y  
brillantes arcoíris,  
pueda, de nuevo, entrar en la morada natural, la esfera del  
gozo y la vacuidad.

Cuando la Yoguini de mi propia mente, la unión que  
trasciende el intelecto,  
el estado primordial de la indecible vacuidad y claridad,  
la naturaleza original libre del surgir, permanecer y cesar,  
reconozca su propia entidad, quede nutrido eternamente.

Cuando mis canales, aires y gotas se hayan disuelto en la  
esfera de EVAM  
y la mente misma haya alcanzado la gloria del Cuerpo de la  
Verdad del gran gozo,  
que cuide de los seres migratorios, infinitos como el espacio,  
con ilimitadas manifestaciones de innumerables cuerpos de la  
Forma.

Que gracias a las bendiciones de los Vencedores y de sus  
maravillosos Hijos,  
a la verdad que no defrauda de la relación dependiente  
y al poder y la fuerza de mi pura intención superior,  
todos los ruegos de mis sinceras oraciones sean colmados.

### **Oraciones auspiciosas**

Que sean favorables los auspicios para recibir pronto las  
bendiciones  
de la multitud de gloriosos Gurus sagrados,  
Vajradhara, el pandita Naropa y demás Gurus,  
los gloriosos Señores de toda virtud y excelencia.

Que sean favorables los auspicios de la Dakini del Cuerpo de  
la Verdad,

la Perfección de la Sabiduría, la Madre suprema de los  
Vencedores,  
la luz clara natural, libre desde un principio de todo concepto,  
la Dama que emana y absorbe todas las cosas estables y  
variables.

Que sean favorables los auspicios del Cuerpo Completo de  
Deleite, nacido de manera espontánea,  
un cuerpo radiante y hermoso, encendido con la gloria de las  
marcas mayores y menores,  
una palabra que proclama el vehículo supremo con sesenta  
melodías  
y una mente de gozo y claridad no conceptuales que posee las  
cinco sabidurías excelsas.

Que sean favorables los auspicios del Cuerpo de Emanación,  
nacido en los lugares,  
Damas que, con sus cuerpos de la Forma en varios parajes,  
colman con diferentes medios los objetivos de todos los que  
han de ser subyugados  
conforme a sus diversos deseos.

Que sean favorables los auspicios de la Dakini suprema,  
nacida del mantra,  
la venerable Dama del color del rubí,  
con una expresión airada y sonriente, un rostro y dos manos  
que sostienen un cuchillo curvo y un cráneo,  
y dos piernas, una doblada y la otra estirada.

Que sean favorables los auspicios de vuestros incontables  
millones de emanaciones,  
y de la multitud de las setenta y dos mil [Dakinis]  
que eliminan todas las obstrucciones de los practicantes  
y otorgan las realizaciones deseadas.

### **Oraciones de la tradición virtuosa**

Para que la tradición de Yhe Tsongkhapa,  
el Rey del Dharma, pueda florecer,  
que todos los obstáculos sean pacificados  
y que abunden las condiciones favorables.

Que gracias a las dos acumulaciones, mías y de otros,  
reunidas durante los tres tiempos,  
pueda la doctrina del Vencedor Losang Dragpa  
brillar para siempre.

### **Oración de nueve versos de *Migtsema***

Tsongkhapa, corona de los eruditos de la Tierra  
de las Nieves,  
eres Buda Shakyamuni y Vajradhara, fuente de todas  
las realizaciones,  
Avalokiteshvara, tesoro de compasión inconcebible,  
Manyhushri, suprema sabiduría inmaculada,  
y Vajrapani, destructor de la multitud de maras.  
¡Oh, venerable Guru Buda!, síntesis de las Tres Joyas,  
con respeto, con mi cuerpo, palabra y mente, te suplico;  
bendícenos a mí y a los demás seres para que nos liberemos  
y realicemos,  
y concédenos las realizaciones comunes y supremas. (x3)

## OFRECIMIENTO DEL TSOG

### **Bendición de la ofrenda del tsog**

OM KHANDAROHI HUM HUM PHET

OM SOBHAUA SHUDDHA SARVA DHARMA SOBHAUA

SHUDDHO HAM

Todo se convierte en la vacuidad.

De la vacuidad, de AH aparece un amplio y extenso cráneo, dentro del cual las cinco carnes, los cinco néctares y las cinco sabidurías excelsas se funden y se transforman en un gran océano de néctar de la sabiduría excelsa.

OM AH HUM HA HO HRIH (x3)

*Imagina que se convierte en un océano inagotable de néctar de sabiduría excelsa.*

### **Ofrenda de los néctares medicinales**

Ofrezco este néctar supremo  
que trasciende sin límites todo objeto vulgar;  
el compromiso supremo de todos los Vencedores  
y el fundamento de todas las realizaciones.

Deleitaos con el gran gozo  
de la insuperable bodhichita,  
limpia de las máculas de las obstrucciones  
y libre por completo de todo concepto.

### **Ofrenda del tsog**

HO Este océano de la ofrenda de tsog de néctar no contaminado,  
bendecido con concentración, mantra y mudra,  
lo ofrezco para complacer a la asamblea de los Gurus raíz  
y del linaje.

OM AH HUM

Deleitados con el goce de estos magníficos objetos de deseo,  
EH MA HO  
conceded, por favor, una gran lluvia de bendiciones.

HO Este océano de la ofrenda de tsog de néctar no  
contaminado,  
bendecido con concentración, mantra y mudra,  
lo ofrezco para complacer a la divina asamblea de las  
poderosas Dakinis.

OM AH HUM

Deleitadas con el goce de estos magníficos objetos de deseo,  
EH MA HO  
conceded, por favor, la realización de la Dakini.

HO Este océano de la ofrenda de tsog de néctar no  
contaminado,  
bendecido con concentración, mantra y mudra,  
lo ofrezco para complacer a la divina asamblea de los Yidams  
y sus séquitos.

OM AH HUM

Deleitados con el goce de estos magníficos objetos de deseo,  
EH MA HO  
conceded, por favor, una gran lluvia de realizaciones.

HO Este océano de la ofrenda de tsog de néctar no  
contaminado,  
bendecido con concentración, mantra y mudra,  
lo ofrezco para complacer a la asamblea de las Tres Joyas  
Preciosas.

OM AH HUM

Deleitadas con el goce de estos magníficos objetos de deseo,  
EH MA HO  
conceded, por favor, una gran lluvia de sagrados Dharmas.

HO Este océano de la ofrenda de tsog de néctar no  
contaminado,  
bendecido con concentración, mantra y mudra,  
lo ofrezco para complacer a la asamblea de las Dakinis y los  
Protectores del Dharma.

OM AH HUM

Deleitados con el goce de estos magníficos objetos de deseo,  
EH MA HO  
conceded, por favor, una gran lluvia de obras virtuosas.

HO Este océano de la ofrenda de tsog de néctar no  
contaminado,  
bendecido con concentración, mantra y mudra,  
lo ofrezco para complacer a la asamblea de los maternas  
seres sintientes.

OM AH HUM

Deleitados con el goce de estos magníficos objetos de deseo,  
EH MA HO  
que el sufrimiento y las apariencias equívocas sean pacificados.

### **Ofrendas externas**

OM VAJRA YOGUINI SAPARIUARE AHRGHAM, PADIAM, PUPE,  
DHUPE, ALOKE, GENDHE, NIUDE, SHAPTA AH HUM

### **Ofrenda interna**

OM VAJRA YOGUINI SAPARIUARE OM AH HUM

### **Los ocho versos de alabanza a la Madre**

OM me postro ante Vajravarahi, la Madre Bienaventurada  
HUM HUM PHET.

OM ante la poderosa y Noble Dama de Conocimiento,  
invencible en los tres reinos HUM HUM PHET.

OM ante ti que destruyes todo temor a los espíritus malignos  
con tu gran vajra HUM HUM PHET.

OM ante ti, de ojos subyugantes, que permaneces invicta como  
el asiento vajra HUM HUM PHET.

OM ante ti que desecas a Brahma con tu forma furiosa y  
colérica HUM HUM PHET.

OM ante ti que aterrorizas y acallas a los demonios, y  
conquistas a los que moran en otras latitudes HUM HUM  
PHET.

OM ante ti que conquistas a los que causan ofuscación, rigidez  
y confusión HUM HUM PHET.

OM me postro ante ti, Vajravarahi, la Gran Madre, la consorte  
Dakini que satisface todos los deseos HUM HUM PHET.

### **Ofrecimiento del tsog al Guía Espiritual vajrayana**

Sostenedor del Vajra, por favor, escúchame,  
te ofrezco con una mente de fe  
esta ofrenda especial de tsog.  
Por favor, disfruta de ella a tu antojo.

EH MA, gran paz.

Esta abundante y ardiente ofrenda de tsog consume  
los engaños  
y de este modo induce gran gozo.

AH HO todo es gran gozo.

AH HO MAHA SUKHA HO

Al respecto, todos los fenómenos se perciben como puros,  
y la asamblea no ha de dudarlos.

Puesto que los brahmines, parias, puercos y perros  
poseen la misma naturaleza, por favor, deléitate.

El Dharma de los Sugatas es inestimable,  
libre de las máculas del apego y demás engaños,

la cesación del aprehensor y lo aprehendido.  
Con respeto, ante la talidad, me postro.  
AH HO MAHA SUKHA HO

### **Canción de la Reina de la Primavera**

HUM a todos vosotros, Tathagatas,  
Héroes, Yoguinis,  
Dakas y Dakinis,  
os elevo esta súplica:  
¡Oh, Heruka, que te deleitas en el gran gozo!,  
entras en la Unión del gozo espontáneo  
al atender a la Dama henchida de gozo  
y disfrutar según el ritual.  
AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO  
Que la asamblea de las inmaculadas Dakinis  
nos miren con afectuoso amor y completen todas las obras.

HUM a todos vosotros, Tathagatas,  
Héroes, Yoguinis,  
Dakas y Dakinis,  
os elevo esta súplica:  
Con la mente totalmente exaltada por el gran gozo  
y el cuerpo en una danza de constante movimiento,  
ofrezco a la multitud de Dakinis  
el gran gozo del deleite del loto del mudra.  
AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO  
Que la asamblea de las inmaculadas Dakinis  
nos miren con afectuoso amor y completen todas las obras.

HUM a todos vosotros, Tathagatas,  
Héroes, Yoguinis,  
Dakas y Dakinis,  
os elevo esta súplica:

Vosotros, que danzáis con belleza y armonía,  
¡oh, Bienaventurado Protector y multitud de Dakinis!,  
acudid aquí, ante mí, por favor, concededme vuestras  
bendiciones

y otorgadme el gran gozo espontáneo.

AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO

Que la asamblea de las inmaculadas Dakinis  
nos miren con afectuoso amor y completen todas las obras.

HUM a todos vosotros, Tathagatas,

Héroes, Yoguínis,

Dakas y Dakinis,

os elevo esta súplica:

Vosotros, que poseéis el atributo de la liberación del gran gozo,  
no digáis que la liberación puede alcanzarse en una vida  
siguiendo prácticas ascéticas, abandonando el gran gozo,  
sino que, por el contrario, este reside en el centro del loto  
supremo.

AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO

Que la asamblea de las inmaculadas Dakinis  
nos miren con afectuoso amor y completen todas las obras.

HUM a todos vosotros, Tathagatas,

Héroes, Yoguínis,

Dakas y Dakinis,

os elevo esta súplica:

Como el loto que nace en medio del cenagal,  
este método, aunque nace del apego, no está manchado por  
las faltas del mismo.

¡Oh, Dakini Suprema!, mediante el gozo de tu loto,  
por favor, libéranos pronto de la esclavitud del samsara.

AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO

Que la asamblea de las inmaculadas Dakinis  
nos miren con afectuoso amor y completen todas las obras.

HUM a todos vosotros, Tathagatas,

Héroes, Yoguinis,

Dakas y Dakinis,

os elevo esta súplica:

Al igual que los enjambres de abejas por doquier  
liban la esencia de la miel de sus orígenes,  
asimismo, mediante tu gran loto de seis atributos,  
por favor, sácianos con el sabor del gran gozo.

AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO

Que la asamblea de las inmaculadas Dakinis

nos miren con afectuoso amor y completen todas las obras.

### **Bendición de las ofrendas para los espíritus**

OM KHANDAROHI HUM HUM PHET

OM SOBHAUA SHUDDHA SARVA DHARMA SOBHAUA

SHUDDHO HAM

Todo se convierte en la vacuidad.

De la vacuidad, de AH aparece un amplio y extenso cráneo,  
dentro del cual las cinco carnes, los cinco néctares y las cinco  
sabidurías excelsas se funden y se transforman en un gran  
océano de néctar de sabiduría excelsa.

OM AH HUM HA HO HRIH (x3)

### **Ofrecimiento a los espíritus**

¡PHEM!

UTSIKTRA BALINGTA BHAKIESI SOHA

HO Este océano de la ofrenda sobrante de tsog de néctar no  
contaminado,

bendecido con concentración, mantra y mudra,

lo ofrezco para complacer a la asamblea de los guardianes  
comprometidos bajo juramento.

OM AH HUM

Deleitados con el goce de estos magníficos objetos de deseo,

EH MA HO

realizad, por favor, acciones infalibles para ayudar a los practicantes.

*Saca fuera la ofrenda sobrante del tsog mientras suena la música.*

Que yo y los demás practicantes

disfrutemos de buena salud, longevidad, poder,

gloria, renombre, fortuna

y abundantes deleites.

Otorgadme, por favor, las realizaciones de las acciones de pacificación, prosperidad, control y coléricas.

Vosotros, que estáis comprometidos bajo juramento, por favor, protegedme y ayudadme a realizar todos los logros.

Eliminad las muertes prematuras, las enfermedades, los daños causados por los espíritus y las obstrucciones.

Eliminad los malos sueños,

malos presagios y malas acciones.

Que la felicidad abunde en este mundo y que los años venideros sean buenos,

que las cosechas sean prósperas y el Dharma florezca.

Que reinen la bondad y la alegría,

y que todos los deseos sean colmados.

Que gracias a este acto de espléndida generosidad me convierta en un Buda para el beneficio de los seres migratorios,

y que mediante mi generosidad pueda liberar

a todos aquellos que no fueron subyugados por los Budas del pasado.

**Colofón:** Esta sadhana o ritual de oraciones para alcanzar realizaciones espirituales ha sido traducida bajo la compasiva guía del venerable Gueshe Kelsang Gyatso Rimpoché.

La estrofa dedicada al venerable Gueshe Kelsang Gyatso en la *Súplica a los Gurus del linaje* ha sido compuesta por el glorioso Protector del Dharma Duldzsin Doryhe Shugden y se ha incluido en la sadhana a petición de los fieles discípulos de Gueshe Kelsang. La estrofa dedicada a Doryhe Shugden incluida en el *Ofrecimiento de la torma a los Protectores del Dharma en general* ha sido compuesta por el venerable Gueshe Kelsang Gyatso y también se ha incluido en la sadhana a petición de sus fieles discípulos.



# Apéndice 8

## *El camino gozoso*

SADHANA CONCISA DE LA AUTOGENERACIÓN  
COMO VAJRAYOGUINI

**Recopilada por el  
venerable Gueshe Kelsang Gyatso Rimpoché**



*Guru Vajradharma*

# *El camino gozoso*

## SADHANA CONCISA DE LA AUTOGENERACIÓN COMO VAJRAYOGUINI

*Aquellos que deseen adiestrarse en la autogeneración como Vajrayoguini a diario, pero no se sientan capaces de realizar la sadhana extensa ni la media o no dispongan de tiempo suficiente para ello, pueden lograr su objetivo practicando esta sadhana con fe firme. No obstante, siempre que nos adiestremos en la recitación, contemplación o meditación de esta sadhana El camino gozoso, debemos hacerlo sin ninguna distracción. Con distracciones no lograremos nada.*

### SADHANA

#### LAS CUATRO PRÁCTICAS PREPARATORIAS

#### **Visualización de los objetos de refugio, la entrada para generar y cultivar la fe budista**

*La fe en Buda, el Dharma y la Sangha es fe budista en general y la fe en Guru Vajradharma Heruka Padre y Madre es una fe budista en la práctica de Vajrayoguini en particular. Guru Vajradharma Heruka Padre y Madre no son dos personas diferentes sino una misma bajo diferentes aspectos. Realiza esta práctica siguiendo la contemplación que se presenta a continuación.*

Ante mí en el espacio aparece mi Guru raíz bajo el aspecto de Buda Vajradharma, manifestación de la palabra de todos los Budas, con Heruka Padre y Madre en su corazón, rodeado de la asamblea de los Gurus del linaje, los Yidams –las Deidades iluminadas–, las Tres Joyas Preciosas –Buda, Dharma y Sangha, los practicantes espirituales puros– y los Protectores del Dharma.

*Medita con fe intensa en esta gran asamblea de seres sagrados e iluminados. Al visualizar a tu Guru raíz de este modo recibirás las bendiciones especiales de la palabra de todos los Budas. Gracias a ello, alcanzarás con rapidez las realizaciones de la palabra –las enseñanzas del Dharma del sutra y del tantra–. Solo con las realizaciones del Dharma conseguirás que desaparezcan tus problemas humanos en particular y los del samsara en general.*

## **Adiestramiento en la práctica de refugio, la entrada al budismo**

*En esta práctica, para liberarte de manera permanente a ti mismo y a todos los seres sintientes del sufrimiento, desde lo más profundo del corazón promete refugiarte durante toda la vida en la asamblea de Gurus, Budas, Dharma y Sangha, los practicantes espirituales puros. Esta promesa es el voto de refugio, que abre la puerta de la liberación, la suprema paz mental permanente que se conoce como nirvana. Realiza esta práctica siguiendo la contemplación que se presenta a continuación.*

Yo y todos los seres sintientes, innumerables como el espacio infinito, desde este momento hasta que alcancemos la iluminación,

nos refugiamos en los Gurus, los Guías Espirituales supremos,  
 nos refugiamos en los Budas, los seres plenamente iluminados,  
 nos refugiamos en el Dharma, las preciosas enseñanzas de Buda,  
 nos refugiamos en la Sangha, los practicantes espirituales puros. (x3)

*Como compromiso del voto de refugio debes esforzarte en recibir las bendiciones de Buda, practicar el Dharma y recibir ayuda de la Sangha, los practicantes espirituales puros. Puesto que te conducen por el camino espiritual mostrándote un buen ejemplo que puedes seguir, los practicantes espirituales puros son objetos de refugio.*

### **Generación del buen corazón supremo, la bodhichita, la entrada al camino de la gran iluminación**

*En esta práctica, para alcanzar la iluminación y poder beneficiar a todos los seres sintientes cada día, desde lo más profundo del corazón promete practicar las etapas del camino de Vajrayogini –las etapas de generación y de consumación–. Esta promesa es el voto de Bodhisatva que te abre la puerta del camino rápido a la iluminación. Realiza esta práctica siguiendo la contemplación que se presenta a continuación.*

Una vez que haya alcanzado el estado de la iluminación total, la Budeidad, voy a liberar a todos los seres sintientes del océano del sufrimiento del samsara y a conducirlos al gozo de la iluminación completa. Con este propósito voy a practicar las etapas del camino de Vajrayogini. (x3)

*Como compromiso del voto del Bodhisatva, debes esforzarte en practicar las seis perfecciones: la generosidad, la disciplina moral, la paciencia, el esfuerzo, la concentración y la sabiduría. En el libro Budismo moderno puede encontrarse una exposición detallada de la práctica de las seis perfecciones.*

**Bendiciones, la entrada para alcanzar el cuerpo, la palabra y la mente iluminados con la purificación de la apariencia ordinaria de nuestro cuerpo, palabra y mente**

*En esta práctica, primero realiza el ofrecimiento breve del mandala.*

Os ofrezco esta base con flores y ungida de incienso, con el Monte Meru, los cuatro continentes, el sol y la luna, percibida como una tierra pura de Buda.

Que todos los seres puedan disfrutar de una tierra pura.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRIATAYAMI

*Ahora, recita esta oración tres veces:*

En los Gurus y en las Tres Joyas Preciosas me refugio y ante ellos me postro. Por favor, bendecid mi continuo mental. (x3)

*A continuación realiza la práctica en sí siguiendo la contemplación que se presenta a continuación.*

En respuesta a mi súplica, la gran asamblea de seres sagrados ante mí se funde en forma de rayos de luz blanca, roja y azul oscuro. Los rayos de luz blanca son de la naturaleza del cuerpo de todos los Budas, los rayos de luz roja son de la naturaleza de la palabra de todos los Budas y los rayos de luz azul son de la naturaleza de la mente de todos los Budas. Estos rayos se disuelven en mí y recibo las bendiciones especiales del cuerpo, la palabra y la mente de todos los Budas. Las apariencias ordinarias de mi cuerpo, palabra y mente se purifican y mi cuerpo, palabra y mente que residen de manera continua se transforman en el cuerpo, la palabra y la mente de un ser iluminado.

*Medita de manera convergente en esta creencia. La percepción de tu cuerpo, palabra y mente que normalmente ves es la apariencia ordinaria de tu cuerpo, palabra y mente.*

## AUTOGENERACIÓN

### **Transformación de la muerte en el camino del Cuerpo de la Verdad, el cuerpo muy sutil de Buda**

*En esta práctica transformas tu luz clara de la muerte en el camino espiritual de la unión del gran gozo y la vacuidad por medio de la imaginación correcta. Realiza esta práctica siguiendo la contemplación que se presenta a continuación.*

El mundo y los seres que habitan en él se funden en luz y se disuelven en mi cuerpo. Mi cuerpo también se funde en luz y disminuye poco a poco de tamaño hasta que se disuelve en la vacuidad, la mera ausencia de todos los fenómenos que normalmente percibo. Esto es similar al modo en que las apariencias de esta vida se disuelven al morir. Experimento la luz clara de la muerte, cuya naturaleza es gozo. Solo percibo la vacuidad. Mi mente de la luz clara de la muerte deviene la unión del gran gozo y la vacuidad.

*Medita en esta creencia sin ninguna distracción. Al final de la meditación piensa:*

Soy Vajrayoguini del Cuerpo de la Verdad.

*La mente muy sutil que se manifiesta al morir es la luz clara de la muerte. Aunque realizamos esta contemplación y meditación por medio de la imaginación, su naturaleza es sabiduría y su significado es inconcebible. Si, con la práctica sincera de esta contemplación y meditación, te familiarizas profundamente con la transformación de la luz clara de la muerte en la unión del gran gozo y vacuidad por medio de la imaginación, cuando experimentes el verdadero proceso de la muerte, podrás reconocer la luz clara de la muerte y transformarla en la unión del gran gozo y vacuidad. Esta transformación es la realización de la luz clara ejemplar última que te conducirá de manera*

*directa al logro del cuerpo ilusorio, el cuerpo inmortal. A partir de ese momento te convertirás en un ser inmortal, tendrás la experiencia de ser Vajrayoguini y de que tu mundo es la tierra pura de Keajra. De este modo alcanzarás tu meta última. La Deidad Vajrayoguini designada sobre el Cuerpo de la Verdad de un Buda es Vajrayoguini del Cuerpo de la Verdad, la Vajrayoguini definitiva.*

### **Transformación del estado intermedio en el camino del Cuerpo de Deleite, el cuerpo sutil de la Forma de Buda**

*El estado entre esta vida y el próximo renacimiento es el estado intermedio. Los seres que se encuentran en este estado son los seres del estado intermedio, también llamado bardo. En esta práctica transformas la experiencia del ser del estado intermedio en la de Vajrayoguini del Cuerpo de Deleite. La Deidad Vajrayoguini designada sobre el Cuerpo sutil de la Forma de un Buda es Vajrayoguini del Cuerpo de Deleite. Realiza esta práctica siguiendo la contemplación que se presenta a continuación.*

Mantengo la experiencia de que mi mente de la luz clara de la muerte se ha transformado en la unión del gran gozo y la vacuidad. Al mismo tiempo, de la vacuidad del Cuerpo de la Verdad, el Dharmakaya, me transformo de manera instantánea en Vajrayoguini del Cuerpo de Deleite, bajo la forma de una esfera de luz roja, de la naturaleza de gran gozo inseparable de la vacuidad. Este proceso es similar al modo en que el cuerpo del ser en el estado intermedio surge de la luz clara de la muerte. Soy Vajrayoguini del Cuerpo de Deleite.

*Concéntrate de manera convergente en la experiencia de que eres Vajrayoguini del Cuerpo de Deleite durante tanto tiempo como puedas.*

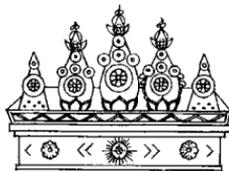
## **Transformación del renacimiento en el camino del Cuerpo de Emanación, el Cuerpo burdo de la Forma de Buda**

*En esta práctica transformas la experiencia de renacer como un ser ordinario en el samsara en la de renacer en la tierra pura de Keajra como Vajrayoguini del Cuerpo de Emanación. La Deidad Vajrayoguini designada sobre el Cuerpo burdo de la Forma de un Buda es Vajrayoguini del Cuerpo de Emanación. Realiza esta práctica siguiendo la contemplación que se presenta a continuación.*

En el vasto espacio de la vacuidad de todos los fenómenos –la tierra pura de Keajra–, cuya naturaleza es mi percepción equívoca sutil purificada de todos los fenómenos, aparezco como Vajrayoguini, la manifestación de la sabiduría de la luz clara de todos los Budas. Mi cuerpo es de luz, de color rojo, tengo un rostro y dos brazos, y aparezco bajo el aspecto de una joven de dieciséis años en el primor de la juventud. Aunque muestro esta apariencia, no es otra que la vacuidad de todos los fenómenos. Soy Vajrayoguini del Cuerpo de Emanación.

*Medita en esta autogeneración durante tanto tiempo como puedas con el reconocimiento de que la apariencia de ti misma como Vajrayoguini en la tierra pura de Keajra y la vacuidad de todos los fenómenos no son dos entidades, sino una sola. La meditación en la autogeneración tiene el poder de reducir y eliminar el aferramiento propio. En esta práctica, has de mejorar tu experiencia del adiestramiento en el orgullo divino y la apariencia clara por medio de perseverar en la contemplación y meditación de las instrucciones que de estos temas se exponen en el libro Nueva Guía del Paraíso de las Dakinis.*

*Debes saber que las cuatro prácticas preparatorias son como las cuatro ruedas de un vehículo; y la autogeneración, como*



*Venerable Vajrayogini*

*el vehículo propiamente dicho, por lo que ambas son de igual importancia para alcanzar la meta última.*

*Ahora puedes adiestrarte en una meditación especial del tummo. Para una exposición detallada de cómo hacerlo consulta la Nueva Guía del Paraíso de las Dakinis.*

## **Recitación del mantra**

En mi corazón se encuentra el Ser de Sabiduría Vajrayoguini, la Vajrayoguini definitiva, que es la síntesis del cuerpo, la palabra y la mente de todos los Budas.

¡Oh, mi Deidad Maestra Vajrayoguini!,

Por favor, concédenos a mí y a todos los seres sintientes los logros del cuerpo, la palabra y la mente iluminados.

Por favor, pacifica nuestros obstáculos externos, internos y secretos.

Por favor, establece en nosotros las bases de todos estos logros.

*Para realizar esta súplica recita el mantra de tres OMs al menos tantas veces como hayas prometido:*

OM OM OM SARVA BUDDHA DAKINIYE VAJRA VARNANIYE  
VAJRA BEROTZSANIYE HUM HUM HUM PHET PHET PHET SOHA

*Los obstáculos externos son los daños que recibimos de los seres humanos y de otros seres, así como de objetos inanimados, como el fuego, el agua, etcétera; los obstáculos internos son nuestros engaños, como el odio, el apego y la ignorancia; y el obstáculo secreto es la apariencia equívoca sutil de todos los fenómenos, nuestra percepción de todos los fenómenos que normalmente vemos.*

*Ahora, si lo deseas, puedes hacer el Ofrecimiento del tsoq. El ritual de oraciones del ofrecimiento del tsoq puede encontrarse en la Nueva Guía del Paraíso de la Dakinis.*

## **Dedicación**

Que gracias a las virtudes que he acumulado con la práctica  
de estas instrucciones  
reciba el cuidado especial de la venerable Vajrayoguini  
y de las Dakinis que son sus emanaciones,  
y que al recibir sus poderosas bendiciones en mi cuerpo,  
palabra y mente muy sutiles  
alcance la iluminación con rapidez para liberar a todos  
los seres sintientes.

## **Oraciones de la tradición virtuosa**

Para que la tradición de Yhe Tsongkhapa,  
el Rey del Dharma, pueda florecer,  
que todos los obstáculos sean pacificados  
y que abunden las condiciones favorables.

Que gracias a las dos acumulaciones, mías y de otros,  
reunidas durante los tres tiempos,  
pueda la doctrina del Vencedor Losang Dragpa  
brillar para siempre.

## **Oración de nueve versos de *Migtsema***

Tsongkhapa, corona de los eruditos de la Tierra de las Nieves,  
eres Buda Shakyamuni y Vajradhara, fuente de todas  
las realizaciones,  
Avalokiteshvara, tesoro de compasión inconcebible,  
Manyushri, suprema sabiduría inmaculada,  
y Vajrapani, destructor de la multitud de maras.  
¡Oh, venerable Guru Buda!, síntesis de las Tres Joyas,  
con respeto, con mi cuerpo, palabra y mente, te suplico;  
bendícenos a mí y a los demás seres para que nos liberemos  
y realicemos,  
y concédenos las realizaciones comunes y supremas. (x3)

**Colofón:** Esta sadhana –ritual de oraciones para alcanzar realizaciones espirituales– ha sido recopilada a partir de fuentes tradicionales por el venerable Gueshe Kelsang Gyatso Rimpoché y traducida bajo su compasiva guía, 2012.



# Apéndice 9



*La nada*

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



## *Glosario de términos*

***Absorción de la cesación*** Sabiduría no contaminada que se concentra que manera convergente en la vacuidad con la absorción en sí de la cumbre del samsara. Véase *Océano de néctar*.

***Agregado*** Por lo general, todo objeto funcional es un agregado porque está compuesto de varias partes. En particular, los seres de los reinos del deseo y de la forma poseen los cinco agregados siguientes: forma, sensación, discernimiento, factores productores y consciencia. Los seres del reino inmaterial carecen del agregado de la forma, pero poseen los otros cuatro. El agregado de la forma de una persona es su cuerpo y los cuatro restantes son aspectos de su mente. Véase también *AGREGADOS CONTAMINADOS*. Véase *Nuevo corazón de la sabiduría*.

***Agregados contaminados*** Cualquiera de los agregados –forma, sensación, discernimiento, factores productores y consciencia– de un ser que ha renacido en el samsara. Véase también *AGREGADO*. Véase *Nuevo corazón de la sabiduría*.

***Agregado de la forma*** Todos los objetos de las cinco percepciones sensoriales –colores y formas (formas visibles), sonidos, olores, sabores y objetos tangibles–. El agregado de la forma de una persona es su cuerpo.

***Akshobya*** Manifestación del agregado de la consciencia de todos los Budas. Su cuerpo es de color azul.

**Amitabha** Manifestación del agregado del discernimiento de todos los Budas. Su cuerpo es de color rojo. Véase *Ocho pasos hacia la felicidad*.

**Amoghasidhi** Manifestación del agregado de los factores productores de todos los Budas. Su cuerpo es de color verde.

**Apego** Factor mental perturbador que observa un objeto contaminado, lo considera como una causa de felicidad y lo desea. Véanse *Cómo comprender la mente* y *El camino gozoso de buena fortuna*.

**Arya Tara / Tara** Buda femenino manifestación de la sabiduría última de todos los Budas. *Arya* significa 'Superior'; y *Tara*, 'Liberadora'. Debido a que es un Buda de sabiduría y también la manifestación del elemento aire completamente purificado, Tara tiene la capacidad de ayudarnos con mucha rapidez.

**Aryadeva** Erudito y maestro de meditación budista indio del siglo III que fue discípulo de Nagaryhuna.

**Atención** Factor mental cuya función es enfocar la mente en una característica particular de un objeto. Véase *Cómo comprender la mente*.

**Bardo** Véase ESTADO INTERMEDIO.

**Bases de designación** Todos los fenómenos son designados sobre sus partes; por lo tanto, cada una de las partes de un fenómeno o el conjunto de todas ellas son sus bases de designación. Para que la mente designe un objeto, ha de percibir sus bases de designación. Véanse *Nuevo corazón de la sabiduría* y *Océano de néctar*.

**Bendición** Proceso de transformación de la mente de un estado negativo a uno virtuoso, de uno de infelicidad a uno de

felicidad o de uno de debilidad a uno de fortaleza, que se produce como resultado de recibir la inspiración de seres sagrados, como nuestro Guía Espiritual, los Budas o los Bodhisatvas.

***Bodh Gaya*** Lugar donde Buda Shakyamuni mostró cómo alcanzar la iluminación, cerca de lo que hoy día es la ciudad de Gaya, en el estado de Bihar en el norte de la India.

***Bodhichita semejante a un pastor*** Deseo de conducir a todos los seres sintientes a la Budeidad cual pastor que conduce a su rebaño a un lugar seguro. Así como los pastores proporcionan a sus ovejas todo lo que necesitan antes de ocuparse de sí mismos, algunos Bodhisatvas desean conducir a todos los seres sintientes a la iluminación antes de alcanzarla ellos mismos. Véase *El camino gozoso de buena fortuna*.

***Brahma*** Dios mundano que reside en el primer reino de la forma. Véase *Océano de néctar*.

***Buda Vencedor*** Los Budas reciben el nombre de *Vencedores* o *Conquistadores* porque han eliminado todas las obstrucciones a la liberación y a la iluminación, también conocidas como maras. Véase también *MARA*.

***Campo de méritos*** Por lo general se refiere a las Tres Joyas. Al igual que las semillas de las plantas crecen en el campo, las semillas internas de la virtud producidas por acciones virtuosas lo hacen en dependencia de las Joyas de Buda, el Dharma y la Sangha. También se conoce como *campo para acumular méritos*.

***Cekhaua, Gueshe (1102-1176)*** Gran Bodhisatva kadampa que compuso el texto *Adiestramiento de la mente en siete puntos*, comentario al *Adiestramiento de la mente en ocho estrofas*, de Gueshe Langri Tangpa. Difundió el estudio y la práctica del adiestramiento de la mente por todo el Tíbet. Véase *Compasión universal*.

**Compromisos** Promesas que se hacen para realizar ciertas prácticas espirituales.

**Concentración** Factor mental gracias al cual la mente primaria permanece fija en el objeto de manera convergente. Véanse *Cómo comprender la mente*, *El camino gozoso de buena fortuna* y *Tesoro de contemplación*.

**Conocedor válido subsiguiente / Conocedor inferencial** Conocedor completamente fidedigno que realiza su objeto como resultado directo de comprender una razón concluyente. Véase *Cómo comprender la mente*.

**Consciencia** Las seis consciencias o mentes primarias son: la visual, la auditiva, la olfativa, la gustativa, la corporal y la mental. Véase *Cómo comprender la mente*.

**Contacto** Factor mental cuya función es percibir que su objeto es agradable, desagradable o neutro. Véase *Cómo comprender la mente*.

**Continuo mental** El continuo de la mente de una persona, que no tiene principio ni fin.

**Dakini** Deidad tántrica femenina o mujer que ha alcanzado la luz clara significativa. El Daka es el equivalente masculino. Véase *Nueva guía del Paraíso de las Dakinis*.

**Damaru** Tamborcillo de mano que se utiliza en rituales tántricos. Tocar el damaru simboliza la absorción de las Dakinis externas en nuestro cuerpo y la manifestación de la Dakini interna –la mente de luz clara– en nuestra mente como resultado del ardor del fuego interno. También se toca como ofrenda de música para los Budas.

**Deidad** *Yidam* en tibetano. Un ser tántrico iluminado.

**Descanso de la meditación** Véase *LOGRO SUBSIGUIENTE*.

**Dios** Ser del reino de los dioses, el más elevado de los seis reinos del samsara. Existen numerosas clases de dioses: algunos pertenecen al reino del deseo, otros al reino de la forma y otros al reino inmaterial. Véase *El camino gozoso de buena fortuna*.

**Discernimiento** Factor mental cuya función es aprehender la característica distintiva de un objeto. Véase *Cómo comprender la mente*.

**Doryhe Shugden** Protector del Dharma, emanación de Manjushri, el Buda de la Sabiduría. Sus funciones principales son eliminar los obstáculos externos e internos que impiden a los practicantes lograr realizaciones espirituales y reunir todas las condiciones necesarias para su progreso espiritual. Véase *Gema del corazón*.

**Doryhechang Triyhang Rimpoché (1901-1981)** Gran lama tibetano del siglo XX, emanación de Buda Shakyamuni, Heruka, Atisha, Amitabha y Yhe Tsongkhapa. También se conoce como Kyabyhe Triyhang Rimpoché y Losang Yeshe.

**Dromtomba (1004-1064)** Discípulo principal de Atisha. Véase *El camino gozoso de buena fortuna*.

**Elementos, cuatro** Tierra, agua, fuego y aire. Estos elementos no se refieren a la tierra de un campo, el agua de un río, etcétera, sino en general a las características de solidez, fluidez, calor y movimiento, respectivamente.

**Espíritus ávidos** Seres que habitan en el reino de los espíritus ávidos, el segundo más bajo de los seis reinos del samsara. Véase *El camino gozoso de buena fortuna*.

**Estado intermedio** *Bardo* en tibetano. Estado entre la muerte

y el renacimiento. Comienza en el momento en que la consciencia abandona el cuerpo y cesa cuando esta entra en el cuerpo de la nueva vida. Véanse *El camino gozoso de buena fortuna* y *La luz clara del gozo*.

**Estupa** Representación simbólica de la mente de Buda.

**Factor mental** Conocedor que aprehende principalmente una característica específica de un objeto. Existen cincuenta y un factores mentales diferentes. Cada momento de una mente consta de la mente primaria y de varios factores mentales. Véase *Cómo comprender la mente*.

**Factores productores** Agregado que incluye los fenómenos compuestos no asociados y todos los factores mentales excepto la sensación y el discernimiento. Véanse *Cómo comprender la mente* y *Nuevo corazón de la sabiduría*.

**Fe** Mente virtuosa por naturaleza cuya función es contrarrestar la percepción de faltas en el objeto observado. Hay tres clases de fe: fe creyente, fe admirativa y fe desiderativa. Véanse *Cómo comprender la mente*, *El camino gozoso de buena fortuna* y *Transforma tu vida*.

**Fenómeno negativo** Objeto que la mente comprende al eliminar de manera explícita un objeto negado. Puede ser de dos clases: afirmante y no afirmante. Un fenómeno negativo afirmante es un fenómeno negativo que la mente comprende al eliminar su objeto de negación y percibir otro fenómeno como consecuencia. Un fenómeno negativo no afirmante es un fenómeno negativo que la mente comprende al eliminar meramente su objeto de negación sin percibir ningún otro fenómeno como consecuencia. Véase *Océano de néctar*.

**Fenómeno negativo afirmante** Véase FENÓMENO NEGATIVO.

**Fenómeno negativo no afirmante** Véase *FENÓMENO NEGATIVO*.

**Fuego interno** Tummo en tibetano. Calor interno que se localiza en el centro del chakra del ombligo. Véase *La luz clara del gozo*.

**Gema del corazón** Yoga del Guru Yhe Tsongkhapa en combinación con la sadhana abreviada de su Protector del Dharma. Véase *Gema del corazón*.

**Ghantapa** Gran Mahasidha indio y uno de los Gurus del linaje de las prácticas del tantra del yoga supremo de Heruka y Vajrayoguiní. Véase *Nueva guía del Paraíso de las Dakinis*.

**Guelug** La tradición fundada por Yhe Tsongkhapa. El nombre *guelug* significa ‘tradición virtuosa’ y *guelugpa* es el practicante de dicha tradición. A los *guelugpas* en ocasiones también se les llama *nuevos kadampas*. Véase *Gema del corazón*.

**Gueshe** Título concedido por los monasterios *kadampas* a los eruditos budistas con ciertas cualificaciones. Contracción en tibetano de las palabras *gue güei she ñien*, que literalmente significan ‘amigo virtuoso’.

**Gungtang** Gungtang Konchog Tenpai Dronme (1762-1823), erudito y meditador *guelugpa* reconocido por sus poemas espirituales y escritos filosóficos.

**Guru** Palabra sánscrita que significa ‘Guía Espiritual’.

**Héroe y Heroína** Un Héroe es una Deidad tántrica masculina que personifica el método; y una Heroína, una Deidad tántrica femenina que personifica la sabiduría. Véase *Nueva guía del Paraíso de las Dakinis*.

**Hevajra** Una de las Deidades principales del tantra de la madre. Véase *Gran tesoro de méritos*.

**Hinayana** Palabra sánscrita que significa ‘pequeño vehículo’. La meta del practicante hinayana es eliminar sus perturbaciones mentales por completo para alcanzar la liberación personal del sufrimiento. Véase *El camino gozoso de buena fortuna*.

**Imagen genérica** El objeto aparente de una mente conceptual. La imagen genérica o imagen mental de un objeto es como un reflejo del mismo. Las mentes conceptuales no conocen su objeto de manera directa sino a través de la apariencia de una imagen genérica del mismo. Véanse *Cómo comprender la mente* y *Nuevo corazón de la sabiduría*.

**Imagen mental** Véase *IMAGEN GENÉRICA*.

**Impresión** Hay dos clases de impresiones: las de las acciones y las de las perturbaciones mentales. Todas las acciones que realizamos dejan grabadas unas huellas o impresiones en la consciencia mental. Estas impresiones son potenciales kármicos que nos harán experimentar ciertos efectos en el futuro. Las impresiones de las perturbaciones mentales permanecen incluso después de haber eliminado estas últimas al igual que en un recipiente donde había ajos queda su olor incluso después de haberlo vaciado. Las impresiones de las perturbaciones mentales son las obstrucciones a la omnisciencia y solo los Budas las han eliminado por completo.

**Indra** Un dios mundano. Véase *Nuevo corazón de la sabiduría*.

**Iniciación** Poder potencial especial para alcanzar los cuatro cuerpos de un Buda que el practicante recibe de su Guru o de otros seres sagrados mediante un ritual tántrico. Es la puerta de entrada al camino vajrayana. Véanse *Caminos y planos tántricos* y *Mahamudra del tantra*.

**Intención** Factor mental cuya función es desplazar su mente primaria hacia un objeto. Dirige la mente hacia objetos virtuosos, perjudiciales o neutros. Todas las acciones físicas, verbales y mentales son iniciadas por el factor mental intención. Véase *Cómo comprender la mente*.

**Kapala** Recipiente de cráneo que se utiliza o se visualiza en meditaciones tántricas, simboliza la unión indivisible del gran gozo y la vacuidad.

**Linaje** Herencia de instrucciones transmitida de Guía Espiritual a discípulo en la que cada maestro en la sucesión ha logrado una experiencia personal de dichas enseñanzas antes de transmitirlos a otros.

**Logro subsiguiente** El período [de práctica] entre las sesiones de meditación; también se conoce como *descanso de la meditación*. Véase *El camino gozoso de buena fortuna*.

**Losang Dragpa** *Sumatikirti* en sánscrito. Nombre de ordenación monástica de Yhe Tsongkhapa. Véase *Gran tesoro de méritos*.

**Luz clara ejemplar** Mente de luz clara que comprende la vacuidad por medio de una imagen genérica. Véanse *Caminos y planos tántricos* y *La luz clara del gozo*.

**Luz clara significativa** La mente de luz clara que realiza la vacuidad de manera directa, sin imagen genérica. Es sinónimo de *tierra* o *paraíso interno de la Dakini*. Véase *La luz clara del gozo*.

**Mahamudra** Palabra sánscrita que literalmente significa 'Gran Sello'. Según el sutra se refiere a la profunda visión de la vacuidad. Puesto que esta es la naturaleza de todos los fenómenos, se denomina *sello*, y como una realización directa de la vacuidad nos capacita para lograr el gran objetivo –la liberación completa de los sufrimientos del samsara– se dice que es el *gran*

sello. Según el mantra secreto, el gran sello es la unión del gran gozo espontáneo y la vacuidad. Véanse *Gran tesoro de méritos*, *La luz clara del gozo* y *Mahamudra del tantra*.

**Mahayana** Término sánscrito que significa 'gran vehículo', el camino espiritual que conduce a la gran iluminación. El objetivo del camino mahayana es alcanzar la Budeidad por el beneficio de todos los seres sintientes abandonando por completo las perturbaciones mentales y sus impresiones. Véanse *El camino gozoso de buena fortuna* y *Tesoro de contemplación*.

**Maitreya** Personificación del amor afectivo de todos los Budas. En tiempos de Buda Shakyamuni se manifestó como uno de sus discípulos Bodhisatvas para mostrar a los demás cómo ser un discípulo mahayana perfecto. En el futuro se manifestará como el quinto Buda fundador.

**Mala** Rosario utilizado para contar recitaciones de oraciones o mantras; normalmente tiene ciento ocho cuentas. Véase *Nueva guía del Paraíso de las Dakinis*.

**Mara** Palabra sánscrita que significa 'demonio'. Se refiere a todo aquello que obstaculiza el logro de la liberación o de la iluminación. Hay cuatro clases principales de maras: el mara de las perturbaciones mentales, el de los agregados contaminados, el de la muerte sin control y los maras Devaputra. De ellos, solo los últimos son seres sintientes. El mara Devaputra principal es el Ishvara colérico, el dios más elevado del reino del deseo que habita en la Tierra en la que se Controlan las Emanaciones de los Demás. Buda se llama *Ser Vencedor*, *Conquistador* o *Victorioso* porque ha vencido a las cuatro clases de maras. Véase *Nuevo corazón de la sabiduría*.

**Marpa (1011-1096)** Marpa Lotsawa o Marpa el traductor era un gran yogui tántrico y el Guía Espiritual de Milarepa. Véase *El camino gozoso de buena fortuna*.

***Meditación***   Mente que se concentra en un objeto virtuoso y acción mental que actúa como causa principal de paz interior. Hay dos clases de meditación: analítica y de emplazamiento. Cuando utilizamos nuestra imaginación, retentiva mental y capacidad de razonamiento para encontrar el objeto en que queremos concentrarnos, estamos realizando una meditación analítica. Cuando encontramos el objeto y lo mantenemos en concentración de manera convergente, estamos realizando una meditación de emplazamiento. Hay diferentes clases de objetos de meditación. Algunos, como la impermanencia o la vacuidad, son objetos que los aprehende la mente. Otros, como el amor, la compasión y la renuncia, son estados mentales. Primero realizamos una meditación analítica hasta que el objeto en particular que hayamos elegido aparezca con claridad en nuestra mente o hayamos generado la actitud mental deseada. Este objeto o actitud mental es nuestro objeto de meditación de emplazamiento. Véase *Nuevo manual de meditación*.

***Mente primaria***   Conocedor que aprehende principalmente la mera entidad de un objeto. Es sinónimo de consciencia. Hay seis clases de mentes primarias: visual, auditiva, olfativa, gustativa, corporal y mental. Cada momento de la mente consta de una mente primaria y varios factores mentales. Estos dos son una misma entidad, pero tienen diferentes funciones. Véase *Cómo comprender la mente*.

***Mera apariencia***   Todos los fenómenos son meras apariencias porque son designados por la mente al percibir unas bases apropiadas para su designación. La palabra *meras* excluye toda posibilidad de existencia inherente. Véase *Océano de néctar*.

***Mera designación***   Según la escuela más elevada de filosofía budista, la madhyamika-prasanguika, todos los fenómenos son meramente designados por la mente conceptual a partir de sus bases de designación. Por lo tanto, son meras designaciones y

no existen por su propio lado. Véanse *Nuevo corazón de la sabiduría* y *Océano de néctar*.

**Méritos** Buena fortuna que se acumula al realizar acciones virtuosas. Es el poder potencial de aumentar nuestras buenas cualidades y ser felices.

**Milarepa (1040-1123)** Gran meditador budista tibetano, discípulo de Marpa y conocido por sus hermosas canciones de realización.

**Monasterio de Nalanda** Gran sede del estudio y la práctica budistas en la antigua India.

**Mudra de acción** Consorte del tantra del yoga supremo que ayuda al meditador a generar el gran gozo. Véanse *Caminos y planos tántricos* y *La luz clara del gozo*.

**Nagaryhuna** Gran erudito budista y maestro indio de meditación que restableció las instrucciones mahayanas en el siglo I clarificando las enseñanzas de los *Sutras de la perfección de la sabiduría*. Véase *Océano de néctar*.

**Naropa (1016-1100)** Mahasidha budista indio y Guru del linaje de la práctica del tantra del yoga supremo de Vajrayogini. Véase *Nueva guía del Paraíso de las Dakinis*.

**Objeto de negación** El que es negado de manera explícita por la mente que realiza un fenómeno negativo. En el caso de la meditación sobre la vacuidad o ausencia de existencia inherente, el objeto de negación es la existencia inherente. También se conoce como *objeto negado*.

**Objeto designado** El que designa una mente en dependencia de sus bases de designación. Véanse *Nuevo corazón de la sabiduría* y *Océano de néctar*.

**Objeto funcional** Fenómeno que es producido y se desintegra momento a momento. Es sinónimo de *fenómeno impermanente* y de *producto*.

**Obstrucciones a la liberación** Obstáculos que impiden el logro de la liberación. Todas las perturbaciones mentales, como la ignorancia, el apego, el odio, y sus semillas, constituyen las obstrucciones a la liberación. También se denominan *obstrucciones de las perturbaciones mentales*.

**Obstrucciones a la omnisciencia** Las impresiones de las perturbaciones mentales, que impiden el conocimiento simultáneo y directo de todos los fenómenos. También se conocen como obstrucciones a la iluminación. Solo los Budas las han eliminado.

**Ofrecimiento de la torma** Ofrenda especial de un manjar que se prepara según los rituales del sutra o del tantra. Véanse *Esencia del Vajrayana* y *Nueva guía del Paraíso de las Dakinis*.

**Ofrecimiento del mandala** Ofrenda de todo el universo visualizado como una tierra pura y de los seres que en él habitan como seres puros. Véanse *Gran tesoro de méritos* y *Nueva guía del Paraíso de las Dakinis*.

**Ofrecimiento del tsoq** Ofrenda tántrica especial que realizan los Héroes y Heroínas. Véanse *Esencia del Vajrayana* y *Nueva guía del Paraíso de las Dakinis*.

**Ofrenda** Aquello que complace a los seres sagrados.

**Percepción errónea** Conocedor que está equivocado respecto a su objeto conectado o aprehendido. Véase *Cómo comprender la mente*.

**Permanencia apacible** Concentración dotada de los gozos

especiales de las flexibilidades física y mental que se alcanzan después de completar las nueve permanencias mentales. Véanse *El camino gozoso de buena fortuna* y *Tesoro de contemplación*.

***Perturbación mental / Engaño*** Factor mental que surge de la atención inapropiada y cuya función es turbar la mente y descontrolarla. Hay tres perturbaciones mentales principales: el apego, el odio y la ignorancia. De estas surgen todos los demás engaños, como los celos, el orgullo y la duda perturbadora. Véanse también *PERTURBACIONES MENTALES ADQUIRIDAS INTELLECTUALMENTE* y *PERTURBACIONES MENTALES INNATAS*. Véanse *Cómo comprender la mente* y *El camino gozoso de buena fortuna*.

***Perturbaciones mentales adquiridas intelectualmente*** Engaños que surgen como resultado de utilizar razonamientos incorrectos o confiar en principios erróneos. Véase *Cómo comprender la mente*.

***Perturbaciones mentales innatas*** Perturbación mental que no es el producto de conjeturas intelectuales, sino que surge de manera espontánea. Véase *Cómo comprender la mente*.

***Phabongkha Rimpoché*** Véase *YHE PABONGKHAPA*.

***Protector del Dharma*** Manifestación de un Buda o Bodhisatva cuya función principal es eliminar los obstáculos internos y externos que impiden a los practicantes de Dharma alcanzar realizaciones espirituales, y reunir las condiciones necesarias para su adiestramiento espiritual. En sánscrito se denomina *Dharmapala*. Véase *Gema del corazón*.

***Ratnasambhava*** Manifestación del agregado de la sensación de todos los Budas. Su cuerpo es de color amarillo.

***Realización*** Experiencia estable e inequívoca de un objeto

virtuoso que nos protege de manera directa del sufrimiento.

***Recta conducta*** Factor mental que, a partir del esfuerzo, estima lo que es virtuoso y protege la mente de las perturbaciones mentales y de lo que es perjudicial. Véanse *Cómo comprender la mente* y *Tesoro de contemplación*.

***Reino del deseo*** Lugar donde habitan los seres de los infiernos, espíritus ávidos, animales, humanos, semidioses y dioses que disfrutaban de los cinco objetos de deseo.

***Reino de la forma*** Lugar donde habitan los dioses que poseen forma y son superiores a los del reino del deseo. El nombre se debe a que los dioses que habitan en él tienen formas sutiles. Véase *Océano de néctar*.

***Reino inmaterial*** Lugar donde habitan los dioses que carecen de forma. Véase *Océano de néctar*.

***Retentiva mental / Memoria*** Factor mental cuya función es no olvidar el objeto realizado por la mente primaria. Véanse *Cómo comprender la mente*, *La luz clara del gozo* y *Tesoro de contemplación*.

***Rueda de la vida*** Diagrama que representa los doce vínculos dependientes relacionados y las cuatro nobles verdades. Véase *El camino gozoso de buena fortuna*.

***Rueda del Dharma*** Colección de enseñanzas de Buda. El Dharma es a menudo comparado con la rueda preciosa, una de las posesiones de un monarca *chakravatin*. Esta rueda transporta al rey a través de largas distancias en poco tiempo, y se dice que allí donde viaja la rueda, gobierna el rey. De manera similar, cuando Buda reveló el camino a la iluminación se dice que giró la Rueda del Dharma porque allí donde llegan estas instrucciones, las mentes descontroladas quedan subyugadas.

**Sabiduría**   Mente virtuosa e inteligente gracias a la cual la mente primaria realiza su objeto de manera perfecta. La sabiduría es un camino espiritual que libera nuestra mente de las perturbaciones mentales y de sus impresiones. Un ejemplo de sabiduría es la visión correcta de la vacuidad. Véanse *Cómo comprender la mente*, *Nuevo corazón de la sabiduría* y *Océano de néctar*.

**Sadhana**   Oración ritual que es un método normalmente asociado a una Deidad tántrica para alcanzar realizaciones espirituales.

**Saraha**   Uno de los primeros Mahasidhas y maestro de Nagaryhuna. Véase *Esencia del Vajrayana*.

**Semidios**   Ser del reino de los semidioses, el segundo reino más elevado de los seis del samsara. Los semidioses son similares a los dioses, pero sus cuerpos, posesiones y entorno son inferiores. Véase *El camino gozoso de buena fortuna*.

**Sensación**   Factor mental cuya función es experimentar objetos agradables, desagradables o neutros. Véase *Cómo comprender la mente*.

**Señor de la Muerte**   Aunque el mara de la muerte sin control no es un ser sintiente, se suele personificar como el Señor de la Muerte o *Yama* en sánscrito. El Señor de la Muerte aparece en el diagrama de la rueda de la vida agarrando la rueda entre sus garras y dientes. Véase *El camino gozoso de buena fortuna*.

**Ser de Sabiduría**   Un Buda, en particular el que se invita en una invocación para fundirse con el Buda visualizado o Ser de Compromiso.

**Ser migratorio**   Aquel que migra sin control de un renacimiento a otro en el samsara. Véase también *SER SINTIENTE*.

**Ser sintiente** *Sem chen* en tibetano. Ser cuya mente está contaminada por las perturbaciones mentales o sus impresiones, es decir, que no ha alcanzado la Budeidad. El término *ser sintiente* se utiliza para distinguir a aquellos seres cuyas mentes están ofuscadas por cualquiera de las dos obstrucciones, de los Budas, cuyas mentes están libres por completo de ellas.

**Ser Superior** *Arya* en sánscrito. Aquel que posee una realización directa de la vacuidad. Hay Seres Superiores hinayanas y mahayanas.

**Shantideva (687-763)** Gran erudito budista indio y maestro de meditación, autor de la *Guía de las obras del Bodhisatva*. Véanse *Guía de las obras del Bodhisatva* y *Tesoro de contemplación*.

**Sufrimiento del cambio** Toda experiencia de placer o felicidad que los seres extraen de los disfrutes del samsara. Esto es así porque dichas experiencias son contaminadas y su naturaleza es sufrimiento.

**Sutra** Las enseñanzas de Buda que pueden practicarse sin necesidad de haber recibido una iniciación. Incluyen las instrucciones que Buda enseñó durante los tres giros de la rueda del Dharma.

**Sutras de la perfección de la sabiduría** Sutras que Buda enseñó durante el segundo giro de la rueda del Dharma en los que se revela su visión final acerca de la naturaleza última de todos los fenómenos –la vacuidad de existencia inherente–. Véanse *Nuevo corazón de la sabiduría* y *Océano de néctar*.

**Tiempo sin principio** Según la visión budista del mundo, la mente no tiene principio y, por lo tanto, el tiempo tampoco lo tiene. De ello se deduce que todos los seres sintientes han renacido innumerables veces.

**Tierra / Paraíso de las Dakinis** La tierra pura de Heruka y Vajrayoguini. En sánscrito se denomina *Keajra*; y en tibetano, *Dagpa Khacho*. Véase *Nueva guía del Paraíso de las Dakinis*.

**Tierra pura** Reino puro donde no hay sufrimientos verdaderos. Existen numerosas tierras puras. Por ejemplo, Tushita es la tierra pura de Buda Maitreya, Sukhavati es la de Buda Amitabha y la Tierra de las Dakinis, o *Keajra*, es la de Buda Heruka y Buda Vajrayoguini. Véase *Una vida con significado, una muerte gozosa*.

**Transferencia de consciencia** *Poua* en tibetano. Práctica para transferir la consciencia a una tierra pura al morir. Véanse *Gran tesoro de méritos* y *Una vida con significado, una muerte gozosa*.

**Vaibhashika** La inferior de las dos escuelas de filosofía hinayana. Esta escuela no acepta los autoconocedores y afirma que los objetos externos son verdaderamente existentes. Véanse *Tesoro de contemplación* y *Océano de néctar*.

**Vairochana** Manifestación del agregado de la forma de todos los Budas. Su cuerpo es de color blanco.

**Vajra y campana** Cetro ritual que simboliza el gran gozo y campana de mano que simboliza la vacuidad. Véanse *Caminos y planos tántricos* y *Nueva guía del Paraíso de las Dakinis*.

**Vajradhara** Fundador del tantra o vajrayana. Solo pueden percibirlo directamente los Bodhisatvas con elevadas realizaciones a quienes imparte enseñanzas tántricas. Para beneficiar a los seres con menos méritos, se manifestó bajo el aspecto más visible de Buda Shakyamuni y dijo que en tiempos de degeneración aparecería bajo un aspecto ordinario, como un Guía Espiritual. Véase *Gran tesoro de méritos*.

**Vajradharma** Manifestación de la palabra de todos los Budas.

Su aspecto es el mismo que el de Vajradhara excepto que su color es rojo. Se puede visualizar de tres maneras: en su aspecto externo como el Héroe Vajradharma, en su aspecto interno como Buda Vajradharma o en su aspecto secreto como Buda Vajradharma con consorte. Véase *Nueva guía del Paraíso de las Dakinis*.

**Vajrasatva** Agregado de la consciencia de todos los Budas, que se manifiesta en el aspecto de una Deidad de color blanco para purificar las faltas de los seres sintientes. Su naturaleza es la misma que la de Buda Vajradhara y solo se diferencian en su aspecto. La práctica de la meditación y recitación de Vajrasatva es un método muy poderoso para purificar nuestra mente y acciones impuras. Véase *Nueva guía del Paraíso de las Dakinis*.

**Vigilancia mental** Factor mental que es una clase de sabiduría que examina las actividades de nuestro cuerpo, palabra y mente, y detecta si se generan faltas o no. Véanse *Cómo comprender la mente* y *Tesoro de contemplación*.

**Vinaya** Disciplina moral pratimoksha y en particular la de la Sangha ordenada.

**Voto** Promesa virtuosa de abstenerse de cometer determinadas acciones perjudiciales que se hace por medio de un ritual tradicional. Hay tres clases de votos: los pratimoksha o de liberación individual, los del Bodhisatva y los tántricos. Véanse *Caminos y planos tántricos* y *El voto del Bodhisatva*.

**Voto pratimoksha** Aquel que se toma con la motivación principal de alcanzar la liberación personal. *Pratimoksha* es un término sánscrito que significa 'liberación personal'. Hay ocho clases de votos pratimoksha. Véase *El voto del Bodhisatva*.

**Yhe Phabongkhapa (1878-1941)** Gran lama tibetano, emanación de Heruka. Phabongkha Rimpoché fue sostenedor de

numerosos linajes de sutra y mantra secreto, y guru raíz de Doryhechang Triyhang Rimpoché.

***Yhe Tsongkhapa (1357-1419)*** Emanación del Buda de la Sabiduría Manyushri que, tal y como predijo Buda Shakyamuni, se manifestó como un monje en el Tíbet en el siglo XIV y sostuvo el linaje de las acciones y visión puras. Difundió un Budadharmā de gran pureza por todo el Tíbet, mostrando cómo combinar las prácticas del sutra y del tantra y cómo practicar el Dharma puro en tiempos de degeneración. Posteriormente su tradición se conoció como *tradición ganden* o *guelug*. Véanse *Gema del corazón* y *Gran tesoro de méritos*.

***Yidam*** Véase *DEIDAD*.

***Yoga*** Término utilizado para referirse a ciertas prácticas espirituales en las que se mantiene una visión especial, como el yoga del Guru y los yogas del dormir, despertar y experimentar néctar. *Yoga* también significa 'unión', como la unión de la permanencia apacible y la visión superior. Véase *Nueva guía del Paraíso de las Dakinis*.

***Yogui o yoguini*** Palabra sánscrita en masculino y femenino, respectivamente, que se utiliza, por lo general, para referirse al meditador que ha alcanzado la unión de la permanencia apacible y la visión superior.

## *Lecturas recomendadas*

Gueshe Kelsang Gyatso es un gran maestro de meditación e ilustre erudito de la tradición de budismo mahayana fundada por Yhe Tsongkhapa. Desde que llegó al Occidente en 1977, Gueshe Kelsang ha trabajado de manera infatigable para establecer el Budadharma puro por todo el mundo. Durante este tiempo ha impartido extensas enseñanzas sobre las principales escrituras mahayanas. Estas enseñanzas se han publicado en inglés y traducido a numerosas lenguas y constituyen una exposición completa de las prácticas esenciales del sutra y el tantra del budismo mahayana.

### **Libros**

Títulos disponibles publicados por Editorial Tharpa:

*Budismo moderno* El camino de la compasión y la sabiduría.

*Caminos y planos tántricos* Cómo entrar en el camino vajrayana, recorrerlo y completarlo.

*Cómo comprender la mente* La naturaleza y el poder de la mente.

*Cómo solucionar nuestros problemas humanos* Las cuatro nobles verdades.

*Compasión universal* Soluciones inspiradoras para tiempos difíciles.

*El camino gozoso de buena fortuna* El sendero budista completo hacia la iluminación.

*El voto del Bodhisatva* Guía práctica para ayudar a los demás.

**Esencia del vajrayana** La práctica del tantra del yoga supremo del mandala corporal de Heruka.

**Gema del corazón** Las prácticas esenciales del budismo kadampa.

**Guía de las obras del Bodhisatva** Cómo disfrutar de una vida altruista y llena de significado. Traducción de la célebre obra maestra de Shantideva.

**Introducción al budismo** Una presentación del modo de vida budista.

**Las instrucciones orales del Mahamudra** La esencia misma de las enseñanzas de Buda sobre el sutra y el tantra.

**Mahamudra del tantra** Néctar supremo de la gema del corazón.

**Nueva guía del Paraíso de las Dakinis** La práctica del tantra del yoga supremo de Buda Vajrayogini.

**Nuevo corazón de la sabiduría** Profundas enseñanzas del corazón de Buda (una exposición del *Sutra del corazón*).

**Nuevo manual de meditación** Meditaciones para una vida feliz y llena de significado.

**Tesoro de contemplación** El modo de vida del Bodhisatva.

**Transforma tu vida** Un viaje gozoso.

**Una vida con significado, una muerte gozosa** La profunda práctica de la transferencia de consciencia.

## En proceso de traducción

**Gran tesoro de méritos** Cómo confiar en el Guía Espiritual.

**La luz clara del gozo** Manual de meditación tántrica.

**Océano de néctar** La verdadera naturaleza de todos los fenómenos.

## Sadhanas y otros textos

Gueshe Kelsang ha supervisado personalmente la traducción de una colección esencial de sadhanas y otros textos.

1. *Adiestramiento de la mente en ocho estrofas*

Texto raíz del adiestramiento de la mente.

2. *Asamblea de buena fortuna*

Práctica del *tsog* del mandala corporal de Heruka.

3. *Ceremonia de poua*

Transferencia de consciencia para los difuntos.

4. *Ceremonia del refugio mahayana y Ceremonia del voto del Bodhisatva*

Ceremonias rituales para acumular méritos para el beneficio de todos los seres.

5. *Cómo rellenar y bendecir estatuas*

Instrucciones para rellenar y bendecir las estatuas de Budas.

6. *Confesión de las caídas morales del Bodhisatva*

Práctica de purificación del *Sutra mahayana de los tres cúmulos superiores*.

7. *Destreza para enseñar*

Programa especial de formación de maestros de budismo kadampa.

8. *El budismo kadampa en la actualidad*

9. *El camino de la compasión para el difunto*

Sadhana de poua por el beneficio del difunto.

10. *El camino de la compasión para el moribundo*

Sadhana de poua por el beneficio del moribundo.

11. *El camino gozoso*

Sadhana concisa de la autogeneración como Vajrayogüini.

12. *El camino hacia la tierra pura*

Sadhana para el adiestramiento en la práctica de poua.

13. *El camino rápido al gran gozo*

Sadhana para realizar la autogeneración como Vajrayogüini.

14. *El cielo de Keajra*

Comentario esencial a la práctica de *El yoga inconcebible extraordinario*

15. *El melodioso tambor que vence en todas las direcciones*

El ritual extenso de cumplimiento y renovación de nuestro compromiso con el Protector del Dharma, el gran rey Doryhe Shugden, junto con Mahakala, Kalarupa, Kalindevi y otros Protectores del Dharma.

16. *El modo de vida kadampa*

Prácticas esenciales del *Lamrim kadam: Consejos de corazón de Atisha* y *Los tres aspectos principales del camino* de Yhe Tsongkhapa.

17. *El Tantra raíz de Heruka y Vajrayoguini*

Capítulos uno y cincuenta y uno del *Tantra raíz conciso de Heruka*.

18. *El yoga de Arya Tara, la Madre Iluminada*

Sadhana de autogeneración.

19. *El yoga de Avalokiteshvara de mil brazos*

Sadhana de autogeneración.

20. *El yoga de Buda Amitayus*

Método especial para lograr longevidad e incrementar méritos y sabiduría.

21. *El yoga de Buda Heruka*

Sadhana esencial de la autogeneración del mandala corporal de Heruka y yoga conciso de las seis sesiones.

22. *El yoga de Buda Maitreya*

Sadhana de autogeneración.

23. *El yoga de Buda Vajrapani*

Sadhana de autogeneración.

24. *El yoga de la Gran Madre Prajnaparamita*

Sadhana de autogeneración.

25. *El yoga de Tara Blanca, el Buda de Larga Vida*

Práctica con Tara Blanca, Deidad femenina iluminada para obtener larga vida, sabiduría y buena fortuna.

26. *El yoga inconcebible extraordinario*

Instrucción especial para alcanzar la tierra pura de Keajra con el presente cuerpo humano.

27. *Esencia de buena fortuna*

Oraciones de las seis prácticas preparatorias para la meditación de las etapas del camino hacia la iluminación.

28. *Esencia del vajrayana*

Sadhana de autogeneración del mandala corporal de Heruka según el sistema del *Mahasidha Ghantapa*.

29. *Esencia del vajrayana concisa*

Sadhana concisa de la autogeneración del mandala corporal de

Heruka.

30. *Gema del corazón*

Yoga del Guru Yhe Tsongkhapa en combinación con la sadhana abreviada del Protector Doryhe Shugden.

31. *Gota de esencia de néctar*

Práctica especial de ayuno y práctica de purificación con Buda Avalokiteshvara de once rostros.

32. *Joya preliminar para el retiro del mandala corporal de Heruka*

33. *La fiesta del gran gozo*

Sadhana para realizar la autoiniciación de Vajrayoguini.

34. *La gema que colma todos los deseos*

Práctica del yoga del Guru Yhe Tsongkhapa en combinación con la sadhana mediana del Protector Doryhe Shugden.

35. *La gran liberación de la Madre*

Oraciones preliminares para la meditación del Mahamudra en combinación con la práctica de Vajrayoguini.

36. *La gran liberación del Padre*

Oraciones preliminares para la meditación del Mahamudra en combinación con la práctica de Heruka.

37. *La Gran Madre*

Método para eliminar obstáculos e interferencias con la recitación del *Sutra de la esencia de la sabiduría (Sutra del corazón)*.

38. *La guía*

Guía práctica para presentar las enseñanzas del Dharma kadam en áreas urbanas.

39. *La joya preliminar*

Preliminares concisas para el retiro de Vajrayoguini.

40. *Liberación del dolor*

Alabanzas y súplicas a las veintiuna Taras.

41. *Los votos y compromisos del budismo kadampa*

42. *Manual para la práctica diaria de los votos del Bodhisatva y los votos tántricos*

43. *Meditación y recitación del Vajrasatva Solitario*

Práctica de purificación.

44. *Nuevo manual de ordenación*

Nuevo manual de ordenación de la tradición kadampa.

45. *Ofrenda al Guía Espiritual (Lama Chopa)*

Un modo especial de confiar en el Guía Espiritual.

46. *Oración del Buda de la Medicina*

Un método para beneficiar a los demás.

47. *Oraciones para meditar*

Breves oraciones preparatorias para la meditación.

48. *Oraciones por la paz en el mundo*

49. *Oraciones sinceras*

Funeral para cremaciones y entierros.

50. *Poua concisa*

51. *Práctica concisa de Buda Amitayus*

52. *Preliminares para el retiro de Vajrayogini*

53. *Rey del Dharma*

Método para realizar la autogeneración como Yhe Tsongkhapa.

54. *Sadhana de Avalokiteshvara*

Oraciones y súplicas al Buda de la Compasión.

55. *Sadhana de Samayavajra*

56. *Sadhana del Buda de la Medicina*

Un método para alcanzar las realizaciones del Buda de la Medicina.

57. *Sadhana de la ofrenda de fuego de Vajradaka*

Práctica para purificar las faltas e impurezas.

58. *Sadhana de la ofrenda de fuego de Vajrayogini*

59. *Sadhana de la ofrenda de fuego del mandala corporal de Heruka*

60. *Tesoro de sabiduría*

Sadhana del venerable Manyushri.

61. *Un viaje gozoso*

Cómo realizar el retiro de aproximación del mandala corporal de Heruka.

62. *Una vida pura*

Práctica para recibir y mantener los ocho preceptos mahayanas.

63. *Unión de No Más Aprendizaje*

Sadhana de la autoiniciación del mandala corporal de Heruka.

64. *Yoga de la Dakini*

Seis sesiones del yoga del Guru en combinación con la autogeneración de Vajrayoguini.

65. *Yoga del Héroe Vajra*

Práctica breve de la autogeneración del mandala corporal de Heruka.

Para realizar un pedido de estas publicaciones o solicitar un catálogo, visite [www.tharpa.com](http://www.tharpa.com) o póngase en contacto con la oficina de Editorial Tharpa más próxima (véase el listado de oficinas en la página 437).





## *Programas de estudio de budismo kadampa*

El budismo kadampa es una escuela de budismo mahayana fundada por el gran maestro indio Atisha (982-1054). Sus seguidores se conocen con el nombre de *kadampas*. *Ka* significa 'palabra' y se refiere a las enseñanzas de Buda; y *dam*, a las instrucciones especiales del Lamrim, las etapas del camino hacia la iluminación, que Atisha enseñó. Los budistas kadampas integran su conocimiento de todas las enseñanzas de Buda en su práctica del Lamrim, que aplican en la vida diaria, y de este modo las utilizan como métodos prácticos para transformar sus actividades en el camino hacia la iluminación. Los grandes maestros kadampas son famosos, no solo por su gran erudición, sino también por su inmensa pureza y sinceridad espiritual.

El linaje de estas enseñanzas, tanto la transmisión oral de las instrucciones como sus bendiciones, fue transmitido de maestro a discípulo y se difundió primero por gran parte del continente asiático y en la actualidad por muchos países del mundo moderno. Las enseñanzas de Buda reciben el nombre de *Dharma* y se dice que son como una rueda que se traslada de un lugar a otro según cambian las condiciones e inclinaciones kármicas de sus habitantes. La presentación externa del budismo puede cambiar para adaptarse a las diversas culturas y sociedades, pero su verdadera esencia permanece intacta gracias al linaje ininterrumpido de practicantes realizados.

El budismo kadampa fue introducido en Occidente por el venerable Gueshe Kelsang Gyatso Rimpoché en 1977. Desde entonces, este maestro budista ha trabajado de manera infatigable para difundir este precioso Dharma por todo el mundo, ha impartido enseñanzas, escrito profundos libros y comentarios sobre budismo kadampa y fundado la Nueva Tradición Kadampa – Unión Internacional de Budismo Kadampa (NKT–IKBU), que ya cuenta con más de mil centros y grupos de budismo kadampa por todo el mundo. En cada centro se ofrecen programas de estudio sobre psicología y filosofía budista, instrucciones para la meditación y retiros para practicantes de todos los niveles. En ellos se enseña principalmente cómo integrar las enseñanzas de Buda en la vida diaria para resolver nuestros problemas humanos y difundir la paz y la felicidad por todo el mundo.

El budismo kadampa de la NKT–IKBU es una tradición budista independiente que no tiene vinculación política alguna. Es una asociación de centros y practicantes budistas que se guían e inspiran a través del ejemplo de los maestros kadamapas de antaño y sus enseñanzas, tal y como las presenta el venerable Gueshe Kelsang.

Hay tres razones por las que debemos estudiar y practicar las enseñanzas de Buda: para desarrollar nuestra sabiduría, cultivar un buen corazón y mantener paz mental. Si no nos esforzamos por desarrollar nuestra sabiduría, nunca conoceremos la verdad última, la verdadera naturaleza de la realidad. Aunque deseamos ser felices, ofuscados por la ignorancia cometemos todo tipo de acciones perjudiciales, que constituyen la causa principal de nuestro sufrimiento. Si no cultivamos un buen corazón, nuestra motivación egoísta destruirá nuestras buenas relaciones y la armonía con los demás. No encontraremos paz ni verdadera felicidad. Sin paz interior, la paz externa es imposible. Sin paz mental no podemos ser felices aunque dispongamos de las mejores condiciones externas. En cambio, cuando disfrutamos de paz mental, somos felices aunque las circunstancias que nos rodeen sean adversas. Por lo tanto, es evidente

que debemos cultivar estas cualidades para ser felices.

Gueshe Kelsang Gyatso o *Gueshela*, como lo llaman afectuosamente sus estudiantes, ha diseñado tres programas espirituales especiales para el estudio estructurado y la práctica del budismo kadampa adaptados a la sociedad actual: el Programa General (PG), el Programa Fundamental (PF) y el Programa de Formación de Maestros (PFM).

### PROGRAMA GENERAL

El **Programa General** ofrece una introducción básica a la visión, meditación y práctica budistas y es ideal para principiantes. Incluye también enseñanzas y prácticas avanzadas, tanto de sutra como de tantra.

### PROGRAMA FUNDAMENTAL

El **Programa Fundamental** va dirigido a aquellos que desean profundizar en su comprensión y experiencia del budismo y consiste en el estudio estructurado de los seis textos siguientes:

1. *El camino gozoso de buena fortuna*, comentario a las instrucciones del Lamrim de Atisha conocidas como *Etapas del camino hacia la iluminación*.
2. *Compasión universal*, comentario al *Adiestramiento de la mente en siete puntos*, del Bodhisatva Chekaua.
3. *Ocho pasos hacia la felicidad*, comentario al *Adiestramiento de la mente en ocho estrofas*, del Bodhisatva Langri Tangpa.
4. *Nuevo corazón de la sabiduría*, comentario al *Sutra del corazón*.
5. *Tesoro de contemplación*, comentario a la *Guía de las obras del Bodhisatva*, del venerable Shantideva.
6. *Cómo comprender la mente*, exposición detallada de la mente según los textos de los eruditos budistas Dharmakirti y Dignaga.

El estudio de estas obras nos aporta numerosos beneficios, que se resumen a continuación:

1) *El camino gozoso de buena fortuna:*

Nos enseña a poner en práctica todas las enseñanzas de Buda, tanto de sutra como de tantra. Si lo estudiamos y practicamos, progresaremos con facilidad y completaremos las etapas del camino hacia la felicidad suprema de la iluminación. Desde un punto de vista práctico, el Lamrim constituye el cuerpo principal de las enseñanzas de Buda, mientras que sus otras instrucciones son como los miembros.

2) y 3) *Compasión universal y Ocho pasos hacia la felicidad:*

Estas obras nos muestran cómo integrar las enseñanzas de Buda en la vida diaria y a resolver todos nuestros problemas humanos.

4) *Nuevo corazón de la sabiduría:*

Nos muestra cómo alcanzar la realización de la naturaleza última de la realidad, con la que podemos eliminar la mente ignorante de aferramiento propio, la raíz de todo nuestro sufrimiento.

5) *Tesoro de contemplación:*

Con esta obra aprendemos a transformar nuestras actividades diarias en el camino y modo de vida del Bodhisatva, llenando de significado cada momento de nuestra vida.

6) *Cómo comprender la mente:*

En este texto se expone la relación entre nuestra mente y los objetos externos. Si comprendemos que los objetos dependen de la mente subjetiva, podremos cambiar la manera en que los percibimos transformando nuestra mente. Poco a poco adquiriremos la habilidad de controlar la mente y así podremos resolver todos nuestros problemas.

PROGRAMA DE FORMACIÓN  
DE MAESTROS BUDISTAS

El **Programa de Formación de Maestros Budistas** atiende a las necesidades de los que desean convertirse en auténticos maestros de Dharma. En este programa se estudian catorce textos de sutra y de tantra, incluidos los seis ya mencionados, y además los participantes deben mantener determinadas pautas de comportamiento y modo de vida, y completar varios retiros de meditación.

Todos los centros de budismo kadampa están abiertos al público. Cada año se celebran festivales en diversos países, incluidos dos en Inglaterra, a los que acuden personas de todo el mundo para recibir enseñanzas e iniciaciones y disfrutar de vacaciones espirituales. Puede visitarnos cuando lo desee.

Si desea más información sobre los programas de estudio de la NKT – IKBU o buscar el centro más cercano, puede visitar el sitio web [www.kadampa.org/es](http://www.kadampa.org/es) o dirigirse a:

EN ESPAÑA:

**Albacete: Centro Budista Kadampa Sukhavati**

C/ Pedro Coca 15

02004 (Albacete), España

Tel.: (+34) 967 613186 / 626023332

[info@meditaenalbacete.org](mailto:info@meditaenalbacete.org)

[www.meditaenalbacete.org](http://www.meditaenalbacete.org)

**Barcelona: Mahakaruna KMC Barcelona – Centro de  
Meditación Kadampa**

C/ Girona, 102

08009 Barcelona, España

Tel.: (+34) 93 4950851

[info@meditacionenbarcelona.org](mailto:info@meditacionenbarcelona.org)

[www.meditacionenbarcelona.org](http://www.meditacionenbarcelona.org)

**Barcelona – Montserrat: Mahakaruna KMC Barcelona –  
Centro de Meditación Kadampa**

Masía Ca l'Esteve

Urb. Cal Esteve 129 B

08253 Sant Salvador de Guardiola (Barcelona), España

Coordenadas: 41° 39' 31,1" N - 10° 45' 29,9" E

Tel.: (+34) 93 8358077

info@meditacionenbarcelona.org

www.meditacionenbarcelona.org

**Cádiz: Centro Budista Kadampa Lochana**

C/ Siervas de María, 4

11401 Jerez de la Frontera (Cádiz), España

Tel.: (+34) 685 110149

info@meditaencadiz.org

www.meditaencadiz.org

**Castellón de la Plana: Centro Budista Kadampa Naropa**

C/ Ramón y Cajal 12, bajo

12002 Castellón de la Plana, España

Tel.: (+34) 603 516594

info@naropa.org

www.naropa.org

**Gerona: Centro Budista Kadampa de Gerona**

Carrer de la Barca, 15

17004 Gerona, España

Tel.: (+34) 93 835807

info@meditacioagirona.org

www.meditacioagirona.org

**Guipúzcoa: Centro Budista Kadampa Maitreya**

C/ Calzada de Eguía 14

20012 Donostia - San Sebastián, España

Tel.: (+34) 637 459664

info@meditaeneuskadi.org  
www.meditaeneuskadi.org

**Granada: Centro Budista Kadampa Tara**

Pasaje Cruz de Mayo 2, local 3  
18014 Granada, España  
Tel.: (+34) 958 563325 / 664 484845  
meditacionengranada@yahoo.com  
www.meditaengranada.org

**Huelva: Centro Budista Kadampa Avalokiteshvara**

meditaenaracena@gmail.com  
www.meditaenaracena.org

**Madrid: Vajrayana KMC Madrid – Centro de Meditación  
Kadampa**

C/ Manuela Malasaña, 26  
28004 Madrid, España  
Tel.: (+34) 91 7557535  
info@meditaenmadrid.org  
www.meditaenmadrid.org

**Madrid – Majadahonda: Vajrayana KMC Madrid – Centro  
de Meditación Kadampa**

C/ La Fábrica 8  
28221 Majadahonda (Madrid), España  
Tel.: (+34) 91 6362091  
info@meditaenmadrid.org  
www.meditaenmadrid.org

**Málaga: Centro de Meditación Kadampa de España**

Camino Fuente del Perro s/n  
29120 Alhaurín el Grande (Málaga), España  
Tel.: (+34) 952 490918  
info@meditaenmalaga.org  
www.meditaenmalaga.org

**Menorca: Centro Internacional de Retiro Dharma Kadam**

Apartado de correos 187  
07730 Alaior (Menorca), España  
Tel.: (+34) 971 091038  
centroDharmakadam@gmail.com  
www.meditaenmenorca.org

**Murcia: Centro Budista Kadampa Sugata**

C/ Compositor Agustín Lara 5, bajo  
(detrás del Hospital Morales Meseguer)  
30008 Vista Alegre (Murcia), España  
Tel.: (+34) 968 232984 / 644 346845  
info@meditacionenmurcia.org  
www.meditacionenmurcia.org

**Palma de Mallorca: Centro Budista Kadampa Potala**

C/ Quetglas 23, esquina C/ Monterrey  
07013 Palma de Mallorca (Baleares), España  
Tel.: (+34) 663 823303  
potala@meditaramallorca.org  
www.meditaramallorca.org

**Santa Cruz de Tenerife: Centro Budista Kadampa Aryadeva**

C/ Heraclio Sánchez 23, Edificio Galaxia, entrada 5, local  
21D  
38204 San Cristóbal de La Laguna (Santa Cruz de Tenerife),  
España  
Tel.: (+34) 922 260101 / 656 593573  
meditaentenerife@gmail.com  
www.meditaentenerife.org

**Sevilla: Centro Budista Kadampa Mahamudra**

C/ Almez 2  
41111 Almensilla (Sevilla), España  
Tel.: (+34) 955 779090

epc@meditaensevilla.org  
www.meditaensevilla.org

**Valencia: Centro Budista Kadampa Duldzin**

C/ Corazón de Jesús 13, bajo izq. (junto a la Plaza de  
Patraix)

46018 Valencia, España

Tel: (+34) 673 602623

info@meditaenvalencia.org

www.meditaenvalencia.org

**Valladolid: Centro Budista Kadampa de Valladolid**

Plaza del Portugalete, 4

47002 Valladolid, España

Tel: (+34) 983 104748

info@meditaenvalladolid.org

www.meditaenvalladolid.org

**Zaragoza: Centro Budista Kadampa de Zaragoza**

C/ Cánovas, 13

50004 Zaragoza, España

Tel.: (+34) 93 835807

info@meditarenzaragoza.es

www.meditarenzaragoza.es

EN MÉXICO:

**Ciudad de México: Centro de Meditación Kadampa**

**México**

Enrique Rébsamen #406, Col. Narvarte Poniente

C.P. 03020, México D.F., México

Tels.: (+52/01) 55 56 39 61 80/86

info@kadampamexico.org

www.kadampamexico.org

**Ciudad de México: Centro de Meditación Kadampa  
México**

Jalapa No. 113, casi esq. con Álvaro Obregón,  
Col. Roma Norte Tel. 5264 – 3147  
México, DF  
templo@kadampamexico.org  
MeditarDF.org

**Guadalajara , Jalisco: Centro de Meditación Kadampa de  
Guadalajara**

Avenida Miguel Hidalgo #1220 esquina con Ghilardi,  
Colonia Americana  
C.P. 41160, Guadalajara, Jalisco, México  
Tel: (+52 ) 33 3825 6136  
info@meditarenguadalajara.org  
www.meditarengdl.org

**Mérida, Yucatán: Centro Budista Kadampa Compasión**

Calle 13 #162 A  
C.P. 97120, Mérida, México  
Tel.: (+52) 999 927 18 75  
kadampamerida@gmail.com  
www.meditarenmerida.org

**Monterrey, Nuevo León: Centro de Meditación Kadampa  
de Monterrey**

Buenos Aires #150, Col. Alta Vista (Zona Tec)  
C.P. 64840 Monterrey, N.L., México  
Tel: (+52) 81 83 59 28 03  
info@meditarenmonterrey.org  
www.meditarenmonterrey.org

**San Cristóbal de las Casas, Chiapas: Centro Budista  
Kadampa Drolma**

María Adelina Flores 24a  
Col. Centro, San Cristóbal de Las Casas

C.P. 029200 Chiapas, México  
Tel.: (+52/01) 96 76 31 60 52  
drolmaepc@meditarenancristobal.org  
www.meditarenancristobal.org

**Querétaro, Querétaro: Centro Budista Kadampa Sukhavati**

Chopo 10, Col. Álamos, 2a. secc.  
C.P. 76160 Querétaro, Querétaro, México  
Tel.: (+52) 01 442 214 13 38  
info@meditacionkadampaenqueretaro.org  
www.meditacionkadampaenqueretaro.org

**Tuxtla Gutiérrez, Chiapas: Centro Budista Kadampa  
Menlha**

9a Poniente Sur, #724 (entre 6a y 7a Sur), Barrio Las  
Canoitas  
C.P. 29000 Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, México  
Tel.: (+52) 96 16 00 00 89  
contacto@meditaentuxtla.org  
www.meditaentuxtla.org

EN ARGENTINA:

**Buenos Aires: Centro de Meditación Kadampa Argentina**

Serrano 1316, Palermo  
C1414DFB Buenos Aires, Argentina  
Tel. +54 (11) 4778-1219 / (15) 6149-5976  
info@meditarenargentina.org  
www.meditarenargentina.org

**Córdoba: Centro de Budismo Kadampa Bodhisatva**

27 de abril 929 7- A, Alberdi  
X5000AES Córdoba, Argentina  
Tel. +54 (351) 15 250-8888  
info@meditarencordoba.org  
www.meditarencordoba.org

BUDISMO MODERNO

EN NICARAGUA:

**Managua: Centro Budista Kadampa Bodhichita**

Calle principal de Altamira.

De COMTECH 1/2 cuadra arriba, mano derecha. Casa #632.

Managua

Tel.: (+505) 22 682541

infobodhichitani@gmail.com

www.meditarennicaragua.org

EN EL REINO UNIDO:

**Oficina de la NKT en el Reino Unido**

Manjushri Kadampa Meditation Centre

Conishead Priory

Ulverston, Cumbria LA12 9QQ, Inglaterra

Tel.: +44 (0) 1229 584029

Fax: +44 (0) 1229 580080

info@kadampa.org

www.kadampa.org

EN LOS ESTADOS UNIDOS:

**Oficina de la NKT en los Estados Unidos**

Kadampa Meditation Center New York

47 Sweeney Road

Glen Spey

NY 12737, Estados Unidos de América

Tel.: +1 845-856-9000

Fax: +1 845-856-2110

info@kadampanewyork.org

www.kadampanewyork.org

## *Oficinas de Tharpa en el mundo*

Los libros de Tharpa se publican en español, alemán, chino, francés, griego, inglés británico y estadounidense, italiano, japonés, portugués y vietnamita. En las oficinas de Tharpa podrá encontrar libros en la mayoría de estas lenguas.

### **Oficina en España**

Editorial Tharpa España  
C/ Manuela Malasaña, 26  
28004 Madrid, España  
Tel.: (+34) 91 7557535  
info.es@tharpa.com  
www.tharpa.com/es

### **Oficina en México**

Enrique Rébsamen n° 406  
Col. Narvarte Poniente, C.P.  
03020  
México D.F., México  
Tels.: (+52/01) 5556396180/86  
tharpa@kadampa.org.mx  
www.tharpa.com/mx

### **Oficina en Alemania**

Tharpa Verlag Deutschland,  
Sommerswalde 8  
16727 Oberkrämer, Alemania  
Tel: +49 (0)33055 222135  
Fax : +49 (0) 33055 222139  
info.de@tharpa.com  
www.tharpa.com/de

### **Oficina en Asia**

Tharpa Asia  
Zhong Zheng E Rd, Sec 2,  
Lane 143, Alley 10, No 7,  
Tamsui District,  
New Taipei City, 25159, Taiwan  
Tel: +886-(02)-8809-4313  
info.asia@tharpa.com  
www.tharpa.com

### **Oficina en Australia**

Tharpa Publications Australia  
25 McCarthy Road (PO Box 63)  
Monbulk, Vic 3793, Australia  
Tel: +61 (3) 9752-0377  
info.au@tharpa.com  
www.tharpa.com/au

### **Oficina en Brasil**

Rua Fradique Coutinho, 701  
Pinheiros 05416-011 São Paulo  
SP, Brasil  
Tel/ Fax: +55 (11) 3476-2328  
contato.br@tharpa.com  
www.tharpa.com/br

**Oficina en Canadá**

Tharpa Publications Canada  
631 Crawford St,  
Toronto, ON, M6G 3K1,  
Canadá  
Tel: +1 (416) 762-8710  
Fax: +1 (416) 762-2267  
Toll-free: 866-523-2672  
info.ca@tharpa.com  
www.tharpa.com/ca

**Oficina en los Estados Unidos de América**

Tharpa Publications US  
47 Sweeney Road  
Glen Spey, NY 12737, Estados Unidos de América  
Tel: +1 845-856-5102  
Toll-free: 888-741-3475  
Fax: +1 845-856-2110  
info.us@tharpa.com  
www.tharpa.com/us

**Oficina en Francia**

Editions Tharpa  
Château de Segrais  
72220 Saint-Mars-d'Outillé,  
Francia  
Tel : +33 (0)2 43 87 71 02  
Fax : +33 (0)2 76 01 34 10  
info.fr@tharpa.com  
www.tharpa.com/fr

**Oficina en Japón**

Tharpa Japan  
Dai 5 Nakamura Kosan Biru  
#501  
Shinmachi 1-29-16, Nishi-ku  
Osaka, 550-0013, Japón  
Tel : (+81) 665 327632  
info.jp@tharpa.com  
www.tharpa.com/jp

**Oficina en el Reino Unido**

Tharpa Publications UK  
Conishead Priory  
Ulverston  
Cumbria, LA12 9QQ,  
Inglaterra  
Tel: +44 (0)1229-588599  
Fax: +44 (0)1229-483919  
info.uk@tharpa.com  
www.tharpa.com/uk

**Oficina en Sudáfrica**

Mahasiddha Kadampa  
Buddhist Centre  
2 Hollings Road, Malvern  
Durban 4093, Sudáfrica  
Tel : (+27) 31 464 0984  
info.za@tharpa.com  
www.tharpa.com/za

**Oficina en Suiza**

Tharpa Verlag AG  
Mirabellenstrasse 1  
CH-8048 Zürich, Suiza  
Tel: (+41) 44 401 02 20  
Fax: (+41) 44 461 36 88  
info.ch@tharpa.com  
www.tharpa.com/ch

# Índice analítico

*La letra g indica que la entrada aparece en el glosario.*

## A

- absorción de la cesación 186, *g*
- acciones (*véanse*  
    *también* acciones  
    perjudiciales; acciones  
    virtuosas)
  - contaminadas 127
  - impuras 24
  - malas / buenas 79
  - puras 63, 97, 163
- acciones perjudiciales 4, 24, 41,  
    43, 55, 85, 91
- abandonar las 63
- causa principal para renacer en  
    un reino inferior 35
- evitar cometer las 38, 81
- purificar las 93, 213, 219-223
- que surgen de la ignorancia  
    4, 61
- acciones virtuosas 42-44, 53,  
    55, 81
- dedicación de las 224
- regocijarse de las 222
- Adiestramiento de la mente en*  
    *siete puntos* 115, 141
- aferramiento propio 49, 61, 95,  
    132, 147, 160, 161
- aire interno sobre el que va  
    montado 187
- diferentes aspectos 202
- eliminar el 8, 95, 186
- impresiones del 116, 121, 132
- raíz del 154
- raíz de todos los engaños y el  
    sufrimiento 4, 6, 9, 62, 65
- reducir el 136
- veneno interno 61
- y estimación propia 78
- agregados, *g*
  - contaminados / no contamina-  
    dos 161-164
- aire indestructible 184
- aire(s) interno(s) 168-170,  
    275-280
- ascendente movedor 169, 276,  
    280
- burdos 175, 181, 275, 280
- definición 275
- de los diferentes elementos  
    174-175
- descendente evacuador 169,  
    188, 276, 278, 280
- entran, permanecen y se  
    disuelven 165, 168, 172,

- 173-181, 184, 188, 191,  
242, 249
- fuerza vital 275
- función de los 275
- impuros 168, 272
- muy sutil 169, 178, 190, 280
- que lo impregna todo 169, 276,  
277, 280
- que permanece por igual 169,  
276-277, 280
- que sustenta la vida 169, 276,  
277, 280
- raíz 169, 275-277
- reunirlos en el canal central  
195-197
- secundarios 169, 275, 277-280
- se disuelven durante la muerte  
181, 191
- siete, cesación permanente de  
los 175
- sirven de montura a las mentes  
168, 187, 275
- sobre el que monta la mente  
de apariencia blanca 176,  
177, 179
- sobre el que monta la mente  
del rojo creciente 177,  
179
- sobre el que monta la mente  
negra del logro cercano  
178, 179
- sutiles 175, 179, 275, 280
- aire y mente indestructibles 165,  
168-170, 191, 196
- dentro de la gota indestructible  
170, 178, 191
- meditación en 172
- Akshobya 276, g
- Ambhidana Tantra* 196
- Amitabha 97, 276, g
- Amoghasidhi 277, g
- amor 82, 90
- afectivo 72-73, 84-85, 152
- desiderativo 83-84, 100-101
- que estima a los demás 72,  
76-82
- analogía
- de cortar un árbol 64
- del actor 140
- del árbol venenoso 62
- de las águilas volando 133
- de las dos alas de un pájaro  
145, 153
- de la tortuga ciega 29
- del cielo y las nubes 138
- del fuego en una casa 49
- del mago 49, 105, 113,  
139-140, 157-158
- del matorral de espinos 57-58
- de los dos vasos vacíos 233
- del pájaro que abandona su  
nido 33
- del sol brillando sobre una  
montaña nevada 225
- de ver dos lunas 146
- Ananda 29
- animales 7, 10, 35, 37, 38, 46, 60,  
83, 85, 243
- apariciencia clara 157, 159-161,  
162, 163, 234
- adiestramiento en la 230-232
- apariciencia dual 134, 273
- apariciencia(s) 73, 129 (*véase  
también* apariciencias  
equivocas)
- engañosa 104, 106, 128, 139

- en los sueños 124, 151  
 mera 105-106, 107, 111, 113,  
 120, 124, 129, 141, 151,  
 157, g  
 ordinarias 100, 153, 155-156,  
 184, 207, 232, 245  
 apariencias equívocas 29, 87, 92,  
 132  
 Budas libres de las 39, 134  
 sabiduría libre de las 235  
 sutiles 134, 151, 154, 186, 189,  
 227, 237, 238, 243, 244  
 apego 61, 72, 106, 147, g  
 controlar el 6-7, 23  
 superarlo meditando en la  
 vacuidad 114-115, 124,  
 127, 136, 140  
 transformarlo en el camino  
 espiritual 153-155, 187  
 arcoíris 124, 126, 141, 197  
 arrepentimiento 50, 54  
 por las acciones perjudiciales  
 221  
 Aryadeva 98  
 Arya Tara 12, 14, 16, 20, 148, g  
 atención 115, g  
 Atisha 4, 12, 28, 145, 423  
 historia de su vida 12-21  
 autogeneración 191, 202, 244,  
 246, 248  
 Avadhutipa 14, 15  
 Avalokiteshvara 12, 135  
**B**  
 bases de designación 161, g  
 de Heruka 160, 162  
 de la mente 115  
 del coche 130, 161  
 del yo 160-162, 169, 192, 232  
 Baso Chokyi Gyaltzen 196  
 bendiciones 10, 39, 41, 87, 145,  
 155, 209, g  
 de todos los Budas 213, 225  
 en nuestros canales y gotas  
 204-205  
 en tiempos de degeneración  
 198-199  
 recibirlas gracias al yoga del  
 Guru 208  
 Bodh Gaya 3, 15, g  
 Bodhibhadra 13  
 bodhichita 13, 16,  
 192, 246 (*véase*  
*también* bodhichita  
 última)  
 adiestramiento en el camino de  
 la 89-101  
 cinco etapas en el adiestra-  
 miento de la 72-88  
 convencional 122, 145, 193  
 cualificadas 147  
 definición 71  
 entrada a la iluminación 208  
 forma parte de la luz clara 182  
 meditación en la 210-211  
 semejante a un pastor 100, g  
 bodhichita última 132, 145, 193  
 adiestramiento en la 103-146  
 definición 103  
 Bodhisatva 71, 86, 100, 122, 157,  
 186  
 Superior 92, 131, 145, 227  
 bondad 14  
 de Buda 9  
 de los seres sintientes 24,  
 74-76, 77  
 de nuestra madre 74-75

- Brahma 3, g
- Buda 29, 66, 82, 89 (*véanse también* Buda Shakyamuni; refugio)
- bondad de 9
- citas de 29, 45, 61, 62, 65, 87, 105, 108, 139, 152, 245
- compasión de 9
- compromisos de las cinco familias de 297-298
- cualidad exclusiva de 132
- enseñanzas de 11
- existe por convención 114
- fe en 7, 9
- fuerza de toda felicidad 10, 40
- función de 9, 39
- logros de liberación y realización 225
- Buda de la Compasión 12, 102
- Budadharma 22, 23, 29, 30, 103, 152 (*véase también* enseñanzas de Buda)
- Buda Shakyamuni 2, 15, 193, 211
- confianza en 7, 9
- fundador del budismo 3
- budismo 123, 219
- entrar en el 30, 38, 208
- fundador del 3
- kadampa 423-424
- qué es el 3-6
- budista 5, 23
- búsqueda convencional 107-108
- C
- cambiarse uno mismo por los demás 78-83
- camino (*véase también* camino espiritual)
- budista 38
- correcto 63, 211
- de la acumulación 86, 92, 93
- de la meditación 87, 92, 157
- de la preparación 86, 92, 93
- de la vastedad y de la profundidad 14
- de No Más Aprendizaje 87, 92
- erróneos 221
- significado de 62
- traer el resultado al presente 100
- vajrayana 235
- camino de la bodhichita
- adiestramiento en el 89-101
- camino de la visión 87, 92
- del tantra del yoga supremo 190
- camino espiritual 24, 32, 40, 75, 247
- adiestramiento en el 242
- condiciones necesarias para recorrer el 66
- transformar la experiencia diaria en el 246
- transformar las acciones diarias en el 251
- transformar los placeres mundanos en el 153, 154
- Caminos y planos tántricos* 280, 300
- canal central 155, 165-166, 167, 168, 178, 188, 191, 249, 267-269, 273 (*véase también* canal)
- cuatro atributos 165, 267

- diez puertas 194-195  
 meditación en el 171  
 canal(es) 204, 205, 206,  
 267-268 (*véase*  
*también canal central*)  
 de la vida 165, 267  
 derecho e izquierdo 167, 168,  
 174, 187, 267-269, 280  
 libres de obstáculos 204, 206  
 cáncer 93  
*Canción de la reina de la*  
*primavera* 187  
 celos 47, 82, 106, 222  
 controlar los 23  
 cerebro 33  
 cesación  
 significado de 65  
 ciclo de vidas impuras  
 6, 7, 24 (*véase*  
*también samsara*)  
 cinco impurezas 24-25  
 clarividencia 17, 36  
 coche 31, 58, 124, 130, 161  
 vacuidad del 107  
 codicia 43  
 compasión 4, 12, 24-25, 72, 80,  
 100  
 de Buda 8  
 entrada a la iluminación 75  
 forma parte de la luz clara 182  
 Heruka, manifestación de la  
 160  
 morir con una mente de 97  
 naturaleza de la bodhichita  
 convencional 103  
 ofrenda principal 219  
 compasión universal 30,  
 75, 82, 96, 153 (*véase*  
*también compasión*)  
 adiestramiento en la 72-73  
 camino rápido hacia la ilumi-  
 nación 77  
 comprendido 124  
 concentración 53, 62-63,  
 181 (*véase también tres*  
*adiestramientos*  
*superiores*), *g*  
 de la absorción de la cesación  
 186, *g*  
 del emplazamiento cercano  
 144, 231  
 del emplazamiento continuo  
 144, 231  
 del emplazamiento de la mente  
 144, 231  
 del reemplazamiento 144, 231  
 gozo de la flexibilidad de la  
 186  
 penetrar el canal central con  
 189  
 perfección de la 91, 94, 101  
 concentración semejante al vajra  
 157  
 concepciones ordinarias 100,  
 153, 155-158, 184, 207, 245  
 abandonar las 185  
 condiciones adversas 24, 94, 100,  
 235  
 conducta sexual incorrecta 43  
 concedor válido subsiguiente  
 122, *g*  
 consciencia 115, *g*  
 en el momento de la concep-  
 ción 47  
 en el momento de la muerte  
 54, 168

- sutil 221  
*Consejos de corazón de Atisha*  
 145-146  
 consorte 194 (*véase*  
*también* mudra de acción)  
 contacto 115, g  
 creencia(s)  
     correcta 98, 163, 232  
     equivoca 160, 163  
     erróneas 43, 66  
 cuarenta y seis caídas  
     secundarias 17  
 cuatro Deidades Maestras  
     kadampas 12  
 cuatro purezas completas 152,  
 153, 158  
 cuatro vacíos 181, 182  
 cuerpo (*véanse también* cuerpo  
     muy sutil; existencia  
     inherente, del cuerpo;  
     vacuidad, del cuerpo)  
     aislado 196  
     burdo 190, 192, 193  
     convencional 113  
     divino 184  
     en el momento de la muerte  
         54  
     impuro 24, 57  
     inmortal 169, 190, 193  
     manifestación de la vacuidad  
         135  
     naturaleza ilusoria 111  
     naturaleza verdadera del  
         111-113  
     partes del 109  
     puro 193  
     que reside de manera continua  
         99, 169, 170, 184, 190, 193  
     vajra 190, 191, 193  
     cuerpo de Buda 192  
         semillas del 190  
     Cuerpo de Deleite 155, 160, 227,  
         248  
     Cuerpo de Emanación 155, 160,  
         227, 248  
     Cuerpo de la Forma 91,  
         192, 216, 227 (*véanse*  
         *también* Cuerpo de  
         Deleite; Cuerpo de  
         Emanación)  
         causa del 185  
     Cuerpo de la Verdad 91, 159,  
         179, 227, 248  
         causa del 185  
         de la Naturaleza 155, 227  
         de Sabiduría 155, 227  
         Heruka designado sobre el 227  
     cuerpo ilusorio 169, 184, 191,  
         196, 241  
         de la tercera fase 184  
         puro 185, 190, 191, 193, 203  
     cuerpo muy sutil 99, 190, 225  
         se manifiesta durante el sueño  
         y la muerte 190  
     cuerpo sutil 192, 204  
     cuerpo y palabra aislados de la  
         etapa de consumación  
         168, 184
- D
- Dakinis 15, g  
 Dedicación 224, 253  
 Deidad 159, 162, 184, 197, 204,  
 205, 241, g  
 deseo 57-58  
     incontrolado 4-7

- raíz del 6
  - transformar la experiencia de los objetos de 246
  - designación 114 (*véase también* bases de designación)
  - de nuestro yo 120, 192
  - mera 123, 161
  - Dharma 3, 4, 423 (*véanse también* Budadharmas; enseñanzas de Buda; refugio)
  - dar 90
  - gran espejo 25
  - kadam 22-23, 30
  - método para solucionar los problemas diarios 5-6
  - verdadera protección 39-40
  - Dharmakaya 91, 185, 198, 227 (*véase también* Cuerpo de la Verdad)
  - Dharmarakshita 15
  - dieciocho caídas raíz 17
  - dioses 8, 47, 60, 86, g
  - discernimiento 115, g
  - disciplina moral 43, 62 (*vease también* tres adiestramientos superiores)
  - naturaleza de la 63
  - perfección de la 90, 94, 100
  - tres clases de 17
  - distracciones 94, 101, 172, 189, 233
  - evitar las 63, 280
  - Doryhechang Triyhang
  - Rimpoché 198, 204, 241, 302, g
  - Doryhe Shugden 214, g
  - Dromtomba 23, g
- E**
- El camino gozoso* 381-392
  - El camino gozoso de buena fortuna* 42, 146
  - El camino rápido al gran gozo* 247, 251, 327-380
  - elementos 275, g
    - agua 175, 276
    - aire 175, 277
    - espacio 277
    - fuego 175, 276
    - tierra 175, 276
  - El yoga de Buda Heruka* 208, 209, 211, 214, 238, 281-295
  - emanaciones 87, 97, 145, 215
  - de Arya Tara 16
  - de Heruka 198
  - de Heruka y Vajrayoginí 199
  - del Heruka definitivo 213
  - Guru Sumati Buda Heruka 223
  - enfado 5, 61, 72, 91, 152
    - controlar el 23, 235
    - superarlo meditando en la vacuidad 115, 127, 136
  - engaños 24, 61, 81, 157, g
    - abandonar los 155, 190
    - controlar los 5, 147, 235
    - fuentes de problemas diarios 3
    - función de los 61
    - raíz de los 154
    - reducir los 96, 140
    - sufrimiento causado por los 6
  - enseñanzas de Buda 3-7, 8, 10,

- 22, 30, 79, 183 (*véanse también* Budadharma; Dharma)
- dos etapas 3
- medicina suprema 22
- método científico 6
- método para solucionar los problemas humanos 4
- tres colecciones de 16
- Esencia del vajrayana* 197, 280
- esfuerzo 7, 32, 34
- para recibir las bendiciones de Buda 39, 41
- perfección del 91, 94, 101
- espacio
- no producido 125, 138-139
- producido 138
- espejismo 105, 106, 114, 129
- espíritus ávidos 8, 35, 37, 38, 46, 60, 85, g
- estado de vigilia 11
- estado intermedio, g
- transformar en el camino 248
- estimación propia 106, 147, 169
- abandonar la 94
- desventajas de la 78-81, 83
- eliminar la 95
- qué es la 78
- y aferramiento propio 78
- estimar a los demás 77, 85, 90
- ventajas de 81-82
- etapa de consumación 17, 158, 159, 203
- adiestramiento en la 239
- cinco fases de la 169, 184-185, 204
- completar la 225
- definición 165
- del Mahamudra 183-196
- el tantra de la 165
- motivada por la bodhichita 210
- objetos principales de la 165
- etapa de generación 17, 157, 158, 170, 192
- apariciencia y vacuidad no duales 232-235
- completar la 225
- definición 159
- el tantra de la 159-164
- función de la 159
- motivada por la bodhichita 164, 211
- objetos principales de la 165
- Etapas del camino hacia la iluminación* 12
- existencia inherente / propia / verdadera 104, 106, 108, 114, 121, 123, 129, 130, 140, 141
- del cuerpo 108, 111-112, 113, 134
- de los ocho extremos 127
- del yo 78, 116-122, 155, 160
- sinónimos de 104
- F
- factores mentales 115, g
- fe 40, 96, 146, 216, 225, 235, g
- budista 7-10
- como vida espiritual 7
- felicidad 10, 40, 61, 81, 98
- causa de la 42
- de las vidas futuras 46
- pura y duradera 23, 24, 61, 87

- fenómeno(s) (*véase también* vacuidad, de todos los fenómenos)
- afirmante 139
  - como arcoíris 141
  - como ilusiones 105
  - como meras designaciones 161
  - como sueños 47, 105, 141
  - engañosos 128
  - existen de manera convencional 114, 121
  - funcional 124-125
  - impermanente 138
  - negativo no afirmante 139, *g*
  - permanente 138
  - unidos en la vacuidad 225
  - verdadera naturaleza de todos los 64
- fenómenos producidos 123
- vacuidad de los 132
- fuego interno, *g*
- G**
- Gema del corazón* 121, 214-215, *g*
- generosidad 82 (*véase también* tomar y dar)
- beneficios de meditar en la 100
  - junto con las seis perfecciones 98-101
  - perfección de la 90, 94, 100
- Ghantapa 172, 180, 198, 203
- historia de 200-202
- gota indestructible 165, 167-168, 182, 196
- blanca y roja 204, 206
  - meditación en la 171-172
- gotas 166-167, 194 (*véase también* gota indestructible)
- blancas y rojas 167-168, 188, 204, 205, 271
  - fluyen por el canal central 188
  - fluyen por los canales laterales 188
  - libres de obstáculos 204, 206
  - se derriten 186, 188
- gozo (*véanse también* luz clara, del gozo; gran gozo; unión del gran gozo y la vacuidad)
- sexual 154, 189, 243
  - tipos de 186-187
- gran gozo 183, 197, 243
- dos cualidades 186, 194
  - espontáneo 169, 189, 228
  - y vacuidad 213, 228
- Gueshe Chekhaua 97, 115, 141, *g*
- Guhyasamayha 199
- Guía de las obras del Bodhisatva* 79, 81, 99, 106, 108, 131, 192
- Guía Espiritual 13, 19, 21, 89, 196, 225 (*véase también* Guru)
- confiar en el 145, 211 (*véase también* yoga del Guru)
  - emanación de Buda 145
  - emanación de Heruka 198
  - es un Buda 157
  - interno 64, 88
  - quién es nuestro 211
  - vajrayana 187
- guía preliminar 217, 222
- Gungtang 51, 183, *g*

- Guru(s) 211 (*véanse también* Guía Espiritual; yoga del Guru), g  
 del linaje 203, 232-233, g  
 raíz 211, 214
- Guru Sumati Buda Heruka 211, 212, 215, 219, 221, 225, 227  
 súplicas especiales a 225-227  
 visualización y meditación 214
- Gyalgua Ensapa 235
- H
- Héroes y Heroínas 162, 204-205, 207, 229, 230, g
- Heruka 15, 156, 184, 211, 248  
 base de designación 198  
 definitivo 198, 213, 225  
 etapa de generación de 157, 159-164  
 interpretativo 198  
 naturaleza de 228  
 significado de 197  
 tierra pura de 199, 203
- Heruka Losang Yeshe (*véase* Doryhechang Triyang Rimpoché)
- Hevajra 14, g  
 hinayanas 15, 17, g
- I
- ignorancia 39, 85, 87, 110 (*véase también* aferramiento propio)  
 controlar la 23
- igualarse uno mismo con los demás 76-78
- iluminación 35, 92, 99
- alcanzar la 185, 239  
 alcanzarla en tres años 235  
 alcanzarla en una sola vida 203  
 camino rápido hacia la 77, 100, 151, 197, 243  
 como realización de la unión de las dos verdades 227  
 definición 29, 87  
 depende de la bondad de los demás 74  
 depende del gran gozo 186  
 depende de recibir bendiciones 145  
 estado de la 152, 233  
 felicidad pura y duradera de la 23, 30, 65, 82, 88  
 meta y significado de la vida humana 27, 29, 31, 145  
 método principal para alcanzar la 16  
 mostrar cómo alcanzar la 3
- imagen genérica 121, 122, 171, 184, g
- imaginación 98, 155, 159, 163, 165
- impermanencia sutil 125
- imposibilidad de encontrar cualquier fenómeno 114, 128
- el cuerpo 110, 111  
 el yo 119, 120  
 la mente 115
- impresiones 42, g  
 de los pensamientos conceptuales 131  
 kármicas 124
- Indra 3, g

- iniciación(es) 155  
     cuatro 248  
     del mandala corporal de Heruka 213  
     del tantra del yoga supremo 169  
 insatisfacción 57, 59, 98  
 intención 4, 88, 115, 128, 145, g
- K**
- kadampas 12-21  
     maestros 423  
 karma 41-44, 64, 79, 123  
     colectivo 123  
     purificar el 216  
     puro / impuro 273  
     significado del 41  
 Kharak Gomchen 93  
 Khedrubyhe 202
- L**
- La lámpara del camino hacia la iluminación* 21  
*La luz clara del gozo* 177, 195-196  
 Lamrim 93, 423 (*véase también* Lamrim kadam)  
     evaluación de nuestra práctica del 147  
 Lamrim kadam 10, 12, 77  
     el precioso valor del 27-28  
     espejo del Dharma 25  
     medicina suprema 24  
     método científico 24  
 lepra 93  
 liberación  
     alcanzar la 190  
     camino hacia la 60-61, 62, 67 (*véase también* tres adiestramientos superiores)  
     cómo alcanzar la 8  
     permanente 6-7, 27, 35, 40, 64, 97  
     por qué hemos de alcanzar la 7  
     temporal 8, 65  
 linaje oral de Ganden 195, 208, 232, 235  
 logros 237  
     cinco 235, 249  
     comunes y extraordinarios 17  
     de liberación y realización 225  
     mundanos 31, 152  
 luz clara 178, 179-182, 194, 196, 241, 242  
     aire sobre el que monta la 280  
     completamente cualificada 183, 184  
     de la muerte 242  
     del dormir 242  
     del gozo 172, 189, 239, 243-244, 251  
     diferentes niveles de 184  
     fundamento de todas las demás mentes 182  
     qué es la 242  
     realización de la 242  
     tres clases de 242  
 luz clara ejemplar 17, g  
     última 169, 181, 184  
 luz clara significativa 17, 169, 184, 190, 196, 203 (*véase también* Mahamudra), g  
     de la cuarta fase 185  
     estado inconcebible propia-

- mente dicho 251  
 sinónimos de 185  
 tierra pura interna de las Dakinis 238
- M**
- madre 9, 86  
 bondad de nuestra 74-75  
 reconocer a los demás como nuestra 72-73
- Mahakaruna 201
- Mahamudra 15, 153, 158, 213 (*véanse también* luz clara significativa; unión del gran gozo y la vacuidad), g  
 acumulación de méritos y sabiduría 185  
 definición 183  
 del sutra 183  
 etapa de consumación del 183-196  
 naturaleza del 184  
 práctica extraordinaria del 195  
 significado del 185  
 sinónimos de 185
- Mahasidha Dharmavajra 196
- mahayana 17, g
- Maitreya 22, 215, g
- malicia 43
- mandala 203 (*véanse también* mandala corporal de Heruka; Vajrayoguini, mandala corporal de)  
 mandala corporal de Heruka 197-239, 273  
 adiestramiento en la etapa de consumación del 239  
 adiestramiento en la etapa de generación del 228-239  
 apariencia equívoca del 233  
 linaje de estas enseñanzas 197-204  
 obstáculo 221  
 prácticas preliminares del 208-228  
 qué es el 204-207  
 retiro de aproximación del 238
- mantra  
 conciso de las sesenta y dos deidades del mandala corporal de Heruka 237-238  
 de Vajrayoguini 249, 291  
 esencial de Heruka 290  
 significado de 235
- Manyushri 195
- Marpa 198, 202
- matar 43, 81
- meditación 155, 280, g  
 definición 43  
 de la respiración 25  
 objetos 25  
 preparación 259
- mente 71, 123, 136, 168, 189 (*véanse también* mente muy sutil; mente sutil; paz mental; vacuidad, de la mente)  
 aislada 184, 196  
 bases de designación de la 115  
 burda 10, 182  
 cerebro no es la mente 10  
 clases de 10  
 como un campo de siembra 42  
 conceptual 122, 127, 176

- conceptual / no conceptual 120-123
- creadora del mundo 123
- en el momento de la muerte 32, 42
- engañosa 78
- equivoca 73
- existe por convención 114
- impura 24, 124, 151, 272
- muy sutil 10
- naturaleza y función de la 33, 275
- no conceptual 122
- no contaminada 131
- primaria 115, g
- proyección de la 104, 109, 114, 151
- pura 151
- que reside de manera continua 169, 170, 185, 190
- sutil 10
- válida 73, 122, 129, 130, 141
- mente de Buda 207
- semilla de 191
- vacuidad de la 227
- mente muy sutil 42, 105, 169, 190, 225, 233
- enfocarla en la vacuidad 178
- monta sobre el aire muy sutil 178
- percibe la vacuidad 242
- realización de la luz clara 234
- se manifiesta durante el sueño 244
- se manifiesta durante el sueño y la muerte 190, 242
- mente onírica 10
- mente sutil 182
- de apariencia blanca 177, 179, 182
- del rojo creciente 177, 179, 182
- negra del logro cercano 177-178, 179, 182
- mera ausencia 125, 131, 135, 138 (*véase también* vacuidad)
- del cuerpo que normalmente percibimos 111, 142
- del yo que normalmente percibimos 119, 133, 143
- de todos los fenómenos que normalmente percibimos 114, 143, 245, 251
- méritos 42, 84, 93, 100, 163, 185, 211, 216, 219, 246, g
- causa del Cuerpo de la Forma 91
- mero nombre 94, 101, 111, 113, 121, 197
- miedo 48, 55, 60, 105, 157
- a la muerte 170
- a los renacimientos inferiores 37
- Milarepa 46, 51, 87, 137, 151, 195, 201-202, g
- mudra de acción 194, g
- muerte 33-35, 39, 42, 95, 169, 190 (*véase también* sufrimiento, de la muerte)
- meditación en la 34-35
- mundano
- inteligencia 152
- placeres 31, 35, 58, 153, 154
- mundo 55, 159, 164
- avances materiales en el 27

- convencional 140  
 creado por la mente 123, 151, 164  
 del estado de vigilia 105-106, 124, 141  
 impuro 8  
 moderno 4  
 onírico 33, 105, 124, 141, 151
- N**
- nada 173, 251, 393  
 Nagaryhuna 84, 128, 192, *g*  
 Naropa 198, 241, 268, *g*  
 naturaleza convencional  
     137 (*véase también* verdad convencional)  
 del yo 137  
 naturaleza de Buda 94, 155, 160, 170, 190  
 cuerpo muy sutil 99  
 realización completa de nuestra 227  
 según el yoga del tantra supremo 213  
 naturaleza última / verdadera  
     128, 134 (*véase también* verdad última)  
 de la mente 115  
 del cuerpo 110-112  
 de los fenómenos 4, 113, 123  
 del yo 120  
 del yo existente 121  
 nirvana 9, 31, 61, 65, 142, 188, 203, 244 (*véase también* liberación)  
 nivel inicial 22, 147  
     camino del ser del 27-44  
 nivel medio 22, 147  
     camino del ser del 45-68  
     nivel superior 22, 147  
     camino del ser del 69-251  
 nudos de canales 166, 269  
     en el corazón 167, 172  
*Nueva guía del Paraíso de las Dakinis* 225, 247, 251  
 Nueva Tradición Kadampa 423  
*Nuevo corazón de la sabiduría* 110, 139
- O**
- objeto  
     de negación 139, *g*  
     falso 128-129, 130  
 objetos tántricos de compromiso 282  
 obstrucciones a la iluminación 157, *g*  
 obstrucciones a la liberación 157, *g*  
*Océano de gran disertación* 15  
*Océano de néctar* 110, 139  
 ochenta concepciones  
     indicativas 177  
 ocho extremos 127, 131, 136  
     mera ausencia 132  
     vacuidad que es el vacío de los 123-128  
*Ofrenda al Guía Espiritual* 196  
 ofrendas / ofrecimientos 217-219, *g*  
     definición 219  
     del mandala 16, 225, *g*  
     del tsoṅ kusali 248  
*Oraciones para meditar* 257-266  
*Oración liberadora* 254-255  
*Oración para que la doctrina de*

- Yhe Tsongkhapa florezca*  
183
- ordenador 5
- orgullo 15
- orgullo divino 157, 159-161, 162,  
163
- adiestramiento en el 232
- orígenes
- significado de 61
- Ornamento para la realización  
clara* 22
- P
- paciencia 82
- perfección de la 94, 101
- Padmasambhava 18
- palabra aislada 196
- palabra de Buda 207, 247
- semilla de la 190
- palabra muy sutil 170, 190
- se manifiesta durante el sueño  
y la muerte 190
- Palden Sangpo 214
- Pamtingpa 241
- paz mental 29, 39, 43, 61, 63, 87
- la felicidad depende de la 10,  
40
- método para experimentar la  
142
- permanente 9, 60, 64, 71
- pensamientos conceptuales 122
- aires sobre los que montan 280
- impresiones de los 131
- percepción equívoca 129
- debido a las impresiones del  
aferramiento propio 121
- percepción(es)
- erróneas 61, 122, 125, g
- inequívoca 131
- mental 280
- sensoriales 279-280
- percepción inequívoca 131
- perceptor directo no conceptual  
131
- pereza 34, 91, 94, 101
- del apego 31, 32
- permanencia apacible 17, 91,  
144, 186, 189, 231, g
- persona 108, 275 (*véanse  
también* nivel inicial; nivel  
medio; nivel superior)
- inmortal 169, 190, 192
- perturbaciones mentales 106, g
- adquiridas intelectualmente  
190, g
- poderes sensoriales 279
- postraciones 216-217
- potencial 170, 221, 224
- de beneficiar a los seres sinti-  
entes 93, 98, 100, 249
- de renacer en una tierra pura  
97
- poua 203 (*véase  
también* transferencia de  
consciencia)
- práctica de Dharma 7, 29, 31, 33,  
34, 56, 63, 74
- como ofrenda 218
- obstáculos para la 219
- superar el obstáculo principal  
para la 35
- práctica espiritual 43, 54, 56, 66,  
158
- prácticas preliminares  
208-228 (*véase  
también* Oraciones para

meditar)  
 extraordinaria 195  
 problemas 4-7, 23, 59  
 internos y externos 5-6  
 origen de los 8, 72  
 solucionar los 25, 90  
 solución universal a los 142  
 Protector de Sabiduría del  
 Dharma 12, 150  
 purificación 42, 93, 213,  
 219-222, 246, 247  
 de nuestro mundo 151  
 señales de 96  
 puyhas 40

## R

radios de canales 270, 271, 277  
 Rahulagupta 14  
 Ratnasambhava 276, g  
 realizaciones 7, 24, 63, 75, 94,  
 216, 235, g  
 comunes y extraordinarias 17  
 tántricas 98, 163  
 recitación vajra 280  
 recta conducta 17, g  
 refugio 13, 30, 35, 38-40,  
 208-209, 246  
 entrada al budismo 38, 208  
 regocijo 222  
 renacimiento 182, 248 (*véanse  
 también* renacimientos  
 inferiores; sufrimiento, del  
 renacimiento)  
 afortunado / desafortunado 43  
 contaminado 49, 60, 85, 190  
 en una tierra pura 97, 202  
 qué determina nuestro 42  
 renacimientos inferiores 35-38

causa de los 35  
 miedo a los 37  
 protección contra los 38  
 renuncia 6, 24, 30, 45, 63, 66,  
 145, 246  
 cualificada 147  
 entrada a la liberación 71, 208  
 realización de la 60  
 retentiva mental 17, 168, g  
 burda 177  
 muy sutil 178  
 sutil 177  
 Rinchen Zsangpo 18, 19  
 robar 43, 81, 128  
 rueda del Dharma 3, 216, 423, g  
 rueda(s) de canales 166, 270  
 de la coronilla 189, 194, 269  
 de la garganta 189, 194, 269  
 del aire 195  
 de la joya 195, 270  
 del corazón 167, 172, 189, 191,  
 194, 196, 205, 269, 271,  
 279  
 del fuego 195  
 del lugar secreto 195, 270  
 del ombligo 167, 188, 195, 269  
 tabla de las cuatro principales  
 270  
 ruego a los Guías Espirituales  
 para que permanezcan  
 223-224  
 Rupakaya 91 (*véase  
 también* Cuerpo de la  
 Forma)

## S

sabiduría 4, 12, 24, 64-65, 73,  
 159, 161, 163, g

- causa del Cuerpo de la Verdad  
 91  
 de la meditación estabilizada  
 132  
 luz interior de la 29, 87  
 manifestación de la 241  
 no contaminada 132  
 perfección de la 91-93, 94, 101  
 que solo poseen los Budas 235  
*Sabiduría fundamental* 128  
 sabiduría omnisciente 92  
 samsara 6, 8, 29, 49, 57, 61, 71,  
 87, 92, 112, 123, 137, 203,  
 273  
 raíz del 127, 154, 160  
 Sangha 18, 30, 35, 38,  
 40, 209 (*véase*  
*también* refugio)  
 Saraha 62, g  
 seis perfecciones 17  
 adiestramiento en las 89-101  
 práctica diaria 90  
 seis yogas de Naropa 195  
 semidioses 8, 47, 86, g  
 sensaciones 4, 5, 115, g  
 seres de los infiernos 8, 35, 37,  
 38, 46, 60, 85, 95  
 Seres de Sabiduría 236, 238, g  
 invocación de los 215  
 seres humanos 7, 27, 30, 35, 47,  
 60, 85  
 seres iluminados 182,  
 219 (*véanse también* Buda;  
 Buda Shakyamuni)  
 seres ordinarios 108, 129, 131,  
 155, 168, 177, 182, 186,  
 190, 198, 243  
 seres sintientes 10, 24, 29, 39,  
 71, 87  
 bondad de los 25, 74-76, 77  
 corresponder a la bondad de  
 los 14  
 innumerables 15, 21  
 que habitan en la tierra pura de  
 Keajra 202-204  
 reconocerlos como nuestras  
 madres 72  
 Serlingpa 16  
 Ser Superior 131, 181, g  
 Shantarakshita 18  
 Shantideva 79, 81, 99, 106, 108,  
 111, 113, 131, 192, 193  
 Sherab Tseg 241  
 Shilarakshita 15  
*Siete clases de fenomenología* 15  
 siete ramas 216-225  
 sueños 4, 33, 47, 124, 129  
 meras apariencias de la mente  
 141  
 sufrimiento 4, 5, 7 (*véase*  
*también* vidas futuras,  
 sufrimiento de las)  
 de esta vida 46  
 de la muerte 8, 24, 40, 54-56,  
 66  
 de las enfermedades 8, 24, 49-  
 51, 66  
 del cambio 87, 99, g  
 del envejecimiento 8, 24,  
 51-54, 66  
 del nacimiento 47-49  
 del renacimiento 8, 24, 40, 57,  
 66, 85  
 liberación del 7, 8, 39, 64-68,  
 203  
 otras clases de 56

protección del 3  
 raíz del 6  
 súplica para que giren la rueda  
 del Dharma 223  
 sutra 1-147, 151, 152, 189, 192,  
 244, g  
 clases de gozo 186  
 naturaleza de Buda menciona-  
 da en el 190  
*Sutra conciso de la perfección de  
 la sabiduría* 107  
*Sutra de las cuatro nobles  
 verdades* 45, 61, 62, 65  
*Sutra del corazón* 135  
*Sutra rey de las concentraciones*  
 8, 139  
*Sutras de la perfección de la  
 sabiduría* 16, 22, 128, g  
 sutra y tantra 3, 12, 17, 21, 93  
 no contradictorios 152-153  
 unión 152

## T

Tantra 149-251 (*véanse  
 también* etapa de  
 consumación; etapa de  
 generación; Mahamudra)  
 cuatro clases de 154  
 definición 153  
 el precioso valor del 151-158  
 objetos principales a aban-  
 donar 155-158  
 sinónimos de 151  
*Tantra de Guhyasamayha* 241  
 tantra del yoga supremo 152,  
 169, 183, 186, 187, 193  
 camino de la visión del 190  
 división del 241

dos etapas del 159  
 esencia del 159, 243  
 realización del 203  
*Tantra de Vajrayoginí* 241  
*Tantra raíz de Heruka* 241  
 conciso 152, 198, 243  
*Tantra raíz de Hevajra* 195  
 tecnología moderna 4, 66  
 theravada 3  
 tiempo sin principio 4, 29, 79,  
 80, 106, 116, 120, 160, 161,  
 190, 221, g  
 tierra pura 33, 186, 225, g  
 de Akanishta 193, 202  
 de Keajra 199, 202, 202-204  
 de las Dakinis 202, g  
 de Sukhavati 97, 203  
 de Tushita 203  
 de Vajrayoginí 203  
 lugares externos de Heruka  
 273  
 Togden Yhampel Gyatso 196  
 tomar y dar 89  
 beneficios de 93  
 junto con las seis perfecciones  
 93-101  
 según el tantra del yoga  
 supremo 249  
 tradición guelug 198, g  
 tradición kadampa 3  
 antigua / nueva 12  
 transferencia de consciencia 33,  
 203, g  
 tres adiestramientos superiores  
 16, 62-65, 186 (*véanse  
 también* concentración;  
 disciplina moral;  
 sabiduría)

- Tres Joyas 40  
 tres reinos  
     inferiores 8, 29, 35  
     superiores 8  
 Trisong Detsen 18  
 tummo 167, 188, 195, 201, 203
- U
- unión  
     del aire y la mente indestructi-  
         bles 169, 173-174, 185  
     del aire y la mente muy sutiles  
         170, 173  
     del sutra y el tantra 18,  
         152-153  
 unión de las dos verdades  
     134-139  
     realizar la 233  
 unión del gran gozo y la  
     vacuidad 185, 190, 191,  
     193, 197, 272 (*véanse luz  
     clara significativa;  
     Mahamudra*)  
     estado inconcebible propia-  
         mente dicho 251  
 Unión de No Más Aprendizaje  
     192
- V
- vacuidad 103-106, 188  
     base para el adiestramiento en  
         la bodhichita última 103  
     bases convencionales de la 135  
     de la mente 115-116, 135  
     de la producción y la cesación  
         124-125  
     de la singularidad y la plurali-  
         dad 126-127  
     de la vacuidad 125, 131  
     del coche 107  
     del contacto obstructor 138  
     del cuerpo 106-115, 116, 125,  
         135, 142  
     del ir y el venir 125  
     del libro 114  
     de los fenómenos imperma-  
         nentes 125  
     de los fenómenos permanentes  
         125  
     de los fenómenos producidos  
         132  
     de los ocho extremos 123-128,  
         131, 136  
     del yo 116-123, 135, 143  
     de todos los fenómenos 92,  
         105, 114, 128, 132, 144,  
         197, 228, 229, 230, 232,  
         234, 244  
     existe por convención 114  
     imagen genérica de la 119, 121,  
         184  
     manifestaciones de la 124, 136,  
         137  
     no engañosa 183  
     objeto de negación de la 117,  
         139  
     percepción inequívoca 121  
     práctica en las actividades  
         diarias 139-142  
     realización directa de la 92,  
         103, 113, 121, 131, 145,  
         183, 184, 273  
     semejante al espacio 112-113,  
         123, 133-134  
     sinónimos de 130

- solución a los problemas 5,  
     142  
 vacío de los ocho extremos 123  
 verdadera naturaleza de los  
     fenómenos 64-65  
 visión correcta de la, cualifica-  
     da 147  
 visión profunda de la 30  
     y luz clara 183-185  
     yoga de igualar el samsara y el  
         nirvana 137  
 Vaibhashika 15, *g*  
 Vairochana 277, *g*  
 Vajradhara 195, 196, 220, 248, *g*  
 Vajradharma 248, 378, *g*  
 Vajrasatva 222, 247, 248, *g*  
 Vajravahini 197, 204, 206, 229,  
     230, 236, 238  
 Vajrayoginī 198, 203, 206, 207,  
     240  
     enseñanzas de 241-253  
     mandala corporal de 249  
 veinticuatro lugares 205, 271  
     de Heruka 205  
     de nuestro cuerpo 205, 206,  
         271  
     externos 272  
     internos 272  
 verdad convencional 113, 233  
     burda y sutil 130  
     fenómeno engañoso 128  
     y verdad última 128-134  
 verdades y falsedades relativas  
     130  
 verdad última 103, 233 (*véanse*  
     *también* naturaleza última;  
     unión de las dos verdades;  
     vacuidad)
- definición 131  
 sinónimos de 130  
 y verdad convencional 128-134  
*Viaje gozoso* 238, 301-326  
 vida humana 74  
     desperdiciar nuestra 112  
     dotada de dones y libertades  
         35, 66-67  
     el precioso valor de nuestra  
         27-33, 35, 66  
     meta última y significado de  
         la 3, 9, 34, 41, 45, 65-67,  
         78, 185  
     obtenida como resultado de  
         acciones virtuosas 81  
 vidas futuras 32, 33, 38, 247  
     felicidad y libertad 45  
     sufrimiento de las 7, 39, 45,  
         209  
 vidas pasadas 72, 219  
     desperdiciadas 32, 80  
 Vidyakokila 14  
 vigilancia mental 120, *g*  
 vinaya 18, *g*  
 visión superior 92, 145  
 votos  
     del Bodhisatva 17, 89-93  
     de refugio 38, 40, 209  
     pratimoksha 17, *g*  
     tántricos 17
- Y  
 Yamantaka 199  
 Yeshe O 18, 20  
 Yhe Phabongkhapa 198, 247,  
     249, 284, *g*  
 Yhe Sherab Senge 214  
 Yhetari 13

- Yhe Tsongkhapa 4, 22, 70, 195,  
202, *g*  
citas de 72, 103, 187, 188, 196  
fundador de la nueva tradición  
kadampa 12  
fundador de la tradición  
guelug 198  
instrucciones sobre el Maha-  
mudra del tantra imparti-  
das por 183  
nombre de ordenación 213  
yo (*véanse también* existencia  
inherente, del yo;  
vacuidad, del yo)  
bases de designación del 126  
naturaleza convencional y  
última del 121  
que normalmente percibimos  
117, 119, 164
- yoga  
creativo 159, 165  
de experimentar néctar  
246-247  
de igualar el samsara y el  
nirvana 137  
de la autogeneración 248  
de la recitación verbal y mental  
249  
de las acciones diarias 251  
del despertar 245  
del dormir 242, 244, 247  
de los inconmensurables 247  
de purificar a los seres migra-  
torios 248-249  
de recibir bendiciones de los  
héroes y heroínas 249  
inconcebible 251  
significado de 242, *g*
- Yoga conciso de las seis sesiones*  
297-301  
yoga del Guru 247-248  
adiestramiento en el 211-228  
bendiciones 208  
definitivo 228  
de la *Gema del corazón*  
según el tantra del yoga  
supremo 214-228  
del linaje Segyu 214  
yogas del canal, de la gota y del  
aire 170  
yogui, *g*  
yoguini, *g*
- Z  
zen 3



## *Obras seleccionadas*



Si ha disfrutado leyendo este libro y quiere aprender más sobre la teoría y la práctica del budismo, le presentamos una breve selección de otras obras de Gueshe Kelsang Gyatso publicadas por Editorial Tharpa que puede leer o escuchar en audio.

### **INTRODUCCIÓN AL BUDISMO**

#### **Una presentación del modo de vida budista**

Guía ideal para el interesado en el budismo y la meditación. En esta obra se presentan los principios fundamentales del modo de vida budista, como la meditación y el karma, a modo de herramientas para desarrollar cualidades como la paz interior, el amor y la paciencia.

*«Una introducción excepcionalmente clara y concisa de este extenso tema. Muy recomendable.»* Yoga & Health Magazine

## **TRANSFORMA TU VIDA** **Un viaje gozoso**

Si seguimos los consejos prácticos contenidos en este libro, podremos transformar nuestra mente y nuestra vida, desarrollar nuestro potencial humano y encontrar paz y felicidad imperecederas.

*«Todos poseemos un potencial ilimitado de felicidad y realización. Este libro puede ayudarnos a alcanzarlas [...] una obra con una visión espiritual muy profunda.»* The Napra Review

## **NUEVO MANUAL DE MEDITACIÓN** **Meditaciones para una vida feliz y llena de significado**

Este práctico manual, que goza de gran popularidad, nos permite descubrir la paz interior y la claridad mental que se obtienen mediante la práctica de la meditación. El autor presenta veintiuna meditaciones que nos conducen paso a paso hacia estados mentales cada vez más apacibles y beneficiosos, y que forman en conjunto el camino budista completo a la iluminación.

*«Este manual ofrece una perspectiva general concisa e inspiradora de las muchas maneras en que el budismo puede aplicarse a las situaciones y actividades de la vida cotidiana.»*  
Spirituality and Health

## **CÓMO COMPRENDER LA MENTE** **La naturaleza y el poder de la mente**

Este libro nos ofrece una profunda exposición de la mente y nos muestra cómo integrar el entendimiento de su naturaleza y funciones de manera práctica en las experiencias diarias para mejorar nuestra vida. La primera parte es una guía práctica para cultivar y mantener una mente positiva y

abierta, nos muestra cómo identificar los estados mentales que nos perjudican y la manera de abandonarlos y reemplazarlos por otros beneficiosos y apacibles. En la segunda parte se describen con detalle las diversas clases de mente y se revela la profundidad del conocimiento budista sobre la mente. Al final hay una exposición detallada sobre la meditación, que muestra que si controlamos y transformamos nuestra mente, alcanzaremos un estado duradero de gozo, que no está condicionado por las circunstancias externas.

## **CÓMO SOLUCIONAR NUESTROS PROBLEMAS HUMANOS**

### **Las cuatro nobles verdades**

Este libro revela cómo las célebres enseñanzas de Buda sobre las cuatro nobles verdades pueden ayudarnos a resolver nuestros problemas básicos, como la insatisfacción y el odio, y nos presenta una exposición iluminadora y profunda de la experiencia humana y de nuestro potencial para alcanzar verdadera paz interior.

*«Este libro ofrece paz mental en estos tiempos conflictivos.»*

Publishing News

*«Gueshe Kelsang Gyatso posee un don único para abordar las dificultades cotidianas.»* Booklist

## **MAHAMUDRA DEL TANTRA Néctar supremo de la gema del corazón**

El tantra goza de gran popularidad, pero muy pocos comprenden su verdadero significado. Esta obra nos muestra cómo alcanzar la unión sublime del gozo y la vacuidad, conocida como Mahamudra, la esencia misma de la meditación tántrica budista.

*«En este libro se expone este profundo tema con tal claridad que lo recomiendo como una excelente introducción a la práctica del budismo, y también como guía para los que quieran completar su adiestramiento.»* Comentario de Amazon, España

Para adquirir otras publicaciones o pedir el catálogo de Editorial Tharpa, por favor, visite [www.tharpa.com](http://www.tharpa.com) o póngase en contacto con la oficina de Tharpa más cercana, que puede encontrar en Oficinas de Tharpa en el Mundo, página 437.