

Repeler todos los problemas

Texto de la práctica de *Dokpa*

Introducción a la práctica	1
La práctica en sí.....	2
Refugio y Bodichita	2
Oración de las siete ramas.....	3
Los cuatro pensamientos inconmensurables	3
Aspiración a la felicidad.....	3
El Sutra del Corazón	4
Repeler todos los problemas: Dokpa	5
Dar la alegría y aceptar el sufrimiento	6
Dedicación del mérito	6

Introducción a la práctica

Todos los sufrimientos del samsara surgen de una falsa idea sobre la realidad, de la creencia de que hay seres y cosas separadas, cada uno con su propia existencia inherente. Debido a esto, las apariencias se toman como algo distinto de su fuente pura. De esta creencia en la dualidad surge la percepción errónea de que existe una verdadera diferencia entre el sujeto y el objeto. Esto conduce entonces a identificar a unos como "amigos" y a otros como "enemigos".

Al creer en la propia existencia y en la superioridad sobre los enemigos, uno puede fácilmente sentirse con derecho a atacarlos y despojarlos de sus tierras, de sus bienes y de sus vidas. Por otro lado, cuando creemos que quienes nos oprimen y ponen en peligro la vida y la felicidad de los demás son entidades realmente existentes, entonces puede surgir fácilmente un sentimiento de odio hacia ellos que lleve a pensamientos de venganza y violencia.

Las enseñanzas del Dharma señalan la naturaleza ilusoria de todas las apariencias. Cuando la agresión de los demás intensifica nuestra reticencia a ver esto, nos volvemos rígidos e inestables. Si deseamos evitar esta tendencia limitante, tenemos que asentar nuestra mente en la vacuidad y evitar pensamientos y emociones complacientes y dualizadores. Podemos

evitar los extremos de la desesperanza y la agitación llena de odio siguiendo el camino medio de la no-dualidad. En particular, podemos recitar los siguientes textos breves para avivar nuestra comprensión del Dharma y utilizar el poder de la no-dualidad expuesto en el Sutra del Corazón para repeler los engaños dualistas del agresor. Cuando decimos ¡Dok! ¡Dok! Dok! en la página 5 aplaudimos con cada ¡Dok! e imaginamos que toda la fuerza negativa de los opresores les es devuelta. ¡Dok! es una palabra tibetana que indica devolver algo a su lugar de origen. No se trata de venganza. Es simplemente devolver un regalo que no queremos y que no pedimos. Estamos diciendo: "¡Esto es tuyo, por favor, quédatelo!".

Una vez, cuando el Buda Sakyamuni salió a mendigar, llegó a una cabaña de pueblo y esperó junto a la puerta con su cuenco en las manos. Un hombre se acercó a la puerta y le gritó: "¡Vosotros, mendigos, sois tan perezosos! ¡Y sin embargo queréis comer! ¡Queréis que os alimente! ¡Sois unos inútiles!". Y siguió insultando al Buda, que esperaba pacientemente. Cuando el hombre terminó de gritar, el Buda le dijo: "He venido a pedir comida, no ira. Por favor, guarda tu ira". Entonces se alejó pacíficamente.

Cuando reflexionamos sobre todos los tipos de sufrimiento que se derivan de la invasión agresiva y despiadada de Ucrania, deberíamos asumir la tarea de disolver la agresión y ofrecer en su lugar curación, como en "Dar alegría", en la página 6.

El poder de la ecuanimidad es grande. Es el punto medio claro y tranquilo entre estar aislado y estar agitado. Debemos intentar practicar con el espíritu de los Cuatro Inconmensurables, en la página 3.

Cuando nuestra mente está en calma, entonces, como una superficie metálica pulida, la claridad brillante de la vacuidad refleja la energía dañina dirigida hacia ella. Esta no-recepción y no-confirmación permite ver la vacuidad inherente del odio y la aversión.

Todos los seres tienen la misma fuente que el Buda Primordial. Debemos evitar la cosificación, la denigración y los prejuicios. Rechazamos y devolvemos todas las energías y apariencias dañinas. ¡Que se desvanezcan en la fuente no nacida sin dejar rastro! ¡Que todos despertemos como la presencia inmutable!

La práctica en sí

Refugio y Bodichita

Busco refugio en el Buda, en el Dharma y en la Asamblea de los Excelentes hasta alcanzar la iluminación. Gracias a la virtud de practicar la generosidad y las demás perfecciones, que pueda alcanzar la budeidad para el beneficio de todos los seres.

Oración de las siete ramas

Por saludar, ofrecer y confesar, y por regocijarme en el mérito de los demás, por suplicar enseñanzas y pedir a los Budas que no mueran, cualquier pequeña virtud que haya acumulado, la dedico por completo para la iluminación de todos los seres.

Los cuatro pensamientos inconmensurables

Que todos los seres tengan la felicidad y la causa de la felicidad. Que todos los seres se liberen del sufrimiento y de la causa del sufrimiento. Que ningún ser se separe nunca de la felicidad que está libre de sufrimiento. Que todos los seres permanezcan en la ecuanimidad, libres de apreciar a los amigos y familiares y de despreciar a los desconocidos y enemigos.

Aspiración a la felicidad

Fuentes infalibles de refugio, las tres Joyas y las tres Raíces, y especialmente Chenrezi, el benefactor del mundo, con Jetsun Tara y Gurú Padmasambhava, os rogamos que penséis en los votos que habéis hecho. Por favor, bendecidnos con el pleno cumplimiento de nuestra aspiración.

En estos tiempos degenerados actuales, debido a las causas y condiciones de las ideas y acciones erróneas de todos los seres, y a la conmoción de los elementos en el mundo y en nuestros cuerpos, hay enfermedades antes inauditas en los seres humanos y en los animales y estamos oprimidos por los planetas, los dioses serpiente, los gobernantes espirituales, los alborotadores y los demonios malignos.

Las cosechas se ven dañadas por la roya, las heladas nocturnas y el granizo, y hay guerras y disputas. La lluvia y el suministro de agua no son apropiados, hay avalanchas de nieve y los roedores destruyen los pastos, trayendo hambruna. Hay terremotos, fuego y destrucción debido a otras formas hostiles de los cuatro elementos.

En particular, hay problemas para las enseñanzas debido a las guerras fronterizas y demás. Que todas las clases de daño y problemas en este mundo sean rápidamente pacificados y arrancados de raíz.

Para que en todos los seres, humanos y no humanos, surja naturalmente la preciosa y excelente bodichita, de modo que, libres de pensamientos y actos perjudiciales o problemáticos, tengan mentes llenas de amor por los demás. Que todos los reinos del mundo tengan felicidad, alegría y prosperidad y que las doctrinas del Buda se difundan a lo largo y ancho y permanezcan por mucho tiempo.

Por el poder de la verdad de las tres raíces, los budas y bodisatvas, y cualquier raíz virtuosa que haya en el samsara y el nirvana, y por el poder de nuestras excelentes y purísimas intenciones, ¡nuestras oraciones y aspiraciones deben cumplirse!

El Sutra del Corazón

En el idioma de la India: Bhagawatiprajnaparamitahridaya. En la lengua del Tíbet: bChom lDan-'Das-Ma Shes-Rab-Kyi Pha-Rol-Tu Phyin-Pa'l sNying-Po. Formado por un solo hatillo de papel.

Así he oído:

En una ocasión, Bagaván Buda se encontraba en la colina Pico del Buitre, en Rajagriha, junto con una gran asamblea de monjes y de bodisatvas.

En ese momento Bagaván Buda descansaba serenamente en la absorción meditativa conocida como “Iluminación profunda”, que discierne la naturaleza de los fenómenos.

En ese momento el gran bodisatva Arya Avalokitesvara observaba la práctica profunda de la sabiduría trascendental y por ello veía verdaderamente la vacuidad inherente de los cinco factores de composición.

Entonces, por el poder del Buda, el venerable Shariputra habló como sigue al bodisattva-mahasatva Arya Avalokitesvara "¿De qué manera deben entrenarse aquellos de buena familia que desean seguir la práctica profunda de la sabiduría trascendental?" Así habló.

El Bodisattva-mahasatva Arya Avalokitesvara respondió así al venerable Shariputra: "Shariputra, cualquiera de esos hijos o hijas de una buena familia que desee seguir la práctica profunda de la sabiduría trascendental, debe mirar constantemente de la manera que describiré y así ver claramente que los cinco factores de composición están intrínsecamente vacíos de existencia inherente.

La forma es vacía¹. La vacuidad es forma. La vacuidad no es más que forma. La forma no es más que vacuidad.

Del mismo modo, la sensación, la percepción, la formación conceptual y la consciencia son vacíos. Así, Shariputra, todos los fenómenos son vacíos, sin características. No son producidos ni destruidos, no son puros ni libres de impurezas, ni deficientes ni completos.

Por tanto, Shariputra, en la vacuidad no hay forma, ni sensación, ni percepción, ni formación conceptual, ni consciencia; no hay ojo, ni oído, ni nariz, ni lengua, ni cuerpo, ni pensamiento; no hay forma, ni sonido, ni olor, ni sabor, ni sensación, ni objetos del pensamiento. La vacuidad está fuera del dominio de la visión o del dominio de los otros sentidos hasta el dominio del pensamiento. Y la vacuidad está fuera de todos los dominios de la consciencia incluyendo la consciencia mental.

No hay ignorancia ni extinción de la ignorancia, ni los doce factores del surgir dependiente hasta no haber envejecimiento ni muerte ni extinción del envejecimiento y de la muerte. De igual modo, no hay sufrimiento, ni origen, ni cesación ni camino que conduce a la

¹ De existencia inherente.

cesación del sufrimiento. No hay sabiduría suprema, ni logro, ni tampoco ausencia de logro.

Shariputra, como no hay nada que lograr, los bodisatvas confían en la sabiduría trascendental y, morando con mentes libres de oscurecimiento, no tienen miedo. Así trascienden los engaños y alcanzan la plena liberación del nirvana.

También todos los budas de los tres tiempos despiertan a la completa y perfecta iluminación basándose en la sabiduría trascendental.

Debido a esto, existe el mantra de la sabiduría trascendental, el mantra de la gran presencia, el mantra insuperable. Este es el mantra que equilibra lo desequilibrado. Este es el mantra que purifica por completo todo el sufrimiento. Debe ser reconocido como verdadero, porque no es falso.

Recita el mantra de la sabiduría trascendental: **TADYATA GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODI SVAHA** De esta manera, ido, ido, ido más allá, totalmente ido más allá. Despierto, ¡tal cual es! Shariputra, de esta manera un bodisatva-mahasatva debe entrenarse en la profunda sabiduría trascendental”.

Entonces el Bagaván se levantó de su absorta contemplación y alabó al bodisatva mahasatva Arya Avalokitesvara, diciendo "Muy bien. Muy bien. Hijo de buena familia, es así. Es así, la profunda sabiduría trascendental debe ser practicada tal como lo has mostrado. Todos los tatagatas se alegrarán de ello”.

Así habló el Bhagaván, y entonces el venerable Shariputra y el bodisatva Avalokitesvara y toda la asamblea junto con el mundo de los dioses, hombres, dioses celosos, espíritus locales y demás, se regocijaron y alabaron sinceramente el discurso del Bagaván Buda.

Repeler todos los problemas: Dokpa

Todo lo que surge en la co-origenación dependiente es sin parar y sin comenzar, sin aniquilación y sin permanencia, sin ir y venir, sin diversos significados y sin un solo significado. Así, todos los constructos conceptuales se pacifican completamente. Rendimos homenaje a las doctrinas pacíficas, las excelentes enseñanzas del discurso del Buda perfecto.

Namo. Saludo al Gurú. Saludo al Buda. Saludo al Dharma. Saludo a la Sanga. Saludo a la Gran Madre, la Sabiduría Trascendental, y al círculo que le rodea de hijos, los Budas de las diez direcciones. Por la fuerza y el poder efectivo de saludos, estas palabras verdaderas más deben cumplirse.

En tiempos pasados, Lhawang Gyajin contempló el profundo significado de la sabiduría trascendental. Leyó sus profundas palabras y así fue capaz de repeler todas las tendencias demoníacas corruptoras. Del mismo modo, nosotros también contemplamos el profundo

significado de la sabiduría trascendental y leemos estas profundas palabras y, debido a esto, nosotros, los gurús, los discípulos, los patrocinadores, los beneficiarios y todos aquellos con los que estamos relacionados, debemos repeler todos nuestros problemas, obstáculos y dificultades completamente. ¡Debemos estar sin ellos! ¡Deben ser apaciguados!

Dok! Dok! Dok!

El método, la protección, la pureza y la práctica mahayana que declinan, y la actividad de mara que engaña a los seres, todos estos problemas deben ser repelidos.

Dok! Dok! Dok!

Para que aquellos que practican obtengan la iluminación completa, todos los problemas externos e internos que crean obstáculos deben ser totalmente pacificados.

Dok! Dok! Dok!

Dar la alegría y aceptar el sufrimiento

Siempre que me alegre, dedicaré esa alegría a la felicidad de todos los seres: ¡que su felicidad llene el cielo! Siempre que tenga problemas tomaré el sufrimiento de todos los seres como mi propia carga: ¡que los océanos de sufrimiento se sequen!

Si el mero pensamiento de querer ayudar a los demás es más excelente que venerar a los Budas, ¡no es necesario ni siquiera mencionar la grandeza de esforzarse por la felicidad y el bienestar de todos los seres sin excepción!

Dedicación del mérito

Por la virtud de hacer esta práctica, que todos los seres despierten a cómo son en realidad. Que todos los seres disfruten de la rica felicidad de este mundo y estén libres de ansiedad, miedo y daño.

Traducido al español por Isabel Defez a partir de la traducción de Juan G. García.

febrero de 2023.