

1ª Parte

Las
Traducciones

Las Extensas Instrucciones Orales del Precioso Maestro de Dharma, Chetsangpa Ratna Sri Buddhi:I

No he podido descubrir las fechas en las que vivó Chetsangpa ni tampoco mucho sobre su vida. Sabemos que, tal como se indica en el prólogo de su texto, fue un gran erudito y que este escrito, en particular, ofrece una recopilación de notas de sus enseñanzas tomadas por sus discípulos. A medida que uno lo va leyendo da la impresión de estar presente en la habitación con Chetsangpa mientras imparte los detalles formales de sus enseñanzas y a la vez, de percibir la intensidad y profundidad de su creencia en el valor de éstas y la ternura con la que cuida a sus discípulos.

La progresión de su enseñanza, desde los preliminares básicos hasta la exposición de la visión no-dualista, es típica de la clase de enseñanza global que un lama moderno podría dar. Estos preliminares, que empiezan con las libertades y oportunidades de la preciosa existencia humana, están implícitos en los otros textos puesto que forman el contexto del dharma en el que las enseñanzas más profundas tienen mayor capacidad para ser efectivas. (Ver Wangchug Dorje 1978, y Thrangu Rinpoche 1978).

A partir del concilio de Lhasa (ver Demieville 1952) cuando Kamalashila ganó el debate con Hwa-shang, el camino gradual del mahayana ha sido la visión oficial del budismo en Tibet. Esto se suele entender en el sentido de que se debe llevar a cabo una preparación muy larga antes de que se puedan emplear las prácticas de transformación tántricas y por supuesto, la presentación directa del dzogchen. Sin embargo, desde el punto de vista ñigma se considera que el dharma es vasto porque es para todos los seres y como tales, tienen diferentes capacidades e inclinaciones. Por lo tanto, lo que se necesita no es que todos sigan un camino regular de la A a la Z, sino aceptar la necesidad de unas enseñanzas que respondan al nivel actual de desarrollo del estudiante. El maestro dzogchen no se ocupa de formar alumnos que sean esclavos del dharma, sino de capacitar a aquellos que desean comprenderse a sí mismos para poderlo hacer. El dharma está para ayudar a las personas y no para esclavizarlas al servicio de una institución.

El punto clave es la conexión entre el maestro y el discípulo. El guru necesita conocer el estado de desarrollo del alumno y ofrecer las enseñanzas que sean adecuadas, tal como lo hace una madre con sus hijos de distintas edades. La esencia de la instrucción dzogchen es la presentación de cómo somos, cómo contactar con la presencia sentida de la existencia auténtica y cómo no perderla. Sin embargo, como esta presencia se pierde una y otra vez, sobre todo en el caso de los principiantes, es fundamental que entiendan cómo funcionan las cosas cuando la han perdido, por ejemplo, deben conocer la naturaleza del samsara y la manera de sobrellevarlo. No se trata de progresar en los diez niveles del bodisatva o a través de los nueve yantras como si se estuviese desarrollando el camino hacia la iluminación. La naturaleza de buda innata (De-gShegs sNying-Po), el origen o la base es la esencia de la budeidad, la meta o la

realización. No necesita desarrollarse o perfeccionarse sino desvelarse. Aquí surgen algunos problemas con el lenguaje ya que la visión mahayana no es esencialmente distinta (ver Capítulo 7). Aquí la cuestión se centra en lo que hacemos con la experiencia sentida del progreso porque, aunque sepamos que la esencia hacia la que o con la que progresamos es inmutable, cuanto más practicamos, experimentamos cambios o avances en nuestra capacidad, sin importar el sistema que utilicemos. El dzogchen afirma la perfección del origen e insiste en que para que lo innato llegue a brillar, todo aquello que esté fabricado debe ser destruido, incluidos los resultados de la práctica. En otras palabras, la dimensión relativa de la práctica, sus ganancias y logros tanto como sus defectos y problemas, tienen que solucionarse en la apertura de la presencia lúcida, puesto que una cadena de oro ata igual que una de hierro.

La sección de Chetsangpa sobre las acciones kármicas y sus consecuencias pone el énfasis en ser consciente de las elecciones, en tener la mente clara en el mundo. Aunque los distintos tipos de acciones y sus consecuencias se presentan de una manera formal, casi dogmática, el punto principal es que los acontecimientos son comprensibles. No tenemos que estar encerrados en una secuencia infinita de acción y reacción, podemos elegir, pero es conveniente saber que en esta decisión hay mucho en juego. Por lo tanto, es importante aceptar la responsabilidad individual. Y tal como se describe en la sección sobre el abandono de las actividades mundanas, esa aceptación nos permite relajar nuestras esperanzas y miedos habituales y dejar de preocuparnos por nuestros intereses mundanos. Además, también nos ayuda a controlar la resistencia emocional a la naturaleza ilusoria de las apariencias ya que enseña las ventajas de ir abandonando preocupaciones a medida que vamos experimentando la presencia del estado primordial sin una relación de aferramiento con su contenido.

El Texto

Me inclino ante el Guru y Avalokitesvara y tomo refugio.

Prólogo

Las enseñanzas de Chetsangpa Sri Buddhi, el noble maestro de dharma poderoso en la práctica de Avalokitesvara, se componen de tres ciclos. Estos son: el ciclo de sus extensas instrucciones orales; el ciclo de su gran colección de canciones sobre el sunyata; y el ciclo de colecciones pequeñas de sus canciones sobre temas diversos. Aquí se exponen todas las enseñanzas del ciclo de sus extensas instrucciones orales, de una manera ordenada. Que este trabajo sea bendecido por las tres raíces divinas de la práctica: guru, deva y dakini.

Declaración inicial

El noble señor dijo lo siguiente:

Hemos obtenido el nacimiento que es tan difícil de obtener aquí, en el continente meridional de Jambudipa donde se ha extendido el dharma. Hemos obtenido las libertades y oportunidades de la preciosa existencia humana que son tan difíciles de conseguir. Tenemos íntegros los cinco órganos de los sentidos que son tan difíciles de lograr intactos. Hemos nacido en un periodo de expansión de la preciosa doctrina del Buda cuando el nacimiento humano es difícil de obtener. Y hemos encontrado un maestro plenamente realizado que es muy difícil de encontrar.

Habiendo obtenido el dharma sagrado y precioso que es tan difícil de obtener, ahora es el momento de la práctica. Tras considerar la dificultad de obtener las libertades y las oportunidades y la realidad de la transitoriedad y la muerte, debes cambiar tu actitud y dejar de seguir bajo el poder de la indiferencia indolente. Practica con total determinación las instrucciones de tu maestro sagrado y con el mismo brío que el hombre que intenta apagar el fuego que arde en su cabeza. Para conseguir el resultado permanente de la budeidad es necesario practicar ahora, por tanto, no malgastes esta vida humana vacilando por aquí y por allá, sino que trabaja para estar preparado en el momento de tu muerte. Por favor, lleva esto presente en tu mente.

La Extensa Explicación sobre las Dificultades de Obtener las Libertades y las Oportunidades

Om Mani Padme Hung Hri

Ahora que hemos sentado las bases de la dificultad para obtener la preciosa existencia humana con sus libertades y oportunidades es de gran importancia practicar el precioso y santo dharma que conduce al resultado permanente de la budeidad. Si ahora no practicamos el dharma no volveremos a conseguir más adelante esas libertades y oportunidades.

Según las enseñanzas del sutra hay dieciocho aspectos de las libertades y las oportunidades, mientras que según los tantras, uno puede obtener el indestructible cuerpo vajra que incluye los seis datus o elementos (tierra, fuego, aire, agua, espacio y mente). Pero ambos sistemas dicen que si no se han acumulado grandes virtudes durante eones inconmensurables, estos cuerpos no se pueden obtener. Los budas no dicen que se pueda obtener la preciosa existencia humana realizando cualquier tipo de actividad. Se debe a causas específicas.

Ahora, ¿cuántas personas pensáis que tienen la preciosa existencia humana? En verdad, no todas las existencias son preciosas. Se dice que hay cinco tipos de vida humana: i) una mera existencia humana; ii) una existencia humana ordinaria; iii) una existencia humana insensata; iv) una existencia humana defectuosa; v) una preciosa existencia humana dotada de libertades y oportunidades.

- i. Una mera existencia humana significa haber nacido en un país bárbaro que nunca ha sido visitado por un buda ni ha recibido sus enseñanzas y donde nunca se ha escuchado el sonido del dharma. O también es la de aquel que ha nacido en un país del dharma pero tiene una fe diferente.
- ii. Una existencia ordinaria significa no ser capaz de distinguir claramente la diferencia entre buenas y malas acciones. Y así, uno se pasa la vida concediendo la máxima importancia a la comida, la ropa y la reputación.
- iii. Una existencia desorientada significa que, si por ejemplo, se ofrece a una persona cien medidas de dharma y una de riqueza, elige la riqueza. Debido a esta comprensión errónea, uno ignora la diferencia entre la virtud y el vicio. Al no saber actuar correctamente se pasa la vida pecando.
- iv. Una existencia humana defectuosa quiere decir que los órganos de los sentidos no están completos, o bien, si lo están, uno es un pobre idiota y tan estúpido como un animal.
- v. La preciosa existencia humana es la de aquel que está dotado de las ocho libertades y de las diez oportunidades.

Se dice que alguien tiene las ocho libertades cuando ha evitado nacer en las ocho situaciones que presentan impedimentos. Las ocho situaciones desfavorables que son impedimentos para la práctica del dharma son las siguientes:

1. Si se nace en los infiernos se vive atormentado por el sufrimiento del frío y el calor y por tanto, uno no está libre para la práctica del dharma.
2. Si se nace como un espíritu ávido se vive atormentado por el sufrimiento del hambre y la sed y por tanto, no se está libre para la práctica del dharma.
3. Si se nace como un animal se sufre de estupidez y de opacidad mental y por tanto, no se está libre para la práctica del dharma.
4. Si se nace como un dios de larga vida, debido a las riquezas, el placer y a un largo periodo de vida, se tiene muy poca consciencia de lo inmediato. Al final, uno tiene la desgracia de caer en uno de los tres reinos inferiores de sufrimiento y por tanto, no está libre para la práctica del dharma.
5. Si nace en una tribu salvaje no sabe cómo distinguir entre la virtud y el pecado y por tanto, no está libre para la práctica del dharma.

6. Si nace con una visión errónea no cree en las Tres Joyas del Buda, el Dharma y la Sanga ni tampoco en la relación que existe entre un acto y sus consecuencias (karma) y por tanto, no está libre para la práctica del dharma.
7. Si nace en una tierra de bárbaros o entre aquellos que mantienen una creencia no budista dentro de un país del dharma, no escucha la palabra del Buda y por tanto, no está libre para la práctica del dharma.
8. Si nace como un pobre idiota no tendrá la base adecuada para el dharma y por tanto, no está libre para la práctica del dharma.

En lo que respecta a las diez oportunidades, hay cinco que dependen de uno mismo:

1. Obtener el funcionamiento básico de un cuerpo humano.
2. Nacer en un país donde se ha extendido el dharma.
3. Tener íntegros los cinco órganos de los sentidos.
4. No haber cometido ninguno de los cinco pecados de consecuencia inmediata o cualquier otra acción extrema de la que es difícil escapar (por ejemplo, ser carnicero).
5. Tener fe en el puro dharma.

Hay otras cinco oportunidades que dependen de los otros:

1. Que un buda puro y perfecto haya llegado a este mundo.
2. Que este buda haya enseñado el dharma.
3. Que las enseñanzas del dharma todavía permanezcan.
4. Que haya una sanga, una comunidad de aquellos realizados que practican dharma.
5. Que haya maestros compasivos que con gran amor enseñan el dharma a sus discípulos devotos.

Llegar a tener estas dieciocho libertades y oportunidades es lo que se conoce como obtener una preciosa existencia humana. Se dice que es preciosa porque si esa existencia se utiliza para practicar con vigor el dharma, entonces se puede conseguir todo lo excelente para uno mismo y para todos los otros seres.

Sin embargo, al igual que la flor Udambara solo florece cuando hay un buda presente en el mundo, también la preciosa existencia humana es muy difícil de obtener. Esta dificultad puede demostrarse por medio de ejemplos, causas y también de números.

Para demostrarlo con un ejemplo: si se arroja un puñado de guisantes a una pared de yeso fino puede pasar que sólo un guisante quede adherido a ella. Es igual de difícil para los seres de los seis reinos obtener la preciosa existencia humana como para un guisante quedar pegado a la pared.

La causa de la preciosa existencia humana es el mantenimiento estricto de una moralidad muy pura. Pero el poder de nuestras perturbaciones (la ignorancia, el deseo, etc.) es enorme y al no haber realizado suficientes acciones buenas, carecemos del poder para enfrentarnos y remediar nuestras aflicciones.

La rareza de las libertades y las oportunidades se puede ilustrar con números. Mientras que los seres de los seis reinos son como las estrellas del cielo por la noche, aquellos

que logran la preciosa existencia humana son tan numerosos como las estrellas que son visibles durante el día.

Si con esta preciosa existencia humana, que es tan rara y difícil de obtener, hacemos un trabajo mundano anodino y seguimos un sendero de ensoñación vacilante hasta que se acabe nuestra vida, entonces la habremos desperdiciado. Por ejemplo, si encontrásemos una falta en el teñido de un fardo de tejido de lana diríamos que se ha estropeado y nos sentiríamos tristes. O si encontrásemos un defecto en un barril de cerveza nos lamentaríamos. Pero si pensamos que ambas cosas son una pérdida lamentable, en comparación, el desaprovechar sin aprecio las dieciocho libertades y oportunidades de la preciosa existencia humana es un desperdicio tremendo.

Por lo tanto, pensad con detenimiento sobre esto porque si queréis la paz y felicidad permanente de la budeidad tenéis que practicar ahora. En este momento, en esta vida, debéis convertirlos en personas decididas que puedan darse cuenta de las oportunidades y sacar todas sus ventajas. Esta vida actual es poderosa si se entiende como una fase decisiva a partir de la cual uno sube o baja en los seis reinos. Entonces, incluso si naces con un cuerno en la cabeza o en la boca como uno de los animales más importantes en la alta jerarquía de los tres reinos inferiores y alguien te dice que mediante una sola recitación del mantra Mani de Chenresi lograrás la budeidad, no sabrás como recitarlo. Cuando alguien es así, la práctica del dharma es imposible.

Cada cual debe darse este consejo a sí mismo, comprenderlo de verdad y creerlo. Es muy necesario tomarse en serio estas libertades y oportunidades para practicar seriamente el excelente y precioso dharma. Por favor, tener esto presente en la mente.

La Explicación de la Transitoriedad y la Muerte

Om Mani Padme Hung Hri

Ahora que hemos logrado la preciosa existencia humana, necesitamos dedicarnos a la esencia de las libertades y oportunidades y no malgastar esta oportunidad. Y para ello, debemos practicar el dharma. Si no practicamos, este cuerpo carente de esencia cambiará rápidamente y morirá.

Si pensamos en la naturaleza de la transitoriedad, vemos que el recipiente externo del universo y la esencia interna de todos los seres sensibles son efímeros. Los cuatro continentes grandes y los ocho pequeños en torno al Monte Meru también son transitorios. Se dice que al final de un kalpa o un eón, siete fuegos y una inundación los destruyen y por lo tanto, son precederos¹.

En concreto, cada año tiene doce meses y en el transcurso de ellos, las cuatro estaciones cambian y los ríos crecen y disminuyen. El paso de los años y los meses está medido y no podemos alterar su duración de acuerdo con nuestros deseos. Los enemigos se convierten en amigos y los amigos, en enemigos. No importa lo que examinemos, siempre se descubre que es efímero. En un periodo de veinticuatro horas, vemos la luz del día y la oscuridad de la noche con el amanecer y el ocaso del sol y la luna. Las lenguas cambian a medida que las palabras y los dialectos se alteran. En resumen, hay un cambio constante momento tras momento y la transitoriedad lo impregna todo.

Y más especialmente nuestro cuerpo, tan importante y querido para nosotros, tan necesario y cuya pérdida o daño nos da tanta tristeza, es precedero. Por amor a nuestro cuerpo, tememos pasar hambre y por eso le damos sabrosos manjares. Tememos la sed y le damos bebidas jugosas. Tememos el frío y lo vestimos con ropas cálidas. Tenemos miedo de tener un cuerpo feo y poco atractivo y por eso lo adornamos con joyas, lo embadurnamos con cosméticos, lo limpiamos con mucho cuidado. Pero al actuar de esta manera nos estamos engañando porque los días y los meses y los años van pasando hasta que la vida se consume, porque, en verdad, la vida es caduca y la muerte llega.

Es más, la muerte es la única certeza. De todos los seres que nacieron en el pasado, ninguno nació con un cuerpo inmortal y por lo tanto, yo también moriré. En la actualidad, todos los seres que habitan encima y debajo de la tierra no eluden la muerte y por lo tanto, yo también moriré. Todo lo compuesto es impermanente y por lo tanto, yo, como también soy algo compuesto, moriré. La vida no se detiene ni por un instante sino que se mueve rápidamente tal como la sombra menguante del sol en el crepúsculo, por lo tanto, yo también moriré.

Si piensas que no vas a morir pronto, entonces considera que el momento de la muerte es incierto. Algunos mueren en el vientre de su madre. Otros, al nacer. Algunos mueren siendo bebés o niños. Otros mueren durante la juventud, otros cuando son adultos y maduros. Algunos mueren cuando envejecen, otros cuando son muy ancianos y frágiles. No tenemos certeza del momento de la muerte. El cuerpo no tiene una esencia firme y al ser blando y vulnerable por dentro, se destruye fácilmente. Este hecho también contribuye a la incertidumbre respecto al momento de la muerte. No hay ninguna regla establecida sobre la duración de la vida y por lo tanto, el momento de nuestra muerte es incierto.

Ahora, si consideramos las causas que contribuyen a la muerte encontramos que son imprecisas e impredecibles. Algunos mueren por enfermedades de los vientos, la bilis o por putrefacción. Otros mueren por los ataques de los yakshas (demonios fieros), masculinos o femeninos. Otros mueren por los aspectos perjudiciales de los cuatro elementos de tierra, agua, fuego y aire (por ejemplo, en una tormenta). Algunos mueren por comer algo que al no digerirse bien, se convierte en veneno. Otros al ser engañados por sus amigos quienes les roban y les matan. Algunos mueren luchando y también, por tratar de mediar entre dos bandos en guerra. Las causas que contribuyen al mantenimiento de la vida son tan escasas como las estrellas del firmamento a la luz del día, mientras que las que favorecen la muerte son tan numerosas como las estrellas que brillan de noche. En suma, las causas que contribuyen a nuestra muerte son inciertas y también son difíciles de prevenir y de librarse de ellas.

Pasemos a considerar ahora lo que es beneficioso en el momento de la muerte. No hay nada más allá del dharma que pueda ayudar en ese momento. La prosperidad, los lujos y las riquezas no sirven de ayuda en una enfermedad terminal. Cuando nuestros amigos y parientes, cercanos o lejanos, nos sostienen las manos o los pies para reconfortarnos y evitar que nos marchemos, eso no nos libra de la muerte.

Tener grandes poderes mundanos y muchos seguidores, ser muy competente y de gran arrojo, ser capaz de engañar a otros, tener una cara preciosa o un cuerpo bonito, poder

hablar con elocuencia, ser literato o saber matemáticas, cualquier habilidad o logro que tengamos no van a servir en el momento de la muerte.

Como no hay ayuda que valga de los demás ni de las personas ni de las medicinas ni tampoco de nuestras propias cualidades, tratamos de cuidar nuestros cuerpos con esmero. Sin embargo, si crees que eso será beneficioso estás equivocado. También es inútil.

Cuando llega el momento de la muerte debido a una enfermedad fatal y a medida que la inminencia de la muerte se hace patente, todos los amigos y parientes se congregan alrededor del moribundo, pero la fatalidad de la enfermedad no se puede compartir con ellos. Ningún tratamiento médico ni ceremonia religiosa pueden hacer desaparecer la enfermedad. La posesión de riqueza y lujo no te rescatan de la muerte. En esos momentos, uno no tiene el consuelo de haber practicado el dharma con anterioridad. Aunque surja el remordimiento de haber pasado la vida sin virtud y en pecado, llega demasiado tarde.

Mientras la persona yace en su cama dormitando, la muerte comienza. Ya no tolera agua ni comida e incluso si alguien le pone unas gotas de agua en la boca, saldrán por la nariz. Ya se acabó el habla y el testamento está hecho. La piel de la cara se estira. Los ojos se hunden en sus órbitas. Los dientes se alargan. Los orificios nasales se desploman. Los labios no se juntan y los dientes quedan al descubierto. El cuerpo tiene dificultad para moverse y se siente pesado.

Aunque rechace la muerte, siente que no tiene capacidad para prolongar su vida. Añora a sus amigos y parientes y les mira a la cara con la mirada fija y desesperada. Los cuatro elementos pierden su poder, uno detrás de otro. La respiración supone un gran esfuerzo dentro del pecho pero la exhalación es ya tan fina como el hilo de una telaraña. Entonces los dientes se cierran, parando la respiración. El cuerpo se queda como una piedra en el sitio donde ha muerto, mientras la mente, al carecer de sustancia, no permanece allí sino que es arrastrada como una pluma en el viento, siempre en movimiento.

La mente parte acompañada únicamente de su carga de pecados y vicios mientras le empujan desde atrás los vientos del karma y le preceden los sirvientes de Yama, el Señor de la Muerte. Al comenzar el difícil camino del bardo, el sendero entre esta vida y la siguiente, uno no puede llevar nada de las incontables riquezas o alimentos que se hayan podido acumular. Aunque se tengan muchos amigos, seguidores y criados, uno se va solo y sin amigos. Aunque se hayan tenido muchas ropas finas y suaves, uno se va con las manos vacías y tan desnudas como un cabello extraído de un trozo de mantequilla. Y así la mente vaga sola en el bardo.

Mientras tanto, se empiezan los preparativos para deshacerse de este cuerpo viejo e inútil. Puede que lo pongan inclinado siguiendo la costumbre tibetana de atar el cuerpo como si estuviese sentado. Una vez el cuerpo atado con una cuerda de pelo de yak enrollada tres veces al cuello, su cabeza y su cuerpo se cubren con un áspero y viejo sudario. Se le sienta con la espalda mirando hacia la antigua casa familiar donde nació y la cabeza dirigida hacia un destino de viaje que ya no controla. A continuación, el cuerpo se transporta entre los sollozos de aquellos que se han quedado atrás.

Quizás el cuerpo se queme en el fuego y entonces los huesos quedarán blancos y relucientes. Quizás lo arrojen al agua y entonces las costillas y el torso quedarán rojos (cuando los peces se coman la carne). Si lo dejan en la montaña, sólo quedará su cabello negro esparcido (ya que los animales salvajes se comerán lo demás). Y si lo entierran será pasto de los insectos y los gusanos.

De esta manera, nada queda que pueda traer recuerdo de aquel cuerpo y aquellos que se quedaron están contentos de que se haya ido. Los parientes y amigos que hace poco lloraban se ríen alegremente en la fiesta del funeral. Hay lágrimas, pero también se oye el sonido del la gente masticando la carne asada. Hay tristeza pero también, alboroto entre los bebedores de cerveza. Hablan de esta vida efímera, pero se aferran todavía con más fuerza a sus bienes. Dicen que tal señor murió o tal señora murió, pero en verdad, sólo sus nombres moran en las que una vez fueron sus casas.

Mientras tanto la mente carente de sustancia inicia un largo recorrido por muchos sitios, en el bardo y en los seis reinos, sin ningún tipo de conocimiento útil sobre ellos. En esos momentos solo el santo dharma puede ser de ayuda y nada más. Todos y cada uno de nosotros debería de pensar sobre esto con detenimiento. Ya hemos nacido y desde entonces ¿Cuántos años han pasado? ¿Cuánto dharma útil habremos practicado a la hora de nuestra muerte? Y si en el futuro no practicamos el dharma, incluso si seguimos vivos durante cientos de años ¿pensáis que tendremos alguna ayuda en el momento de la muerte?

Sin lugar a dudas, todo es efímero y la muerte es nuestra única certeza. Debéis recordarlo y meditar desde las profundidades de vuestro ser y con esta comprensión, trabajar con intensa diligencia sin eludir las dificultades. Y así cuando llegue la muerte, aquellos con cualidades superiores comprenderán el significado del estado inmortal de la vacuidad. Los seres de habilidad media estarán serenos a la hora de su muerte. Aquellos de capacidad ordinaria no se lamentarán al morir. Por lo tanto, practicad con energía y entusiasmo. Por favor tened esto presente en la mente.

La Explicación de las Acciones y Sus Consecuencias

Om Mani Padme Hung Hri

Desde tiempos sin principio hasta ahora que hemos logrado este cuerpo humano actual, hemos estado vagando en los tres reinos inferiores del samsara. A resultas de ello, solo hemos experimentado miserias. Pero ahora hemos nacido por un tiempo fugaz en los reinos superiores de los humanos, los dioses y los dioses envidiosos y tenemos un cuerpo que se consigue muy raramente. Para no desperdiciar esta gran oportunidad necesitamos una práctica que nos pueda dar el resultado permanente de la budeidad. Una práctica de este tipo exige volver hacia la virtud, acumulándola aunque sea en pequeñas cantidades y abandonar cualquier acto no virtuoso. Es necesario porque se nace en los reinos superiores debido a las acciones virtuosas y por el contrario, el nacimiento en los tres reinos inferiores es consecuencia de las acciones no virtuosas. El fundamento de todo el dharma se basa en distinguir entre virtud y no virtud e igualmente, en comprender la relación entre los actos y sus consecuencias.

¿Por qué hemos estado vagando en el samsara hasta ahora? En general, se debe a que no hemos tenido cuidado con nuestros actos. Y en particular, porque no hemos sido capaces de controlar nuestras emociones conflictivas tales como la ignorancia, la cólera y demás.

Por tanto, ¿cuáles son esos actos no virtuosos y esas aflicciones que se deben rechazar?ⁱⁱ En primer lugar, veremos los diez actos no virtuosos que se tienen que abandonar. De éstos, tres pertenecen al cuerpo, cuatro al habla y tres a la mente.

Primero, los Tres Actos No Virtuosos del cuerpo:

- a. Quitar la vida
- b. Tomar lo que no se nos ha ofrecido
- c. La conducta sexual errónea

a. *Quitar la vida* tiene tres aspectos:

- i. Matar movido por el deseo, es decir, matar para conseguir carne, sangre, piel, etc.
- ii. Matar movido por la cólera, como cuando la ira o el odio contra un enemigo surgen en la mente y uno le mata.
- iii. Matar movido por la ignorancia, es decir, matar sin sentido y sin beneficio (por ejemplo, al ofrecer sacrificios animales)

b. *Tomar lo que no se nos ha ofrecido* tiene tres aspectos:

- i. Tomar por la fuerza lo que no se ha ofrecido, como en un robo con violencia.
- ii Tomar con astucia lo que no se ha ofrecido, es decir, robando a escondidas como un ladrón sigiloso.
- iii Tomar con engaño lo que no se ha dado, de una forma subrepticia mediante la estafa, usando falsas medidas, etc.

c. *La conducta sexual* errónea tiene tres aspectos:

- i. Con la propia esposa o esposo, cuando hay demasiado apego posesivo.
- ii. Con la esposa de otra persona, es decir, cuando se le roba a su marido, tal como ocurre en el adulterio.
- iii. Con una persona entregada al dharma por ejemplo, una monja, ya que causa la trasgresión de sus votos.

En segundo lugar, los Cuatro Actos No Virtuosos del Habla:

- i. La mentira
- ii. La calumnia
- iii. El uso de palabras injuriosas
- iv. Charlar en vano

a. *La mentira* tiene tres aspectos:

- i. Una gran mentira, como cuando alguien dice que tiene poderes sobrenaturales que no posee o dice que es un yogui realizado cuando no lo es.
- ii. Mentir por mentir, al hablar sin sentido y falsamente, como cuando se dice que uno tiene necesidad de algo y no la tiene.
- iii. La mentira perjudicial, como cuando se habla de alguien que no es culpable y se le acusa de algo y por lo tanto se daña su prestigio.

b. La *calumnia* tiene tres aspectos:

- i. El habla muy perjudicial consiste en decir que la gente ha dicho cosas cuando no las ha dicho.
- ii. El habla secretamente perjudicial es hablar mal de los otros a sus espaldas y así, se causa discordia entre los demás a través de la crítica secreta.
- iii. El habla indirectamente perjudicial por la que se crea un conflicto que da lugar a un severo perjuicio al actuar en un contexto.

c. El uso de *palabras injuriosas* tiene tres aspectos:

- i. Hablar ocasionalmente con palabras hirientes como cuando te enzarzas en una discusión sin sentido.
- ii. Replicar con palabras ásperas y crear discusiones fuertes.
- iii. La rudeza que proviene de una tendencia interior, como cuando uno exclama una maldición que proviene de sus propios pensamientos maliciosos.

d. El *hablar en vano* tiene tres aspectos:

- i. Las charlas mundanas, tales como las predicciones, las leyendas míticas, etc.
- ii. Charlas no mundanas, tales como el tomar bandos dentro del dharma y la crítica en contra de otras sectas y tradiciones distintas.
- iii. Las palabras verdaderas pero dichas en vano, como cuando alguien habla del dharma y lo interpreta a su manera.

En tercer lugar, los Tres Actos No Virtuosos de la Mente:

- a. La avaricia
- b. La malevolencia
- c. Las creencias erróneas

a. La *avaricia* tiene tres aspectos:

- i. La avaricia respecto a uno mismo, por ejemplo, el apego a las posesiones y beneficios de uno mismo.
- ii. La avaricia respecto a los otros, es decir, el deseo de los bienes de otros.
- iii. La avaricia respecto a uno mismo y a los otros, como cuando el deseo de beneficios para uno mismo y para otros surge en la mente.

b. La *malevolencia* tiene tres puntos:

- i. La malevolencia respecto al pasado significa que uno arrastra un rencor por el daño sufrido anteriormente.
- ii. La malevolencia en el tiempo presente quiere decir tener malas intenciones hacia los enemigos del presente.
- iii. La malevolencia hacia el futuro es proyectar esa mala intención hacia los descendientes de aquellos a quienes deseamos el mal ahora.

b. Las *creencias erróneas* tienen tres aspectos:

- i. Las creencias mundanas y equivocadas por las que uno ignora la relación kármica entre los actos y sus consecuencias.
- ii. Las creencias equivocadas respecto a lo que está más allá del mundo, por las que se desconoce que los seres y los fenómenos están vacíos de una naturaleza inherente.
- iii. Las opiniones erróneas en lo que concierne a las palabras verdaderas, por las que uno cree en las palabras del Buda y no obstante, mantiene como falsa la noción del karma.

Si se han cometido cualquier de estos diez actos no virtuosos y han llegado a ser faltas muy graves, solo se puede nacer en uno de los tres reinos inferiores. Si se consigue llegar a nacer en uno de los tres reinos superiores, la vida será breve y con poca fortuna. Uno encontrará hostilidad y tendrá problemas con la justicia. Le acusarán falsamente de acciones perversas y no creerán su palabra. Separado de sus amigos, nadie querrá ser su amigo y le insultarán. Ganará pocas riquezas y las que gane, los demás se las quitarán. El que nace con una gran inclinación hacia lo no-virtuoso, tiene una personalidad débil, con muchas aflicciones y los demás le hacen sufrir.

Por lo tanto, deberíais de abandonar los diez actos no virtuosos y practicar las Diez Virtudes las cuales son:

- a. No matar seres, sino rescatarles de la muerte y protegerles la vida.
- b. No tomar lo que no se ha ofrecido, sino dar lo que uno tiene a los otros.
- c. No buscar satisfacción con una conducta sexual errónea, sino mantener la moralidad.
- d. No mentir; decir la verdad pura y clara.

- e. No usar un lenguaje incorrecto, sino una forma de hablar armoniosa que reconcilie a quienes se hayan distanciado.
- f. No decir palabras duras; hablar con dulzura y pausadamente.
- g. No hablar en vano; más bien abstenerse de hablar o pasar el tiempo leyendo un libro religioso o recitando mantras.
- h. No ser avaricioso; saber que la riqueza propia es suficiente y meditar en la falta de necesidad de tener más.
- i. No desear el mal, sino velar por el beneficio de los demás.
- j. No mantener creencias erróneas, sino tener fe en las Tres Joyas (Buda, Dharma y Sanga) y en la relación kármica de causa y efecto.

También están los Cinco Pecados de Consecuencia Inmediataⁱⁱⁱ:

- a. Parricidio.
- b. Matricidio.
- c. Matar a un arhat.
- d. Verter intencionadamente la sangre de un Tathagata.
- e. Causar un cisma en la sanga.

Estos son los Cinco Pecados Similares^{iv}:

- a. Dar veneno a quien te cree un amigo es similar a un parricidio.
- b. Matar a un bodhisatva es similar a un matricidio.
- c. Violar a una mujer arhat o a una monja es similar a matar un arhat.
- d. Destruir estatuas, libros de dharma o estupas que han sido consagradas es similar a verter intencionadamente la sangre de un Tathagata.
- e. Robar los bienes y propiedades de los bikshus (monjes) es similar a causar un cisma en la sanga.

Hay también Cuatro Pecados Graves que están agrupados en cuatro grupos de cuatro:

a. Los Cuatro Pecados Graves de Omisión:

- 1. En la esfera mundana, romper una promesa.
- 2. El pecado grave de faltar a los votos de pratimoshka.
- 3. El pecado grave de faltar a los votos de bodhisatva.
- 4. El pecado grave de faltar a los votos tántricos.

b. Los Cuatro Pecados Graves de Error:

- 1. El grave error de sentarse en un nivel superior a estudiantes de más altos logros (por ej. en asientos para quienes gozan de un estatus superior).
- 2. La falta grave de robar comida a meditantes (p.ej. si un monje ordinario tomase los alimentos preparados para ermitaños que estén en retiro).
- 3. El grave error de aceptar obediencia por parte de grandes santos (p.ej. actuar como si los logros de uno fuesen superiores a los de otros).
- 4. La grave falta de robar los bienes de un yogui tántrico.

c. Los Cuatros Pecados Graves de Falta de Respeto:

1. La falta grave de insultar a un ser puro (como la encarnación de un lama) estando bajo el poder de la opacidad mental.
2. El pecado grave de aceptar y rechazar y discriminar entre las distintas tradiciones del dharma al actuar bajo el poder de la parcialidad.
3. La falta grave de censurar un discurso sincero cuando se está bajo el poder de los celos (p.ej. decir que los escritos de un compañero erudito no son correctos sabiendo que, de hecho, son correctos).
4. El grave pecado de criticar las buenas cualidades de otros mientras se está bajo el poder del orgullo.

d. Los Cuatro Pecados Graves de Menosprecio:

1. El pecado grave de no aceptar la distinción especial del dharma al afirmar que los asuntos mundanos son de igual valor.
2. La falta grave de hacer distinciones entre los fenómenos cuando todos ellos carecen de una naturaleza propia inherente.
3. El pecado grave de mantener puntos de vista erróneos, el peor de los diez actos no virtuosos.
4. El pecado grave de verter la sangre de un tatagata deliberadamente, el peor de los cinco pecados irreparables.

También hay las Ocho Prácticas Erróneas que se agrupan en grupos de cuatro.

En primer lugar, los Cuatro Dharmas Negros:

1. Abusar del dharma puro.
2. Elogiar los dharmas malos.
3. Causar problemas y enturbiar la mente de aquellos que practican asiduamente la virtud.
4. Interrumpir la ayuda de un benefactor devoto.

En segundo lugar, los Cuatro Rechazos:

1. Abandonar la Triple Joya.
2. Evitar la compañía de los maestros tántricos vajracharya.
3. Desear cambiar la propia divinidad personal.
4. Evitar y abandonar a compañeros que son discípulos del mismo guru.

También están las Tres Acciones Negligentes que son:

1. Las acciones negligentes del cuerpo: andar vagando sin rumbo, correr, bailar y mantener una conducta veleidosa.
2. Las acciones negligentes con el habla: cantar canciones mundanas, contar historias románticas y usar un lenguaje colérico y apasionado.
3. La conducta negligente con la mente: albergar pensamientos discursivos movidos por las tres o cinco emociones perturbadoras (ignorancia, deseo, ira, además del orgullo y los celos).

La naturaleza de los actos negativos que se hayan cometido condiciona el siguiente nacimiento. En términos generales, se dice que un ser puede renacer en unos de los seis reinos del samsara, pero estas transgresiones cometidas conducen a los tres reinos inferiores y en el peor de los casos, uno renacerá solamente en los infiernos. Por lo tanto, es muy importante tener fe en las enseñanzas sobre el karma de la causa y el efecto y seguir lo bueno y rechazar lo malo, incluso en las cosas más nimias. Debes entender y decidir, de una forma clara y resuelta, que la doctrina del karma no es falsa.

Aquí se muestran algunos ejemplos para ilustrar este punto:

Si en el presente uno tiene fortuna y todo le va bien, quiere decir que es el resultado de haber sido generoso en vidas pasadas. Si en el presente goza de buena salud y de belleza, se debe a haber mantenido una conducta virtuosa en vidas anteriores. Si en el presente todo el mundo le ama y le respeta es consecuencia de haber practicado la paciencia en vidas anteriores. Si en el presente uno cumple sus aspiraciones sin gran esfuerzo se debe a haber sido diligente en la práctica de la virtud en vidas anteriores. Si en el presente los laicos tienen un buen carácter y vidas fáciles y los religiosos tienen una meditación estable y sin pensamientos discursivos, ambos casos son el resultado de haber practicado la meditación en vidas anteriores. Si en el presente uno rara vez cae enfermo es resultado de haber ayudado a los enfermos en vidas anteriores. Si alguien tiene una larga vida se debe a haber protegido la vida en vidas anteriores. Por lo tanto toda la felicidad y el bienestar en el presente es el resultado de haber practicado la virtud en vidas anteriores.

Sin embargo, si en vidas anteriores uno robó la riqueza de otros y acumuló las suyas movido por el egoísmo, el resultado es ser pobre y pasar hambre en esta vida. Si en vidas anteriores no practicó la meditación, el resultado en esta vida es tener pensamientos discursivos bruscos, erráticos y muchas ideas. Si en vidas anteriores no se observó la moralidad, en esta vida, nacerá con un cuerpo y una cara poco agraciados. Si en vidas anteriores uno tenía muy mal carácter y estaba siempre enfadado, en esta vida no será apreciado y todos le odiarán. Si en vidas anteriores uno fue perezoso, en esta vida no producirá nada, haga lo que haga. Si en vidas anteriores golpeó e hirió a otros, en esta vida sufrirá muchas enfermedades. Si en vidas anteriores arrebató la vida a otros, su vida actual será breve.

Todos los fracasos y experiencias desagradables de esta vida son resultado de haber practicado actos nocivos en vidas anteriores. Cualquier cosa que se haya hecho en vidas pasadas se torna evidente en el cuerpo presente al manifestarse el efecto kármico. Cual será nuestro destino en vidas futuras depende de lo que se haya hecho en esta vida. No podemos evitar que aparezcan las consecuencias de nuestros actos causales anteriores. Por consiguiente, al cometer un acto causal debemos rechazar el pecado y elegir la virtud ya que al llegar el fruto kármico no podremos acumular buenas consecuencias ni evitar las malas. Por lo tanto, es muy importante reconocer que la relación kármica de causa y efecto es verdadera porque las buenas consecuencias nunca provienen de las malas acciones ni tampoco las buenas acciones producen malas consecuencias. Es muy importante distinguir con cuidado las acciones kármicas buenas de las malas.

Si uno no distingue los distintos tipos de acciones kármicas, tendrá puntos de vista erróneos respecto a la naturaleza de la actividad virtuosa como por ejemplo, creer que sacrificar animales es una buena acción.

Por esta razón, es de suma importancia seguir el sendero de la virtud y ser diligentes para distinguir con claridad entre acciones kármicas buenas o malas. Por favor, tened esto presente en la mente.

La Explicación de los Defectos y Sufrimientos del Samsara

Om Mani Padme Hung

Si consideramos el tiempo que llevamos transitando por los mundos del deseo, de la forma y de la no-forma y vagando por los seis reinos del renacer, nos daremos cuenta que nos hemos estado moviendo por los seis reinos, uno detrás de otro, desde la separación del nirvana y el samsara hasta ahora. ¿Por qué no ha llegado el momento de nuestra liberación? La base es la ignorancia co-emergente. El sendero es la ignorancia de la identificación. El resultado es la ignorancia de no entender la naturaleza de la relación causa y efecto. Y todo ello madura en forma de largas y penosas experiencias de sufrimiento en el samsara.

Todos los sufrimientos de los seis reinos surgen de nuestras propias perturbaciones. Así, los actos cometidos movidos por la cólera maduran en forma de un nacimiento en los infiernos y en la experiencia de los sufrimientos en los dieciocho infiernos. Los actos cometidos por la avaricia dan como resultado nacer como un espíritu ávido y experimentar las miserias del hambre y la sed. Los actos movidos por la ignorancia dan como resultado nacer como un animal y experimentar el padecimiento de ser utilizado como un siervo. Los actos movidos por el deseo dan como resultado nacer como un humano con las miserias del nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte. Los actos movidos por la envidia dan como resultado nacer como un dios envidioso que experimenta los sufrimientos de la disputa y la lucha. Los actos cometidos por orgullo dan como resultado el nacer como un dios, para más tarde, sufrir la experiencia de perder repentinamente la condición divina y verse degradado a un reino inferior. En suma, no importa en cual de los seis reinos volvamos a nacer, no escaparemos del infortunio ni tampoco hallaremos una oportunidad para la felicidad.

Pero si quieres liberarte de esa condición, es necesario que tomes el camino del supremo dharma. Ese camino exige sentir repugnancia por el samsara, similar a la de alguien que siente náuseas cuando le ofrecen comida. Necesitas sentir un desagrado similar al del hombre que huye de la prisión. Necesitas sentir un rechazo al samsara, tal como lo hace un hombre que sale de un pozo negro.

Debéis ser muy cautelosos con el samsara, igual que un hombre que defiende su vida frente a un enemigo mortal. Si tenéis deseos por el samsara, entonces reconocer su

naturaleza engañosa, del mismo modo que alguien, que ha sido estafado, estará más atento la próxima vez que se encuentre con el timador.

Si en este tiempo, aquí, en el samsara, no practicas un método que te lleve a la liberación, entonces seguirás vagando en el samsara y te será muy difícil sobrellevar todas las desgracias que acontecerán. Por lo tanto, aplicaros a la práctica del dharma real y sinceramente, sin hipocresía. Por favor, tened esto presente en la mente.

Abandonar las Actividades Mundanas

Om Mani Padme Hung

En esta vida hemos obtenido la preciosa existencia humana completa con sus dieciocho libertades y oportunidades y por esa razón, deberíamos usarla para conseguir la liberación y la budeidad omnisciente. Para que suceda debemos practicar el santo dharma. Pero esto, a su vez, depende de nuestra total renuncia a participar en actividades mundanas. Se debería seguir el ejemplo de los grandes santos del pasado y practicar la concentración en un punto sin distracción. Pero solo será posible si abandonas tanto tu entorno (amigos, gente, lugares) como tu propia manera de actuar.

Abandonar la situación externa

Es necesario abandonar la tierra natal porque si no se abandona, el deseo y la ira surgirán debido al apego que le tenemos. Si alguien permanece en su propio país ocurrirán muchas situaciones que obstaculicen la práctica del dharma, tal como tener demasiado trabajo, negocios, etc., ayudar a vecinos y parientes que tienen problemas, someter a enemigos y proteger a los amigos, pagar impuestos y dar obligatoriamente servicios públicos. Con estas actividades uno experimentará las penas del apego y de la aversión ya que es difícil practicar el dharma en la propia tierra. Por esta razón, si no te alejas ahora de tus amigos y parientes, vas a estar siempre ocupado y por todo tipo de razones, nunca estarás libre de tareas mundanas, no tendrás la oportunidad de practicar el dharma y permanecerás sumergido en la corriente de la felicidad, el sufrimiento, la enfermedad y la muerte.

Por lo tanto, si quieres practicar el dharma puro, tendrás que dar la espalda a tu tierra natal, a tus amigos y parientes y libre de querencia por cualquier país, vivir en un sitio donde nadie te conozca.

Abandonar la forma de actuar habitual

Es necesario aceptar la pérdida de alimentos, ropas y fama. Los grandes santos del pasado lo hicieron. Hay que estar dispuesto a embargarte la vida en la práctica del dharma. Abandona todo menos las necesidades básicas de la vida. Hazte un niño de las montañas. Lleva la niebla de vestido y ponte la cueva de sombrero. Deja de controlar la felicidad y la tristeza y quédate satisfecho de vivir sin apegos en una ermita en las montañas. Este es el camino para lograr las realizaciones verdaderas.

Del mismo modo, si encuentras felicidad en esta vida fugaz, deberías de aceptarlo pacientemente e igualmente, si sobreviene la tristeza. En esta vida, que no dura más que un instante, es importante dedicarse con denuedo a la búsqueda del resultado permanente de la budeidad en vez de preocuparse de la felicidad o la tristeza.

Si el dharma no se desarrolla dentro de ti en el tiempo presente, en el futuro será muy difícil tener una oportunidad para la práctica. Por lo tanto, abandona todo esfuerzo para conseguir comida, ropa y renombre.

Una vez que renuncies a las preocupaciones mundanas, debes practicar la meditación sadana y tomar la decisión irrevocable de seguir así. En esta vida no hace falta más que un poco de comida y algo de ropa para sobrevivir. Los Yinas del pasado dieron muchas instrucciones sobre cómo “vivir de la esencia”^v y tú también puedes hacerlo.

Otra opción es mendigar para conseguir un poco de comida y practicar el ascetismo. Y así mismo, es posible vestir cualquier tipo de ropas viejas y harapietas que encuentres o un sudario o la piel de un perro o cualquier tipo de vestimenta que sea una mera protección del viento o el frío. En suma, abandona cualquier esfuerzo encaminado a conseguir la felicidad mundana o a evitar el sufrimiento. No te olvides de estar siempre alerta de la necesidad de practicar el dharma porque sólo eso te ayudará en el momento de la muerte.

Si no actúas así, sino que deseas buena comida, ropas y sigues el estilo de vida de los poderosos, que sólo quieren comida para ellos sin dar nada a los demás y prestan dinero con usura, entonces, el dharma puro y verdadero no crecerá en ti.

Si puedes practicar el dharma realmente puro no tendrás necesidad de nada más. Lo que venga, vendrá. Lo que se vaya, se irá. No te involucres en lo que ocurra. Libérate de la dependencia de la felicidad, la riqueza, la reputación, el renombre, de tener seguidores y demás. Si hay felicidad, que la haya. Si llega la miseria, que llegue. Lo mismo sucede con las buenas o malas experiencias, la posición social alta o baja, las situaciones buenas o malas, las enfermedades del cuerpo y los sufrimientos de la mente. Acepta lo que venga, tal como venga. En esta vida si llegas al nivel del Buda, hazlo; si bajas a los tres reinos inferiores, baja; si al final de tus días, mueres con dolor, entonces muere. No importa lo que ocurra, deja que suceda.

No te involucres con los ocho asuntos mundanos que se refieren a las palabras placenteras y a las palabras hirientes, al renombre y a la mala reputación, a la alabanza y a la crítica, a la ganancia y a la pérdida. Hay que estar abierto a todo y contento con lo que ocurra. Si pasas hambre y te vas consumiendo hasta que empiezas a morir, pues muere. Si te estás congelando y tu piel se torna de una coloración azul y empiezas a morir, simplemente muere. Si no puedes ser una gran persona, pues no puedes. Si otros te critican y te menosprecian, deja que lo hagan. Si otros tienen la ambición de ser como tú, deja que la tengan. Si no gustas a los demás, que sea así. Lo que otros te hagan, solamente es lo que ellos hacen. No abandones tu refugio en la montaña y sin preocuparte por la comida o la ropa, mantén tu mente firmemente alejada del samsara.

Actuar de acuerdo con estos consejos no tiene nada que ver con la siguiente conducta: rezar una oración mientras buscas una aguja (es decir, pensar que tener un poco de suerte es maravilloso); enfurecer y golpearse el pecho si la cerveza se vuelve amarga;

estar tumbado al sol con mucha comida y ropas cálidas, mientras se van pasando las cuentas del rosario, recitando con los labios y gesticulando con las cejas. Hay gente que parece muy religiosa y que sin embargo, cuando no hay comida ni ropa o cuando surgen situaciones desagradables con amigos o parientes o cuando están enfermos o cuando reciben malas noticias, su práctica espiritual se desvanece del horizonte y quedan totalmente a merced de esas situaciones. Los practicantes que se comportan así nunca obtienen el dharma.

No importa si hay felicidad o tristeza, vida o muerte, enfermedad o fiebre, buenas o malas circunstancias, satisfacción o insatisfacción, un practicante del dharma debe rechazar su implicación en el samsara en cualquier tipo de situación, como si fuese un orgulloso guerrero que lanza un desafío. De esa manera todas las situaciones pueden ser auto-liberadoras y uno debe practicar de acuerdo con esa actitud.

No importa si te quedas en la montaña o bajas al valle, debes de estar contento, aunque te cueste un esfuerzo agotador o aunque mueras, evita caer bajo el poder de las circunstancias. Nunca debemos perder la fuerza para la práctica del dharma.

Si practicas cuando te sientes feliz y lo dejas cuando estás triste, si lo haces cuando es fácil y lo abandonas cuando es arduo, será difícil que llegues a la realización del verdadero dharma.

Aquellos que parecen seguir el dharma pero que se abastecen de comida buena y abundante, de ropas cálidas y de todo lo que necesitan, en realidad, lo que hacen es una comedia del dharma y así consiguen benefactores que les den comida abundante, etc. pero a la hora de la muerte cuando desearían la budeidad, no llega. Si quieren dormir, nada se lo impide, pero a la hora de la muerte cuando desearían la budeidad, no llega. Si quieren salir, también se lo pueden permitir, pero a la hora de la muerte cuando desearían la budeidad, no llega. Pueden mantener sus amistades, pero a la hora de la muerte cuando desearían la budeidad, no llega. Piensan que no hay necesidad de proteger sus votos ni de hacer retiros de meditación intensivos, pero hacen todo lo posible por tener una vida feliz. Cuando explican el dharma de una manera superficial y enseñan complacientemente a sus discípulos todo aquello que les gusta oír, lo que consiguen es mantenerlos bajo su poder. Les gustaría lograr la budeidad a la hora de su muerte, pero mientras se comporten de esta y de otras maneras similares, es muy difícil.

El dharma y el mundo no están en armonía, son opuestos. Si deseas una felicidad duradera es necesario llevar a cabo un trabajo arduo y penoso. No se logra la iluminación sin un esfuerzo duro y costoso. Por lo tanto, evita todos los pensamientos y actividades relativas a esta vida y no caigas bajo el poder de las circunstancias, sean agradables o desagradables. Debes dedicar todo tu tiempo a la meditación en los refugios solitarios de las montañas.

Si tienes obstáculos para la práctica, como por ejemplo preocupaciones por la casa, las tierras, los amigos y parientes, los hijos e hijas, los conocidos o los amigos de verdad, los bienes y propiedades, los amigos monjes o laicos, entonces tienes que considerar a todos ellos como demonios^{vi}. No dejes tu control en manos de otros. No te separes nunca de la renuncia que está libre de todo deseo.

Actuar de esta manera es seguir el ejemplo de los grandes santos. Evita los deseos interiores; renuncia a tu actividad mundana y levanta la bandera de la práctica meditativa. Al convertirte en un yogui, abandona toda acción mundana y consigue el bienestar para ti mismo y para los demás.

NOTAS

ⁱ Hay nuevos soles que van apareciendo en el cielo, uno tras otro y cada cual incrementa la destrucción hasta que, cuando los siete soles están presentes, todo se quema.

Entonces el Buda, movido por la compasión, envía una inundación. Debido a las corrientes que se forman en el océano por las inundaciones, la ceniza del fondo se remueve y surge un nuevo continente.

ⁱⁱ A continuación se presenta una serie de clasificaciones tradicionales.

ⁱⁱⁱ Se llaman los cinco pecados de consecuencia inmediata porque, aunque la aparición de consecuencias del karma de una acción ordinaria puede resultar afectado por las consecuencias de otras acciones, las consecuencias de estos cinco pecados surte efecto inmediato en el momento de la muerte sin poder recibir ningún límite ni influencia de cualquier maduración del karma.

^{iv} Raga Asye en el Dechen Monlam da una lista alternativa: a. Matar a un bikshu. b. Matar a un laico devoto. c. Ser el primero en romper el voto de castidad de una monja. d. Destruir una estatua o pintura religiosa. e. Destruir una estupa.

^v “Vivir de a la esencia” (*bChud-Len*) es la práctica de sobrevivir a base de los cuatro elementos (tierra, agua, fuego y aire). Se trata de pequeñas píldoras que, a modo de esencias similares a un elixir, se preparan con sustancias diversas y se bendicen después con la meditación. Aquellos que han purificado los deseos de cuerpo y la mente son capaces de vivir con unas pocas píldoras al día sin tener necesidad o deseo de otro alimento.

^{vi} Los demonios son la forma objetiva que toma el propio karma para causar molestias y confusión.