

**Las etapas de la Meditación**  
**Versión media**  
**Acharya Kamalashila (siglo IX)**



**COMENTARIO DE GUESE LAMSANG**

Traductora: Karen Molina

Enero-Febrero 2013



Centro Nagarjuna de Valencia

[www.nagarjunavalencia.com](http://www.nagarjunavalencia.com)



## LAS ETAPAS DE MEDITACIÓN

Kamalashila

*Guese Lamsang*

*26 Enero 2013*

### <sup>1</sup>Motivación

Generemos una motivación que desea alcanzar la iluminación para poder llevar a todos los seres a ese estado iluminado.

### **Prepararse para las vidas futuras**

Antes que nada quiero felicitaros el año pues hay algunos nuevos que todavía no había visto y lo primero que quería es desearos un año muy auspicioso.

Lo primero antes de empezar a meditar es importante estar tranquilos y relajados. En el budismo cuando se habla de meditación: es para dejar de contemplar el mañana y contemplar también lo que vendrá en las vidas futuras, no esforzarse solo para la felicidad de la vida presente sino también de las vidas futuras.

Es decir en esta vida hacemos planes para mañana pero no es seguro que vendrá antes si mañana o la vida futura, por eso prepárate para esa vida futura que eso es lo que enfatiza la estrofa.

Ya seas creyente o no, budista o no, sea quien sea ninguno puede asegurar que mañana llegará, puede llegar antes la vida futura. Por eso, como es incierto lo que llegará antes, asegúrate de estar preparado para las vidas futuras.

### **Importancia de estudiar**

Se enfatiza la importancia de esa preparación y hay que saber cómo prepararte, como trabajar para la felicidad de las vidas futuras y para eso es importante estudiar, por eso se enfatiza siempre la importancia de estudiar.

Es como si queremos viajar aún país que desconocemos, si no sabemos ni el camino, ni el país a donde vamos es como andar a ciegas y eso ocasiona riesgos y problemas.

Puede que nos preguntemos que si hemos de prepararnos para las vidas futuras eso puede suponer que descuidemos esta vida o que quizás no obtendremos ningún fruto en esta vida. Pues no es así, si realmente estudias, te esfuerzas por prepararte para la felicidad de las vidas futuras también va a beneficiarte para la felicidad en esta vida presente.

---

<sup>1</sup> Apuntes tomados directamente durante las enseñanzas y revisados ligeramente.

Estamos en tiempos difíciles con la crisis y es cierto que por estudiar el budismo no necesariamente vas a obtener más riqueza inmediatamente o curarte de las enfermedades que puedas tener, si estás enfermo tienes que ir al médico. Claro que hay yoguis avanzados que obtienen los frutos de su práctica inmediatamente, pero no es así para las personas comunes, pero eso no quiere decir que no vaya a beneficiarte incluso en esta vida, pues cuando tenemos problemas añadimos nuestra preocupación, angustia, etc... y es ahí donde el budismo nos da herramientas para abordar esas dificultades y sobrellevar la situación mejor.

### **Las enseñanzas nos dan herramientas para afrontar los problemas**

Si tenemos problemas de salud o económicos, nuestra mente no tiene espacio para otra cosa y si estamos preocupados por esa situación no solo no se mejora la situación sino que se agrava.

Todos los pensamientos de preocupación agravan, cuando tenemos una enfermedad tu mente le da vueltas y añade angustia que te hace tener miedo, etc... o si por ej. ves que otros no tienen problemas generas envidia, frente a los que están en una situación similar a la tuya generas competitividad y frente a los que están peor que tu generas orgullo. Todas estas emociones aflitivas son causas de sufrimiento para esta y para las vidas futuras y tendrás que volver a experimentar esos problemas de nuevo en vidas futuras. Las enfermedades, problemas, etc... son fruto de una acción negativa y una vez se experimentan ya ha madurado el resultado y no lo tendrás que volver a experimentar, pero si cuando experimentas la enfermedad, problema etc... no solo tienes que pasar esas dificultades sino que además empeoras la situación con tus preocupaciones y encima creas causas de sufrimiento para las vidas futuras. Por eso en el budismo se enfatiza tanto sobre la importancia de tener una mente sana pues dependiendo de ello vas a experimentar sufrimiento, problemas, etc... o felicidad. La mayoría de los que estáis aquí sois antiguos estudiantes y todo esto no es nuevo, pero como hay personas nuevas creo que es necesario recordar estas cosas. Como dice en *Carta a un amigo* si tienes una casa pintada de blanco y sale la luna llena ese blancor se realza, así pues con las enseñanzas no está de más volver a recordar estos consejos.

Espero que recordar estos puntos nos ayuden, son momentos difíciles a nivel económico, laboral... donde quiera que miremos hay problemas, con quiera que hablemos aparecen problemas, pero también hemos de darnos cuenta de que no ayuda estar pendiente solo de los problemas pues solo aumenta la angustia y preocupaciones y los problemas se hacen más densos. En el budismo nos dicen, creaste acciones en el pasado y ahora experimentas los resultados, y ya está, para que sirve preocuparse ahora, lo que si puedes aprovechar es que para no tener que experimentar en el futuro situaciones similares esfuérate en no crear las causas para los mismos. El budismo de esta forma te da herramientas para sobrellevar estas

situaciones. Vemos que hay personas, incluso aquí en España que se suicidan pues no ven otra salida, pero eso no ayuda, lo importantes que trabajes con tu mente y en vez de estar encerrado y solo ver el problema tener una perspectiva mayor , a eso te ayudan las enseñanzas a abrir tu mente y de esa forma con una perspectiva más amplia ya no te agobias tanto con el problema.

Esto no quiere decir que por ej. si estas a punto de suicidarte lo vas a evitar simplemente por conocer el budismo, no es así de simple. El budismo nos ayuda a ampliar nuestra mente, la persona que va a suicidarse esta muy encerrada en el propio problema, pero si tenemos herramientas de ver otros ángulos, tener herramientas esto abre tu mente y tienes otra visión de la realidad, por eso en el budismo se habla de la relación causa y efecto, como reflexionar al respecto. Todo esto nos ayuda a abrir nuestra mente, hoy por hoy podemos esforzarnos en evitar acciones negativas pues los problemas que quiera que tengamos son fruto de esas acciones negativas, si no quieres problemas en el futuro, evita ahora las causas. Para esto te hara falta estudiar y reflexionar, esto no quiere decir que el cien por cien de los budistas no se suicidan, no es así, pero si es cierto que si hay una base firme de las enseñanzas tienes más herramientas para abordar los problemas, especialmente si estas plenamente convencido de la ley de causa y efecto te ayuda a llevar los problemas al comprender de que es tu karma y por tanto tienes que experimentar el fruto de tus acciones.

Quizás algunos cuando escucháis esto puede que dudéis pues sabéis que hay algunos budistas tibetanos que se están inmolando, pero eso es muy diferente pues las razones que les llevan a eso es diferente. No toman esa decisión por su angustia por sus problemas personales. El suicidio en general es porque la persona está muy encerrada en sus problemas y lo ve todo negativo, no ve más allá de eso, el budismo te ayuda a salir de esa mente encerrada. Mi intención no era hablar de los casos de inmolación en el Tibet, pero para aclarar este tema lo ha mencionado. Las cartas que estas personas dejan dan razones de porque han llegado a esa decisión y es muy diferente a la situación de las personas normales que deciden suicidarse.

Guesela comenta todo esto para que nos demos cuenta de que la filosofía budista nos ayuda también a la felicidad de esta vida. Las dificultades que a nivel social experimentamos es fruto de que conjuntamente hemos creado acciones que ahora traen estos problemas e igualmente cuando las cosas en la sociedad funcionan bien es también el fruto de haber creado conjuntamente acciones virtuosas.

Pero independientemente de la situación que compartamos con otros a nivel individual lo vamos a experimentar de forma diferente, puede que a nivel social haya muchos problemas pero a nivel individual tu no los tienes, pues cada uno experimenta de acuerdo a su karma.

Hay un dicho tibetano que dice *si quieres saber que fuiste en tu vida pasada, observa tu vida presente, si quieres conocer que será de ti en las vidas futuras observa tu mente*. Los problemas que experimentamos no vienen como castigo de alguien que nos pone esos problemas, todas nuestras acciones traen frutos, no vienen como resultado de otros, no hay nadie fuera de nosotros que nos pone esos problemas o felicidad en nuestras vidas. Está en nuestras manos el experimentar felicidad o sufrimiento, por tanto beneficia a los seres y si no puedes al menos no les dañes, genera amor y respeto hacia los demás, esto es lo que nos aconseja el Buda.

Volviendo al tema de los que se inmolan en el Tibet, pues es para llamar la atención de lo que está sucediendo, en otros países lo hacen poniéndose bombas o dañando a otros, aquí no se daña a otros, sino que utilizan sus cuerpos para que las enseñanzas del Buda puedan permanecer.

### **¿Qué podemos hacer cada uno de nosotros, como prepararnos?**

Lo primero comportarnos éticamente, con paciencia, con atención y consideración hacia los demás y siendo generosos. Si actuamos de esta forma estamos poniendo causas de felicidad. La paciencia es muy importante ante nuestros problemas, pues la impaciencia agita nuestra mente y elabora pensamientos negativos, necesitamos paciencia ante el sufrimiento y eso nos permite aceptar el sufrimiento y problemas en nuestra vida. También necesitamos paciencia con las personas con las que nos llevamos mal, aunque es difícil si nos esforzamos podremos enfadarnos con menos frecuencia e intensidad.

Hay personas que son muy bellas y con riqueza y todos apreciamos esas cualidades, **¿Cómo consiguieron esas cualidades?**

**Para tener un cuerpo humano** las causas son una conducta ética perfecta junto con oraciones para obtener un renacimiento humano.

**El tener un cuerpo atractivo** y ser bello es como resultado de haber cultivado la paciencia, son muchos más los frutos de la paciencia pero este es uno de ellos.

**La riqueza** es fruto de la generosidad.

**Para tener muchos amigos** es el fruto de haber sido considerado con los demás, de haberles tenido respeto.

Deseamos muchas cosas y lo mejor, pero sin embargo con nuestras acciones creamos causas para lo opuesto.

### **¿Para qué tener un renacimiento humano?**

Un renacimiento humano tiene gran inteligencia, si la utilizas mal puedes dañar mucho en guerras, conflictos, hambrunas, creando armas nucleares... solo un ser humano

puede hacer eso. Pero si diriges bien esa capacidad podemos llegar a alcanzar cosas inconcebibles. Somos humanos como consecuencia de la moralidad, generosidad, etc... pero aun así no estamos felices las 24h, siempre hay algo que incomoda, en lo que estemos en samsara experimentaremos situaciones no deseadas. El único medio para poder cortar con la existencia cíclica es el humano, hay renacimientos superiores por ej. como dioses que experimentas mucha felicidad pero eso te tiene absorto y no piensas en otra cosa. Un renacimiento como dios implica haber creado muchas acciones virtuosas pero como en esa vida no la aprovechas una vez se agotan esas causas de virtud entonces acaba y tienes renacimientos inferiores. Los que tienen renacimientos inferiores es tanto el sufrimiento que no tienen espacio para otra cosa, solo un renacimiento humano te permite trabajar para salir del samsara, no existe mejor oportunidad que un renacimiento humano.

Para construir una casa necesitas primero el terreno, pues igual el renacimiento humano es como obtener ese terreno que te permite edificar el camino a la liberación, por eso se enfatiza tanto el valor de esta vida humana para que la aprovechemos.

### **Si queremos ser felices incluso en esta vida**

En resumen si queremos ser felices en esta vida necesitamos cultivar paciencia, servicio, ser atentos con los demás, no fijarse en los defectos de otros... de esa forma uno es feliz y contagia a otros, ayuda a que otros sean felices.

No olvidemos que cuando tenemos problemas son el fruto del propio karma que ahora está madurando y no te dejes abrumar por las preocupaciones y angustias frente a los problemas, con esa mente tranquila y relajada tendrás más herramientas para abordar los problemas.

Ya sea muy serio o no los problemas, Santideva nos dice: *si los problemas tienen solución no hay motivo de preocupación y si no tiene solución, tampoco te ayudara la preocupación.* Si la preocupación fuera la respuesta aconsejaríamos a nuestros amigos que se preocuparan más cuando tienen problemas, pero vemos que no es así.

Para poder tener una actitud de aceptación y paciencia ante la adversidad y tener así más felicidad en esta vida, hace falta que estudiemos y reflexionemos respecto a esto.

### **El estudio tiene muchos beneficios y no basta sólo con escuchar el dharma**

El estudio tiene muchos beneficios y uno de ellos es comprender mejor la ley de causa y efecto y esto será de gran beneficio en la vida. No basta solo con escuchar las enseñanzas una hora a la semana, cada uno ha de profundizar en estas enseñanzas y reflexionar sobre ellas, de esta forma se integran en tu mente y tendrás las herramientas en tu vida cotidiana frente a la adversidad.

Cada uno ha de reflexionar sobre lo que le beneficia y perjudica, el estudio del dharma te ayuda a tenerlo más claro, cuanto más amplio y profundo el conocimiento de las enseñanzas podremos distinguir con mayor claridad que nos beneficia y que no, si solo conocemos un poquito y nuestro esfuerzo es esporádico entonces esto no tendrá una gran repercusión en nuestras mentes y conductas.

Tampoco quiero decir que no sirva de nada escuchar de vez en cuando las enseñanzas pues de esa forma al menos dejaremos huellas en nuestra mente, pero para que realmente haya un cambio hay que esforzarse. A menudo decimos “no tengo tiempo” pero no es verdad, para empezar hay muchos desempleados, o sea que tenéis tiempo, los que tenéis trabajo no estáis las 24 horas.... Búscate el tiempo para estudiar.

Si encontramos ese tiempo para estudiar las enseñanzas va a traer beneficios para las vidas futuras, eso es seguro, pero también ayuda en la vida presente pues te da la confianza de saber hacia donde quieres dirigirte.

Nos va a contar una historia sobre esto: Antes de 1959 si a una familia tibetana adinerada se le quema la casa, lo perdería todo, no había bancos como aquí en occidente, pero el padre y madre de esa familia diría, hicimos algo en el pasado y ahora madura, son capaces de mantener una mente que no se perturba. Esto es así porque tenían gran confianza en la ley de causa y efecto, tienen una confianza plena en las enseñanzas y para lograr esa confianza necesitas estudiar

Kamalashila era un gran erudito de la India donde había muchos eruditos, pero Kamalashila beneficio mucho al pueblo tibetano por eso le consideran como alguien muy especial. Nosotros que tenemos interés en el budismo tibetano también somos beneficiados por las enseñanzas de Kamalashila

En cuanto a la conducta su comportamiento era mahayana y en cuanto a la visión superior se divide en dos:

- Chitamatra
- Madyamica

Y la Madyamica a su vez se divide en dos:

- Madyamica Esvatantrica
- Madyamica Prasangica

El autor de este texto, Kamalasila, su visión pertenece a Madyamica Esvatantrica.

Hay tres personas relevantes en introducir el budismo al Tibet: Padmasambava era uno de ellos y Sangaraksita otro<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> No menciona el tercero



Es cuando se empiezan a construir los primeros monasterios en el Tibet y se empieza a dar la ordenación tanto para monjes y monjas, también gracias a estos monasterios comienza la práctica tántrica y es cuando empiezan a surgir los *lotsawas*, traductores, o sea que también gracias a estos monasterios los laicos se beneficiaban. Cuando se estaba introduciendo el budismo en Tibet, había un maestro de China Hassan que planteaba el budismo desde otra perspectiva, Hassan hablaba de la meditación como dejar la mente en blanco sin pensamientos, pero esto creaba confusión. Sangaraksita anunció que Kamalashila vendría de la India para aclarar sobre la meditación. Kamalashila compuso tres textos sobre *Las etapas de la meditación* donde explicaba que era la meditación, como se hacía y clarificaba los malentendidos sobre la meditación. Por eso Kamalashila es muy considerado en la tradición tibetana pues clarificó mucho. Puede que dejar la mente en blanco, meditar en nada te haga estar temporalmente bien, pero esa meditación no te da los resultados más profundos que se buscan con la meditación.

Tenemos la meditación de la atención a la respiración, pero eso solo es un paso, esa atención en la respiración te permite tener una mente más tranquila y relajada o por ej. concentrarse en una vela, aunque esas meditaciones te permitan estar más relajados, no te da mucho más.



### **Título del Texto**

Este texto *Las etapas (estadios) de la meditación*, cuando Su Santidad en el 2011 dio enseñanzas sobre este texto en Toulouse, no llegó a dar la transmisión oral del texto pues dedicó los tres días a explicar a qué se refiere los estadios de la meditación.

El punto central del texto es que explica como el lograr la calma mental es un estadio para llegar a la visión superior.

En el contexto budista, estos *Estadios de meditación* nos indica cómo conseguir las realizaciones en el camino y el proceso a seguir: el adiestramiento de la persona de capacidad inferior, adiestramiento de la persona de capacidad media y adiestramiento de la persona de capacidad superior. Cuando uno se adiestra gradualmente logra el estado de Buda. Por eso es importante el título del texto pues nos muestra el orden de como progresar en el camino.

**En el contexto Guelugpa** este proceso conlleva lograr la renuncia, bodichita y la visión correcta.

Volviendo al estado de meditación, se puede conseguir primero la visión correcta y luego la renuncia y luego la bodichita. O en el orden previo mencionado. Es decir, la visión correcta se puede generar antes o después. Una persona de capacidad superior, puede contemplar desde un comienzo la Visión correcta dándose cuenta de lo que es la ignorancia, los engaños, que no hay un yo que exista inherentemente. Esto es solo para personas de gran capacidad, lo normal es primero la renuncia que da pie a la bodichita y sobre la base de la bodichita generar la sabiduría de la vacuidad. Todo esto en el contexto mahayana. Lo que no va a cambiar el orden es generar primero renuncia y luego bodichita, es decir sin renuncia es imposible generar la bodichita real. Eso no implica que no hayas de reflexionar en la bodichita porque no hayas generado la renuncia, es importante que tengamos claro el proceso como una cosa te lleva a otra.

**Los Sakyas** en el texto *Como liberarse de los 4 apegos* muestran el proceso a seguir para lograr la iluminación. Se contempla exactamente lo mismo a los tres aspectos principales que se mencionan en la Guelugpa. Aquí se dice has deliberarte del aferramiento al yo pues sino no logras la sabiduría correcta. Los 4 apegos<sup>3</sup>:

El apego a esta vida: pues si no lo cortas no te liberaras del samsara, y esto es renuncia.

---

<sup>3</sup> No cita los cuatro apegos

El apego al bienestar personal: es decir has de eliminar la actitud egocéntrica. Así que también plantean primero renuncia y luego bodichita.

### **El Texto se divide en tres partes:**

- Significado del título
- Texto en si
- Conclusión

### **Significado del título**

Normalmente se da la explicación del título y el nombre o etimología del título en sanscrito. Guesela ya ha explicado el significado del título.

El título del texto en sanscrito es *bawanakrama*

### **Texto en si**

Al comienzo viene **la alabanza** por parte del traductor. Kamalashila lo escribió en Tibet pero en sanscrito. Se tradujo al tibetano y el traductor incluye un verso de homenaje con dos propósitos: por un lado de eliminar obstáculos para esa traducción y por otro para indicar a que grupo de enseñanzas pertenece, a que parte del Tripitaka (tres cestas) pertenece:

- Si el homenaje es Manjushri pertenece al Abhidharma
- Si el homenaje es Buda y bodisatvas pertenece al Sutra
- Si el homenaje es a los seres santos pertenece al Vinaya

El traductor rinde homenaje a Manjushri y esto indica que este texto se clasifica en la cesta del Abhidarma.

*¡Homenaje al joven Manjushri!*

### **Significado del texto**

*Explicaré brevemente los estadios de la meditación para los que siguen el sistema de los Sutras Mahayana. Los inteligentes que deseen lograr la omnisciencia de un modo extremadamente rápido deberían hacer un esfuerzo consciente para cumplir todas sus causas y condiciones.*

*Los que siguen el sistema mahayana se refiere a los que quieren lograr la budeidad, por eso la siguiente parte dice Los inteligentes que deseen lograr la omnisciencia, budeidad, de un modo extremadamente rápido deberían hacer un esfuerzo consciente para cumplir todas sus causas y condiciones.*

Si quieres lograr la budeidad te has de esforzar en crear causas y condiciones para lograr la iluminación. Aunque de forma explícita no se menciona, implícitamente se indica que si deseas la budeidad, no basta con la visión correcta o con otras causas.

Otro error es pensar que la budeidad la logras sin causas, no lo menciona explícitamente pero lo indica implícitamente para evitar estas visiones erróneas.

*No es posible que la omnisciencia se produzca sin causas, porque si lo fuera todo podría ser siempre omnisciente. Si las cosas fueran producidas sin depender de otras, podrían existir sin ninguna limitación; no habría ninguna razón por la que todo no pudiera ser omnisciente.*

Si no necesitaras de causas para la iluminación debería estar presente todo el tiempo, ser permanente.

Si la omnisciencia no dependiera de causas estaría presente todo el tiempo. Pero sabemos que lograr la omnisciencia requiere de un esfuerzo y que es consecuencia de un trabajo, por tanto depende de causas.

Hablamos de omnisciencia, Jose ¿Qué significa omnisciencia?

**Jose:** se refiere al estado que se logra cuando has cultivado todo lo que has de cultivar y eliminado todo lo que has de eliminar.

**Gueshela: Omnisciencia** es la cualidad de la mente de un Buda, como Jose ha dicho es quien ha eliminado todo lo que se ha de eliminar y cultivado todo lo que hay que cultivar, cuando logremos ese estado ya nos podemos relajar. Omnisciencia es la conciencia que existe en la mente de un buda que conoce absolutamente todo de forma directa. Por ej. nuestro ojo ve forma pero no sonido, la nariz conoce olfato pero no forma, etc... no es así en un Buda en el que todas y cada una de sus conciencias conocen absolutamente todo.

*Por lo tanto, como todas las cosas funcionales surgen sólo de modo ocasional, dependen estrictamente de sus causas. La omnisciencia también es rara porque no ocurre en todo momento y todo lugar, y todo no se puede convertir en omnisciente. Por consiguiente, definitivamente depende de causas y condiciones.*

En esta parte cuando señala que la *omnisciencia es rara...* Está indicando que precisamente por eso la omnisciencia depende de causas y condiciones.

*Así mismo, de todas estas causas y condiciones, deberías cultivar las correctas y completas.*

Tienes que asegurarte cultivar las causas y condiciones correctas. Podríamos hablar mucho al respecto, pero por ej. si cultivas la calma mental, antes de lograrla hay un nivel en el que se presenta un sopor mental sutil y apenas lo reconoces, puedes confundirlo con calma mental, pues en ese estado puedes permanecer en concentración mucho tiempo. Pero no es real pues el sopor sutil está presente, por tanto aunque cultives ese estado no te llevara a la omnisciencia. Como antes Guesela mencionaba si meditas, has de saber el resultado que esa meditación te dará. Por eso el texto continúa.

*Si pones en práctica las causas equivocadas, aunque trabajes duro durante mucho tiempo, no podrás lograr el propósito deseado.*

Te esfuerzas mucho pero no lograras el resultado será como dice el texto:

*Será como ordeñar el cuerno (de una vaca).*

Es decir algo imposible pues las vacas no tienen cuernos.

Hablábamos cultivar las causas correctas y completas por eso el texto dice:

*Igualmente, el resultado no se producirá cuando no se hayan puesto en efecto todas las causas. Por ejemplo, si falta la semilla o cualquier otra causa, entonces el resultado, un brote y demás, no se producirá. Por lo tanto, los que deseen un resultado particular deberán cultivar sus causas y condiciones completas y sin error.*

El autor nos dice que crear las causas correctas y completas es muy importante pues sin ellas no lograremos la omnisciencia, la siguiente pregunta es por tanto ¿Cuáles son esas causas completas y correctas?

Aquí Kamalashila contesta diciendo, yo soy una persona ordinaria, como un ciego que pretende indicar un camino, adopta una posición humilde pero menciona que el Buda nos mostró esas causas por tanto son correctas.

*Si preguntas: “¿Cuáles son las causas y condiciones del fruto final de la omnisciencia?” Yo, que soy como un ciego, puede que no esté en posición de explicarlo (por mí mismo), pero emplearé las palabras de Buda tal como las expuso a sus discípulos después de su iluminación.*

*Él dijo: “Vajrapani, señor de los secretos, la sabiduría transcendental de la omnisciencia tiene su raíz en la compasión, surge de una causa: el pensamiento altruista, la mente del despertar de la bodichita y la perfección de los medios hábiles”.*

La causa que va a traer la omnisciencia es por tanto como se indica, la bodichita y la perfección de los medios hábiles.

Ha mencionado tres causas y por eso dice:

*Por lo tanto, si estás interesado en lograr la omnisciencia, necesitas practicar estos tres: la compasión, la mente del despertar de la bodichita y los medios hábiles.*

Normalmente cuando hablamos de causas de omnisciencia mencionamos dos, aquí menciona tres pues cuando dice *medios hábiles* se refiere a las 6 Paramitas.

Para conseguir la compasión que es lo que has de trabajar previamente, pregunta a Paloma.

**Paloma:** el amor es previo. **Guesela** no hay un orden necesariamente establecido en cuanto al desarrollo del amor y compasión. **Paloma** sobre la base de la renuncia meditas en que todos los seres han sido tu madre, en la bondad de la madre y surge el deseo de devolver la bondad, eso da pie a que surja el amor y la compasión.

## Hay dos métodos para generar la bodichita:

**Causa y resultado:** reconocer que todos los seres han sido tu madre, la bondad de la madre y el deseo de devolver la bondad, esto da pie a la compasión. No hay un orden fijo para el surgimiento de amor y compasión.

En el método de **igualarse e intercambiarte con los demás** nos referimos a la práctica del Ton.lem: ofreces la felicidad y eso es el amor, tomas el sufrimiento y eso es la compasión. Todo sobre la base de la renuncia

El texto sigue hablando sobre la compasión:

*Movidos por la compasión, los bodisatvas toman el voto de liberar a los seres. Entonces, superando la visión centrada en uno mismo, se dedican con ilusión y continuidad a las muy difíciles prácticas de acumular méritos y sabiduría.*

Gracias a la compasión desean desarrollar todo lo posible para acumular mérito y sabiduría.

*Al haber entrado en esta práctica, es seguro que completarán la colección de mérito y sabiduría. Lograrla es como tener la omnisciencia en la palma de la mano.*

Aquí hablamos de **acumulación de mérito y sabiduría**, ¿Por qué necesitamos estas dos acumulaciones? En general en el budismo vamos a escuchar que habla de dos verdades:

- Verdad convencional
- Verdad última

Si deseas lograr la omnisciencia necesitas cultivar método y sabiduría. Igual que para dar a luz a un bebé necesitas del esperma y el óvulo, necesitas de método y sabiduría para que nazca un buda.

Cuando actúas virtuosamente con una motivación positiva y eres generoso, haces ofrecimientos, prácticas de purificación, estamos acumulando méritos, que esto se refiere al método y la consecuencia es lograr el *rupakaya*, cuerpo de forma.

Si meditas en vacuidad, lograras la acumulación de sabiduría y la consecuencia de lograr el *Dharmakaya*, cuerpo de verdad.

El buda es la consecuencia de ambos, un buda tiene ese cuerpo de forma y el cuerpo de verdad cuyas causas son acumulación de mérito y acumulación de sabiduría.

*Por lo tanto, como la compasión es la única raíz de la omnisciencia, te debes familiarizar con esta práctica desde el principio.*

## PREGUNTAS

---

**En occidente se considera que las personas que se suicidan es como consecuencia de una enfermedad, ¿Qué piensa el budismo?**

**Guesela:** En realidad todos los seres estamos enfermos de los engaños, los que se suicidan no te sabría decir como lo ven los médicos como una enfermedad o no. Es nuestra mente la que nos lleva a eso. En general uno se suicida porque su mente está muy afligida por engaños o emociones aflictivas que te llevan a verlo todo negro y sin solución.

Para curarnos de las emociones aflictivas hay que meditar.

### Continuación del comentario

Guesela además del comentario del texto está dando la transmisión oral cuando lee en voz alta el verso o sea que estáis recibiendo tanto la transmisión oral como el comentario.

El texto continúa:

*Por lo tanto, como la compasión es la única raíz de la omnisciencia, te debes familiarizar con esta práctica desde el principio.*

*El Compendio del Dharma perfecto dice: "Buda, un bodisatva no debería adiestrarse en muchas prácticas. Si un bodisatva mantiene adecuadamente un Dharma y lo aprende perfectamente, tiene todas las cualidades de los budas en la palma de la mano. Y, si preguntas cuál es ese Dharma, es la gran compasión."*

Aquí se habla de la **gran compasión**, Edmundo como con tu cabeza afirmabas ¿a qué se refiere?... RISAS.

**La compasión** no hay ningún solo ser: animales, personas, etc... que no tenga algo de compasión o de amor. Dudo que exista algún ser que no tenga un poquito de amor y compasión. La mayoría de las religiones también ensalzan la compasión.

En algunas religiones si preguntas que es la compasión responde que solo Dios lo sabe, en otras tradiciones te dirán que lo estudies. Guesela en una reunión en la India a la que asistió y se trataban algunos temas como amor, compasión, paciencia, etc.... A la reunión asistían representantes de diferentes religiones y en un momento había preguntas y respuestas.

Guesela les pregunto a los otros representantes religiosos sobre ¿Qué es la compasión?, la respuesta que le dieron era justamente esa, que solo Dios lo sabe.

La compasión no es algo que ves físicamente, las analogías te ayudan a entender que es la compasión. Has de tener una idea sobre que es la compasión, si te cuesta explicarlo por palabras las analogías te ayudan a comprenderlo. Hablamos de una experiencia que esos ejemplos te ayudan a saborear que es la compasión.

Este ej. aparece en el texto luego y es el ej. de una madre que solo tiene un hijo y para ella es lo más importante. La madre está imposibilitada de brazos y piernas y ve como su hijo cae a la corriente pero ella no puede hacer nada y está desesperada queriendo hacer algo por salvarle. Esa es la mente de la compasión que te lleva a querer hacer



algo. Todos tenemos compasión hacia algunos seres, hemos de esforzarnos en extender esta compasión hacia todos los seres sin excluir a ninguno.

Cuando generamos este tipo de mente hacia cualquier ser esa es la compasión. Para que se genere esa compasión hacia todos los seres es porque antes hemos desarrollado la mente que desea corresponder con la bondad de la madre conscientes de lo bondad de la madre y de que todos los seres han sido nuestra madre.

Cuando hablamos de reconocer que **todos los seres han sido nuestra madre**, el poder tener esa convicción, es muy, muy difícil. Tienes que tener cierta convicción en la existencia de vidas pasadas sin principio, el número de seres que han sido pues nuestras madres son incontables. Incontables renacimientos, incontables madres. Es difícil generar esta convicción, pero cuando la logras es el primer paso para poder generar el amor y compasión hacia todos los seres, si no serán meras palabras.

Cuando piensas en la bondad de quien te ha ayudado tanto surge el deseo natural de querer hacer algo por esa persona. Cuando reflexionas ves que no basta con ofrecerle toda la riqueza ni está a tu alcance y piensas que ojalá que todos estos seres se vean libre del sufrimiento esa es la gran compasión.

Aunque todavía no tengamos esa gran compasión, simplemente tener un buen corazón es algo muy beneficioso.

El amor lo tenemos en general hacia los hijos, pareja, amigos, etc... y diferentes tipos de amor, pero incluso aunque generemos el amor hacia una sola persona libre de apego, ya es parte el adiestramiento en el mahayana y los beneficios de eso son muchísimos. Ciertamente también tenemos amor mezclado con apego y claro que ese tipo de amor no es tan beneficioso.

Simplemente intentando ser buenas personas de buen corazón ya obtienes incalculables beneficios, por eso Su Santidad el Dalai Lama siempre enfatiza la necesidad de ser buenas personas.

### **¿Cómo podemos distinguir entre un amor libre de apego y uno mezclado con apego?**

Si un padre o madre tienen un hijo responsable, bueno, respetuoso, los padres tienen un amor muy especial hacia él, pero si luego este mismo hijo cambia, se droga, desobedece, falta al respeto, etc... a veces ese amor que antes teníamos, sin que desaparezca del todo, si que cambia, eso es un signo de que el amor iba mezclado con apego, pero si ese amor no se altera a pesar de que el hijo ha cambiado entonces es un amor sin apego.

Si somos capaces de generar un amor sin apego hacia todos los seres es algo maravilloso.

También está la historia de la madre y la hija que caen al agua y la corriente les arrastra, la hija desde lo más profundo desea que sea su madre la que se salva aunque ella muera, la madre piensa lo mismo, al final mueren las dos pero al haber generado ambas ese gran amor, renacen en el reino de las 33 deidades. Para este tipo de renacimiento has de crear las causas y no solo con ese gran amor, el gran amor sirvió como condición para que las causas que ya estaban creadas dieran su fruto y tuvieran ese renacimiento.

Tanto hombres como mujeres si generan este amor con los padres, pareja, personas cercanas, si lo hacemos de forma honesta y genuina, eso ya es una práctica mahayana. No son palabras y no hace falta ser una persona creyente para practicar de esta forma.

### ¿Cómo un no creyente puede llevar a cabo prácticas mahayanas?

Hay muy buenos ejemplos, hay personas que aunque no saben nada de religión son muy compasivas y ayudan a quien lo necesita, van a países a ayudar a los necesitados, recogen a personas enfermas, etc... y no esperan nada a cambio, su único deseo es ayudar. No has de ser creyente para practicar el mahayana. La mejor de las prácticas mahayanas es cuando ayudas a otros sin esperar nada a cambio, si prestas esa ayuda con una motivación de interés personal, eso ya no sería práctica mahayana.

Hay una historia de ocho personas en un barquito y ninguna sabía nadar, en esa barca había un cartero, el barquero y seis monjes, ninguno sabía nadar, solo el barquero. El barquero iba a tirarse de la barca y que otro remara, pero ninguno sabia, finalmente el cartero pensó que mejor morir el que el resto y por eso se tiró al agua. En ese momento aparecieron diosas en medio de una lluvia de flores que lo recogieron y se lo llevaron a la tierra de los dioses. De los seis monjes a ninguno se le ocurrió tirarse al agua, solo al cartero por su buen corazón.

Esta historia es para que nos animemos a generar un buen corazón, que seamos bondadosos, tu vas a ser feliz y los que te rodean, además estas creando causas de iluminación.

Hay muchas cosas que podemos hacer en el día a día, con los que convivimos, puedes hacer mucho por los demás, empieza por pequeñas cosas si no empiezas por esas pequeñas cosas difícilmente harás cosas más grandes. Si no empiezas con los que te rodean y pretendes que todos los seres sin excepción sean felices, eso no será más que palabras.

En el texto hablando de la gran compasión nos dice:

*Los budas ya han logrado sus propios objetivos, pero permanecen en el ciclo de la existencia mientras haya seres, porque poseen la gran compasión. Tampoco entran como los oyentes en la morada inmensamente gozosa del nirvana. Considerando primero los intereses de los seres, abandonan la pacífica morada del nirvana como si fuera una casa de hierro candente. Por lo tanto, sólo la gran compasión es la causa inevitable del nirvana que no mora del Buda.*

El hecho de que los budas no se queden en el nirvana sino que actúen para el beneficio de los seres es gracias a la gran compasión que poseen.

Esta estrofa nos dice que la gran compasión es lo que nos lleva a convertirnos en un buda y gracias a esa gran compasión tienen la fuerza para no quedarse *en la morada inmensamente gozosa del nirvana* porque para ellos lo primero es beneficiar a los seres, por eso ven al nirvana *como una casa de hierro ardiente* gracias a la gran compasión que tienen.

La gran compasión es la que les capacita para no quedarse en el nirvana gozoso.

Como estamos hablando de la importancia de la gran compasión, Kamalashila pasa a explicar **cómo cultivar la compasión** y así el texto dice:

*Desde el principio se explicará el modo de meditar en la compasión. Comienza la práctica meditando en la ecuanimidad.*

Hablando de la **ecuanimidad** nos dice:

*Intenta lograr la imparcialidad hacia todos los seres, eliminando el apego y el odio.*

Sentimos apego hacia unos y rechazo u odio hacia otros, hemos de cortar con ese apego y rechazo y para ello reflexionamos en lo siguiente:

*Todos los seres desean la felicidad y no desean el sufrimiento. Piensa profundamente en esto: en el ciclo de existencia sin principio no hay un solo ser que no haya sido mi amigo y pariente cientos de veces. Por lo tanto, como no hay ninguna base para estar apegado a unos y odiar a otros, desarrollaré una mente de ecuanimidad hacia todos los seres.*

Hemos renacido en samsara desde tiempos sin principio.

*Comienza la meditación en la ecuanimidad pensando en una persona neutral y después considera a personas que sean amigos y enemigos.*

*Cuando la mente haya desarrollado ecuanimidad hacia todos los seres, medita en el amor. Humedece tu continuo mental con el agua del amor y prepáralo como harías con una tierra fértil. Cuando la semilla de la compasión se plante en esa mente, la germinación será rápida, correcta y completa. Una vez que hayas regado tu corriente mental con el amor, medita en la compasión.*

Necesitamos que nuestra mente también este impregnada del amor. Cuando tienes una tierra fértil la humedeces para que florezca la semilla, de igual forma, hemos de humedecer nuestra mente con el amor y la compasión, recordar que no hay un orden determinado para que surja primero uno u otro.

El texto nos dice *humedece con el agua del amor y luego planta la semilla de la compasión*. Pero no hay un orden específico.

Para poder generar el amor y la compasión hemos de contemplar el sufrimiento, se que este es un tema que nos agrada pero como vamos a generar compasión sin reflexionar en el sufrimiento.

**Cuando hablamos del sufrimiento:**

**Sufrimiento de la incertidumbre:** es decir algunos han sido nuestros amigos, enemigos, etc... incluso en la misma vida no tienes la certeza de que el amigo, enemigo... permanezcan siempre como tal. Cuanto más si pensamos en las vidas pasadas. Por ej. por la mañana podemos ser los mejores amigos y por la noche enemigos. Esto sucede en esta vida, en un solo día, pues tanto más teniendo en cuenta las vidas pasadas. Todos han sido en algunas de estas vidas, amigos, enemigos...

Hay muchas historias en los textos que muestran este continuo cambio de amigo, enemigo, etc... pero esto es algo que podemos comprender fácilmente. Piensa que la persona que ahora te cae tan bien, en vidas pasadas ha sido tu peor enemigo y viceversa, el que ahora te desagrade en el pasado ha sido incontables veces tu madre querida. Pensando así puedes detener el apego y la aversión.

En el Bodisatvacharyavatara, Santideva dice *“con solo escuchar su nombre tienes miedo, pero luego con el tiempo no puedes separarte de ella”* es decir que “amigo”, “enemigo” está en continuo cambio.

Si meditamos con esta estructura que nos proponen, reflexionando en estos puntos, entonces tu mente va a cambiar en la forma de percibir a los demás.

Una persona que te ha dañado a ti o a alguien cercano, simplemente por escuchar su nombre te sientes infeliz, con el amigo te sucede lo contrario. Si por ej. te enteras de que la persona que te cae mal habla muy bien de ti, algo empieza a cambiar en ti, es decir que puedes cambiar. Al principio te puede resultar muy desagradable pero si oyes que esa persona habla bien de ti, ya no te resulta tan desagradable.

Por eso no deberíamos tener esa percepción tan sólida de amigo, enemigo, pues esos roles cambian. Si tienes clasificado a alguien como enemigo porque te hizo daño y sigues pensando y recordando el mal que te hizo, reviviéndolo estas creando una acción negativa y es entonces cuando realmente permites que el enemigo te dañe pues es por esas acciones negativas que creas causas de sufrimiento. Pero si en vez de recordar el daño recibido, no le das importancia, entonces no te afectara.

Por eso se aconseja que no hagas estas distinciones que son base para el apego y el odio que de hecho esas emociones son las que te dañan. El que hoy es amigo se vuelve enemigo y viceversa, cortemos con esas clasificaciones y tengamos un acercamiento neutro hacia las personas, de esta forma podremos transformar fácilmente nuestra mente.

Es como dice Nagarjuna e *“Carta a un amigo”*: *los pensamientos negativos que sean como escritos en el agua y los virtuosos como si los grabaras en piedra*. Si guardamos los pensamientos negativos nos hacemos daño nosotros mismos. Por esto es importante saber que pensamientos son virtuosos y cuales no, cierto que no vamos a abandonar inmediatamente los pensamientos negativos, pero si podemos empezar a detenerlos. Por eso es importante conocer nuestra mente y nuestros pensamientos, como se generan las mentes virtuosas y no virtuosas.

El texto continúa:

*La mente compasiva tiene la naturaleza de desear que todos los seres que sufren estén libres del sufrimiento. Medita en la compasión hacia todos los seres, porque en los tres reinos de existencia están torturados intensamente de distintas formas por los tres tipos de sufrimiento.*

### **¿Cuáles son los tres tiempos de sufrimiento?**

- El sufrimiento del sufrimiento
- El sufrimiento del cambio
- El sufrimiento que lo impregna todo

**El sufrimiento del sufrimiento:** es el que reconocemos fácilmente todos los sufrimientos físicos o emocionales. Se refiere a la sensación del sufrimiento, cuando por ej. tenemos dolores, molestias o los sufrimientos mentales pues es la sensación del sufrimiento.

**El sufrimiento del cambio:** Por ej. es el pasar de algo agradable a algo desagradable, por ej. comes y comes... al principio es agradable, luego no. O cuando estas con el aire acondicionado en un día de calor luego tienes frio o estas sentado y te duelen las piernas te pones a andar y finalmente también sufres.

**El sufrimiento que lo impregna todo:** se refiere a que por el mero hecho de tener agregados contaminados estas expuesto al sufrimiento. Se le llama *sufrimiento que lo abarca todo o que impregna todo* porque se da en todos los reinos de samsara. ¿Cuál es su característica? Este tipo de sufrimiento por un lado significa que desde el ser de los infiernos al que está en el pico del samsara, lo experimentas, uno no tiene el control sobre donde renace en samsara y por eso da vueltas en la existencia cíclica.

El texto explica **el sufrimiento del sufrimiento** de la siguiente forma:

*Buda ha dicho que el calor y otros tipos de padecimientos torturan constantemente a los seres en los infiernos durante muchísimo tiempo.*

*También ha dicho que los espíritus hambrientos están resacos por la sed y el hambre y experimentan un sufrimiento físico inmenso. Así mismo podemos ver a los animales que sufren de muchas maneras: se comen unos a otros, se enfadan y son heridos y mueren. Podemos ver que los seres humanos también experimentan distintos tipos de dolor agudo: no pueden encontrar lo que desean, están resentidos y se dañan unos a otros; sufren el dolor de perder lo bello que quieren y tener que enfrentarse con lo desagradable que no quieren, así como el sufrimiento de la pobreza.*

Nos dice que hemos de reflexionar en todos estos tipos de sufrimiento. Si queremos meditar en esto ¿Cómo hemos de hacerlo?, recordemos que meditamos en el sufrimiento para generar compasión hemos de meditar en todos estos sufrimientos como si estuviéramos experimentándolos nosotros mismos.

## **PREGUNTAS**

---

**Estoy confusa pues tengo la idea de que no es muy favorable renacer como dios y esta la historia de estas dos mujeres que sus méritos y compasión les llevo a ese renacimiento**

En los reinos inferiores experimentas sufrimiento durante mucho tiempo, no tanto en algún renacimiento animal. El otro extremo es el renacimiento como dios en lo que todo es excelente, el propio cuerpo es luminoso y experimentan mucha felicidad.

**Pero ese reino de los 33 es como una tierra pura en el que puedes practicar el dharma ¿cierto?**

No es una tierra pura, incluso se pueden dar casos de renacer como dios en el reino del deseo y encontrarte con el dharma y aplicarla. Es como el ej. de un dios que tenía las causas para que el Buda le diera enseñanzas y así sucedió.

**¿Hubiera sido preferible para esas dos mujeres obtener un renacimiento humano?**

Aquí el ej. es para comprender que gracias a su compasión no renacieron en los infiernos. Por supuesto mejor renacer como humano como dios.

**Sentir tristeza cuando sientes compasión ¿es correcto?**

Si estás viendo una situación y tu compasión te lleva a querer hacer algo y no puedes eso es un pensamiento virtuoso.

**¿Aunque llores?** Bueno está bien.

**No me imagino que un ser realizado llore:** hay muchos seres realizados que también lloran. Chandrakirti dijo “un bodisatva con logros muy altos en el método y sabiduría, los signos que muestran esos logros es cuando contemplan la compasión movidos por la compasión pueden derramar lágrimas” y con la sabiduría un signo de entenderla es cuando se te eriza el cabello o también se pueden derramar lágrimas.

Guese Chekawa sabéis que en su biografía se decía que cuando meditaba estaba muy conmovido que lloraba y se tapaba con los hábitos. Los espíritus que molestan a los practicantes no le podían dañar pues veían que Gueshe Chekawa era tan compasivo incluso con ellos. Así como hay deidades mundanas blancas que ayudan a los practicantes también hay deidades mundanas que buscan dañar, estas deidades o espíritus querían dañar a Guese Chekawa, cuando vio que estaba llorando y estos espíritus tienen clarividencia vio que no podía hacerle daño pues lloraba por su compasión que consideraba a los seres más sagrados que a uno mismo. Cuando se retiraba y vio a otros espíritus que también le querían dañar les dijo no hace falta, no es posible pues esta persona con su gran compasión no era posible dañarla.

**Algunos animales tienen gran compasión ¿pueden lograr la iluminación en una sola vida o tienen que hacerlo paso a paso?**

Los animales en esa vida no pueden lograr la budeidad pero gracias a esos actos a lo mejor en el futuro pueden encontrar un renacimiento humano y lograr la iluminación. Como animal no pueden lograr la iluminación.

A veces algunos animales son emanaciones de seres extraordinarios y esa es otra historia, son seres que toman ese aspecto pero en realidad no lo son.

Por ej. los 4 amigos que vivían en armonía: elefante, mono, faisán o pájaro y tortuga, en realidad no son animales sino bodisatvas que toman ese aspecto para dar un ej. de convivencia en armonía, pero en realidad no son animales.

El pájaro es la vida anterior de Buda Sakyamuni que tomó ese aspecto. Buda Sakyamuni se habla de 500 renacimientos excelentes como rey y también otros 500 renacimientos como animal.

### **Cuando hablamos de infiernos, etc... estamos hablando de un lugar físico o de un estado mental**

Si son lugares, pero no es por ej. que esté ahí un infierno esperándome sino que con mis propias acciones negativas estamos *creando* ese lugar, pero si es un lugar que nosotros creamos al actuar negativamente.

#### **Entonces ¿no es un estado mental inferior?**

Nosotros creamos los reinos inferiores con nuestras acciones, es como por ej. si ahora estamos en este lugar con estas condiciones externas es porque tenemos un karma común que experimentamos en conjunto por ser un karma colectivo.

Todo depende de causas y condiciones, el propio texto al comienzo nos decía que la omnisciencia depende de causas y condiciones, estar aquí reunidos también depende de causas y condiciones. Han sido muchas las causas reunidas para estar aquí.

Lo que estamos haciendo aquí es algo extraordinario, hablamos del vehículo mahayana y de la raíz de donde viene el mahayana, la compasión. Son temas muy virtuosos que independientemente de que lo practiquemos o no deja unas huellas muy poderosas. Por ej. esta mañana había cerca de cinco personas que estuvieron aquí pero ahora no, y esto es así porque tenían las causas para venir por la mañana y no por la tarde. Estas enseñanzas son extraordinarias, no porque yo las de sino porque son enseñanzas de Buda muy sagradas y con muchas bendiciones y para crear las causas para encontrarnos con esas enseñanzas no es fácil de reunir por eso no hay tantas personas aquí.

#### **Si tenemos otra perspectiva respecto a los espíritus quizás pueden alejarse y no dañarnos**

Hay algunos seres como espíritus que pueden dañarnos y otros que pueden ayudarnos. Si pensamos que son nuestra propia proyección, quitándoles importancia no nos van a dañar mucho. Si además tenemos refugio no nos van a dañar.

#### **¿Puede Guesela refrescarnos que es el sufrimiento que lo abarca todo y también sobre como la ignorancia es la raíz del sufrimiento?**

La ignorancia, odio, apego son causas de sufrimiento pero no son sufrimiento, el sufrimiento que lo abarca todo es sufrimiento, no son lo mismo. Como el texto va a explicar que son los agregados contaminados vamos a continuar con el texto.

El texto continúa hablando del **sufrimiento que experimentan los humanos:**

*Unos tienen mentes que están encadenadas por los grilletes de las emociones perturbadoras como el deseo. Otros están confundidos por diferentes tipos de visiones erróneas. Todo esto es causa de sufrimiento; por lo tanto, están siempre padeciendo como si estuvieran en un precipicio.*

El texto continúa hablando del **sufrimiento que experimentan los dioses**:

*Los dioses tienen el sufrimiento del cambio. Por ejemplo, los signos de una muerte inminente y su caída a estados desafortunados agobian constantemente las mentes de los dioses del reino del deseo. ¿Cómo pueden vivir en paz?*

El texto habla del sufrimiento que lo abarca todo:

*El sufrimiento que todo lo abarca es lo que surge bajo el poder de causas caracterizadas por las acciones y las emociones perturbadoras. Tiene la naturaleza y las características de la desintegración momentánea y abarca a todos los seres errantes.*

Es difícil poder percibir de forma directa este tipo de sufrimiento y hay una analogía que nos ayuda a comprender como es posible reconocer este tipo de sufrimiento ¿os acordáis? La analogía es como cuando nos vemos en la palma de la mano aunque hay vello no lo vemos, así como nosotros no podemos ver este tipo de sufrimiento pero un arya si lo ve. Es como si tuviéramos una piedrecilla en el ojo que molesta continuamente y te lleva a querer quitártela, pues así un arya percibe directamente el sufrimiento que lo abarca todo.

Dharmakirti dice al respecto de lo difícil que es reconocer directamente el sufrimiento que todo lo abarca que primero hay que percibir la impermanencia sutil y la ausencia de identidad y luego el sufrimiento que lo abarca todo, es decir que primero tienes que conseguir realizar la impermanencia sutil y la ausencia de identidad y luego el sufrimiento que todo lo abarca.

El texto continúa:

*Por lo tanto, considera a todos los seres errantes como dentro de un gran fuego de sufrimiento. Piensa que como tú no desean el sufrimiento: ¡Ay, todos mis queridos seres experimentan tanto dolor! ¿Qué puedo hacer para liberarles y que su sufrimiento sea el mío? Cuando estés practicando meditación en un punto o realizando tus actividades normales, medita siempre en la compasión, piensa en todos los seres y desea que estén libres del sufrimiento.*

Debemos meditar en el sufrimiento y ¿Cómo hacer esto? El texto nos dice:

*Comienza meditando en tus amigos y parientes. Reconoce cómo experimentan los distintos sufrimientos que se han explicado.*

*Entonces, al ver a todos los seres como iguales, sin ninguna diferencia entre ellos, deberías meditar en los que te son indiferentes.*

Esto sería el siguiente paso a meditar con los extraños:

*Cuando la compasión que sientes por ellos sea la misma que la que sientes por tus amigos y parientes, medita en la compasión hacia todos los seres en las diez direcciones del universo.*



Aquí viene la parte en la que cuando se hablaba de la compasión Guesela nos daba la analogía de la compasión de la madre.

*Lo mismo que una madre responde ante su amado hijo pequeño que está sufriendo, cuando desarrollas una compasión espontánea e igual hacia todos los seres, has perfeccionado la práctica de la compasión. A esto se le llama gran compasión.*

Guesela nos daba este ej. de la madre imposibilitada que no puede caminar ni utilizar sus brazos pero si ver. Este ej. viene de un gran maestro como Kyabje Trijang Dorche Chang. Cuando desarrollas esta compasión espontánea hacia todos los seres por igual a eso se le puede llamar *gran compasión*.

Ahora hemos hablado de contemplar en la compasión y hasta ahora en el texto nos ha mostrado ese proceso y también se nos habló de meditar en el sufrimiento, y este es un punto muy importante que no podemos olvidar.

### **Importancia de meditar en el sufrimiento**

Se refleja claramente en las 4 Nobles verdades que tanto en el Hinayana como en el Mahayana se enseñan. De hecho las 4 Nobles verdades indican como lograr los resultados que deseamos.

### **Ramón se dice que el sufrimiento tiene cinco cualidades ¿Cuáles son?**

**Ramón:** te sirve para tomar refugio en las Tres Joyas.

**Jose:**

**Las cinco cualidades son:**

1. Te encamina a la liberación e iluminación, generando **renuncia**
2. **Eliminas el orgullo**
3. Ayuda a **generar compasión**
4. Ayuda a **crear acciones virtuosas**: al comprender que el sufrimiento viene como consecuencia de las acciones negativas creas acciones virtuosas para lograr la felicidad.
5. Guesela dice: que una de las cualidades de contemplar el sufrimiento es que te planteas de donde viene el sufrimiento y veras que son las acciones negativas y por tanto **evitarás las acciones negativas** como resultado de contemplar el sufrimiento. Cuando contemplas el sufrimiento al no querer sufrir más te determinas a realizar acciones virtuosas y así no experimentarás más sufrimiento. Es decir que contemplar el sufrimiento por un lado te lleva a evitar acciones negativas y a cultivar acciones virtuosas.

El texto sigue:

*La meditación en el amor comienza con los amigos y las personas a las que tienes afecto. Tiene la naturaleza de desear que tengan felicidad. Gradualmente extiende la meditación para incluir a los desconocidos e incluso a tus enemigos. Habitándote a la compasión generas gradualmente un deseo espontáneo de liberar a todos los seres.*

Hasta este punto se ha explicado como meditar en la compasión, en el amor y a vosotros que os gusta tanto meditar, ya tenéis el texto que es muy claro y te dice cómo hacer estas meditaciones.

Hemos tratado el tema de la compasión y si resumimos lo que hemos hablado y podemos aplicar en el día a día ya, es que debemos esforzarnos en ser personas bondadosas. Esto es muy importante, intentar generar ese buen corazón con cada persona que te encuentras en el día a día. Si somos capaces de aplicar un poquito de esto en la vida cotidiana podríamos decir que estamos dando los primeros pasos de los consejos que Kamalashila nos da, estamos como entrando en ese camino que nos muestra, así pues intentar practicar de esta forma, estar alegres y ser buenas personas.

Las emociones aflitivas del apego, enfado, envidia, etc... están muy presentes en nuestra mente y fácilmente surgen es como una cerilla que la frotas fácilmente y arde. Aunque es difícil erradicarlas es posible debilitarlas, hemos de esforzarnos en que no nos dominen tanto, esto nos va a ayudar en esta vida, por eso estudiamos estos temas, para que estas no nos afecten tanto. Cuando las emociones negativas están presentes nos producen infelicidad y también a los demás. Además estas emociones negativas nos dañaran en las vidas futuras, son como un gran peso que nos lo llevamos a las vidas futuras y el daño será mucho mayor al que experimentamos por ellas en esta vida.

Lo dejamos aquí.

## LAS ETAPAS DE MEDITACIÓN

Kamalashila

*Guese Lamsang*

*27 Enero 2013*

### **Motivación**

Generemos una motivación ahora que vamos a escuchar estas sagradas enseñanzas para que podamos crear las causas para alcanzar el estado de un Buda para poder llevar a todos los seres a ese estado iluminado.

Ya sea a nivel social o individual hay problemas de todo tipo, estos problemas nos afectan a nivel individual y social. Ya que somos muchas personas quería aprovechar para que recitáramos las alabanzas a Tara una vez con el deseo de que podamos eliminar los obstáculos que todos los seres experimentan. Como dijo Tsong Rimpoché si queremos eliminar la suciedad barriendo con una sola cerda de una escoba tardaremos mucho pero si lo hacemos con toda la escoba completa acabamos antes, pues igual si todos recitamos las alabanzas es mucho más poderoso para purificar.

En la clase de ayer hablábamos sobre la importancia de generar la compasión para generar la bodichita, que es lo que hoy vamos a comentar.

Atisha habla de “que la mente de la bodichita es como el sol que elimina la oscuridad”, es tan importante esta mente que deberíamos esforzarnos en generarla, no es fácil pero vale la pena esforzarse. Nos dice que no es fácil generarla pero si no lo intentamos no podrá surgir, así que vale la pena intentarlo. Este es el consejo de un gran ser, Atisha y yo os transmito su consejo, soy el mensajero, vosotros escucháis este mensaje pero si os conformáis con solo escuchar no será suficiente.

Santideva dice “si una persona enferma conoce bien el tratamiento para su enfermedad pero no toma la medicina, ¿de qué va a servirle?” pues igual al escuchar las enseñanzas dejamos huella pero si queremos que estas huellas den fruto hemos de actuar y aplicarlas en nuestra vida. Con las personas que encontremos relacionémonos con bondad, viendo las cualidades de esa mente actuemos de acuerdo a un corazón bondadoso, empezando con las personas más cercanas con las que convivimos.

Así como comprendemos que es necesario tomar la medicina para curarse de una enfermedad así hemos de ver que hemos de aplicar la bondad en nuestras vidas con la familia, en el trabajo, vecinos... y esto va a traer beneficios incluso en esta vida. También recordar que es importante que ese amor hacia los demás sea libre de apego.

### **Continuación del comentario**

Lo que sigue en el comentario es lo siguiente:

*Así, después de familiarizarte con la compasión como base, medita en la mente del despertar de la bodichita.*

En esta línea se enfatiza la promesa, ya que nos hemos propuesto cultivar la bodichita hay que conocerla por eso el texto continúa:

*La bodichita es de dos tipos: convencional y última.*

Hemos de cultivar ambas bodichitas y empezamos con la bodichita convencional.

*La bodichita convencional es el cultivo del pensamiento inicial que aspira a lograr la insuperable y perfecta budeidad para beneficiar a todos los seres errantes, después de haber tomado el voto por la compasión que desea liberarlos a todos del sufrimiento.*

Es decir que esta bodichita convencional es un deseo o aspiración para lograr la iluminación para beneficiar a los seres. En primer lugar hemos de generar ese deseo pero no basa con eso, hemos de esforzarnos en que sea más que un deseo, por eso el texto continúa.

*Esta bodichita convencional se debe cultivar en un proceso similar al descrito en el capítulo sobre ética moral en el Bodhisattvabhumi, generando esta mente al tomar el voto del bodisatva ante un maestro que obra de acuerdo con los preceptos del bodisatva.*

Ya pasa a ser un compromiso y no una aspiración, aquí se habla de las paramitas y uno empieza a recorrer ese camino. Según el texto nos habla de que hay un orden: primero bodichita convencional y luego la bodichita última. **Jose ¿Qué piensas?** No lo sé.

**Paloma:** no, ayer dijo que renuncia y bodichita necesariamente llevan un orden pero no la bodichita última. La bodichita convencional incluye a la de aspiración y la de compromiso y entiendo que primero se genera la de la aspiración y luego la de compromiso.

**Aclaración** en realidad en el texto dice bodichita última y en la pregunta en realidad no me refería a eso.

Cuando hablamos de la bodichita de la aspiración y de la de compromiso ¿Cómo las definirías, Jose? La de aspiración es el deseo, por ej. querer ir a Barcelona, la de compromiso es cuando ya te pones en marcha y has comprado ya el billete y emprendes el viaje.

**Guesela:**

**Bodichita de compromiso** ya estas actuando hacia esa meta, con la **bodichita de aspiración** es simplemente un deseo pero aún no te has movido en esa dirección. Esto lo explica el Bodisatvacharyavatara en el primer capítulo que dice el que desea andar y el que ya está andando.

El texto nos dice, primero has de tener la aspiración y a partir de la aspiración te comprometes, por eso habla de la ética pues al tomar los votos de bodisatva te diriges a la budeidad pero también es cierto que primero generas la bodichita de compromiso tomas los votos del bodisatva y empiezas a practicar de acuerdo y luego generas la bodichita de aspiración. No hay pues un orden determinado en cómo generar estas dos bodichitas.

**Paloma: Cuando tomas los votos de compromiso y decimos que eso es bodichita de compromiso, no puedo entender como puede ser una bodichita de compromiso genuina sin haber generado antes la aspiración de lograr la iluminación.**

Aquí estamos hablando del continuo mental de los bodisatvas no de los seres ordinarios como nosotros.

**Paloma suena muy raro que alguien pueda ser bodisatva sin haber aspirado a lograr la iluminación para el beneficio de los seres:**

No es extraño porque nosotros todavía no tenemos ninguna de las dos bodichitas pero si podemos adiestrarnos en estas mentes. Este es un texto de un nivel avanzado y puede causar confusión.

Para que sea bodichita de compromiso o de aspiración es porque hay una mente de bodichita que se ha generado antes de eso te adiestras para generarlas.

La bodichita de aspiración es de menor fuerza que la de compromiso que ya está comprometida y actuando.

Por ej. una persona que toma votos de bodisatva y aún no ha generado bodichita pero toma los votos de bodisatva, esa persona ya tiene la mente de la bodichita de compromiso, trabaja en ello y luego finalmente genera la bodichita de aspiración, este es un caso de como primero generas la de compromiso y luego la de aspiración.

Básicamente lo que se está diciendo es que no hay un orden determinado en el surgimiento de las bodichitas de aspiración y de compromiso.

Si una persona sin bodichita toma votos de bodisatva y practica llega un momento en que genera la bodichita de compromiso y luego la de aspiración.

La persona que medita sin haber tomado los votos de bodisatva llega un momento en que genera la bodichita de aspiración y luego toma los votos de bodisatva entonces genera la bodichita de compromiso.

Hablamos de la bodichita convencional que se refiere al deseo de querer beneficiar a todos los seres por tanto debo convertirme en un buda, la bodichita convencional abarca tanto la de aspiración como la de compromiso.

La bodichita convencional para generarla hay dos métodos: 6 causas y efecto y el método de intercambiarse con los demás. Luego de generar la bodichita convencional hay que cultivar la bodichita última.

**Jose, ¿la bodichita ultima en el continuo de que ser la encontramos?**

En el continuo mental de un arya bodisatva. Guesela dice que es correcta la respuesta. El texto nos dice respecto a la **bodichita ultima**. Aquí se explica a qué se refiere con la bodichita última y dice:

*Después de generar la mente del despertar de la bodichita convencional, esfuérgate en cultivar la bodichita última, que es transcendental y libre de elaboraciones. Es extremadamente clara, el objeto de lo último, inmaculada, constante, como una lámpara de mantequilla no afectada por el viento.*

*Esto se consigue con una familiarización constante y respetuosa con el yoga de la meditación en la calma mental y la visión superior durante mucho tiempo.*

La mente de la bodichita ultima es una mente clara que observa el objeto, sin mancha y constante *como lámpara de mantequillas no afectada por el viento* es decir una mente concentrada en el objeto que discierne si lo que observa es correcto o no. Así describe a la mente de la bodichita última. El siguiente párrafo nos dice que para lograr la bodichita última hemos de familiarizarnos continuamente y respetuosamente hacia la unión de la calma mental y visión superior meditando mucho tiempo.

Ahora se describe esta unión de calma mental y visión superior:

*El Sutra que aclara el pensamiento dice: “Maitreya, debes saber que todos los dharmas virtuosos de los oyentes, bodisatvas y tathagatas, sean mundanos o transcendentales, son los frutos de la meditación en la calma mental y la visión superior.” Como todos los tipos de concentración se pueden incluir en estos dos, todos los yoguis deben esforzarse en todo momento por conseguir la meditación en la calma mental y la visión superior.*

Habla de la importancia de lograr calma mental y visión superior porque de ahí van a surgir todos los resultados que buscamos y cita un Sutra:

*De nuevo, el Sutra que aclara el pensamiento dice: “Buda ha dicho que se debe saber que las enseñanzas de los distintos tipos de concentración que sus oyentes, bodisatvas y tathagatas intentan lograr están todas contenidas en la meditación de la calma mental y la visión superior.”*

Nos están hablando de la importancia de generar calma mental y visión superior para conseguir los distintos tipos de frutos que buscamos tanto a nivel mundano como a nivel transcendental

A nivel mundano se refiere a la persona común que se concentra en lo virtuoso y todos podemos ver lo beneficioso de desarrollar esa concentración, pero también podemos darnos cuenta cuando nos concentramos en lo virtuoso vemos que también necesitamos de la sabiduría que nos indica si aquello en lo que nos concentramos es virtuoso o no es decir tiene que ir acompañado de la sabiduría.

La estrofa resalta la necesidad de cultivar ambas: calma mental y visión superior.

El texto continúa:

*Los yoguis no pueden eliminar los oscurecimientos mentales sólo familiarizándose con la meditación en la calma mental. Esto únicamente reprimirá temporalmente las emociones perturbadoras y los engaños.*

Si es importante la calma mental pero no destruye los engaños por eso el texto dice:

*Sin la luz de la sabiduría, el potencial latente de las emociones perturbadoras no puede ser destruido totalmente y, por lo tanto, no será posible su destrucción completa. Por esta razón, el Sutra que aclara el pensamiento dice: “La concentración puede reprimir las emociones perturbadoras de un modo correcto y la sabiduría puede destruir completamente su potencial latente.”*

Lograr la calma mental tiene muchas cualidades y ayuda a que los engaños se debiliten pero no se van a eliminar si la calma mental no va acompañada de la sabiduría.

Citando otra Sutra Kamalashila dice:

*El Sutra Rey de las concentraciones también dice:  
Aunque medites con concentración en un solo punto  
no destruirás las concepciones erróneas de la identidad  
y tus emociones perturbadoras te trastornarán de nuevo;  
esta es como la meditación de un solo punto de Udrak.*

La concentración es importante pues estabilice tu mente y los engaños se debilitan pero sales de la concentración y los engaños reaparecen. La calma mental no es algo que solo los budistas practican también otras tradiciones espirituales. El budismo se enfatiza que no basta con la calma mental, por eso el texto sigue:

*Cuando se examina específicamente la ausencia de identidad de los fenómenos y se realizan las meditaciones con la base de este análisis, esta es la causa de la liberación resultante; ninguna otra causa puede traer la paz.*

Ya le llamemos bodichita última, visión superior o vacuidad, debe acompañar a la calma mental pues de otra forma no se eliminan de raíz los engaños y no podremos lograr la liberación.

El texto continúa:

*También la Sección del bodisatva dice: "Los que no han oído estas enseñanzas de la Colección del bodisatva ni las puestas en práctica en la Disciplina monástica, que piensan que sólo la concentración en un punto es suficiente, caerán en el pozo de la arrogancia debido al orgullo. Así, no pueden lograr la liberación completa del renacimiento, vejez, enfermedad, muerte, aflicción, lamento, sufrimiento, infelicidad mental y perturbaciones. Tampoco lograrán la liberación completa del ciclo de los seis estados de existencia, ni de los cúmulos de sufrimiento mental y agregados físicos.*

Es lo que Guesela nos decía ayer, no es tan solo concentrarse o parar los pensamientos, necesitamos discernir lo correcto de lo que no lo es, para ello necesitamos conocer que la meditación que realizamos no sea incorrecta. Si meditamos con la mente en blanca, durante esos momentos quizás estas bien, pero no eliminamos los engaños, incluso puede aumentar por ej. el orgullo, así no lograras la liberación, el constante nacer, envejecer, enfermar, morir... no eliminamos los engaños y no logras la liberación, seguirás dando vueltas en samsara si solo desarrollas la concentración. Por eso el texto sigue:

*Con esto en mente el Tathagata ha dicho que escuchar las enseñanzas te ayudará a lograr la liberación de la vejez y la muerte."*

Es decir solo con la concentración no logramos la liberación, si es placentero el estado de concentración. Guesela quiere contarnos una historia: un Guese le dijo que una persona le comentó que porque daban tantas vueltas a lo de la calma mental cuando en verdad no es tan difícil conseguirlo y le pregunto al Guese que si acaso él no tenía ya la calma mental, pues si uno se esfuerza no es tan difícil como en el Lam.Rim lo presenta, que es mucho más fácil delo que parece. Este Guese que conocía bien a esa persona sabía que el estudiante se dormía al hacer sus oraciones a lo que el Guese le dijo si tuvieras calma mental no te dormirías, a lo que el estudiante le preguntó que entonces que era su calma mental.

Confundimos concentración con calma mental cuando de hecho la calma mental es superior. La concentración en un objeto cuando la logras ciertas incomodidades disminuyen pero no es una calma mental propiamente dicha, la concentración puede

llevarnos a los renacimientos del reino de forma y sin forma pero no es la calma mental cualificada para que junto con la visión superior logremos la liberación.

Confundimos el sopor sutil con calma mental y por eso un lama Sakya, *Sakya Lekse* en el texto de *Liberarse de los 4 apegos* cita que podemos permanecer eones en estado de concentración (sopor sutil)<sup>1</sup> sin todavía lograr la calma mental.

El texto sigue

*Por estas razones, los que desean lograr la sabiduría transcendental totalmente purificada que elimina todos los oscurecimientos deberían meditar en la sabiduría mientras permanecen en la meditación en la calma mental.*

Kamashila argumenta lo que expone con las citas de varios sutras por eso encontramos tantas citas.

*El Sutra del cúmulo de joyas dice: "La concentración en un sólo punto se logra manteniendo la ética moral. Con el logro de la concentración en un sólo punto, meditas en la sabiduría. La sabiduría te ayuda a lograr una consciencia prístina pura. A través de ésta se perfecciona tu conducta moral."*

Si quieres desarrollar concentración primera necesitas la ética, con la concentración desarrollarás sabiduría y con ella lograras la sabiduría prístina exaltada.

En otro Sutra dice:

*El Sutra de la meditación en la fe en el Mahayana dice: "Hijo de familia noble, si no obras de acuerdo con la sabiduría, no puedo decir cómo tendrás fe en el Mahayana de los bodisatvas o cómo entrarás en el Mahayana."*

Es decir sin esa sabiduría, esa fe que dices tener no es claro que tipo de fe es si no va acompañada de la sabiduría. Y sigue:

*Hijo de familia noble, deberías saber que esto es porque la fe de los bodisatvas en el Mahayana y su entrada en el Mahayana ocurre como resultado de contemplar el perfecto Dharma y la realidad con una mente libre de distracción."*

---

<sup>11</sup> Creo que dijo esto



## PREGUNTAS

---

**En un verso dice “eliminar emociones perturbadora y engaños” ¿son dos cosas diferentes?**

**Guesela:** Esa estrofa donde aparece Emociones perturbadoras y engaños nos dice que cuando estas concentrado, los engaños no aparecen pero luego sales y si aparecen de nuevo. En el texto raíz aparece solo “engaños” pero en el comentario si aparece engaños y aspectos de los engaños, pero de hecho se está refiriendo a lo mismo.

**La sabiduría y la calma mental ¿se retroalimentan? ¿tienen efecto retroactivo?**<sup>2</sup>

Cuando hablamos de calma mental y visión superior si viene primero la calma mental y luego la visión superior. Para una persona ordinaria la sabiduría nos ayuda a discernir lo que nos beneficia y nos perjudica y eso nos ayuda a ver la necesidad de evitar unas y evitar otras, en ese caso no hay un orden.

Si uno quiere eliminar de raíz los engaños, si hay un proceso determinado hasta ser capaz de eliminar de raíz los engaños lo vas trabajando.

Para que un país prospere se requiere de personas competentes, pues la sabiduría igualmente es lo que nos protege y hace que progreseemos.

El primer paso de la sabiduría a desarrollar es la sabiduría de la escucha, luego la sabiduría de la reflexión que razona sobre lo que escucha si tiene sentido o no, etc... finalmente necesitamos de la sabiduría de la meditación o contemplación y con esta sabiduría vas progresando hacia la visión superior. Y ahí ya si que hay un orden: escuchar, analizar, meditar.

Os voy a contar una pequeña historia: si no recibes enseñanzas y te pones a meditar es como el que pretende escalar sin manos, no podrá. Si solo escuchas y no meditas sería como el que intenta atrapar un arco iris, por más que estiras la mano no alcanzas, por eso se dice que es muy importante los tres tipos de sabiduría.

La segunda parte de tu pregunta sobre el orden de la ética, concentración y sabiduría, ahí sí que tiene que haber un orden, especialmente si quieres conseguir logros. Esto lo dice Nagarjuna que dice que “la ética es como la tierra que soporta los árboles, plantas, etc... y gracias a ella se alimentan los animales y humanos”, así la ética es la base de todas las cualidades tanto del vehículo hinayana como mahayana.

Buda también resalta la importancia de la ética y esto es tanto para los que tienen votos como los que no, por ej. el mero hecho de evitar las diez acciones negativas ya es practicar la ética. Para mantener una conducta virtuosa necesitamos conocer cuáles son las acciones negativas y cuales las positivas.

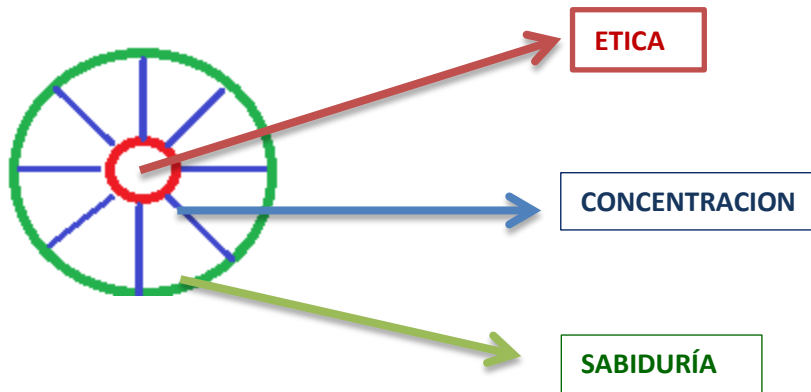
La ética es importante pues es la base para todos los objetivos en el camino. La ética esa contenida a la cesta del Vinaya, es decir toda una cesta de las enseñanzas de Buda habla de la ética. La ética es uno de los tres adiestramientos superiores, es decir es muy importante.

---

<sup>2</sup> No entiendo la pregunta

Hay una analogía para ver la importancia de la ética que se le compara al eje de la rueda de donde salen los rayos (concentración) la rueda en sí, la circunferencia sería como la sabiduría. Sin el eje no tendría radios y sin estos la rueda no podría ir a ningún lado, similar con la ética gracias a la ética podemos cumplir los diferentes propósitos.

Sin el eje, la ética, no hay concentración ni sabiduría. Gracias a la ética evitaremos renacimientos inferiores, lograremos la liberación y la iluminación, es decir cumpliremos nuestros objetivos gracias a la ética.



### Continuación del comentario

El texto continúa

*La mente del yogui se distraerá hacia distintos objetos si cultiva sólo la visión superior, sin desarrollar la calma mental. Será inestable como una lámpara de mantequilla en el viento<sup>3</sup>. Como la claridad de la consciencia prístina estará ausente, las dos (visión especial y calma mental) se deben cultivar por igual.*

Aquí habla de la importancia de la calma mental y la visión superior, de la unión de ambas.

El texto continúa:

*Por eso, el Sutra de la gran y completa transcendencia del sufrimiento dice: “Los oyentes no pueden ver la naturaleza de Buda, porque su absorción en un punto es más fuerte y su sabiduría más débil. Los bodisatvas la pueden ver, pero no claramente; porque su sabiduría es más fuerte y su concentración en un punto más débil. Mientras que los tathagatas lo pueden ver todo, porque poseen calma mental y visión superior al mismo nivel.”*

Requiere la unión de ambas.

*Debido al poder de la meditación en la calma mental, la mente no será perturbada por el aire de los pensamientos conceptuales y será como una lámpara de mantequilla no afectada por la brisa. La visión superior elimina todas las manchas de las visiones erróneas, de modo que no te afectarán (las visiones de) otros.*

---

<sup>3</sup> La llama de una vela

Ayer hablamos sobre la importancia de la compasión, hoy hemos empezado resaltando la importancia de la bodichita. Cuando lo que nos mueve es amor y compasión cualquier acción virtuosa crea las causas para lograr la budeidad, pero necesitamos también de la sabiduría pues lo que queremos eliminar es los oscurecimientos de los engaños (aferramiento al yo) y los oscurecimientos a la omnisciencia (actitud egocéntrica) y esos solo lo logramos con la sabiduría, con la visión superior.

A parte de ese amor y compasión se requiere de la sabiduría resalta esa necesidad de unificar calma mental y visión superior.

Si por ej. una persona con un cuerpo sano, excepto la vista, no ve, aunque todo este bien no podrá por si misma tomar un camino para ir al destino que quiere, pues igual aunque tengamos todas las cualidades desarrolladas si nos falta la sabiduría no podremos llegar a la meta. Por eso a la sabiduría se le compara a los ojos que te permiten ver a donde quieres llegar. Hay seis perfecciones que el bodisatva ha de generar y una de ellas es la sabiduría.

El hecho de que la Perfección de la sabiduría tenga esa fuerza es gracias a la compasión y amor, pues si solo nos enfocamos en la visión directa de la vacuidad, eso es algo que Oyentes y Realizadores solitarios también logran, si es importante pues eliminamos gracias a la sabiduría los oscurecimientos de los engaños. El que un arya bodisatva puede eliminar además los oscurecimientos a la omnisciencia es porque también tiene la compasión y la bodichita.

Ahora hay un Sutra *de la lámpara de la luna* que de hecho es el nombre de una mujer llamada Dawa Drolma.

*El Sutra de la lámpara de luna dice: "Por la fuerza de la meditación en la calma mental, la mente se volverá estable, y con la visión superior se volverá como una montaña." Por lo tanto, mantén una práctica yóguica de los dos.*

Una montaña es algo firme y estable, eso es lo que hace la visión superior que da esa firmeza. Por tanto adiéstrate en los dos, por eso el texto continúa:

*Al principio el yogui debe buscar los requisitos previos que le ayuden a lograr la meditación en la calma mental y la visión superior de un modo rápido y fácil.*

El yogui ha de buscar lo que le ayude a desarrollar la calma mental y la visión superior pues cuando lo logre conseguirá rápidamente la liberación y la iluminación.

Ahora el texto nos dice **como cultivar la calma mental y la visión superior**, explica ambos adiestramientos para alcanzarlos.

*Los requisitos previos necesarios para el desarrollo de la meditación en la calma mental son: vivir en un entorno que favorezca la práctica, limitar los deseos y practicar la satisfacción, no involucrarse en demasiadas actividades, mantener una ética moral pura y eliminar completamente el apego y todos los demás tipos de pensamientos conceptuales.*

El texto lo explica muy claramente y explica en primer lugar los requisitos para desarrollar la calma mental:

1. Vivir en un entorno que favorezca la practica

2. Pocos deseos
3. Practicar la satisfacción
4. No involucrarse en demasiadas actividades (aislamiento físico)
5. Ética pura
6. Eliminar el apego y todos los pensamientos conceptuales (aislamiento mental)

### **El requisito del entorno favorable**

*Se debe reconocer el entorno que favorece la práctica por estas cinco características: que proporcione un acceso fácil a la comida y a la ropa;*

Que el alimento y ropa lo consigas con facilidad.

*que esté libre de seres malvados y enemigos;*

Es decir que sea un lugar bueno sin personas que puedan afectar tu práctica espiritual.

En español no aparece en el texto una palabra que indica un *lugar sagrado*, o bien gracias a un ser o porque el lugar en si es sagrado y cuando practicas ahí recibes bendiciones.

Los que habéis viajado a India y has estado en Bodhgaya, Varanasi, etc... tu mente está en un estado especial y recibes bendiciones y son sagrados gracias a la presencia en su momento de un ser sagrado en esos lugares.

En Nepal, en Pharping, también es un lugar sagrado en el que Guesela cuando estuvo se sentía muy feliz, no sé por qué pero se sentía muy bien. Por eso se insiste mucho en hacer peregrinaje a esos lugares sagrados, pues por un lado acumulas muchos méritos y además eliminas obstáculos y también propicia una vida larga.

Estos lugares son especiales por el lugar mismo. Otros lugares se vuelven sagrados por un ser. Como una historia que a veces ha contado de algo que sucedió en 1960 y es de uno de los maestros de Guese Thubten Tsering, este maestro estaba en Buxa y buscaba un lugar para meditar y otro lama Nyma o Kargyu había encontrado un lugar muy agradable y le hicieron una casita, pero en el lugar había tigres, leopardos, y claro no pudo estar ahí. Este maestro supo de esa casita y fue a hacer retiro a ese lugar peligroso, le aconsejaron que no se quedara allí pues hasta los pastores evitaban ese lugar, finalmente este lama insistió y permaneció 30 años meditando, como consecuencia hasta los pastores pasaban y muchas otras personas y ese peligro desapareció gracias a esa persona.

El texto continúa:

*que esté libre de enfermedad;*

Es decir que no haya peligro de caer enfermos, que sea saludable.

*que haya buenos amigos que mantengan la ética moral y que compartan puntos de vista similares; y que sea visitado por pocas personas durante el día y que haya poco ruido por la noche.*

En el Lam.Rim *poco ruido* también incluye el que no se escuche los ladridos de un perro o el ruido del agua.

Cuando uno practica seriamente, las condiciones externas dejan de ser tan importantes.

Ahora una vez explicado el requisito del entorno favorable con sus cinco características, que es solo uno de los 6 requisitos. La próxima vez seguiremos con los otros requisitos.

Para concluir, aunque aún no hayamos desarrollado calma mental y visión superior, lo que si podemos hacer en lo cotidiano es ser mejores personas y tener un buen corazón. Hoy Guesela menciono a Santideva que decía “no basta conocer el tratamiento para curarte”, pues igual nosotros necesitamos practicar el buen corazón. Los que ya podáis desarrollar la calma mental y visión superior, por supuesto esforzaros, si estáis preparados se puede conseguir en tres meses, seis meses, etc...

### **Dedicación**

De todos los méritos de este fin de semana, si tuvieran forma no cabrían en este mundo. Esto lo dijo el Buda y los seres santos.

Vamos a dedicar para que los muchos problemas que existen en el mundo se eliminen, los deseos saludables cumplirse, para que los centros y organizaciones que ayudan a los demás prosperen.

En especial el que hayamos acumulado estos méritos es por el Centro Nagarjuna dedicamos para que el centro prospere.