

Las Etapas de la Meditación

LIBRO SEGUNDO

Acharya Kamalashila

Título en Sánscrito: Bhāvanākrama.

Título en tibetano: sgom pa'i rim pa. སློལ་པའི་རིམ་པ།

Título en inglés: The stages of meditation.

Homenaje al joven Manjushri.

He aquí una breve explicación sobre las etapas de la meditación para quienes siguen el sistema de los sutras Mahayana. Las personas inteligentes que quieran realizar la omnisciencia de manera extremadamente rápida deben, obviamente, esforzarse por reunir sus causas y condiciones.

No es posible producir la omnisciencia sin causas, pues de ello se derivaría que todo fuera siempre en sí omnisciente. Si se produjera de modo independiente, existiría sin limitación alguna y no habría razón por la cual no pudiera todo ser omnisciente. Por lo tanto, como los objetos funcionales solo surgen de manera ocasional, dependen rigurosamente de sus causas. También la omnisciencia es en extremo rara, no se da en todo momento, ni en todo lugar, ni todo es omnisciente. De esto se deduce que la omnisciencia depende necesariamente de causas y condiciones.

Además, de entre estas causas y condiciones, se deberían cultivar las causas correctas y completas. Insistiendo en las causas erróneas, aunque te empeñes durante mucho tiempo, no obtendrás la meta deseada. Sería como ordeñar un cuerno. No se produce resultado alguno a no ser que se den todas las causas. Si falta la semilla, etc., o cualquier otra de sus causas, no nacerán el brote u otros objetos. Por lo tanto, quienes deseen obtener un resultado particular deben cultivar sus causas y condiciones completas e inequívocas.

Las etapas de la meditación

Si preguntaras: «¿cuáles son las causas y las condiciones del fruto de la omnisciencia?». Alguien como yo, semejante a un ciego, no podría mostrártelas, pero utilizaré las mismas palabras de Buda tal como las pronunció a los discípulos tras alcanzar la perfecta iluminación. Buda dijo así: «Vajrapani, Señor de los Secretos, la sabiduría trascendente de la omnisciencia surge de su raíz, la compasión, surge de su causa, la mente del despertar, y surge de la perfección de los medios hábiles¹). Por lo tanto, si deseas alcanzar la omnisciencia, tienes que practicar estos tres: la compasión, la bodichita y los medios hábiles.

Los bodisatvas, conmovidos por la compasión, plantan la firme promesa de liberar a todos los seres sensibles. Luego, tras eliminar su actitud egoísta, se aplican con respeto y constancia a las muy difíciles prácticas de las acumulaciones de mérito y sabiduría, durante mucho tiempo. Por haberse iniciado en estas prácticas, es seguro que completarán las acumulaciones de mérito y sabiduría, y completar estas dos es como tener la omnisciencia en la palma de la mano.

Por lo tanto, dado que la compasión es la única raíz de la omnisciencia, deberías, lo primero, familiarizarte con ella. El Compendio del Dharma Perfecto dice: «Oh, Buda, un bodisatva no debería entrenarse en muchas prácticas, pues, si se adhiere a un dharma², aprendiéndolo a la perfección, todos los dharmas de un Buda estarán en la palma de su mano. Si preguntas cuál es dicho dharma, éste es la gran compasión».

Gracias a su gran compasión, los victoriosos Budas, aunque han logrado todos sus fines de forma sublime, permanecen en la esfera de los seres sensibles hasta el final y no ingresan en la sosegada ciudad del nirvana³, como hacen los oyentes. Viendo a los seres sensibles, abandonan la paz de la ciudad del nirvana como si

¹ Medios hábiles (upāya, thabs, བློ་བཟོ།), dentro del marco del Mahāyāna, se refiere a la práctica de las cinco primeras perfecciones: generosidad, disciplina ética, etc.

² Dharma (dhāma, chos, རྗེས།) es un término que tiene muchos significados distintos, generalmente se refiere a la doctrina de Buda o se utiliza como sinónimo de fenómeno. En este caso podría traducirse como «práctica».

³ Nirvana (nirvāṇa, myang ngan las 'das pa, སྐྱེས་རྣམས་ཀྱི་འདུག་པོ།). En tibetano significa «más allá del sufrimiento». Cuando alcanzamos el despertar mediante la sabiduría, nuestra ignorancia se erradica y con ella la causa de nuestros renacimientos en el samsara, que es de la naturaleza del sufrimiento. Existen dos tipos de nirvāṇa: la mera liberación del sufrimiento y el estado de omnisciencia o nirvāṇa de no permanencia.

fuera una jaula ardiendo. Por lo tanto, esta gran compasión en sí es la causa del nirvana de no permanencia de los victoriosos.

Las Etapas de la Meditación en la Compasión

Ecuanimidad

Es preciso explicar aquí, ya desde el comienzo, las etapas de la meditación en la compasión. Al principio, durante un tiempo medita en la ecuanimidad; establece una mente imparcial hacia todos los seres sensibles, eliminando el apego y el odio. Todos los seres coinciden en desear la felicidad y no desear el sufrimiento. Reflexiona profundamente sobre cómo, en este ciclo de existencias sin comienzo, no existe un solo ser que no haya sido tu amigo por cientos de veces. Puesto que es infundado apegarse a unos y odiar a otros, desarrolla una mente imparcial hacia todos los seres sensibles. Empieza la meditación en la ecuanimidad pensando en una persona neutral y luego extiende esta mente hacia amigos y enemigos.

Amor

Una vez desarrollada una mente imparcial hacia todos los seres, medita en el amor. Con el agua del amor, riegas tu continuo mental dejándolo como una tierra húmeda en la que la semilla de la compasión germinará de manera rápida, apropiada y completa. Una vez que tu continuo mental se haya familiarizado con el amor, medita en la compasión.

Compasión

La Identificación de la Naturaleza del Sufrimiento

La compasión es el aspecto mental que desea que todos los seres que sufren se liberen de su pesar. Medita en la compasión hacia todos los seres sensibles, ya que los seres de los tres reinos sufren la tortura intensa de los tres tipos de sufrimiento bajo distintas formas. El Buda dijo que los seres de los infiernos se sumergen en un río de agonías variadas —como el calor— que los torturan sin tregua durante mucho tiempo. También dijo que un hambre y una sed insostenibles afligen a los fantasmas hambrientos, que soportan gran dolor físico debido a sus famélicos cuerpos. Parece que los animales tampoco experimentan más que diversas formas de sufrimiento: se devoran, se enfadan, se dañan y se matan entre ellos.

También los seres humanos experimentan infinitos padecimientos. No pudiendo encontrar lo que buscan, compiten y se dañan entre sí. Sufren por verse apartados

Las etapas de la meditación

de lo agradable y por encontrarse con lo que los desagrada, por el dolor de la pobreza y por infinidad de otras desgracias. Hay personas cuyas mentes están trabadas por los lazos de diversas emociones nocivas⁴, como el intenso deseo. Otras se agitan en virtud de diferentes tipos de criterios erróneos. Siendo todas éstas causas de desdicha, parece que, igual que si estuviéramos al borde de un precipicio, solo experimentamos sufrimiento.

Los dioses y diosas padecen el sufrimiento del cambio. La angustia del miedo a la muerte, a la reencarnación y a caer en reinos inferiores, y otros terrores oprimen siempre las mentes de dioses y diosas del reino del deseo. ¿Cómo podrían ser felices?

El sufrimiento omnipresente⁵ es el que está bajo el control de causas cuya naturaleza es el karma y las emociones nocivas, tiene como característica definitoria la desintegración momentánea y afecta a todos los seres errantes.

Por lo tanto, viendo que todos los seres permanecen entre las lenguas del fuego ardiente del martirio, piensa que, igual que tú no deseas sufrir, ninguno de los otros seres lo desean tampoco: «¡Ay!, estos queridos seres míos están atormentados. ¿Cómo podría liberarlos del sufrimiento?». Esta meditación en la compasión caracterizada por hacer nuestro el dolor ajeno y por el deseo de apartar a los seres de este sufrimiento puedes practicarla durante la absorción meditativa⁶ y también mientras desempeñas tus actividades ordinarias: en todo momento hay que meditar en todos los seres.

Al principio enfocándote sólo en los amigos, medita en cómo experimentan los varios sufrimientos explicados. Después, viendo a todos los seres sensibles como iguales, sin distinguir entre ellos, debes meditar en los seres que te son indiferentes pensando intensamente que todos ellos son tus aliados. Cuando la compasión que

⁴ Las emociones nocivas o aflictivas, también llamadas engaños (kleśa, nyon mongs, རྩོམ་སྤོང་ལོ་ཤོས།), son estados mentales, como el deseo, el odio o la ignorancia, que nublan la mente y se manifiestan en acciones perjudiciales.

⁵ El sufrimiento omnipresente, o sufrimiento que todo lo abarca (saṅkhāra duḥkha, khyab pa 'du byed kyi sdug bsngal, ལྷན་གྱི་སྤོང་ལོ་ཤོས་ཀྱི་སྤོང་ལོ་ཤོས།) es una forma sutil de sufrimiento que surge como reacción a las cualidades de los fenómenos condicionados.

⁶ Absorción meditativa o concentración (samādhi, ting nge 'dzin, ཏིང་ངེ་འཛིན།).

sientes hacia ellos concuerde con la que sientes hacia tus amigos y parientes, medita en la compasión hacia todos los seres en las diez direcciones.

Cuando desarrolles un sentimiento espontáneo de compasión hacia todos los seres sensibles por igual semejante al de una madre frente al dolor de su hijito al que ama con todo su corazón, junto a un gran deseo de rescatarlos del sufrimiento, habrás perfeccionado la práctica de la compasión. Esto se llama gran compasión.

La meditación en el amor comienza con los amigos y los seres queridos y se caracteriza por desear que encuentren la felicidad. Debemos extender gradualmente esta meditación hasta incluir a las personas corrientes e incluso a los enemigos. Al familiarizarte así con la compasión, generarás gradualmente un deseo espontáneo de rescatar a todos los seres sensibles. Entonces, tras haberte familiarizado con la raíz, la compasión, medita en la Bodichita.

La Bodichita

La bodichita convencional

La bodichita tiene dos aspectos: convencional y último. La bodichita convencional es la generación del pensamiento que aspira a alcanzar la perfecta y completa budeidad sin paralelo, con el fin de beneficiar a todos los seres, después de, movidos por la compasión, haber jurado rescatarlos. Esta bodichita convencional debería generarse siguiendo el ritual que se describe en el capítulo sobre la disciplina ética en el Bodisatvabhūmi⁷, frente a un maestro experto que observe el voto de los bodisatvas.

La bodichita última

Después de haber generado la bodichita convencional, esfuérate por cultivar la bodichita última. La bodichita última trasciende este mundo, está libre de elaboraciones, es extremadamente clara, es el objeto de lo último⁸, es inmaculada e inalterable, como una lámpara de mantequilla que el viento no perturba. Para obtenerla, debemos familiarizarnos constante y respetuosamente con el yoga de

⁷ *Bodisatvabhūmi* (Bodisatvabhūmi, byang chub sems dpa'i sa,

བླ་རྒྱུ་ཆུ་བྱ་སྤོ་མས་རྟེན་པའི་རྩ་ས།) o las tierras de los bodisatvas, es el capítulo quinto del Yogacarabhūmi de Asanga.

⁸ En este caso, lo último, se refiere a la mente que analiza lo último.

Las etapas de la meditación

la meditación de la calma mental⁹ y de la visión superior¹⁰, durante mucho tiempo. El Sutra que Revela el Pensamiento dice: «Oh, Maitreya, debes saber que todos los dharmas virtuosos de los oyentes, de los bodisatvas y de los tathagatas, bien sean mundanos o trascendentes, son el fruto de la meditación de la calma mental y la visión superior».

La absorción meditativa

Puesto que todos los tipos de absorción meditativa pueden incluirse en estas dos categorías, todo yogui debe en todo momento confiarse a la meditación de la calma mental y la visión superior. De nuevo, El Sutra que Revela el Pensamiento declara: «El Buda dijo que debemos saber que todos los distintos tipos de absorción meditativa de oyentes, bodisatvas y tathagatas que se han enseñado están contenidos en la calma mental o la visión superior».

Los yoguis no pueden eliminar los oscurecimientos mentales tan solo mediante el cultivo de la calma mental, pues ésta únicamente somete de modo temporal las emociones nocivas. Sin la claridad de la sabiduría es imposible destruir correctamente las predisposiciones latentes¹¹ y por lo tanto, su destrucción completa no ocurrirá. Por eso, una vez más, El Sutra que Revela el Pensamiento dice: «La concentración¹² somete a las emociones aflictivas eficazmente y la sabiduría es capaz de destruir totalmente las predisposiciones latentes».

⁹ Calma mental (śamatha, zhi gnas, རྫོག་པ་རྒྱུ་ལྡན།). Es una práctica de meditación destinada a calmar los pensamientos discursivos y a aumentar la concentración a través de fijar la atención en un objeto ya sea este la respiración, una imagen, estatua, etc. Su práctica corresponde a la quinta perfección.

¹⁰ Visión superior (vipaśyāna, lhag mthong, ལྷག་མཐོང་།). Práctica de meditación en la que se utiliza la claridad de discernimiento de la sabiduría (prajna) y se aplica al análisis de los fenómenos y de su modo último de existencia. Su práctica corresponde a la sexta perfección.

¹¹ Las predisposiciones latentes (vāsanā, bag chags, བག་ཅུག་ལས།) son propensiones hacia acciones mentales, físicas o verbales a las que nos hemos habituado mediante acciones del pasado, que se guardan en nuestra mente como semillas kármicas que madurarán cuando se den las circunstancias propicias. En este caso se utiliza la palabra tibetana “bag la nyel” (བག་ལ་ལྟེན།), resaltando el aspecto latente o dormido de estas predisposiciones.

¹² La concentración o estabilización meditativa (dhyāna, bsam gtan, བསམ་པ་གཏན་ལྡན།) en general, es un tipo de absorción meditativa que causa la acumulación de karma para

El Sutra del Rey de la Concentración también dice:

«Aunque meditéis en absorción meditativa,
no destruiréis la idea errónea del ser
y vuestras emociones aflictivas os inquietarán de nuevo,
como ocurre con la absorción meditativa de Udraka¹³.

»Si examinamos la ausencia de yo de los fenómenos
y meditamos sobre la base de este análisis,
esta será la causa que engendrará la liberación;
ninguna otra causa puede aportar la paz».

También la Canasta de los Bodisatvas dice: «Quienes no han oído los discursos sobre dharma de la Canasta de los Bodisatvas, ni las nobles enseñanzas sobre disciplina monástica, y se contentan con la mera absorción meditativa, caerán en el orgullo obvio —el orgullo de creerse en posesión de cualidades que no se poseen— debido a su arrogancia. Por ello, no obtendrán la completa liberación del renacimiento, la vejez, la enfermedad, la muerte, la angustia, las lágrimas, el sufrimiento, la infelicidad y el desasosiego. Tampoco se liberarán por completo del ciclo de los seis reinos del samsara, ni de los agregados, cuya naturaleza es el sufrimiento». Teniendo esto presente, el Tathagata dijo que escuchar las enseñanzas nos liberará de la vejez y de la muerte.

Por esta razón, quienes deseen alcanzar la gnosis¹⁴ profundamente pura tras haber eliminado todos los oscurecimientos, deberían meditar en la sabiduría mientras permanecen en la meditación de calma mental.

La Sabiduría

renacer en los reinos de la forma y de la no forma. En particular, se refiere a la quinta perfección como pre requisito para el desarrollo de samādhi.

¹³ *Udraka* es uno de los seis brahmanes ascetas maestros de meditación que se mencionan en la biografía de Buda Shakyamuni. Su biografía describe cómo, tras mucho tiempo de meditación, este maestro creía haber eliminado sus emociones nocivas pero un día un ratón mordió su cabello y eso desencadenó su ira.

¹⁴ Gnosis o sabiduría primordial (jñāna, ye shes, ལྷོ་ཤེས་ལྷན་ལྷན་།), es una de las dos acumulaciones. Es un término sinónimo de «camino» en el contexto de las consciencias que conducen a la iluminación.

Las etapas de la meditación

El Sutra de la Profusión de Joyas dice: «La absorción meditativa se alcanza manteniendo la disciplina ética. Tras lograr la absorción meditativa, medita en la sabiduría; con ella obtendrás una gnosis perfecta y pura, mediante la cual se culminará tu disciplina ética».

El Sutra sobre la Meditación en la Fe en el Mahayana, dice: «¡Oh, hijo de noble familia! Si no te mantienes cerca de la sabiduría, no me será posible decirte cómo podrás tener fe en el Mahayana de los bodisatvas ni cómo podrás adentrarte en el Mahayana. ¡Oh, hijo de noble familia! Debes saber que esto se debe a que tanto la fe del bodisatva en el Mahayana como su inserción en él resultan de contemplar el dharma y la realidad perfectos con una mente sin distracciones».

La mera visión superior sin calma mental hará que la mente de un yogui se distraiga con objetos diversos. Será tan inestable como una lámpara de mantequilla al viento. Al faltar la claridad de la conciencia original, se deberían cultivar ambas (visión superior y calma mental) por igual. Por eso el Sutra de la Gran y Completa Trascendencia del Sufrimiento dice: «Los oyentes no pueden ver el linaje de los Tathagatas porque su absorción meditativa es demasiado fuerte y su sabiduría demasiado débil. Los bodisatvas pueden verla, pero no claramente, ya que su sabiduría es demasiado fuerte y su absorción meditativa demasiado débil. Los tathagatas lo ven todo porque poseen una combinación equitativa de calma mental y visión superior».

Gracias a la calma mental, como una lámpara de mantequilla no agitada por el viento, la mente no será agitada por el viento de los pensamientos conceptuales. La visión superior elimina todas las tachas de las visiones erróneas y por lo tanto las opiniones ajenas no te afectarán. El Sutra de la Lámpara de la Luna dice:

«A fuerza de calma mental, la mente se vuelve firme,
y con la visión superior se vuelve como una montaña».

Por lo tanto, mantén una práctica yógica de las dos.

Las Condiciones Previas para la Calma Mental y la Visión Superior

Inicialmente, el yogui debería reunir las condiciones previas que le ayudarán a lograr la calma mental y la visión superior, con rapidez y facilidad.

Acharya Kamalashila

Las condiciones previas para el desarrollo de la meditación de la calma mental son: vivir en un lugar favorable, limitar los deseos y practicar el contento¹⁵, evitar involucrarse en muchas actividades, mantener una disciplina ética pura, y eliminar totalmente el apego y cualquier otra clase de pensamiento conceptual.

1- Un lugar favorable se conoce por tener cinco cualidades: debe tener fácil acceso a la comida y a la ropa, ausencia de seres dañinos y de enemigos, estar desprovisto de enfermedades, estar poblado de buenos amigos que mantienen una disciplina ética y que comparten puntos de vista similares; no ser muy concurrido durante el día y tener poco ruido de noche.

2- Limitar los deseos se refiere a no tener un apego excesivo a la cantidad y calidad de objetos tales como la ropa.

3- La práctica del contento significa contentarse siempre con lo que se encuentre, por ejemplo con un manto religioso sencillo.

4- No involucrarse en muchas actividades se refiere al abandono de actividades ordinarias como negocios, a evitar una intimidad excesiva con laicos y monjes, y al completo abandono de la práctica de la medicina y la astrología.

5- Mantener una disciplina ética pura significa no dañar los dos tipos de votos¹⁶ mediante las faltas naturales o las faltas disciplinarias, manteniéndose en los preceptos fundamentales. Si, por descuido se dañaran, rápidamente debemos confesarnos con arrepentimiento. A pesar de que se ha dicho que es imposible reparar la transgresión de los votos raíz de los oyentes¹⁷, podemos decir que la disciplina ética de una persona es pura si hay remordimiento y la voluntad consciente de no reincidir, si es consciente de la ausencia de verdadera identidad de la mente que ejecutó la acción o tiene familiaridad con la ausencia de verdadera identidad de todos los fenómenos. Esto debería entenderse basándose en el Sutra de la Eliminación del Remordimiento de Añatashatru. Por ello, debéis superar vuestro remordimiento y redoblar vuestro esfuerzo en la meditación.

6- Eliminar el apego: prestar atención a los varios defectos del apego en esta vida y en las futuras ayuda a eliminar las concepciones erróneas al respecto. Las cosas bellas y las feas en el ciclo de existencia tienen en común que todas son inestables y están sujetas a desintegración. Indudablemente, te separarás de todo esto sin demora. Medita pensando en por qué tienes un apego excesivo por estas cosas y luego abandona toda concepción equivocada.

¹⁵ El conformarse con lo que se tiene.

¹⁶ Los dos tipos de votos son los votos pratimoksha y el voto de los bodisatvas.

¹⁷ En este caso, «los votos de los oyentes» se refiere a los votos pratimoksha.

Las etapas de la meditación

Las condiciones previas a la visión superior son: confiarse a una persona santa, buscar seriamente estudios extensos y reflexionar correctamente.

¿En qué clase de persona santa deberías confiar? En aquella que ha oído muchas enseñanzas, habla claramente, está dotada de compasión y tolera las frustraciones.

¿Qué significa buscar seriamente estudios extensos? Escuchar sería y respetuosamente el significado definitivo e interpretable de las doce ramas de las enseñanzas de Buda. El Sutra que Revela el Pensamiento dice: «(No escuchar las enseñanzas de los aryas, como deseas, es un obstáculo para la visión superior)». El mismo sutra añade: «(La visión superior surge de su causa: la visión correcta, que a su vez proviene de la escucha y la reflexión)». El Sutra de las Preguntas de Narayana dice: «(Al escuchar las enseñanzas se obtiene sabiduría, y si tenemos sabiduría, las emociones aflitivas se pacificarán totalmente)».

¿Qué significa reflexionar correctamente? Consiste en establecer bien cuales son los sutras cuyo sentido es definitivo y cuales los de sentido interpretable. Cuando los bodisatvas se han liberado de la duda, su meditación se enfoca en un camino. Si están en la cuerda floja de la duda y la indecisión, serán como quien está en una encrucijada, incapaces de escoger un camino a tomar.

Los yoguis deben renunciar en todo momento al pescado, la carne, etc., deben comer con moderación y evitar los alimentos indigestos. Una vez que los bodisatvas han reunido todas las condiciones previas para la calma mental y la visión superior, deberían entrar en meditación.

Al meditar, el yogui debe primero realizar todas las prácticas preparatorias. Tras hacer sus necesidades, debe instalarse en un lugar agradable desprovisto de ruidos y, pensar: «(Llevaré a todos los seres sensibles a la esencia de la iluminación)». Ha de manifestar gran compasión mediante tal pensamiento de desear rescatar a todos los seres. Como homenaje a todos los Budas y bodisatvas de las diez direcciones, debe tocar el suelo con las cinco extremidades.

Debe colocar, ante sí o en algún otro lugar una representación de los Budas y los bodisatvas, tal como una pintura, y dedicarles tantas ofrendas y alabanzas como le sea posible. Y, tras confesar sus faltas, celebrar el mérito de todos los demás seres.

Luego, el yogui debe sentarse en la postura completa del loto de Vairochana o en la postura de medio loto, sobre un cojín cómodo. Los ojos no deben estar

totalmente abiertos ni del todo cerrados, si no que deben mirar hacia la punta de la nariz. El cuerpo no debería inclinarse hacia adelante ni hacia atrás, debe mantenerse erguido y centrar la atención en el interior. Los hombros deben estar en su posición natural y la cabeza no debe inclinarse hacia atrás, hacia adelante ni hacia los lados. La nariz debe estar alineada con el ombligo. Los dientes y los labios deben quedar en su estado natural, con la lengua tocando el paladar superior. La respiración debe ser calmada y suave, silenciosa, sin esfuerzo ni desigualdad. El yogui inspirará y espirará con naturalidad, lenta e imperceptiblemente.

La Práctica de la Calma Mental

Primero se debe lograr la calma mental. La calma mental es un estado mental en el que se han calmado las distracciones causadas por objetos externos y que se dirige, de manera espontánea y continua, hacia el objeto de meditación con dicha y flexibilidad.

La visión superior es lo que examina con exactitud la realidad última mientras permanecemos en calma mental. El Sutra de las Nubes de Joyas dice: «La calma mental se enfoca en un punto, la visión superior analiza con precisión la realidad última».

También, El Sutra que Revela el Pensamiento declara:

«Maitreya preguntó:

»—Oh, Buda ¿Cómo pueden los practicantes adentrarse a fondo en la meditación de la calma mental y desarrollar gran maestría en la visión superior?

»El Buda contestó:

»—Maitreya, he impartido las siguientes enseñanzas a los bodisatvas: sutras, alabanzas melodiosas, enseñanzas proféticas, versos, instrucciones especiales, consejos procedentes de experiencias específicas, expresiones de la realización, leyendas, historias de mis nacimientos, enseñanzas extensas e instrucciones acerca de la doctrina establecida. Los bodisatvas deberían escucharlas adecuadamente, retenerlas adecuadamente, recitarlas con claridad y analizarlas a fondo con el intelecto. Con una perfecta comprensión, deberían retirarse en soledad a un lugar apartado a reflexionar sobre estas enseñanzas y enfocar sus mentes continuamente sobre ellas. Deberían concentrarse solo en los temas que ya fueron objeto de su reflexión y mantener esta concentración de manera continua. Esto se llama atención contemplativa.

»Cuando la mente se ha concentrado así repetidamente, alcanzando flexibilidad física y mental, estamos ante la calma mental. Así es cómo los bodisatvas buscan la calma mental.

Las etapas de la meditación

»Cuando un bodisatva ha logrado flexibilidad física y mental, y mora solo en ellas, elimina la distracción mental. El fenómeno que ha contemplado como objeto de su absorción meditativa debe ser discernido como un reflejo. Cuando este reflejo, objeto de su absorción meditativa, se categoriza como un objeto de conocimiento, investigándolo y examinándolo completa y profundamente, con paciencia y deleite, con un análisis adecuado, observándolo y entendiéndolo; esto se llama visión superior y así es como los bodisatvas ganan maestría en ella».

Los yoguis que deseen lograr la calma mental deberían concentrarse al principio en el hecho de que las doce ramas de escrituras —las enseñanzas generales, las alabanzas, etc.— pueden resumirse en lo que conduce, ha conducido y conducirá a la talidad¹⁸. Una manera de hacer esta meditación consiste en enfocarse en los agregados mentales y físicos¹⁹, que incluyen todos los fenómenos. Otra manera consiste en enfocar la mente en una imagen de Buda. El Sutra del Rey de la Estabilización Meditativa dice:

«Con su cuerpo de color dorado,
el protector del universo es extremadamente hermoso.
El bodisatva que fija su mente en este objeto
se dice que está en absorción meditativa».

Así, tras situar tu mente en el objeto elegido, coloca en él la mente de modo repetido y continuo, y examina tu mente para ver si está bien enfocada en el objeto, si hay apatía o si está siendo distraída y agitada por objetos externos.

Si la somnolencia entorpece tu mente o si presientes que la apatía está a punto de llegar, entonces, estimula tu mente imaginando un objeto muy agradable tal como una imagen del Buda o una idea luminosa. Tras disipar así la apatía, la mente debería ver el objeto con mucha claridad. Debes reconocer la presencia de la apatía cuando la mente no puede ver el objeto muy claramente, o cuando te sientes como un ciego o como si te encontraras en un lugar oscuro o tus ojos estuvieran cerrados.

¹⁸ Talidad (tattva, de bzhin nyid, རོ་བོ་འཛིན་ཉི་ཤོན།), es el ser en sí de los fenómenos, su naturaleza última.

¹⁹ Los cinco agregados psico-físicos (pañca skandha, phung po lnga, ཕྲུང་པོ་ལྔ་པ་ལྟར།) son los cinco componentes del «yo» ilusorio: forma, sensación, percepción, formaciones kármicas y conciencia.

Cuando tu mente se va tras las cualidades de objetos externos tales como formas, o bien dirige su atención a otros fenómenos o si la agita un deseo por un objeto experimentado previamente o si notas que la agitación se acerca, reflexiona en que todos los fenómenos compuestos son transitorios y de la naturaleza del sufrimiento u otros temas que abatan la mente.

Después, tras eliminar la distracción, debemos atar el elefante de nuestra turbulenta mente al árbol del objeto de meditación, usando las cuerdas de la atención y la vigilancia. Una vez que la mente esté libre de apatía y de excitación y mientras veamos que descansa naturalmente en su objeto, debemos aflojar el esfuerzo permaneciendo neutrales.

Cuando, gracias a haberte familiarizado así con la calma mental, gozas de flexibilidad física y mental y la mente obtiene la libertad de mantenerse enfocada a su antojo, debes saber que has logrado la calma mental.

La Realización de la Visión Superior

Una vez conseguida la calma mental, medita en la visión superior con este pensamiento: «Todas las enseñanzas del Buda son perfectas y revelan directa o indirectamente la realidad última con la máxima claridad. Si entiendo la realidad última, así como la oscuridad se disipa al surgir la luz, me liberaré de todas las redes de las falsas visiones. La simple meditación de la calma mental no puede purificar la conciencia primordial ni puede eliminar las tinieblas de las obstrucciones. Si medito apropiadamente en la realidad última con ayuda de la sabiduría, la conciencia primordial se purificará. Sólo la sabiduría me permitirá aprehender la talidad. Sólo la sabiduría me permitirá erradicar eficazmente las obstrucciones. Por lo tanto, permaneciendo en calma mental, buscaré la realidad última a través de la sabiduría, sin contentarme meramente con la calma mental».

¿Qué es la talidad? Es la naturaleza de todos los fenómenos y consiste en la ausencia, a nivel último, tanto de la entidad de las personas como de la entidad de los fenómenos. Nos damos cuenta de esto por medio de la perfección de la sabiduría²⁰, no de otra manera. El Sutra que Revela el Pensamiento dice:

²⁰ Sexta y última de las seis perfecciones (pāramitā, phar phyin, པར་སྤྲོད་ཀྱི་མཁོ་ན།) (generosidad, disciplina ética, paciencia, esfuerzo entusiasta, concentración meditativa y sabiduría). La sabiduría (prajñā, shes rab, ཤེས་རབ་རྩལ།) es un conocimiento directo que discierne con claridad la realidad última de los fenómenos.

Las etapas de la meditación

«—Oh, Tathagata, ¿por medio de qué perfección aprehenden los bodisatvas que los fenómenos no tienen entidad propia?»

»—Avalokiteshvara, lo aprehenden por medio de la perfección de la sabiduría.»

Por lo tanto, medita en la sabiduría mientras permaneces en calma mental.

La Ausencia de Existencia Inherente de las Personas

Los yoguis deberían emprender el siguiente análisis: no se concibe a la persona separada de sus agregados psico-físicos, ni de los elementos, ni de las esferas sensoriales²¹. Tampoco es la persona en sí los agregados, etc., porque estos son esencialmente muchos y transitorios. Otros han calificado a la persona de permanente y única, y otros hablaron de una persona inexpresable (que no es una ni muchas, ni permanente ni impermanente), estas dos posturas tampoco son sostenibles puesto que no existe otra posibilidad de existencia para los fenómenos. Por lo tanto debemos determinar que la afirmación mundana del «yo» y lo «mío» es un puro error.

La Ausencia de Existencia Inherente de los Fenómenos

La ausencia de existencia inherente de los fenómenos debería también meditarse así: en síntesis, todos los fenómenos se incluyen en los cinco agregados, las doce esferas sensoriales y los dieciocho elementos. Ni los agregados, ni las esferas sensoriales, ni los elementos, ni ningún fenómeno físico son, en el sentido último, nada más que aspectos de la mente, pues si se escinden en partículas sutiles, examinando individualmente la naturaleza de cada parte de cada partícula, no encontramos entidad definida alguna.

Por ello, desde un tiempo sin principio y a causa de su excesiva inclinación hacia objetos falsos tales como las formas físicas —al igual que la apariencia de formas y otros fenómenos en los sueños— a los inmaduros²² se les aparecen la mente misma y los objetos tales como las formas como entes separados, pero, en el sentido último, estos fenómenos, como las formas, no son nada más que aspectos

²¹ «Las esferas sensoriales» (āyatana, skye mched, མི་ལྟུང་ལྔ་མཚན་པོ།), se refiere al conjunto de las seis bases sensoriales internas u órganos sensoriales y las seis bases sensoriales externas que son los distintos objetos perceptibles por cada órgano, por ejemplo, el olor.

²² «los inmaduros», se refiere a las personas que no han alcanzado los caminos de los arya que son los caminos desde el de la visión en adelante.

de la mente. Debemos analizar esto y, pensando también que los tres reinos²³ son meramente mentales y comprendiendo que, asimismo, todos los fenómenos analizados son solo de la naturaleza de la mente, si los examinamos individualmente de esta manera, estaremos examinando la naturaleza intrínseca de todos los fenómenos. Debemos ahora analizar del mismo modo la naturaleza en sí de la mente misma.

En sentido último, tampoco la mente puede ser real. ¿Cómo puede ser real la mente que aprehende sólo la naturaleza falsa de las formas físicas y otros fenómenos, y que aparece bajo variados aspectos? Puesto que las formas físicas, etc.²⁴, son falsas y la mente no existe separada de ellas, que son ilusorias, entonces también la mente debe ser ilusoria. Como las formas físicas, etc., poseen varios aspectos y sus identidades no son una ni muchas, de manera análoga, no siendo la mente distinta de ellas, su identidad no es una ni muchas. Por consiguiente, la mente es, por naturaleza, como una ilusión.

Analizad y comprobad que, al igual que la mente, los fenómenos también son de naturaleza ilusoria. Así, cuando la sabiduría analiza de modo específico la identidad de la mente, en última instancia se percibe que no está ni en el interior ni en el exterior. Tampoco se percibe en la ausencia de ambos. No se perciben la mente del pasado, del futuro ni del presente. Cuando la mente nace, no viene de lugar alguno y cuando cesa no va a lugar alguno puesto que es inaprensible, indemostrable y no tiene realidad física. Si preguntaras: «¿cuál es la entidad que es inaprensible, indemostrable y sin realidad física?». La Profusión de Joyas afirma: «¡Oh, Kashyapa! Si buscamos la mente con seriedad, no la encontramos. Eso que no se halla no puede ser percibido. Y lo que no es percibido no es pasado, presente, ni futuro». Por medio de este análisis, no se percibe de manera última el comienzo, el centro ni el fin de la mente.

²³ Los tres reinos (trailokya, khams gsum po, ཁམས་གསུམ་པོ་།) son el reino del deseo (kāmaloka, ‘dod khams, དོད་ཁམས་།)—caracterizado por deseos sexuales y otros y poblado por seres infernales, animales, fantasmas, seres humanos, dioses y semidioses—, el reino de la forma (rūpaloka, gzugs khams, གཟུངས་ཁམས་།) y el reino sin formas (arūpaloka, gzungs med khams, གཟུངས་མེད་ཁམས་།).

²⁴ «las formas físicas, etc.», se refiere a las formas físicas, los sonidos, los olores, los sabores y los objetos táctiles, tales como la suavidad, el frío, etc.

Las etapas de la meditación

Se debería entender que ninguno de los fenómenos tiene bordes ni centro, así como la mente tampoco los tiene. Al saber que carece de límites y de centro, se pierde la percepción de la entidad de la mente. Lo que la mente concibe, se aprehende también como vacío. Al comprender esto, la entidad establecida como aspecto de la mente, a semejanza de la entidad de las formas físicas y demás, tampoco se percibe de manera última.

Si, de este modo, la sabiduría no percibe a nivel último la entidad de los fenómenos, entonces no analizará si son formas físicas, o si son permanentes o impermanentes, vacíos o no vacíos, contaminados o no contaminados, producidos o no producidos, existentes o no existentes. Lo mismo que no examinará así las formas físicas, tampoco examinará los sentimientos, ni las percepciones, ni los factores compuestos ni la conciencia²⁵. Cuando un objeto no existe, tampoco sus características existen. ¿Cómo pueden, entonces, examinarse?

Tras haber investigado con sabiduría de esta manera, cuando el yogui no aprehende con convicción el modo último de existencia de un objeto, entonces debe entrar en absorción meditativa no conceptual, y realizar así también la ausencia de entidad intrínseca de todos los fenómenos.

Quienes no utilizan la sabiduría para meditar en un análisis minucioso de la entidad de las cosas, sino que se contentan con meditar sobre la eliminación de la actividad mental, no solo no pueden obviar los pensamientos conceptuales, si no que tampoco pueden comprender la ausencia de entidad inherente, ya que les falta la luz de la sabiduría.

Si el fuego de la conciencia que conoce los fenómenos tal como son es el fruto del análisis conceptual individual de la realidad última, entonces, igual que el fuego que se produce frotando dos palos de madera²⁶, éste quemará la leña de los pensamientos conceptuales. Así habló Buda.

También Las Nubes de las Joyas, afirma: «La persona hábil en discernir los fallos, emprende el yoga de la meditación en la vacuidad a fin de eliminar todas las

²⁵ las formas, los sentimientos, las percepciones, los factores compuestos y la conciencia conforman los cinco agregados (skandhas, phung po, ཕྲུང་པོ་ལྔ་པོ།).

²⁶ La madera, aquí, simboliza la mente conceptual. El fuego de la conciencia que conoce la verdadera naturaleza de los fenómenos es no-conceptual, pero surge de pensamientos conceptuales, que luego él mismo erradica; como el fuego que surge de la madera quema después la madera misma.

elaboraciones conceptuales. Cuando esta persona, gracias a su repetida meditación en la vacuidad²⁷, investiga minuciosamente el objeto que deleita y distrae la mente y la entidad de dicho objeto, se da cuenta de que ambos son vacíos. Cuando examina la mente misma, comprende que es vacía. Al buscar la entidad de lo que esta mente comprendió, constata que también esto es vacío. Al haber comprendido esto así, nos introducimos en el yoga sin signos»).

Esto muestra cómo, habiendo emprendido tal análisis conceptual minucioso, se entra en el yoga sin signos.

Se ha explicado muy claramente que es imposible absorberse en la ausencia total de conceptos a través de la mera eliminación de la actividad mental, sin analizar la talidad de los objetos por medio de la sabiduría. Así, debemos concentrarnos, utilizando la sabiduría, en el análisis minucioso del modo de existencia del ser en sí de objetos tales como las formas físicas, y no concentrarnos en las formas físicas, etc. Tampoco debemos concentrarnos permaneciendo entre este mundo y el mundo del más allá, porque entonces las formas físicas, etc. no son percibidas. A eso se le llama concentración de la no-permanencia.

A alguien cuya concentración queda sin foco alguno tras el análisis minucioso del ser en sí de todos los objetos a la luz de la sabiduría, se lo conoce como meditador de la sabiduría suprema, como se ha enseñado en el Sutra del Tesoro del Espacio, en El Sutra de la Joya de la Corona y en otros textos.

De este modo, al habitar la ausencia de existencia inherente de las personas y de los fenómenos, te liberas de los conceptos y del análisis, pues no hay nada que observar ni que examinar en profundidad. Entrás espontáneamente y sin esfuerzo en una atención enfocada en un punto, libre de cualquier expresión. Entonces debes meditar claramente en la realidad última y residir en ella. Mientras permaneces así, la continuidad de la mente no debería ser distraída. Cuando los objetos externos la distraigan a causa del apego y demás, debemos percibir la distracción y apaciguarla rápidamente meditando en el aspecto repulsivo de tales objetos para después encauzar de nuevo la mente hacia la talidad. Si ves que la mente se muestra disgustada, entonces reflexiona sobre las ventajas de la

²⁷ Vacuidad (śūnyatā, stong pa nyid, སྤྲུང་པ་ལྷན་པོ།): según el Madyamika, la ausencia de ser en sí de individuos y fenómenos. Todos los fenómenos son relativos a otros, por interdependencia. Ninguno tiene existencia autónoma. La vacuidad no contradice la existencia relativa de los fenómenos.

Las etapas de la meditación

absorción meditativa y medita con deleite. El disgusto mental debería pacificarse del todo al ver los defectos de la distracción.

Si la función de la mente se vuelve imprecisa y empieza a abatirse o si hay riesgo de que se abata a causa del aturdimiento o la somnolencia, entonces, como se hizo antes, apacigua cuanto antes esta apatía centrando la mente en temas muy agradables. Entonces deberías enfocarte con firmeza extrema en la realidad última. Si, a veces, observas que el recuerdo de diversiones del pasado excita tu mente o prevés que la excitación se avecina, entonces, igual que hicimos previamente, apacigua la distracción reflexionando en temas que abatan la mente, tales como la impermanencia, etc. Esfuérzate entonces por dirigir de nuevo la mente hacia la realidad última, sin aplicar antídotos.

Mientras la mente se aplique espontáneamente a la realidad última y permanezca sumida en la absorción, carente de apatía y de excitación, se debe dejar en este estado neutral y relajar los esfuerzos. Si se aplica un esfuerzo mientras la mente se halla en absorción meditativa, esto la distraerá. Sin embargo, si la mente se vuelve apática y no se implementa el esfuerzo, aparecerá un mayor aturdimiento y ya no habrá visión superior; la mente estará como ciega.

En consecuencia, si la mente se entorpece, aplica esfuerzo y si está en absorción, no apliques esfuerzo. Si, al meditar en la visión superior, la sabiduría se vuelve predominante y la calma mental se debilita, la mente vacilará como una lámpara de mantequilla dejada al viento y no podrás percibir la realidad última con mucha claridad. Por tanto, en ese momento medita en la calma mental. De igual modo, si la calma mental se vuelve predominante, medita en la sabiduría.

La Unión de Método y Sabiduría

Al aplicar ambas de manera equilibrada, debes permanecer sin aplicar esfuerzo, mientras no surja incomodidad física o mental. Si ésta surge, considera el mundo entero como una ilusión, un espejismo, un sueño, un reflejo de la luna en el agua o una alucinación. Y piensa: «Si los seres sensibles sufren tanto por las emociones aflictivas en el ciclo de existencias es por no comprender esta profunda verdad». Entonces, genera gran compasión y bodichita pensando: «Me esforzaré con tenacidad en ayudarlos a entender la realidad última». Descansa un poco y luego, otra vez, de la misma manera, súmete en la absorción meditativa de la ausencia de manifestación de los fenómenos. Si la mente se siente desanimada, descansa de nuevo. Este es el camino para emprender la unión de la meditación de la calma mental y la visión superior que se enfoca en la imagen tanto de modo conceptual como carente de conceptos.

Así, siguiendo estas etapas, un yogui debería meditar en la realidad última durante una hora, o media sesión nocturna, o una sesión entera, o durante el tiempo que desee. Esta es la estabilización meditativa capaz de discernir en detalle la realidad última, según enseña el Lankavatara Sutra o Sutra del descenso de Buda a Sri Lanka.

Después, si lo deseas, al surgir de la concentración, sin deshacer la postura del loto, piensa de este modo: «Aunque a nivel último todos estos fenómenos carecen de entidad, existen a nivel convencional. Si no fuera así, ¿cómo se daría la relación entre causa y efecto?». El Buda dijo:

«Las cosas se producen en lo convencional,
pero a nivel último carecen de naturaleza».

Deberías pensar: «Los seres inmaduros exageran los fenómenos —carentes de ser en sí— imputando sobre ellos una existencia verdadera. Esta visión errónea les hace vagar por el ciclo de las existencias durante largo tiempo. Por ello, yo, sin falta, completaré las insuperables acumulaciones de mérito y sabiduría, y alcanzaré el estado omnisciente a fin de ayudarlos a aprehender la realidad última».

Entonces, deshaz lentamente la posición del loto y haz postraciones ante los Budas y bodisatvas de las diez direcciones, dedícales ofrendas y alabanzas, y recita oraciones extensas como La Oración de la Noble Conducta u otras. Luego, debes esforzarte con tenacidad por realizar las acumulaciones de mérito y de sabiduría practicando la generosidad y las demás perfecciones impregnadas de la vacuidad y de la gran compasión.

Si actúas así, tu estabilización meditativa obtendrá esa vacuidad que posee lo mejor de todas las cualidades. El Sutra de la Joya de la Corona declara:

«Revestido con la armadura del amor y permaneciendo en un estado de gran compasión, practica la estabilización meditativa que obtiene la vacuidad que posee lo mejor de todas las cualidades.

»¿Cuál es la vacuidad que posee lo mejor de todas las cualidades? Es aquella vacuidad que no está separada de la generosidad, ni de la disciplina ética, ni de la paciencia, ni del esfuerzo entusiasta, ni de la estabilización meditativa, ni de la sabiduría, ni de los medios hábiles».

Las etapas de la meditación

Los bodisatvas deben confiar en las prácticas virtuosas como la generosidad y las otras, como medio para llevar a la maduración completa a todos los seres sensibles, y para lograr excelencias tales como las tierras puras, los cuerpos y un séquito numeroso.

Si no fuera así, ¿cuáles serían las causas de las excelencias tales como las tierras de los Budas, etc., que él mencionó? La sabiduría omnisciente que posee lo mejor de todas las cualidades puede realizarse a través de la generosidad y otros medios hábiles. Por eso Buda dijo que la sabiduría omnisciente se consume gracias a los medios hábiles. Ese es el motivo por el que los bodisatvas deben cultivar también la generosidad y los otros medios hábiles, y no solo la vacuidad.

El Sutra de la Extensa Colección de Todas las Cualidades también afirma:

«El Buda dijo:

»—Oh, Maitreya, si los bodisatvas realizan correctamente las seis perfecciones, es para alcanzar la completa iluminación. A esto, los insensatos responden: ‘Los bodisatvas deberían entrenarse solamente en la perfección de la sabiduría. ¿De qué sirven el resto de las perfecciones?’. Desprecian así las otras perfecciones. Maitreya, ¿qué piensas sobre esto? Cuando el rey de Kashi ofreció su carne al halcón para salvar una paloma, ¿era eso una distorsión de la sabiduría?

»—No Victorioso, no lo era —contestó Maitreya.

»El Buda prosiguió:

»—Invencible Maitreya, las virtudes fundamentales incluidas en las seis perfecciones que he acumulado practicando las acciones de los bodisatvas, ¿acaso estas virtudes fundamentales me han perjudicado?

»—¡Oh, Victorioso! No lo han hecho —contestó Maitreya.

»Entonces el Buda continuó:

»—Maitreya, tú mismo has practicado correctamente la perfección de la generosidad durante sesenta eones, la perfección de la disciplina ética durante sesenta eones, la perfección de la paciencia durante sesenta eones, la perfección del esfuerzo entusiasta durante sesenta eones, la perfección de la estabilización meditativa durante sesenta eones y la perfección de la sabiduría durante sesenta eones. A esto, los insensatos responden: ‘Existe un solo modo para alcanzar la iluminación y ese modo es la vacuidad’. Su práctica es del todo incorrecta».

Un bodisatva que posee sabiduría, pero no los medios hábiles, es como los oyentes, incapaz de emprender las acciones de los Budas. Sin embargo, podrá hacerlo si se acompaña de los medios hábiles. Según dice La Profusión de Joyas: «Kashyapa, es así. Por ejemplo, los reyes sostenidos por sus ministros pueden

Acharya Kamalashila

realizar todos sus propósitos, del mismo modo, cuando los medios hábiles apoyan profundamente la sabiduría de un bodisatva, éste puede llevar a cabo todas las actividades de un Buda»).

La visión filosófica del camino de los bodisatvas es distinta de la de los no budistas y de la de los oyentes. Así, la visión filosófica del camino de los no budistas acepta un «yo» y otros conceptos erróneos, haciendo que tal camino esté, en conjunto, alejado de la sabiduría. Por eso no pueden alcanzar la liberación.

Los oyentes están privados de la gran compasión y desprovistos de medios hábiles, por eso se dedican únicamente a lograr el nirvana. El camino de los bodisatvas posee tanto la sabiduría como los medios hábiles y por eso estos se dedican a lograr el nirvana de la no permanencia²⁸. El camino de los bodisatvas posee tanto la sabiduría como los medios hábiles y por eso logran el nirvana de la no permanencia. Gracias al poder de la sabiduría, no caen en el samsara y gracias a los medios hábiles, no caen en el nirvana.

El Sutra de la Colina de la Cabeza de Gaya dice: «El camino del bodisatva se resume en dos: los medios hábiles y la sabiduría». El Primero Entre los Supremos y Gloriosos, también dice: «La perfección de la sabiduría es la madre y la experiencia en los medios hábiles es el padre»).

Además, La Enseñanza de Vimalakirti dice: «¿Qué es el cautiverio para los bodisatvas y qué es la liberación? Una vida en el ciclo de existencias desprovista de medios hábiles es un cautiverio para los bodisatvas. Sin embargo, llevar una vida en el ciclo de existencias impulsada por los medios hábiles, es la liberación. Sostener una vida sin sabiduría en el ciclo de existencias es un cautiverio para los bodisatvas. Pero una vida a través de la sabiduría en el ciclo de existencias es la liberación. La sabiduría separada de los medios hábiles es un cautiverio, pero la sabiduría unida a los medios hábiles es la liberación. Los medios hábiles sin sabiduría son un cautiverio, pero los medios hábiles unidos a la sabiduría son la liberación»).

²⁸ El nirvana de la no permanencia (aparatiṣṭhita-nirvāṇa, mi gnas pa'i myang 'das, མི་གནས་པའི་མྱ་ངའ་འདུན་པ་), es el gran nirvana que está más allá tanto de la existencia samsárica ordinaria como del nirvana inferior del vehículo Hinayana. Libre de los dos extremos de la existencia cíclica o samsara y de la paz o nirvana.

Las etapas de la meditación

Si los bodisatvas cultivan únicamente la sabiduría, caen en el nirvana deseado por los oyentes, que es análogo al cautiverio, y no alcanzan el nirvana de la no permanencia, que es la liberación. Así es como la sabiduría separada de los medios hábiles es un cautiverio para los bodisatvas. Entonces, igual que una persona aterida por el frío viento busca alivio en el fuego, así los bodisatvas cultivan la sabiduría de la vacuidad unida a los medios hábiles para eliminar el viento de las visiones erróneas. Por ello no se esfuerzan por lograr la sabiduría sin los medios hábiles como hacen los oyentes.

El Sutra de las Diez Cualidades dice: «Oh, hijo de buena familia, es así. Por ejemplo, una persona plenamente devota al fuego, dispuesta a respetarlo y a considerarlo como su gurú, no pensará: ‘puesto que respeto, honro y venero el fuego, debería sostenerlo entre mis manos’, porque sabe que ello le ocasionaría dolor físico e infelicidad mental. Del mismo modo, los bodisatvas consideran el nirvana también, pero no tratan de realizarlo pues saben que hacerlo los desviaría de la iluminación».

Si sólo confían en los medios hábiles, los bodisatvas no trascenderán el nivel de los seres ordinarios²⁹ y por lo tanto permanecerán cautivos. Por eso debemos cultivar los medios hábiles en posesión de la sabiduría. Igual que la formulación de un mantra puede hacerlo con un veneno, por el poder de la sabiduría, los bodisatvas pueden transformar las emociones aflitivas en néctar a través de la meditación. No es necesario expresar la bondad de la generosidad y de las demás perfecciones que resultan naturalmente en los estados más elevados de la existencia.

La Profusión de Joyas dice: «Kashyapa, es así: igual que bajo el poder de un mantra o de una medicina, un veneno no puede ser mortal, del mismo modo, estando las emociones aflitivas de los bodisatvas bajo el control de la sabiduría, no pueden provocar su caída».

Así, gracias a los medios hábiles, los bodisatvas no abandonan el ciclo de existencia y por ello no se precipitan en el nirvana. Gracias a la sabiduría, abandonan todo referente y, por ello, no caen en el samsara. En consecuencia, alcanzan el nirvana de no permanencia, o sea, la budeidad misma.

²⁹ Los seres ordinarios son los que no han alcanzado el camino de la visión y por ello, no son arya o seres nobles —personas que han percibido la vacuidad directamente—. Trascender el nivel de los seres ordinarios significa alcanzar el camino de la visión.

Acharya Kamalashila

El Sutra del Tesoro Celeste dice también: «Debido al conocimiento de la sabiduría, los bodisatvas desechan todas las emociones aflitivas, y gracias a su conocimiento de los medios hábiles, no abandonan a los seres».

El Sutra que Revela el Pensamiento dice también: «No he enseñado que alguien que no se interese en absoluto por el bienestar de los seres sensibles y que no que no se interese en absoluto por la naturaleza de todos los fenómenos compuestos alcanzará la insuperable y perfecta budeidad».

Por lo tanto, quienes deseen lograr la budeidad deben cultivar a la vez la sabiduría y los medios hábiles. Mientras meditas en la sabiduría trascendente, o si estás en una profunda absorción meditativa, no puedes practicar los medios hábiles, como la generosidad, sin embargo los medios hábiles pueden cultivarse al mismo tiempo que la sabiduría durante los periodos preparatorios y post-meditativos. Esta es la manera de practicar la sabiduría y los medios hábiles simultáneamente.

Además, éste es el camino combinado de la sabiduría y los medios hábiles de los bodisatvas. Se trata de cultivar el camino trascendente que está profundamente imbuido de la gran compasión hacia todos los seres sensibles. Al surgir de la absorción meditativa, en el momento de practicar los métodos hábiles, practicas la generosidad, etcétera, sin concepciones erróneas, como un ilusionista.

El Sutra de la Enseñanza de Akshayamati dice: «¿Cuáles son los medios hábiles de un bodisatva y cuál la sabiduría que se obtiene? Los medios hábiles del bodisatva consisten en dirigir la mente, con precisión y gran compasión, hacia los seres sensibles mientras está en absorción meditativa. Mantener el equilibrio meditativo que no sólo es paz sino también paz extrema, es la sabiduría».

Existen numerosas referencias similares. También, El Capítulo sobre el Control de las Fuerzas Malvadas dice: «Además, las actividades perfectas de los bodisatvas consisten en los esfuerzos conscientes de la sabiduría y en la acumulación de todo el dharma meritorio a través de los medios hábiles. En la sabiduría que conoce que no hay seres sensibles, ni vida, ni criatura, ni persona. Y en los medios hábiles que conducen a todos los seres sensibles hacia su completa madurez».

También El Sutra del Compendio Perfecto de Todos los Dharmas afirma:

«Igual que un ilusionista se esfuerza
por liberar a su creación,
porque ya conoce su naturaleza y

Las etapas de la meditación

no siente apego hacia ella...

»Que los tres mundos son como una ilusión
los sabios y perfectos Budas lo saben,
y luchan en pos de los seres
porque ya conocen su naturaleza».

Debido a su práctica de la sabiduría y de los medios hábiles, de los bodisatvas se dice: «En sus actividades permanecen en el ciclo de existencia, pero en sus pensamientos residen en el nirvana». De esta manera se familiarizan con la generosidad y otros medios hábiles y los dedican a la iluminación insuperable y perfectamente completa, dotada de la esencia del vacío y de la gran compasión.

A fin de generar la bodichita última según hicimos antes, practica siempre la meditación de la calma mental y de la visión superior en sesiones regulares, como se enseña en El Sutra de la Purificación del Ámbito de la Actividad, que dice: «familiarízate, siempre, con los medios hábiles concentrando tu atención en las excelentes cualidades de los bodisatvas, que trabajan constantemente por el bienestar de los seres sensibles».

Si te familiarizas así con la compasión, los medios hábiles y la bodichita, indudablemente destacarás en esta vida. Encontrarás siempre en tus sueños a Budas y bodisatvas, tendrás también otros sueños agradables y los dioses, deleitados, te protegerán. Acumularás gran cantidad de méritos y sabiduría a cada momento, y tus obstrucciones aflictivas y tendencias negativas se purificarán. Gozarás siempre de gran felicidad y paz mental y muchos seres te apreciarán. Además, no tendrás enfermedades y alcanzarás una suprema destreza mental obteniendo cualidades especiales como la clarividencia.

Luego, viajarás por medio de poderes milagrosos a innumerables mundos, haciendo ofrendas a los Budas y escuchando sus enseñanzas. Además, en el momento de la muerte, verás, sin duda, a los Budas y a los bodisatvas. En las vidas futuras, renacerás en familias y lugares especiales donde no te apartarás de los Budas y los bodisatvas. Así es como conseguirás de modo natural todas las acumulaciones de mérito y sabiduría. Tendrás mucha riqueza, un gran séquito y una profusión de ayudantes. Dotado de una inteligencia penetrante, podrás madurar los flujos mentales de numerosos seres. En cada renacimiento podrás recordar las vidas pasadas. Trata de entender estas ventajas inmensurables que también se describen en otros sutras.

Asimismo, si meditas en la compasión, los medios hábiles y la bodichita por largo tiempo con gran admiración, tu flujo mental se irá purificando y madurando profundamente. Entonces, igual que se produce fuego frotando trozos de madera, consumirás tu meditación sobre la realidad perfecta y alcanzarás un conocimiento extremadamente claro y sin elaboraciones conceptuales acerca de la esfera de los fenómenos, una sabiduría trascendente liberada de las redes del pensamiento conceptual. Esta sabiduría de la bodichita última es inmaculada y estable, como una lámpara de mantequilla firme, intocada por el viento.

Entonces, esa mente que tiene la entidad de la bodichita última se integra en el camino de la visión, que aprehende la ausencia de existencia inherente de todos los fenómenos. Por medio de este logro, entras en el camino que se enfoca en la realidad de las cosas y, así, naces en la familia de los tathagatas, entras en el estado inmaculado de un bodisatva, te apartas de todos los nacimientos errantes, permaneces en la realidad última de los bodisatvas, y alcanzas la primera tierra de los bodisatvas. Puedes encontrar más detalles sobre estas ventajas en otros textos como El Sutra de las Diez Tierras. Esta es la manera en que el Lankavatara Sutra enseña la estabilización meditativa enfocada en la realidad última. Así es como los bodisatvas penetran en la meditación no conceptual libre de toda elaboración.

Mientras están en las Tierras de la Conducta Devota³⁰, es debido a su entusiasmo que los bodisatvas se involucran en la absorción, pero esta no carece de formaciones. Cuando aparece la gnosis, la realidad se evidencia. Quien ha entrado de este modo en la primera tierra, más tarde entrará en el camino de la meditación, donde con ayuda de las dos sabidurías: la trascendente (durante la absorción meditativa) y la sabiduría subsecuente (tras surgir de la absorción meditativa), meditará en la sabiduría y los medios hábiles. De este modo irá purificando gradualmente obstrucciones cada vez más sutiles que tiene acumuladas y que son el objeto de purificación del camino de la meditación.

A fin de ir alcanzando las cualidades de las tierras superiores, esta persona va purificando a fondo las tierras inferiores. Todos sus fines y deseos se cumplen por completo cuando entra en la sabiduría trascendente de los tathagatas y se introduce en el océano de la omnisciencia. De esta manera, solo por medio de una práctica gradual, se purifica el flujo mental por entero. Esto es lo que explica el Lankavatara Sutra. También el Sutra que Revela el Pensamiento dice: «Para

³⁰ Las Tierras de la Conducta Devota son los caminos Mahayana de la acumulación y la preparación.

Las etapas de la meditación

poder alcanzar cada nivel superior, la mente debería purificarse como se refina el oro, hasta realizar la inigualable budeidad completa»).

Al sumergirte en el océano de la omnisciencia, entras en posesión de cualidades preciosas e infalibles que, como una joya que concede los deseos, permiten complacer a los seres sensibles, y tus oraciones del pasado se hacen realidad. Entonces, la persona se convierte en la encarnación de la compasión, poseyendo varios medios hábiles que funcionan espontáneamente y operan bajo la forma de variadas emanaciones para el bien de todos los seres errantes. Además, todos los atributos maravillosos sin excepción se perfeccionan y, tras eliminar las impurezas y su potencial latente, permaneces en los dominios donde habiten seres sensibles. Así, todos nosotros y nosotras debemos generar fe y e inspirarnos en los victoriosos Budas, que poseen todas las realizaciones y son la fuente de todas las cualidades maravillosas, y esforzarnos por conseguir también estas cualidades.

El Buda dijo: «La gnosis omnisciente se produce teniendo a la compasión como su raíz y a la mente de la bodichita como su causa; es la consumación de los medios hábiles»).

Los sabios se mantienen lejos de manchas como la envidia,
su sed de virtudes es insaciable como la de un océano,
tras discernir bien, conservan los discursos correctos
como los cisnes extraen gozosos la leche de entre el agua.

Así, los eruditos deberían evitar
caer en extremos que agitan la mente,
pues incluso de los infantiles
se deben recibir lecciones convenientes.

Que cualquier mérito obtenido por mí
al haber explicado este camino medio
cause que la totalidad de los seres
alcancen el camino medio.

Queda completada la Segunda Parte de Las Etapas de la Meditación de Acharya Kamalashila. El abad indio Parchan Verma y el monje Yeshe De la tradujeron y la editaron en tibetano.

@Traducción al español, Marta Saro, 2011 con la ayuda de la traducción al inglés de los Venerables Geshe Lobsang Jordhen y Lobsang Choephel Ganchenpa junto con Jeremy Russell.

Dedicación

Que la suprema y preciosa bodichita
nazca en donde no haya nacido
y donde haya nacido, que no decline
sino que aumente más y más.



Que todos los seres, nuestras madres y padres tengan felicidad
y los reinos inferiores queden por siempre vacíos.
Y los bodisatvas dondequiera que los haya
Que sus oraciones se hagan todas realidad.



Que en todas las vidas, de un lama perfecto
no me haya de apartar, disfrute del glorioso dharma,
y tras perfeccionar las virtudes de caminos y tierras
alcance pronto el estado de Vajradhara.