

15 Sutras y Satras Bases de la práctica de Budismo Libre A.C.

www.budismolibreac.org
retiros@budismolibre.org



Conoce tu mente, abre tu corazón

Índice

La Dedicación...

- I. El Primer Discurso de la Puesta en Movimiento de la Rueda de la Doctrina (Dharma), también llamado el Sutra de Las Cuatro Nobles Verdades. p. 4.
- II. El Segundo Discurso de las Condiciones del Mundo, también llamado el Sutra de los Ocho Intereses Mundanos. Dutiyalokadhamma Sutra. 9.
- III. El Tercer Discurso de la Característica de No Alma, también llamado El Sutra de la Vacuidad del Yo. 11.
- IV. El Cuarto Discurso de Un Hombre de Mente Noble, también llamado El Sutra del Bodhisattva. 14.
- V. Satipattana Sutra: el Sutra de los Fundamentos de la Atención. 16.
- VI. El Metta Sutra, el Sutra del Amor Incondicional. 27.
- VII. Karuna Sutra, el Sutra de la Gran Compasión. 28.
- VIII. El Sutra del Corazón, también llamado el Sutra de la Gran Sabiduría. 29.
- IX. El Discurso a los Kalamas: Kalama Sutra. 30.
- X. Sukha Sutra. El Sutra de la Felicidad. 37
- XI. Adittapariyaya Sutta - Discurso del fuego. 38
- XII. Oración de las Siete Ramas. 40
- XIII. Ton-glen. 42
- XIV. Lo-yong y su texto raíz. 45
- XV. Las Ocho Estrofas del adiestramiento mental. 49

LA DEDICACIÓN

Dedicamos este lugar a las Tres Joyas;
Al Buda, el ideal de la iluminación, al que aspiramos;
Al Dharma, el sendero de la enseñanza, el cual seguimos;
A la Sangha, la amistad mutua que disfrutamos.

Que aquí no se hable ninguna palabra necia;
Que ningún pensamiento inquieto perturbe la mente.
A la observación de los cinco preceptos
dedicamos este lugar;
A la práctica de la meditación
dedicamos este lugar;
Al desarrollo de la sabiduría
dedicamos este lugar;
Al logro de la iluminación
dedicamos este lugar.

Aunque en el mundo exterior exista la violencia,
que aquí exista la paz.
Aunque en el mundo exterior exista el odio,
que aquí exista el amor.
Aunque en el mundo exterior exista la aflicción,
que aquí exista la alegría.

Ni por el cantar de las escrituras sagradas,
ni por el rocío del agua bendita,
sino por nuestros propios esfuerzos hacia la iluminación
dedicamos este lugar.

Que alrededor de esta mándala, este sitio sagrado,
se abran los lotos, los pétalos de la pureza.
Que alrededor de esta mándala, este sitio sagrado,
se extiendan las vajras, la muralla de la determinación.
Que alrededor de esta mándala, este sitio sagrado,
se produzcan las llamas que transmutan el Samsara en nirvana.

Al sentarnos aquí, al practicar aquí,
que nuestras mentes se hagan Buda,
que nuestros pensamientos se hagan Dharma,
que nuestra comunicación mutua se haga Sangha.
Para la felicidad de todos los seres
y el beneficio de todos los seres,
con el cuerpo, el habla y la mente
dedicamos este lugar.

I. El Primer Discurso de la Puesta en Movimiento de la Rueda de la Doctrina (Dharma), también llamado el Sutra de Las Cuatro Nobles Verdades.

DHAMMACAKKAPPAVATTANA-SUTTA *

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa

1. Esto es lo que he oído. En una ocasión el Sublime estaba residiendo cerca de Benarés, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos. Allí el Sublime se dirigió al grupo de los cinco monjes.
2. Estos dos extremos, oh monjes, no deberían ser seguidos por un renunciante. ¿Cuáles son estos dos? Complacencia en los placeres sensuales, esto es bajo, vulgar, ordinario, innoble y sin beneficio; y adicción a la mortificación, esto es doloroso, innoble y sin beneficio. No siguiendo estos dos extremos el Thathagata ha penetrado el camino medio que genera la visión, que genera el conocimiento, que conduce a la paz, que conduce a la sabiduría, que conduce a la iluminación y que conduce al Nibbana.
3. ¿Cuál, oh monjes, es el camino medio que el Thathagata ha penetrado que genera la visión, que genera el conocimiento, que conduce a la paz, que conduce a la sabiduría, que conduce a la iluminación y que conduce al Nibbana? Simplemente este Óctuple Noble Sendero; es decir, Recto Entendimiento, Recto Pensamiento, Recto Lenguaje, Recta Acción, Recta Vida, Recto Esfuerzo, Recta Atención y Recta Concentración. Éste, oh monjes, es ese camino medio que el Thathagata ha penetrado que genera la visión, que genera el conocimiento, que conduce a la paz, que conduce a la sabiduría, que conduce a la iluminación y que conduce al Nibbana.
4. Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad del Sufrimiento. El nacimiento es sufrimiento, la vejez es sufrimiento, la enfermedad es sufrimiento, la muerte es sufrimiento, asociarse con lo indeseable es sufrimiento, separarse de lo deseable es sufrimiento, no obtener lo que se desea es sufrimiento. En breve, los cinco agregados de la adherencia son sufrimiento.
5. Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad del Origen del Sufrimiento. Es el deseo que produce nuevos renacimientos, que acompañado con placer y pasión encuentra siempre nuevo deleite, ahora aquí, ahora allí. Es decir, el deseo por los placeres sensuales, el deseo por la existencia y el deseo por la no-existencia.
6. Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento. Es la total extinción y cesación de ese mismo deseo, su abandono, su descarte, liberarse del mismo, su no-dependencia.
7. Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad del Sendero que conduce a la Cesación del Sufrimiento. Simplemente este Óctuple Noble Sendero; es decir, Recto Entendimiento, Recto Pensamiento, Recto Lenguaje, Recta Acción, Recta Vida, Recto Esfuerzo, Recta Atención y Recta Concentración.
8. . Ésta es la Noble Verdad del Sufrimiento. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.

9. . Esta Noble Verdad del Sufrimiento debe ser comprendida. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
10. Esta Noble Verdad del Sufrimiento ha sido comprendida. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
11. . Ésta es la Noble Verdad del Origen del Sufrimiento. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
12. . Esta Noble Verdad del Origen del Sufrimiento debe ser erradicada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
13. Esta Noble Verdad del Origen del Sufrimiento ha sido erradicada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
14. Ésta es la Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
15. . Esta Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento debe ser realizada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
16. Esta Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento ha sido realizada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
17. Ésta es la Noble Verdad del Sendero que conduce a la Cesación del Sufrimiento. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
18. Esta Noble Verdad del Sendero que conduce a la Cesación del Sufrimiento debe ser desarrollada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
19. Esta Noble Verdad del Sendero que conduce a la Cesación del Sufrimiento ha sido desarrollada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
20. Mientras, oh monjes, el conocimiento y la visión con respecto a estas Cuatro Nobles Verdades de acuerdo con la realidad bajo sus tres modos y

doce aspectos no fueron totalmente puros en mí, no admití al mundo con sus divinidades, Maras y Brahmas, a la humanidad con sus ascéticos, brahmanes y hombres, que había realizado correctamente por mí mismo la incomparable iluminación.

21. Cuando, oh monjes, el conocimiento y la visión con respecto a estas Cuatro Nobles Verdades de acuerdo con la realidad bajo sus tres modos y doce aspectos fue totalmente puro en mí, entonces admití al mundo con sus divinidades, Maras y Brahmas, a la humanidad con sus ascéticos, brahmanes y hombres, que había alcanzado correctamente por mí mismo la incomparable iluminación. Y surgió en mí el conocimiento y la visión: 'Irreversible es la liberación de mi mente. Éste es mi último nacimiento. No hay nueva existencia.'
22. . Esto dijo el Sublime. Los cinco monjes se regocijaron de las palabras del Sublime.
23. Durante la exposición del discurso surgió en el Venerable Kondañña la pura e inmaculada visión: 'Todo aquello que está sujeto a un surgir está sujeto a un cesar.'
24. Cuando el Sublime expuso este discurso, las divinidades terrestres exclamaron: 'Esta excelente Dhammacakka ha sido puesta en movimiento por el Sublime cerca de Benarés, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos, y no puede ser detenida por ningún ascético, brahmán, divinidad, Mara, Brahma, o ningún ser en el universo.'
25. Habiendo escuchado esto de las divinidades terrestres, las divinidades de Catumaharajika exclamaron: 'Esta excelente Dhammacakka ha sido puesta en movimiento por el Sublime cerca de Benarés, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos, y no puede ser detenida por ningún ascético, brahmán, divinidad, Mara, Brahma, o ningún ser en el universo.'
26. Habiendo escuchado esto de las divinidades de Catumaharajika, las divinidades de Tavatimsa exclamaron: 'Esta excelente Dhammacakka ha sido puesta en movimiento por el Sublime cerca de Benarés, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos, y no puede ser detenida por ningún ascético, brahmán, divinidad, Mara, Brahma, o ningún ser en el universo.'
27. Habiendo escuchado esto de las divinidades de Tavatimsa, las divinidades de Yama exclamaron: 'Esta excelente Dhammacakka ha sido puesta en movimiento por el Sublime cerca de Benarés, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos, y no puede ser detenida por ningún ascético, brahmán, divinidad, Mara, Brahma, o ningún ser en el universo.'
28. . Habiendo escuchado esto de las divinidades de Yama, las divinidades de Tusita exclamaron: 'Esta excelente Dhammacakka ha sido puesta en movimiento por el Sublime cerca de Benarés, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos, y no puede ser detenida por ningún ascético, brahmán, divinidad, Mara, Brahma, o ningún ser en el universo.'
29. Habiendo escuchado esto de las divinidades de Tusita, las divinidades de Nimmanarati exclamaron: 'Esta excelente Dhammacakka ha sido puesta en movimiento por el Sublime cerca de Benarés, en Isipatana, en el Parque de

- los Ciervos, y no puede ser detenida por ningún ascético, brahmán, divinidad, Mara, Brahma, o ningún ser en el universo.'
30. Habiendo escuchado esto de las divinidades de Nimmanarati, las divinidades de Paranimmitavasavatti exclamaron: 'Esta excelente Dhammacakka ha sido puesta en movimiento por el Sublime cerca de Benarés, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos, y no puede ser detenida por ningún ascético, brahmán, divinidad, Mara, Brahma, o ningún ser en el universo.'
 31. Habiendo escuchado esto de las divinidades de Paranimmitavasavatti, las divinidades del mundo de los Brahmas exclamaron: 'Esta excelente Dhammacakka ha sido puesta en movimiento por el Sublime cerca de Benarés, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos, y no puede ser detenida por ningún ascético, brahmán, divinidad, Mara, Brahma, o ningún ser en el universo.'
 32. Y en ese segundo, en ese momento, en ese instante, esa exclamación se extendió hasta el mundo de los Brahmas. Y los diez mil universos se estremecieron, se sacudieron y temblaron violentamente. Una espléndida e ilimitada luminosidad, sobrepasando la refulgencia de las divinidades, se manifestaron en el mundo.
 33. Después el Sublime pronunció esta expresión de alegría: 'Amigos, Kondañña realmente ha comprendido. Amigos, Kondañña realmente ha comprendido.' Y el Venerable Kondañña fue llamado Aññasi-Kondañña.
 34. Y el Venerable Aññasi-Kondañña, habiendo penetrado, alcanzado, comprendido las Nobles Verdades, habiéndose sumergido en ellas, habiendo abandonado la duda y la incertidumbre, habiendo alcanzado perfecta convicción y no dependiendo de nadie en la religión de Maestro, se dirigió al Sublime: 'Venerable Señor, deseo recibir la ordenación en la presencia del Sublime, deseo recibir la alta ordenación.' 'Venga monje,' dijo el Sublime. 'Bien expuesta está la Doctrina. Practique la vida noble para completamente poner fin al sufrimiento.' Y ésa simplemente fue la ordenación del Venerable.

II. El Segundo Discurso de las Condiciones del Mundo, también llamado el Sutra de los Ocho Intereses Mundanos.

Dutiyalokadhamma Sutra

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammàsambuddhassa

1. “Estas ocho condiciones del mundo, monjes, siguen al mundo y el mundo no se separa de estas ocho condiciones del mundo. ¿Cuáles ocho? Ganancia y pérdida, fama y fracaso, crítica y elogio, felicidad y sufrimiento. Estas ocho condiciones del mundo, monjes, siguen al mundo y el mundo no se separa de estas ocho condiciones del mundo.”
2. “El ser ordinario no informado, monjes, experimenta ganancia y pérdida, fama y fracaso, crítica y elogio, felicidad y sufrimiento. También el discípulo noble informado, monjes, experimenta ganancia y pérdida, fama y fracaso, crítica y elogio, felicidad y sufrimiento. Aquí, monjes, ¿cuál es la diferencia? ¿Cuál es la diferencia de esfuerzo? ¿Cuál es la diferencia entre el ser noble informado y el ser ordinario no informado?”
3. “Venerable señor, nuestras enseñanzas tienen su origen en el Sublime, tienen al Sublime como guía, tienen al Sublime como refugio. Sería bueno, venerable Señor, que explicara el significado de esas palabras. Habiéndolo escuchado del Sublime, los monjes lo preservarán.”
4. “Si es así, monjes, escuchen, pongan buena atención a lo que diré”. “Sí, venerable Señor”. Respondieron esos monjes al Sublime. El Sublime dijo esto:
5. “Cuando el ser ordinario no informado obtiene ganancia, él no considera así, ‘He obtenido esta ganancia. Ésta es impermanente, insatisfactoria y de naturaleza transitoria.’ No comprende esto de acuerdo con la realidad. Cuando obtiene pérdida... cuando obtiene fama... cuando obtiene fracaso... cuando obtiene crítica... cuando obtiene elogio... cuando obtiene felicidad... cuando obtiene sufrimiento, él no considera así, ‘He obtenido este sufrimiento. Éste es impermanente, insatisfactorio, de naturaleza transitoria’. No comprende esto de acuerdo con la realidad.”
6. “La ganancia se apodera de su mente, la pérdida se apodera de su mente. La fama se apodera de su mente, el fracaso se apodera de su mente. La crítica se apodera de su mente, el elogio se apodera de su mente. La felicidad se apodera de su mente, el sufrimiento se apodera de su mente. Él se deleita con la ganancia obtenida, se contraría con la pérdida obtenida. Se deleita con la fama obtenida, se contraría con el fracaso obtenido. Se contraría con la crítica obtenida, se deleita con el elogio obtenido. Se deleita con la felicidad obtenida, se contraría con el sufrimiento obtenido. Él así, deleitándose y contrariándose, no se libera del nacimiento, de la vejez, de la muerte, de la pena, del lamento, del dolor, del pesar y de la desesperanza; no se libera del sufrimiento.”

7. “Pero, monjes, cuando el discípulo noble instruido obtiene ganancia, él considera así, ‘He obtenido ganancia. Ésta es impermanente, insatisfactoria y de naturaleza transitoria.’ Comprende esto de acuerdo con la realidad. Cuando obtiene pérdida... cuando obtiene fama... cuando obtiene fracaso... cuando obtiene crítica... cuando obtiene elogio... cuando obtiene felicidad... cuando obtiene sufrimiento, él considera así, ‘He obtenido este sufrimiento. Éste es impermanente, insatisfactorio, de naturaleza transitoria’. Comprende esto de acuerdo con la realidad.”
8. “La ganancia no se apodera de su mente, la pérdida no se apodera de su mente. La fama no se apodera de su mente, el fracaso no se apodera de su mente. La crítica no se apodera de su mente, el elogio no se apodera de su mente. La felicidad no se apodera de su mente, el sufrimiento no se apodera de su mente. Él no se deleita con la ganancia obtenida, no se contraría con la pérdida obtenida. No se deleita con la fama obtenida, no se contraría con el fracaso obtenido. No se contraría con la crítica obtenida, no se deleita con el elogio obtenido. No se deleita con la felicidad obtenida, no se contraría con el sufrimiento obtenido. Él así, no deleitándose y no contrariándose, se libera del nacimiento, de la vejez, de la muerte, de la pena, del lamento, del dolor, del pesar y de la desesperanza; se libera del sufrimiento. Ésta, monje es la diferencia, ésta es la diferencia de esfuerzo, ésta es la diferencia entre el ser noble informado y el ser ordinario no informado”.
9. “Ganancia y pérdida, fama y fracaso, crítica y elogio, felicidad y sufrimiento, éstas condiciones en los humanos son impermanentes, temporales y de naturaleza transitoria.”
10. “El sabio, dotado de atención, habiéndolas comprendido realiza su naturaleza transitoria. Las condiciones deseables no conmueven su mente y no experimenta aversión por las indeseables.”
11. “Sus deleites y aversiones se desvanecen, desaparecen, no existen. Habiendo realizado el Nibbana, sin deseo, sin pena, comprende correctamente que ha trascendido la existencia.”

III. El Tercer Discurso de la Característica de No Alma, también llamado El Sutra de la Vacuidad del Yo.

ANATTALAKKHANA-SUTTA

Namo Tassa Bhagavato Arahanto Sammasambuddhassa

1. Esto es lo que he oído. En una ocasión el Sublime estaba residiendo cerca de Benarés, en Isipatana, en el Parque de los Venados. Allí el Sublime se dirigió al grupo de cinco monjes: 'Oh monjes.' Los monjes respondieron al Sublime: 'Venerable Señor.' El Sublime dijo esto:
2. La materia, oh monjes, es no alma. Si, oh monjes, la materia fuese alma, esta materia no conduciría a la aflicción y sería posible decir: 'Qué mi materia sea así. Qué mi materia no sea así.' Pero dado que, oh monjes, la materia es no alma, ésta conduce a la aflicción y no es posible decir: 'Qué mi materia sea así. Qué mi materia no sea así.'
3. La sensación es no alma. Si, oh monjes, la sensación fuese alma, esta sensación no conduciría a la aflicción y sería posible decir: 'Qué mi sensación sea así. Qué mi sensación no sea así.' Pero dado que, oh monjes, la sensación es no alma, ésta conduce a la aflicción y no es posible decir: 'Qué mi sensación sea así. Qué mi sensación no sea así.'
4. La percepción es no alma. Si, oh monjes, la percepción fuese alma, esta percepción no conduciría a la aflicción y sería posible decir: 'Qué mi percepción sea así. Qué mi percepción no sea así.' Pero dado que, oh monjes, la percepción es no alma, ésta conduce a la aflicción y no es posible decir: 'Qué mi percepción sea así. Qué mi percepción no sea así.'
5. Las formaciones son no almas. Si, oh monjes, las formaciones fuesen alma, estas formaciones no conducirían a la aflicción y sería posible decir: 'Qué mis formaciones sean así. Qué mis formaciones no sean así.' Pero dado que, oh monjes, las formaciones son no alma, éstas conducen a la aflicción y no es posible decir: 'Qué mis formaciones sean así. Qué mis formaciones no sean así.'
6. La conciencia es no alma. Si, oh monjes, la conciencia fuese alma, esta conciencia no conduciría a la aflicción y sería posible decir: 'Qué mi conciencia sea así. Qué mi conciencia no sea así.' Pero dado que, oh monjes, la conciencia es no alma, ésta conduce a la aflicción y no es posible decir: 'Qué mi conciencia sea así. Qué mi conciencia no sea así.'
7. ¿Qué es lo que ustedes piensan, oh monjes? ¿Es la materia permanente o impermanente? Impermanente, Venerable Señor. ¿Y aquello que es impermanente, es insatisfactorio o satisfactorio? Insatisfactorio, Venerable Señor. ¿Y aquello que es impermanente, insatisfactorio, transitorio, es correcto considerarlo: 'esto es mío, esto soy yo, esto es mi alma'? No, Venerable Señor.
8. ¿Es la sensación permanente o impermanente? Impermanente, Venerable Señor. ¿Y aquello que es impermanente, es insatisfactorio o satisfactorio? Insatisfactorio, Venerable Señor. ¿Y aquello que es impermanente, insatisfactorio, transitorio, es correcto considerarlo: 'esto es mío, esto soy yo, esto es mi alma'? No, Venerable Señor.

9. ¿Es la percepción permanente o impermanente? Impermanente, Venerable Señor. ¿Y aquello que es impermanente, es insatisfactorio o satisfactorio? Insatisfactorio, Venerable Señor. ¿Y aquello que es impermanente, insatisfactorio, transitorio, es correcto considerarlo: 'esto es mío, esto soy yo, esto es mi alma'? No, Venerable Señor.
10. ¿Son las formaciones permanentes o impermanentes? Impermanentes, Venerable Señor. ¿Y aquello que es impermanente, es insatisfactorio o satisfactorio? Insatisfactorio, Venerable Señor. ¿Y aquello que es impermanente, insatisfactorio, transitorio, es correcto considerarlo: 'esto es mío, esto soy yo, esto es mi alma'? No, Venerable Señor.
11. ¿Es la conciencia permanente o impermanente? Impermanente, Venerable Señor. ¿Y aquello que es impermanente, es insatisfactorio o satisfactorio? Insatisfactorio, Venerable Señor. ¿Y aquello que es impermanente, insatisfactorio, transitorio, es correcto considerarlo: 'esto es mío, esto soy yo, esto es mi alma'? No, Venerable Señor.
12. Por lo tanto, aquí, oh monjes, cualquier materia pasada, futura o presente, interna o externa, basta o sutil, inferior o superior, distante o cercana, toda la materia debe ser considerada con recto entendimiento de acuerdo con la realidad: 'Esto no es mío, esto no soy yo, esto no es mi alma'.
13. Cualquier sensación pasada, futura o presente, interna o externa, basta o sutil, inferior o superior, distante o cercana, toda la sensación debe ser considerada con recto entendimiento de acuerdo con la realidad: 'Esto no es mío, esto no soy yo, esto no es mi alma'.
14. Cualquier percepción pasada, futura o presente, interna o externa, basta o sutil, inferior o superior, distante o cercana, toda la percepción debe ser considerada con recto entendimiento de acuerdo con la realidad: 'Esto no es mío, esto no soy yo, esto no es mi alma'.
15. Cualesquiera formaciones pasadas, futuras o presentes, internas o externas, bastas o sutiles, inferiores o superiores, distantes o cercanas, todas las formaciones deben ser consideradas con recto entendimiento de acuerdo con la realidad: 'Esto no es mío, esto no soy yo, esto no es mi alma'.
16. Cualquier conciencia pasada, futura o presente, interna o externa, basta o sutil, inferior o superior, distante o cercana, toda la conciencia debe ser considerada con recto entendimiento de acuerdo con la realidad: 'Esto no es mío, esto no soy yo, esto no es mi alma'.
17. Comprendiendo así, oh monjes, el instruido noble discípulo siente hastío de la materia, siente también hastío de la sensación, siente también hastío de la percepción, siente también hastío de las formaciones y siente también hastío de la conciencia. Sintiendo hastío, se desapega; con la liberación del apego surge el conocimiento: 'Estoy liberado.' Y comprende: 'no hay más nacimiento; la vida noble ha sido vivida; se ha hecho lo que se debía hacer; no hay otra existencia.'
18. Esto dijo el Sublime. Los cinco monjes se regocijaron de las palabras del Sublime. Durante la exposición del discurso las mentes de los monjes del grupo de los cinco se liberaron de las corrupciones por el no-apego.

IV. El Cuatro Discurso de Un Hombre de Mente Noble, también llamado El Sutra del Bodhisattva.

(Sappurisa Sutta-Anguttara Nikaya IV 73)

Traducción al español por Samanera Thitapuñño

1. Monjes, aquel que tenga las siguientes cuatro cualidades debe ser considerado un hombre innoble. ¿Cuáles son éstas?
2. Inclusive sin ser interrogado, un hombre innoble revela las faltas de otros, y que tanto más cuando es interrogado. Cuando es interrogado, sin embargo, y conducido por el interrogatorio, habla de las faltas de los demás sin omitir cosa alguna, sin restricciones, completamente y en detalle. Él, ¡oh monjes!, Debe ser considerado como un hombre innoble...
3. Además, aun cuando es interrogado, el hombre innoble no revela lo que es digno de alabanza en otros, más cuando no se lo preguntan. Cuando es interrogado, sin embargo, y obligado a responder a las preguntas, habla de lo que es digno de alabanza en otros con omisiones y titubeos, en forma incompleta y sin detalles. Él, ¡oh monjes!, Debe ser considerado como un hombre innoble.
4. Más aún, lo que posee un hombre innoble como defectos, no los revela, aun cuando es interrogado, menos aun cuando no lo es. Cuando es interrogado, sin embargo, y obligado a responder a las preguntas, habla de sus defectos con omisiones y titubeos, en forma incompleta y sin detalle. Él, ¡oh monjes!, Debe ser considerado como un hombre innoble.
5. Además, cuando un hombre innoble posee cualidades dignas de alabanza, las revela, aun si ser interrogado, cuanto más al ser interrogado. Cuando le preguntan, sin embargo, y conducido por el interrogatorio, habla de sus propias cualidades dignas de alabanza sin omisiones ni titubeos, completamente y en detalle. Él, ¡oh monjes!, Debe ser considerado como un hombre innoble.
6. ¡Oh monjes!, Quien tiene estas cuatro cualidades debe ser considerado como un hombre innoble.
7. Monjes, aquel que tenga las siguientes cuatro cualidades debe ser considerado como un hombre noble. ¿Cuáles son éstas?
8. Cuando es interrogado, un hombre noble no revela las faltas de los otros, cuanto más cuando no es interrogado. Cuando es interrogado, sin embargo, y conducido por el interrogatorio, habla de las faltas de otros con omisiones y titubeos, con restricciones y sin detalles. Él, ¡oh monjes!, Debe ser considerado como un hombre noble.
9. Además, aun cuando no es interrogado, el hombre noble revela lo que es digno de alabanza en otros, cuanto más cuando se lo preguntan. Cuando es interrogado, sin embargo, y obligado a responder a las preguntas, habla de lo que es digno de alabanza en otros sin omitir ni callar nada, en forma completa y con detalle. Él, ¡oh monjes!, Debe ser considerado como un hombre noble.
10. Más aún, lo que posee un hombre noble como defectos, los revela, aun cuando no es interrogado, más aún cuando lo es. Cuando es

interrogado, sin embargo, y obligado a responder a las preguntas, habla de sus defectos sin omisiones ni titubeos, en forma completa y en detalle. Él, ¡oh monjes!, Debe ser considerado como un hombre noble.

11. Además, cuando es interrogado, un hombre noble no revela lo que es digno de alabanza en él, y menos aun cuando no es interrogado. Cuando es interrogado, sin embargo, y obligado a responder a las preguntas, habla de sus propias cualidades dignas de alabanza con omisiones y titubeos, en forma incompleta y sin detalle. Él, ¡oh monjes!, Debe ser considerado como un hombre noble.
12. ¡Oh monjes!, Quien tiene estas cuatro cualidades, debe ser considerado como un hombre noble.

V. Satipattana Sutra: el Sutra de los Fundamentos de la Atención

Satipattana Sutra, [Majjhima Nikaya](#), Sutra N.º 10

Así he oído. En una ocasión vivía el Buda entre los kurus, en Kammasadamma, una ciudad de mercado de los kurus. Allí, el Bienaventurado se dirigió así a los monjes: "Monjes", y ellos le contestaron: "Venerable Señor". Y el Bienaventurado habló como sigue:

Monjes, el único camino para la purificación de los seres, para la superación de la pena y las lamentaciones, para la destrucción del dolor y la aflicción, para alcanzar el recto sendero, para la realización del Nibbana, es éste: Los Cuatro Fundamentos de la Atención. ¿Cuáles son esos cuatro?

He aquí (en esta enseñanza) un monje que vive practicando la contemplación del cuerpo en el cuerpo, fervoroso, comprendiendo claramente y atento, superando la codicia y la aflicción inherentes al mundo; vive practicando la contemplación de las sensaciones en las sensaciones, fervoroso, comprendiendo claramente y atento, superando la codicia y la aflicción inherentes al mundo; vive contemplando la consciencia en la consciencia, fervoroso, comprendiendo claramente y atento, superando la codicia y la aflicción inherentes al mundo; vive practicando los objetos mentales en los objetos mentales, fervoroso, comprendiendo claramente y atento, superando la codicia y la aflicción inherentes al mundo.

LA CONTEMPLACIÓN DEL CUERPO

1. Atención a la respiración

Y ¿cómo vive un monje contemplando el cuerpo en el cuerpo? Monjes, he aquí que un monje va al bosque, al pie de un árbol a un lugar solitario, se sienta con las piernas cruzadas, mantiene su cuerpo erguido y su atención alerta.

Atento aspira y atenta espira. Al hacer una aspiración larga, sabe: "Hago una aspiración larga". Al hacer una espiración larga, sabe: "Hago una espiración larga". Al hacer una aspiración corta, sabe: "Hago una aspiración corta". Al hacer una espiración corta, sabe: "Hago una espiración corta". "Consciente de todo el cuerpo (respiración), aspiraré", así se ejercita. "Consciente de todo el cuerpo (respiración), espiraré", así se ejercita. "Calmando la función corporal, aspiraré", así se ejercita. "Calmando la función corporal, espiraré", así se ejercita.

De la misma manera que un tornero experto o su aprendiz sabe, al labrar una voluta grande: "Estoy labrando una voluta grande", o al labrar una voluta corta, sabe: "Estoy labrando una voluta corta", así el monje, al hacer una aspiración larga, sabe: "Hago una aspiración larga". Al hacer una aspiración corta, sabe: "Hago una aspiración corta". "Consciente de todo el cuerpo (respiración), aspiraré", así se ejercita. "Consciente de todo el cuerpo (respiración), espiraré", así se ejercita. Calmando la actividad corporal (respiración) aspiraré, así se ejercita. Calmando la actividad corporal (respiración), espiraré, así se ejercita.

Así vive contemplando el cuerpo en el cuerpo interna y externamente. Vive contemplando los factores del origen del cuerpo, o vive contemplando tanto los factores de origen como los de disolución del cuerpo. O tiene consciencia de que "hay un cuerpo" en el grado necesario para el conocimiento y la atención, y vive con independencia, sin apegarse a nada en el mundo. Monjes, así es como un monje vive contemplando el cuerpo en el cuerpo.

2. Las posiciones del cuerpo

Asimismo, monjes, cuando un monje camina, sabe: "Estoy caminando"; cuando permanece de pie, sabe: "Estoy de pie"; cuando está sentado sabe: "Estoy sentado"; cuando se tumba sabe: "Estoy tumbado"; y también tiene consciencia de cualquier otra posición del cuerpo.

Así vive contemplando el cuerpo en el cuerpo internamente, o vive contemplando el cuerpo en el cuerpo externamente, o vive contemplando el cuerpo en el cuerpo interna y externamente. Vive contemplando los factores del origen del cuerpo, o vive contemplando los factores de disolución del cuerpo, o vive contemplando los factores del origen y disolución del cuerpo. O tiene consciencia de que "hay un cuerpo" en el grado necesario para el conocimiento y la atención, y vive desapegado, sin apegarse a nada en el mundo. Monjes, así es cómo el monje medita practicando la contemplación del cuerpo en el cuerpo.

3. Atención con clara comprensión

Asimismo, monjes, un monje aplica la clara comprensión al avanzar y al retroceder; al mirar hacia adelante y al mirar alrededor, aplica la clara comprensión; al extender y encoger los miembros, aplica la clara comprensión; al vestir la ropa y al llevar el bol de limosnas, aplica la clara comprensión; al comer, al beber, masticar y saborear, aplica la clara comprensión; al andar, permanecer de pie, sentarse, dormirse, al despertar, al hablar y al callar, aplica la clara comprensión.

Así vive contemplando el cuerpo en el cuerpo...

4. Reflexión sobre la repugnancia del cuerpo

Asimismo, monjes, un monje reflexiona sobre su propio cuerpo, envuelto en la piel y lleno de impurezas, de la planta de los pies hacia arriba y de la coronilla hacia abajo, y piensa así: "Hay en este cuerpo: pelos en la cabeza, vello en el cuerpo, uñas, dientes, piel, carne, tendones, huesos, tuétanos, riñones, corazón, hígado, pleura, bazo, pulmones, intestinos, mesenterio, estómago, heces, bilis, flemas, pus, sangre, sudor, grasa sólida, lágrimas, grasas líquidas, saliva, mocos, fluido sinovial, orina."

Es como tener un saco de provisiones, de aquellos con dos aberturas, lleno de diversas clases de grano, tales como: arroz de montaña, arroz corriente, alubias, guisantes, sésamo, arroz perlado, y un hombre que tiene buenos ojos lo abre, lo examina y dice: "Esto es arroz de montaña, esto arroz corriente, esto son alubias, esto son guisantes, esto es sésamo, esto es arroz perlado." De la misma manera, un monje reflexiona sobre su propio cuerpo de las plantas de los pies hacia arriba y de la coronilla hacia abajo, envuelto en la piel y lleno de impurezas. "En este cuerpo hay pelo en la cabeza, vello en el cuerpo, uñas, dientes, piel,

carne, tendones, huesos, tuétanos, riñones, corazón, hígado, pleura, bazo, pulmones, intestinos, mesenterio, estómago, heces, bilis, flemas, pus, sangre, sudor, grasa sólida, lágrimas, grasas líquidas, saliva, mocos, fluido sinovial, orina.

Así vive contemplando el cuerpo en el cuerpo...

5. Reflexión sobre los elementos materiales

Asimismo, monjes, un monje reflexiona sobre su propio cuerpo, en cualquier lugar o posición en que se encuentre, pensando en sus elementos materiales: "En este cuerpo hay el elemento tierra, el elemento agua, el elemento fuego, el elemento aire".

Como si un carnicero experto o su aprendiz que, tras sacrificar a una vaca y dividirla en partes se ponen a venderlas en el cruce de cuatro carreteras, de la misma manera el monje reflexiona sobre su propio cuerpo en cualquier lugar o posición que se encuentre, pensando en sus elementos primarios: "En este cuerpo hay el elemento tierra, agua, fuego y aire"

Así vive contemplando el cuerpo en el cuerpo...

6. Las nueve contemplaciones del cementerio

I

Asimismo, monjes, cuando un monje ve un cuerpo que lleva un día muerto, o dos días muerto, o tres días muerto, hinchado, amoratado y putrefacto, tirado en el osario, aplica esta percepción a su propio cuerpo de esta manera: "Es verdad que este cuerpo mío tiene también la misma naturaleza, se volverá igual y no escapará a ello."

Así vive contemplando el cuerpo en el cuerpo internamente, o vive contemplando el cuerpo en el cuerpo externamente, o vive contemplando el cuerpo en el cuerpo interna y externamente. Vive contemplando los factores del origen del cuerpo, o vive contemplando los factores de disolución del cuerpo, o vive contemplando los factores del origen y la disolución del cuerpo. O tiene conciencia de que "hay un cuerpo" en el grado necesario para el conocimiento y la atención, y vive independiente, sin apegarse a nada en el mundo. Así es, cómo el monje vive contemplando el cuerpo en el cuerpo.

II

Asimismo, cuando un monje ve un cuerpo tirado en el osario, que está siendo devorado por los cuervos, los gavilanes, los buitres, los perros, los chacales o por distintas clases de gusanos, aplica esta percepción a su propio cuerpo de esta manera: "En verdad que también mi cuerpo tiene la misma naturaleza, se volverá igual y no escapará a ello.»

Así vive contemplando el cuerpo en el cuerpo...

III

Asimismo, monjes, como cuando un monje ve un cuerpo tirado en el osario, reducido a un esqueleto unido tan sólo por los tendones, y con algo de carne y sangre adherido a él...

IV

Asimismo, monjes, como cuando un monje ve un cuerpo tirado en el osario, reducido a un esqueleto unido tan sólo por los tendones, embadurnado en sangre y sin carne...

V

Asimismo, monjes, como cuando un monje ve un cuerpo tirado en el osario, reducido a un esqueleto sin carne y sin sangre, unido tan sólo por los tendones...

VI

Asimismo, monjes, como cuando un monje ve un cuerpo tirado en el osario y reducido a huesos sueltos esparcidos en todas las direcciones: aquí los huesos de la mano, allá los de los pies, los huesos de las espinillas, los de los muslos, la pelvis, las vértebras, el cráneo.

VII

Asimismo, monjes, como cuando un monje ve un cuerpo tirado en el osario, reducido a huesos blanqueados como una concha...

VIII

Asimismo, monjes, como cuando un monje ve un cuerpo tirado en el osario, reducido a huesos de más de un año, amontonados...

IX

Asimismo, monjes, como cuando un monje ve un cuerpo tirado en el osario, reducido a huesos podridos, reducido a polvo, entonces aplica esta percepción a su propio cuerpo de esta manera: "En verdad que también mi cuerpo tiene la misma naturaleza, se volverá igual y no escapará a ello"

Así vive contemplando el cuerpo en el cuerpo internamente, o vive contemplando el cuerpo en el cuerpo externamente, o vive contemplando el cuerpo en el cuerpo interna y externamente. Vive contemplando los factores del origen del cuerpo, o vive contemplando los factores de disolución del cuerpo, o vive contemplando los factores de origen y disolución del cuerpo. O tiene consciencia de que "hay un cuerpo" en el grado necesario para el conocimiento y la atención, y vive desapegado, sin aferrarse a nada en el mundo. Monjes, así es como un monje vive contemplando el cuerpo en el cuerpo.

LA CONTEMPLACION DE LAS SENSACIONES

Monjes, ¿cómo vive un monje contemplando las sensaciones en las sensaciones?

Monjes, un monje, al experimentar una sensación agradable, sabe: "Experimento una sensación agradable"; cuando experimenta una sensación dolorosa, sabe: "Experimento una sensación dolorosa"; cuando experimenta una sensación ni agradable ni dolorosa, sabe: "Experimento una sensación que no es ni agradable ni dolorosa"; cuando experimenta una sensación mundanal agradable, sabe: "Experimento una sensación mundanal agradable"; cuando experimenta una sensación mundanal dolorosa, sabe: "Experimento una sensación mundanal dolorosa"; cuando experimenta una sensación mundanal que no es dolorosa ni no dolorosa, sabe: "Experimento una sensación mundanal que no es dolorosa ni no dolorosa"; cuando experimenta una sensación espiritual agradable, sabe: "Experimento una sensación

espiritual agradable"; cuando experimenta una sensación espiritual dolorosa, sabe: "Experimento una sensación espiritual dolorosa"; cuando experimenta una sensación espiritual que no es dolorosa ni no dolorosa, sabe: "Experimento una sensación espiritual que no es dolorosa ni no dolorosa".

Así vive contemplando Las sensaciones en Las sensaciones internamente, o vive contemplando Las sensaciones en Las sensaciones externamente, o vive contemplando Las sensaciones en Las sensaciones interna y externamente. Vive contemplando Los factores del origen de Las sensaciones, o vive contemplando Los factores de disolución de Las sensaciones, o vive contemplando tanto Los factores del origen como Los de la disolución de Las sensaciones. O tiene consciencia de que "hay sensaciones" en el grado necesario para el conocimiento y la atención y vive desapegado, sin aferrarse a nada en el mundo. Monjes, así es cómo un monje vive contemplando Las sensaciones en Las sensaciones.

LA CONTEMPLACIÓN DE LA CONSCIENCIA

Monjes, ¿cómo vive un monje contemplando la consciencia en la consciencia?

Monjes, he aquí que un monje, cuando hay pasión en la consciencia, sabe que hay pasión, y cuando no hay pasión en la consciencia, sabe que no la hay; cuando hay odio en la consciencia, sabe que hay odio, y cuando no hay odio en la consciencia, sabe que no lo hay; cuando hay ignorancia en la consciencia, sabe que hay ignorancia, y cuando no hay ignorancia en la consciencia, sabe que no la hay; cuando la consciencia está disminuida, sabe que está disminuida; cuando la consciencia está distraída, sabe que está distraída; cuando la consciencia está desarrollada, sabe que está desarrollada; cuando la consciencia está en un estado con otro estado superior a ella, sabe que hay un estado mentalmente superior; cuando no hay un estado mental superior, sabe que no hay un estado mental superior"; cuando la consciencia está concentrada, sabe que está concentrada, y cuando la consciencia no está concentrada, sabe que no lo está; cuando la consciencia está liberada, sabe que está liberada, y cuando no está liberada, sabe que no lo está.

Así vive contemplando la consciencia en la consciencia internamente, o vive contemplándola consciencia en la consciencia externamente, o vive contemplando la consciencia en la consciencia interna y externamente. Vive contemplando Los factores del origen de la consciencia, o vive contemplando Los factores de disolución de la consciencia, o vive contemplando tanto Los factores del origen como Los de la disolución de la consciencia, o sabe que "hay consciencia" en el grade necesario para el conocimiento y la atención, y vive desapegado, sin aferrarse a nada en el mundo. Monjes, así es cómo el monje vive contemplando la consciencia en la consciencia.

LA CONTEMPLACIÓN DE LOS OBJETOS MENTALES

1. Los cinco obstáculos

Monjes, ¿cómo vive un monje contemplando Los objetos mentales en Los objetos mentales?

He aquí que un monje vive contemplando Los objetos mentales en Los objetos mentales constituidos par Los cinco obstáculos.

Monjes, ¿cómo vive un monje contemplando Los objetos mentales en Los objetos mentales constituidos por Los cinco obstáculos?

He aquí, monjes, que cuando el apetito sensual está presente en él, el monje sabe: "Hay apetito sensual en mí"; cuando el apetito sensual está ausente, sabe: "No hay apetito sensual en mí." Sabe cómo surge el apetito sensual y sabe cómo no vuelve a surgir en el futuro el apetito sensual que se ha rechazado.

Cuando la ira está presente, el monje sabe: "Hay ira en mí", y cuando la ira está ausente, sabe: "No hay ira en mí." Sabe cómo surge la ira que no existía previamente; sabe cómo se rechaza la ira que ha surgido, y sabe cómo ya no vuelve a surgir en el futuro la ira rechazada.

Cuando la pereza y el sopor están presentes en él, el monje sabe: "Hay pereza y sopor en mí"; cuando la pereza y el sopor están ausentes, sabe: "No hay pereza ni sopor en mí." Sabe cómo surgen la pereza y el sopor que no existían previamente, sabe cómo se rechazan la pereza y el sopor surgidos, y sabe cómo ya no vuelven a surgir en el futuro la pereza y el sopor rechazados.

Cuando el desasosiego y la ansiedad están presentes en él, sabe: "Hay desasosiego y ansiedad en mí"; cuando el desasosiego y la ansiedad están ausentes, sabe: "No hay desasosiego ni ansiedad en mí." Sabe cómo surgen el desasosiego y la ansiedad que no existían previamente, sabe cómo se rechazan el desasosiego y la ansiedad surgidos, y sabe cómo ya no vuelven a surgir en el futuro el desasosiego y la ansiedad rechazados.

Cuando la duda está presente en él, el monje sabe: "Hay duda en mí"; cuando la duda está ausente, sabe: "No hay duda en mí." Sabe cómo surge la duda que ya no existía previamente, sabe cómo se rechaza la duda surgida, y sabe cómo ya no vuelve a surgir en el futuro la duda rechazada.

Así vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales internamente, o vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales externamente, o vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales interna y externamente. Vive contemplando los factores del origen de los objetos mentales, o vive contemplando los factores de disolución de los objetos mentales, o vive contemplando tanto los factores del origen como los de la disolución de los objetos mentales. O tiene consciencia de que hay "objetos mentales" en el grado necesario para el conocimiento y la atención, y vive desapegado, sin aferrarse a nada en el mundo. Así es, monjes, cómo el monje vive practicando la contemplación de los objetos mentales en los objetos mentales constituidos por los cinco obstáculos.

2. Los cinco agregados del apego

Asimismo, monjes, un monje vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales, constituidos por los cinco agregados del apego

Monjes, ¿cómo vive un monje contemplando los objetos mentales en los objetos mentales constituidos por los cinco agregados del apego?

Monjes, he aquí que un monje piensa: "Así es la forma material, así surge la forma material, así desaparece la forma material; así es la sensación, así surge la sensación, así desaparece la sensación; así es la percepción, así surge la percepción, así desaparece la percepción; así son las formaciones mentales, así surgen las formaciones mentales, así desaparecen las formaciones mentales; así es la consciencia, así surge la consciencia, así desaparece la consciencia."

Así vive el monje contemplando los objetos mentales en los objetos mentales internamente, o vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales externamente, o vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales interna y externamente. Vive contemplando los factores del origen de los objetos mentales, o vive contemplando los factores de disolución de los objetos mentales, o vive contemplando tanto los factores del origen como los de la disolución de los objetos mentales. O tiene consciencia de que hay "objetos mentales" en el grado necesario para el conocimiento y la atención, y vive desapegado, sin aferrarse a nada en el mundo. Monjes, así es cómo el monje vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales constituidos por los cinco agregados del apego.

3. Las seis esferas internas y las seis externas de los sentidos

Asimismo, monjes, un monje vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales, constituidos por las seis esferas internas y las seis esferas externas de los sentidos.

Monjes, ¿cómo vive un monje contemplando los objetos mentales en los objetos mentales formados por las seis esferas internas y las seis esferas externas de los sentidos?

Monjes, he aquí que un monje conoce el ojo y las formas visuales y la atadura que surge dependiendo de ambos (del ojo y de las formas), sabe cómo surge la atadura que no existía previamente, sabe cómo se rechaza la atadura surgida y sabe cómo ya no vuelve a surgir en el futuro la atadura rechazada.

Conoce el oído y los sonidos..., la nariz y los olores..., la lengua y los sabores..., el cuerpo y los objetos táctiles..., la mente y los objetos mentales, y conoce las ataduras que dependen de ellos; sabe cómo surgen las ataduras que existían previamente, sabe cómo se rechazan las ataduras surgidas, y sabe cómo ya no vuelven a surgir en el futuro las ataduras rechazadas.

Monjes, así vive el monje contemplando los objetos mentales en los objetos mentales internamente, o vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales externamente, o vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales interna y externamente. Vive contemplando los factores del origen de los objetos mentales, o vive contemplando los factores de disolución de los objetos mentales, o vive contemplando tanto los factores del origen como los de la disolución de los objetos mentales. O tiene consciencia

de que "hay objetos mentales" en el grado necesario para el conocimiento y la atención, y vive desapegado, sin aferrarse nada en el mundo. Monjes, así es cómo el monje vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales formados por las seis esferas internas y las seis esferas externas de los sentidos.

4. Los siete factores de la iluminación

Monjes, asimismo, un monje vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales constituidos por los siete factores de la iluminación.

Monjes, ¿cómo vive un monje contemplando los objetos mentales constituidos por los siete factores de iluminación?

Monjes, he aquí que cuando la atención que es un factor de iluminación está presente en él, el monje sabe: "Hay en mí la atención que es factor de iluminación"; cuando la atención que es factor de iluminación está ausente, sabe: "No hay en mí la atención que es factor de iluminación", y sabe cómo surge la atención que es factor de iluminación que no existía previamente, y cómo se produce la perfección en el desarrollo de la atención surgida que es factor de iluminación.

Cuando la investigación de Los objetos mentales que es factor de iluminación está presente, el monje sabe: "Hay en mí la investigación de Los objetos mentales que es factor de iluminación"; cuando la investigación de Los objetos mentales que es factor de iluminación está ausente, sabe: "No hay en mí la investigación de Los objetos mentales que es factor de iluminación", sabe cómo surge la investigación de Los objetos mentales que es factor de iluminación que no está previamente, y cómo se produce la perfección en el desarrollo de la investigación de Los objetos mentales que es factor de iluminación.

Cuando la energía que es factor de iluminación está presente, sabe: "Hay en mí la energía que es factor de iluminación"; cuando la energía que es factor de iluminación está ausente, sabe: "No hay en mí la energía que es factor de iluminación", sabe cómo surge la energía que es factor de iluminación que no existía previamente, y cómo se produce la perfección en el desarrollo de la energía que es factor de iluminación.

Cuando la alegría que es factor de iluminación está presente, sabe: "Hay en mí la alegría que es factor de iluminación"; cuando la alegría que es factor de iluminación está ausente, sabe: "No hay en mí la alegría que es factor de iluminación", sabe cómo surge la alegría que es factor de iluminación que no existía previamente, y cómo se produce la perfección en el desarrollo de la alegría que es factor de iluminación.

Cuando la calma que es factor de iluminación está presente, sabe: "Hay en mí la calma que es factor de iluminación"; cuando la calma que es factor de iluminación está ausente, sabe: "No hay en mí la calma que es factor de iluminación", sabe cómo surge la calma que es factor de iluminación que no existía previamente, y cómo se produce la perfección en el desarrollo de la calma que es factor de iluminación.

Cuando la concentración que es factor de iluminación está presente, sabe: "Hay en mí la concentración que es factor de iluminación"; cuando la concentración que es factor de iluminación está ausente, sabe: "No hay en mí la concentración que es factor de iluminación", sabe cómo surge la concentración que es factor de iluminación que no existía previamente, y cómo se produce la perfección en el desarrollo de la concentración que es factor de iluminación.

Cuando la ecuanimidad que es factor de iluminación está presente, sabe: "Hay en mí la ecuanimidad que es factor de iluminación." Cuando la ecuanimidad que es factor de iluminación está ausente, sabe: "No hay en mí la ecuanimidad que es factor de iluminación", sabe cómo surge la ecuanimidad que es factor de iluminación que no existía previamente, y cómo se produce la perfección en el desarrollo de la ecuanimidad que es factor de iluminación.

Así vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales internamente, o vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales externamente, o vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales interna y externamente. Vive contemplando los factores del origen de los objetos mentales, o vive contemplando los factores de disolución de los objetos mentales, o vive contemplando tanto los factores del origen como los de la disolución de los objetos mentales. O tiene consciencia de que hay "objetos mentales" en el grado necesario para el conocimiento y la atención, y vive desapegado, sin aferrarse nada en el mundo. Monjes, así es cómo el monje vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales constituidos por los siete factores de iluminación.

5. Las Cuatro Nobles Verdades

Asimismo, monjes, un monje vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales constituidos por las Cuatro Nobles Verdades.

Monjes, ¿cómo vive un monje contemplando los objetos mentales constituidos por las Cuatro Nobles Verdades?

Monjes, he aquí que un monje sabe: "Esto es sufrimiento" según la realidad; "Éste es origen del sufrimiento", sabe según la realidad; "Ésta es la cesación del sufrimiento", sabe según la realidad; "Éste es el sendero que conduce a la cesación del sufrimiento", sabe según la realidad.

Así vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales internamente, o vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales externamente, o vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales interna y externamente. Vive contemplando los factores del origen de los objetos mentales, vive contemplando los factores de disolución de los objetos mentales, o vive contemplando los factores del origen y los factores de la disolución de los objetos mentales". O tiene consciencia de que hay "objetos mentales" en el grado necesario para el conocimiento y la atención, y vive desapegado, sin aferramiento a nada en el mundo. Monjes, así vive un monje contemplando los objetos mentales en los objetos mentales constituidos por las Cuatro Nobles Verdades.

En verdad, monjes, que aquel que practique estos Cuatro Fundamentos de la Atención de esta manera durante siete años puede esperar que se produzca en él uno de estos dos resultados: el Conocimiento Supremo aquí y ahora, o, si aún le quedara un resto de apego, el estado Sin Vuelta.

Monjes, ni siquiera siete años. Si una persona practicara los Cuatro Fundamentos de la Atención de esta manera durante seis años... cinco años... cuatro años... tres años... durante un año, entonces podría esperar que se produzca en él uno de estos dos resultados: el Conocimiento Supremo aquí y ahora, o, si aún le quedara un resto de apego, el estado Sin Vuelta.

Monjes, ni siquiera un año. Si una persona practicara estos Cuatro Fundamentos de la Atención de esta manera durante siete meses... seis meses... cinco meses... cuatro meses... tres meses... dos meses... un mes... durante medio mes, podría esperar que se produzca en él uno de estos dos resultados: el Conocimiento Supremo aquí y ahora, o, si aún le quedara un resto de apego, el estado Sin Vuelta.

Monjes, ni siquiera medio mes. Si una persona practicara estos Cuatro Fundamentos de la Atención de esta manera durante una semana, podría esperar que se produzca en él uno de estos dos resultados: el Conocimiento Supremo aquí y ahora, o, si aún le quedara un resto de apego, el estado Sin Vuelta.

Por esto se ha dicho: "Monjes, éste es el único camino para la purificación de los seres, para la superación de la pena y las lamentaciones, para la destrucción del dolor y la aflicción, para alcanzar el recto sendero, para la realización del Nibbana; los Cuatro Fundamentos de la Atención."

Así habló el Bienaventurado. Los monjes acogieron con satisfacción sus palabras.

VI. El Metta Suttra, el Suttra del Amor Incondicional.

Que todos los seres sintientes seamos capaces, rectos de mente, palabra y cuerpo.
Que seamos amables y sin orgullo.
Que estemos contentos, libres de carga, y con todos los sentidos en calma, tranquilos.
Que seamos sabios, no arrogantes y sin ningún deseo por los bienes y riquezas de los otros.
Que seamos incapaces de hacer algo malo y dañar a los seres sintiente, de este universo y de los otros.

Que todos los seres estén, bien, felices y en paz.
Que todos vivamos en seguridad y en regocijo.
Que todos los seres vivos seamos felices, tanto débiles como fuertes, altos y robustos, de talla media o pequeña, presentes o no presentes, próximos o distantes, nacidos o por nacer.
Que nadie defraude y maltrate o desprecie a un ser vivo por cualquier razón o causa.
Que no permitamos que la ira, el odio y la codicia nos haga desear el mal a otro ser vivo, sea quien sea.

Así como una madre vela por su hijo único, dispuesta a perder su propia vida para proteger su vida, con corazón de amor puro, así deberemos de cuidar a todos los seres vivos, inundando el mundo entero con una bondad y compasión que venzan todos los obstáculos para la paz y la felicidad.

De pie o andando, sentado o echado, despiertos y dormidos, durante nuestras horas de estudio, meditación, comidas, trabajo y paseo, debemos recordar conscientemente que la mejor forma de vivir en el mundo es cultivando en nuestros corazones el Amor hacia todos los demás, sin discriminación alguna y con plena ecuanimidad.

Sin ataduras producidas por los engaños del apego, la aversión, la ignorancia y la confusión, y con una clara visión sustentada en la sabiduría y la compasión, podamos todos salir del ciclo de los sufrimientos al mismo tiempo y juntos.

VII. Karuna Sutra, el Sutra de la Gran Compasión.

Que todos los seres puedan vivir felices, contentos y seguros.

Que todos los seres estén sanos, sin enfermedades ni adicciones.

Que todos los seres obtengan lo que desean y necesiten para su paz y tranquilidad.

Que todos los seres estén libres de miedos y esperanzas, protegidos contra cualquier daño.

Que todos los seres tengan paz y tranquilidad en sus corazones y en sus mentes.

Que haya paz en el mundo, y en todas las partes de los universos.

Que para que la compasión crezca cada vez más nos refugiamos en el Buda, el Dharma y la Sangha.

Que nos protejan Las Tres Joyas para liberarnos toda insensatez, apego y aversión.

Que cada uno de nosotros nos transformemos en un medio de amor.

Que yo pueda convertirme en una medicina para aliviar a los enfermos. Que sepa cuidar y sanar las aflicciones de los demás hasta que se curen. Que pueda convertirme en alimento y bebida para aquellos que sufren hambre y sed.

Que yo pueda proteger a los desamparados y a los pobres.
Pueda yo convertirme en lámpara para aquellos que están en la oscuridad.
Que yo pueda ser una cama para aquellos que están cansados y agotados.
Que pueda convertirme en un puente para que todos pasen de la orilla de la pena y el sufrimiento a la orilla de la paz y la felicidad.
Que todos encuentren la felicidad a través de mis acciones en mente, palabra y cuerpo.
Y que nadie sufra y se incomode debido a mis pensamientos, palabras y obras.
Que dese yo la felicidad a todos los seres, ya sea que me amen, me odien, o que no me conozcan, y ya sea que me cuiden o me lastimen.
Y que pueda yo ser una buena persona para la felicidad y gozo de todos los seres sintientes, sin excepción alguna.

VIII. El Sutra del Corazón, también llamando el Sutra de la Gran Perfección

(Prajnaparamita)

El Bodhisattva de la compasión,
cuando meditaba profundamente,
contempló la vacuidad de los cinco *skandhas*
y rompió las ataduras que le ocasionaban sufrimiento.

Así pues,
la forma no es más que vacuidad,
la vacuidad no es más que forma,
la forma es sólo vacuidad,
la vacuidad sólo forma.

Sentimiento pensamiento y voluntad
hasta incluso la conciencia
son todo lo mismo.

Todas las cosas son vacías por naturaleza,
no nacen, ni se destruyen,
ni está manchadas, ni son puras,
ni aumentan, ni disminuyen.

Así, en la vacuidad,
no existe forma, ni sentimiento, ni pensamiento,
ni voluntad, ni siquiera la conciencia.

No hay vista, no hay oído, no hay olfato,
ni gusto, ni cuerpo, ni mente.
No hay color, no hay sonido
ni olor, ni sabor, ni tacto,
ni nada a lo que la mente pueda aferrarse,
ni siquiera el hecho de sentir.

No existe la ignorancia,
ni el cese de la ignorancia,
ni todo lo que proviene de la ignorancia,
no existe la decrepitud, ni la muerte,
ni el cese de ambas.

No existe el sufrimiento,
ni la causa del sufrimiento,
ni el cese del sufrimiento,
ni camino noble que aparte del sufrimiento,
ni siquiera sabiduría que conseguir:

la consecución también es vacuidad.

Así pues,
conoce que el Bodhisattva
sin nada a lo que aferrarse
y morando en la sabiduría *Prajña* únicamente
se ve liberado de los obstáculos engañosos
y del temor por ellos engendrado
alcanzando el más puro Nirvana.

Todos los Budas del pasado, del presente,
Y los Budas del tiempo futuro
usando esta sabiduría *Prajña*
alcanzan la visión completa y perfecta.

Escucha pues el gran *Dharaní*
el mantra radiante e incomparable,
el *Prajnaparamita*
cuyas palabras alivian todo sufrimiento.
Escúchalo y créelo, que es verdad:

Gate gate pargate parasamgate Bodhi svaha
Gate gate pargate parasamgate Bodhi svaha
Gate gate pargate parasamgate Bodhi svaha

IX. El Discurso a los Kalamas: Kalama Sutta.

(Anguttara Nikaya III, 65)

Traducción al español por Samanera Thitapuñño

Los Kalamas de Kesaputta visitan al Buda:

1. Esto he escuchado. En una ocasión el Bendito, mientras merodeaba en el país de Kosala en compañía de una gran comunidad de monjes, entró en el pueblo de los Kalamas llamado Kesaputta. Los Kalamas que eran habitantes de Kesaputta exclamaron: "El reverendo Gotama, el monje, el hijo de los Sakiyas, mientras merodeaba en el país de Kosala, entró en Kesaputta. La buena reputación del reverendo Gotama se ha difundido de la siguiente forma: Efectivamente, el Bendito es consumado, totalmente iluminado, dotado de sabiduría y disciplina, sublime, conocedor de los planos de existencia, incomparable guía de hombres domables, maestro de seres humanos y divinos, a los cuales ha entendido claramente a través del conocimiento directo. Él ha expuesto el Dhamma, bueno en el inicio, bueno en la parte media, bueno en el final, dotado de forma y significado, y completo en todo aspecto; también proclama la vida santa que es perfectamente pura. El ver tales consumados es bueno en verdad."

2. Entonces los Kalamas de Kesaputta fueron a donde se encontraba el Bendito. Al llegar ahí algunos le rindieron homenaje y después se sentaron a un lado; algunos intercambiaron saludos con él y después de concluir conversación cordial memorable, se sentaron a un lado; algunos anunciaron sus nombres y el de sus familias y se sentaron a un lado; algunos sin decir cosa alguna se sentaron a un lado.

Los Kalamas de Kesaputta solicitan la guía de Buda:

3. Los Kalamas que eran habitantes de Kesaputta sentados a un lado dijeron al Bendito: "Venerable señor, hay algunos monjes y brahmanes que visitan Kesaputta. Ellos exponen y explican solamente sus doctrinas; desprecian, insultan y hacen pedazos las doctrinas de otros. Otros monjes y brahmanes también, venerable señor, vienen a Kesaputta. Ellos también exponen y explican solamente sus doctrinas; desprecian, insultan y hacen pedazos las doctrinas de otros. Venerable señor, en lo que concierne a ellos tenemos dudas e incertidumbre. ¿Cuál de estos reverendos monjes y brahmanes habló con falsedad y cuál con la verdad?"

El Criterio para el rechazo:

4. "¡Kalamas!, es propio para ustedes dudar y tener incertidumbre; la incertidumbre ha surgido en ustedes acerca de lo que es dudoso. ¡Vamos Kalamas! No se atengan a lo que ha sido adquirido mediante lo que se escucha repetidamente; o a lo que es tradición; o a lo que es rumor; o a lo que está en escrituras; o a lo que es conjetura; o a lo que es axiomático; o a lo que es un razonamiento engañoso; o a lo que es un prejuicio con respecto a una noción en la que se ha reflexionado; o a lo que aparenta ser la habilidad de otros; o a lo que es la consideración: 'Este monje es nuestro maestro.' ¡Kalamas!, cuando ustedes por sí mismos sepan: 'Estas cosas son malas; estas cosas son censurables; estas cosas son censuradas por los sabios; cuando se emprenden y se siguen, estas cosas conducen al daño y al infortunio,' abandónenlas."

Codicia, odio e ignorancia:

5. "¿Qué piensan, Kalamas? ¿La codicia aparece en un hombre para su beneficio o para su perjuicio?" "Para su perjuicio, venerable señor."

"Kalamas, dado a la codicia, y estando mentalmente sumergido y vencido por la codicia, un hombre mata, roba, comete adulterio y dice mentiras; y así incita a otro a hacer lo mismo. ¿Por mucho tiempo será esto para su daño y su perjuicio?" "Sí, venerable señor."

6. "¿Qué piensan, Kalamas? ¿El odio aparece en un hombre para su beneficio o para su perjuicio?" "Para su perjuicio, venerable señor."

"Kalamas, dado al odio, y estando mentalmente sumergido y vencido por el odio, un hombre mata, roba, comete adulterio y dice mentiras; y así incita a otro a hacer lo mismo. ¿Por mucho tiempo será esto para su daño y su perjuicio?" "Sí, venerable señor."

7. "¿Qué piensan, Kalamas? ¿La ignorancia aparece en un hombre para su beneficio o para su perjuicio?" "Para su perjuicio, venerable señor."

"Kalamas, dado a la ignorancia, y estando mentalmente sumergido y vencido por la ignorancia, un hombre mata, roba, comete adulterio y dice mentiras; y así incita a otro a hacer lo mismo. ¿Por mucho tiempo será esto para su daño y su perjuicio?" "Sí, venerable señor."

8. "¿Qué piensan, Kalamas? ¿Estas cosas son buenas o malas?" "Malas, venerable señor."

"¿Censuradas o alabadas por los sabios?" "Censuradas, venerable señor."

"Cuando estas cosas se emprenden y se siguen, ¿conducen al daño y al infortunio? ¿O cómo les parece?" "Cuando estas cosas se emprenden y se siguen conducen al daño y al infortunio. Así nos parece esto."

9. "Por lo tanto, dijimos, Kalamas, lo que se dijo: '¡Vamos Kalamas! No se atengan a lo que ha sido adquirido mediante lo que se escucha repetidamente; o a lo que es tradición; o a lo que es rumor; o a lo que está en escrituras; o a lo que es conjetura; o a lo que es axiomático; o a lo que es un razonamiento engañoso; o a lo que es un prejuicio con respecto a una noción en la que se ha reflexionado; o a lo que aparenta ser la habilidad de otros; o a lo que es la consideración: 'Este monje es nuestro maestro.' ¡Kalamas!, cuando ustedes por sí mismos sepan: 'Estas cosas son malas; estas cosas son censurables; estas cosas son censuradas por los sabios; cuando se emprenden y se siguen, estas cosas conducen al daño y al infortunio,' abandónenlas."

El Criterio de aceptación:

10. "¡Vamos Kalamas! No se atengan..., cuando ustedes por sí mismos sepan: 'Estas cosas son buenas, estas cosas no son censurables; estas cosas son alabadas por los sabios; cuando se emprenden y se siguen, estas cosas conducen al beneficio y la felicidad,' entren y permanezcan en ellas."

Ausencia de codicia, odio e ignorancia:

11. "¿Qué piensan, Kalamas? ¿La ausencia de codicia aparece en un hombre para su beneficio o para su perjuicio?" "Para su beneficio, venerable señor."

"Kalamas, no dado a la codicia y no estando mentalmente sumergido y vencido por la codicia, un hombre no mata, no roba, no comete adulterio y no dice mentiras; y así incita a otro a hacer lo mismo. ¿Por mucho tiempo será esto para su beneficio y felicidad?" "Sí, venerable señor."

12-13. "¿Qué piensan, Kalamas? ¿La ausencia de odio ... La ausencia de ignorancia ..."

14. "¿Qué piensan, Kalamas? ¿Estas cosas son buenas o malas?" "Buenas, venerable señor."

"¿Censurables o no censurables?" "No censurables, venerable señor."

"¿Censuradas o alabadas por los sabios?" "Alabadas, venerable señor."

"Cuando estas cosas se emprenden y se siguen, ¿conducen al beneficio y la felicidad o no? ¿O cómo les parece?" "Cuando estas cosas se emprenden y se siguen conducen al beneficio y la felicidad. Así nos parece esto."

15. Por lo tanto, dijimos, Kalamas, lo que se dijo: (como en 9.).

Las Cuatro Moradas Exaltadas:

16. "El discípulo de los Nobles, Kalamas, que en esta forma está libre de codicia, libre de rencor (mala voluntad), libre de ignorancia, claramente comprendiendo y atento, permanece, habiendo difundido con el pensamiento de amistad un cuarto; de la misma manera el segundo; de la misma manera el tercero; de la misma manera el cuarto; así también arriba, abajo y en derredor; él permanece, habiendo difundido debido a la existencia en el [espacio] de todos los seres vivientes, por doquier, el mundo entero, con el gran, exaltado, ilimitado pensamiento de amistad que está libre de malicia u odio."

"Él vive, habiendo difundido, con el pensamiento de compasión con el pensamiento de gozo solidario ... con el pensamiento de ecuanimidad ..., ilimitado pensamiento de ecuanimidad que está libre de malicia u odio."

Los Cuatro Consuelos:

17. "El discípulo de los Nobles, Kalamas, que tiene tal mente libre de odio, tal mente libre de malicia, tal mente libre de mancha, tal mente purificada, es uno que encuentra cuatro consuelos aquí y ahora."

"Supongan que hay un más allá y que hay fruto, resultado, de acciones buenas y malas. Entonces, es posible que en la disolución del cuerpo después de la muerte, apareceré en el mundo celestial, el cual posee el estado de gozo.' Éste es el primer consuelo que encuentra."

"Supongan que no hay más allá y que no hay fruto, resultado, de acciones buenas y malas. Sin embargo, en este mundo, aquí y ahora, libre de odio, libre de malicia, seguro, saludable y contento me mantengo.' Éste es el segundo consuelo que encuentra."

"Supongan que resultados malos caen sobre un hombre que actúa mal. Yo, sin embargo, pienso en no hacerle mal a nadie. ¿Entonces, cómo es posible que resultados malos me afecten si no hago malas obras?' Éste es el tercer consuelo que encuentra."

"Supongan que resultados malos no caen sobre un hombre que actúa mal. Entonces, de todos modos, me veo purificado.' Éste es el cuarto consuelo que encuentra."

"El discípulo de los Nobles, Kalamas, que posee tal mente libre de odio, tal mente libre de malicia, tal mente sin mancha, tal mente purificada, es aquel para el cual, aquí y ahora, cuatro consuelos encuentran."

"¡Maravilloso, venerable señor! ¡Maravilloso, venerable señor! Venerable señor, es como si una persona tornara boca arriba aquello que está boca abajo, o como si descubriera lo que está cubierto, o como si enseñara el camino a alguien que se encuentra perdido, o como si llevase una lámpara en la oscuridad pensando, 'Aquellos que tengan ojos verán objetos visibles,' así ha sido presentado el Dhamma en muchas formas por el Bendito. Venerable, señor, nosotros acudimos a tomar refugio en el Bendito, a tomar refugio en el Dhamma, y a tomar refugio en la comunidad de Bhikkhus. Venerable señor, permita el Bendito considerarnos como seguidores laicos que han tomado refugio por vida, a partir de hoy."

X. Sukha Sutra (El Sutra de la Felicidad)

Así le oí a Buda enseñar, un día mientras residía todavía en el monasterio de Anapindikā, en el parque de Jeta no lejos de Srāvastī.

Ese día, tarde a la noche, un dios apareció y visitó a Buda. Su belleza y su resplandor iluminaron todo el parque. Después de haberse inclinado ante Buda con respeto, le hizo una pregunta recitándole un poema: Numerosos son los dioses y los hombres que desean saber lo que es la verdadera felicidad. Llevando una vida sana y apacible. Te ruego, ¡Oh, Honrado por el Mundo!, enséñanos.

He aquí la respuesta de Buda:

Mantenerse lejos de malhechores,
Vivir en compañía de sabios,
Venerar a los que son dignos de ser honrados.
Esta es la más grande de las felicidades.

Vivir en un buen ambiente,
Poder sembrar buenas semillas
Y seguir un buen camino,
Esta es la más grande de las felicidades.

Tener una educación y un buen oficio,
Saber practicar el Vinaya
Y utilizar la palabra amorosa,
Esta es la más grande de las felicidades.

Cuidar de vuestros padres,
Querer a vuestra familia,
Ejercer la profesión que os conviene,
Esta es la más grande de las felicidades.

Vivir con rectitud y generosidad,
Ayudar a vuestros parientes próximos y lejanos,
Comportarse de una manera irreprochable,
Esta es la más grande de las felicidades.

Abstenerse de hacer el mal,
De tomar alcohol y drogas,
Hacer el bien con celo, siempre que podáis,
Esta es la más grande de las felicidades.

Ser humilde, educado y agradecido,
Contentarse con poco,
Aprovechar las ocasiones de aprender el Dharma,
Esta es la más grande de las felicidades.

Ser perseverante, transformarse y progresar en la buena dirección,
Tener un contacto regular con los monjes y monjas,
Asistir a las charlas del Dharma para aprender,
Esta es la más grande de las felicidades.

Vivir en la diligencia y la plena consciencia,
Aprender las verdades profundas y maravillosas,
Tener la experiencia del Nirvana,
Esta es la más grande de las felicidades.

Vivir en la sociedad
Sin tener jamás el corazón perturbado por ella,
Vivir en la paz, todo sufrimiento extinguido,
Esta es la más grande de las felicidades.

La persona que consigue vivir así
Estará segura adonde quiera que vaya,
Será sólida donde llegue,
Porque la más grande de las felicidades viene de ella misma.

El Budhha.

XI. Adittapariyaya Sutta - Discurso del fuego

Samyutta Nikaya 35,28

Introducción.

Algunos meses después de su Iluminación, el Buda ofrece este discurso a un grupo de mil monjes que eran adoradores del fuego. En su característico y brillante estilo de enseñanza, el Buda usa una metáfora muy capaz de penetrar rápidamente las mentes de aquellos monjes, en este caso, la metáfora del fuego. Al escuchar este sermón, el grupo entero alcanza la plena Iluminación.

=====

Esto he oído. En una ocasión, el Bienaventurado estaba en Gaya de Gayasisa, junto a un grupo de mil monjes. Estando ahí, se dirigió a los monjes con estas palabras:

“Monjes, todo está ardiendo. ¿Y qué es este “todo” que está ardiendo?

¿Ardiendo con qué? Ardiendo con el fuego de la avidez, con el fuego del aborrecimiento, con el fuego de la falsa ilusión. Os digo, está ardiendo con el nacimiento, con la vejez y la muerte, con las penas, lamentaciones y dolores, con angustia y desesperación.

El ojo está ardiendo... las formas están ardiendo, la conciencia del ojo está ardiendo, el contacto del ojo está ardiendo, también toda la sensación placentera o penosa o la que no es ni placentera ni penosa dependiente del ojo como su condición indispensable, está ardiendo.

El oído está ardiendo... los sonidos están ardiendo, la conciencia del oído está ardiendo, el contacto del oído está ardiendo, también toda la sensación placentera o penosa o la que no es ni placentera ni penosa dependiente del oído como su condición indispensable, está ardiendo.

La nariz está ardiendo... los olores están ardiendo, la conciencia de la nariz está ardiendo, el contacto de la nariz está ardiendo, también toda la sensación placentera o penosa o la que no es ni placentera ni penosa dependiente de la nariz como su condición indispensable, está ardiendo.

La lengua está ardiendo... los sabores están ardiendo, la conciencia de la lengua está ardiendo, el contacto de la lengua está ardiendo, también toda la sensación placentera o penosa o la que no es ni placentera ni penosa dependiente de la lengua como su condición indispensable, está ardiendo.

El cuerpo está ardiendo... la piel está ardiendo, la conciencia del cuerpo está ardiendo, el contacto de la piel está ardiendo, también toda la sensación placentera o penosa o la que no es ni placentera ni penosa dependiente de la piel como su condición indispensable, está ardiendo.

La mente está ardiendo, los pensamientos están ardiendo, la conciencia de la mente está ardiendo, el contacto de la mente está ardiendo, también toda la sensación placentera o

penosa o la que no es ni placentera ni penosa dependiente de la mente como su condición indispensable, está ardiendo.

¿Ardiendo con qué? Ardiendo con el fuego de la aidez, con el fuego del aborrecimiento, con el fuego de la falsa ilusión. Os digo, está ardiendo con el nacimiento, con la vejez y la muerte, con las penas, lamentaciones y dolores, con angustia y desesperación.

Monjes, viendo esto, el bien instruido discípulo de los nobles se distancia del ojo, se distancia de las formas, se distancia de la conciencia del ojo, del contacto del ojo y también se distancia de toda la sensación placentera o penosa o la que no es ni placentera ni penosa dependiente del ojo como su condición indispensable.

“Él se distancia del oído, se distancia de los sonidos...

“Él se distancia de la nariz, se distancia de los olores...

“Él se distancia de la lengua, se distancia de los sabores...

“Él se distancia del cuerpo, se distancia del tacto...

Él se distancia de la mente, se distancia de las ideas, se distancia de la conciencia de la mente, del contacto de la mente y también se distancia de toda la sensación placentera o penosa o la que no es ni placentera ni penosa dependiente de la mente como su condición indispensable.

Cuando está así distanciado, se vuelve desapasionado. Al apagarse la pasión, él es liberado. Cuando es liberado, aparece en él este conocimiento: ‘Ésta es la liberación’. Entonces entiende que ‘el nacimiento está terminado, la vida santa ha sido realizada, la tarea ha culminado. No queda más nada por delante’.

Esto dijo el Bienaventurado y los monjes fueron elevados y se deleitaron en las palabras del Bienaventurado.

Y durante este discurso, los corazones de aquellos mil monjes fueron plenamente liberados de las impurezas a través del no-apego.

FUENTES:

“Adittasuttasm” en Chattha Sangayana. CD-Rom, Versión 3.

BHIKKHU BODHI (2000) “Burning” en The Connected Discourses of the Buddha: A Translation of the Samyutta Nikaya. Boston, Wisdom Publications. Pág. 1143.

ÑANAMOLI THERA [en línea] Adittapariyaya Sutta: The Fire Sermón. (18/06/2006)

Traducido y editado por Isidatta para el Bosque Theravada © 2008

Edición de Bosque Theravada © 2008

XII. Oración de las Siete Ramas con base a las enseñanzas de Shantideva (687-763)¹

1_

Reverentemente me postro con mi cuerpo, palabra y mente frente al Buda, el iluminado por excelencia; al Dharma, las enseñanzas del Buda que conduce de la oscuridad a la luz; y a la Sangha, la hermandad de los discípulos del Buda que siguen el camino del Dharma.
(El homenaje sirve como antídoto contra el orgullo)

2. Ofrenda:

Presento nubes para cada tipo de ofrecimientos, tanto los brindados realmente como aquellos transformados mentalmente. Les ofrezco velas con gemas incrustadas y decoradas con bellos lotos dorados. Sobre el suelo rociado de perfumes, coloco ramos de preciosas flores.

(La ofrenda se realiza como antídoto contra la avaricia)

3. Confesión:

Confieso todas mis acciones negativas acumuladas desde tiempo sin principio. Reconozco ante todos los budas el mal que por mi ignorancia y necesidad he acumulado, así como el mal que he hecho por falta de comprensión e inteligencia. Que todos los budas acepten esta confesión amablemente, tal y como es, con sus muchos defectos. Aquello que no sea bueno, oh budas, prometo que no lo volveré hacer.

(La confesión se utiliza como antídoto contra el karma negativo)

4. Júbilo:

Me regocijo en las virtudes de todos los seres santos y ordinarios, pues me alegra profundamente lo bien que hacen los seres sintientes, gracias a lo cual logramos sensatez y reposo, liberándonos de los apegos y las aversiones. Me alegra la liberación del sufrimiento: que todos los seres superemos los deseos egoístas, el aferramiento y la confusión. Me alegro de que exista la enseñanza y la práctica de la sabiduría y la compasión, que son los cimientos para morar en bienestar y en paz.

(El júbilo se utiliza como antídoto contra los celos)

5. Súplica:

Por favor, budas y bodhisattvas, permanezcan con nosotros hasta que finalice el samsara. Les suplicamos a los excelentes maestros del Dharma, que nos enseñen a eliminar las mentes de negatividad y conseguir todos los factores mentales positivos. Suplicamos a todos los protectores y maestros que giren con fuerza y determinación la rueda del Dharma, para el beneficio de todos los seres del mundo.

(La súplica se postula como antídoto contra los obscurecimientos)

¹ La presente composición es una mezcla propia del autor de dos interpretaciones. Una versión se encuentra en www.geocities.com/vajrayoguini/7ramas.html. Otra versión un poco más larga tiene el nombre de La Puya de las Siete Etapas, es una ceremonia central que realizan los miembros de la Orden Budista de Occidente; consúltese www.budismo-valencia.com. Las diversas versiones de la Oración de las Siete Ramas son extraídas de las estrofas 18 a la 23 del capítulo III de la obra principal de Shantideva: *Guía de las Obras del Bodhisattva*. Ver bibliografía al final de este libro para mayores datos.

6. Petición:

Con una poderosa determinación les pedimos a todos los budas existentes en las diez direcciones que hagan resplandecer sus enseñanzas para todos aquellos que vagamos sin dirección y sin sentido, en el sufrimiento de lo ilusorio y el engaño. Con las manos unidas en reverencia, les pedimos a todos los budas que permanezcan con cada uno de nosotros, por un tiempo ilimitado, para que la vida en este mundo no se oscurezca jamás.

(Se recurre a la petición como antídoto contra la ignorancia)

7. Dedicación:

Dedico todos mis méritos alcanzados hasta hoy para la Iluminación de todos los demás seres sintientes. Por tanto, que el mérito creado con mis buenos actos de mente, palabra y cuerpo sirvan para aliviar el sufrimiento de todos los seres y crear las causas de su felicidad. Que yo me transforme en algo que mantenga a todos los seres en el espacio infinito de la existencia, hasta que todos hayamos alcanzado la paz.

(La dedicación se aplica como antídoto contra la deslealtad)

XIII. Una propuesta de meditación *Ton-glen* con base a las enseñanzas de Atisha (982-1054)²

Preliminares

Primer acto:

Por algunos momentos, nos sentamos fija y cómodamente; procuramos estabilizar y calmar la mente por medio de la concentración en la respiración: exhalando, inhalando... más tarde, nos ubicamos como observadores de nuestras propias sensaciones, percepciones, emociones y pensamientos que están sucediendo en este preciso momento, sin juzgar, sin generar opinión alguna sobre ellos; sin alimentarlos, sin rechazarlos, sin perseguir nada.

Segundo acto:

Visualizamos el “yo normal”; convencional y formal; lo vemos como un sujeto insensible y duro al sufrimiento, que solo le importa el deseo para sí mismo y realizar sólo el interés propio. Así aceptamos al yo convencional.

Tercer acto:

Imaginamos a un grupo de seres sintientes que en estos momentos sabemos claramente que están sufriendo en demasía, ya sea a causa de una guerra, por la presencia de una catástrofe natural, o que sufran una enfermedad aguda y dolorosa. Nos podemos enfocamos en una o varias personas que están bajo esas situaciones de tormento. Ahí estabilizamos nuestra atención por algunos minutos.

Cuarto acto:

Ahora nos figuramos que somos una tercera persona neutral a las situaciones pasadas; podemos ser un observador imparcial que procura evaluar verdaderamente a quién le corresponde la prioridad de nuestra plena atenciónes: ¿al “yo normal” o a la persona o personas que están sufriendo en demasía aquellos tormentos? Nos sensibilizamos al sufrimiento ajeno imaginando que nuestro corazón es pura Luz Clara, compasión y ternura, de ese modo comprendemos la mezquindad y pobreza del egocentrismo y nos damos cuenta de que el enfocar las energías hacia el bienestar de otros seres sufrientes es mucho más justo, racional y satisfactorio.

Quinto acto:

Como consecuencia de las pasadas visualizaciones, nuestro corazón y nuestra mente gradualmente se abren, logran sentir una gran afinidad, empatía e identificación con el

² Shantideva en su obra *Guía del modo de vida del Bodhisattva* es quien presenta ésta meditación de forma general. La meditación *ton-glen* es una práctica de visualización que destruye de raíz el egocentrismo y cultiva, en su máxima expresión, la bondad y la compasión. Los actos que a continuación de presentan se encuentran en el libro de Dalai Lama: *Transforma tu mente*, de la editorial Martínez Roca, España, 2001, páginas 145 y 146. Esta meditación se puede resumir en dos pasos dentro de la práctica: el primer paso es tomar el sufrimiento de los demás sobre nosotros. El segundo paso es ofrecer la felicidad y paz de uno a los demás, según Gueshe Lobsang Tsultrim, en su libro *Vida y Enseñanzas de un Lama Tibetano*.

sufrimiento y el dolor de las personas que están sufriendo aquella grave situación. Estamos plenamente convencidos que sufren mucho más que uno mismo.

Inicio de la meditación de Ton-glen (tomar y dar)

Sexto acto:

Ahora nos olvidamos totalmente del “yo normal” y damos toda nuestra atención plena y percatación en las personas o persona que hayamos definido en los ejercicios anteriores de visualización; llega nuestra empatía a tal grado que ese sufrimiento nos parece ya insoportable e intolerable. Para ayudar disminuir gradualmente ese sufrimiento, hasta eliminarlo, visualizamos que tomamos y asumimos, **inhaland** con plena conciencia, ese sufrimiento, ya sea físico, emocional o mental y lo transformamos llevándolo hacia dentro de nuestro corazón de Luz Clara que se encuentra abierto, luminoso y sensible; asumimos plenamente las causas y condiciones del sufrimiento ajeno, aspirándolo como humo negro que se disuelve completamente en nuestro corazón de compasión y sabiduría, de Luz Clara, que funciona como un órgano de reciclaje: toma el sufrimiento y lo devuelve como compasión.

Séptimo acto:

Nos imaginamos que nuestras cualidades de amor, compasión, gozo y ecuanimidad adoptan la forma de una luz blanca, intensa y magnífica; damos, sin un átomo de reserva alguna, esa energía a la persona o personas que están sufriendo mucho más que uno. Al **exhalar** con plena conciencia, damos bienestar y felicidad. Nos nace un fuerte sentimiento de compartir la paz, las cualidades positivas y satisfacción; trasmitimos absolutamente todos nuestros méritos a esas personas doloridas y gracias a este ejercicio, la o las visualizamos más contentas, relajadas y felices.

Octavo y último acto:

Al inhalar, tomo el sufrimiento de una persona, o varias, que se encuentra(n) en estos momentos en una dolorosa situación.

Al exhalar, doy bienestar y tranquilidad a esa persona, o a esas personas, para que estén bien, felices y en paz.

Nos quedamos inhalando y exhalando de esa manera, tantas veces, y tanto tiempo, como nos sea posible.

Nota: esta meditación se puede hacer también de forma escalonada y gradual. Podemos empezar inhalando y exhalando el sufrimiento y la felicidad de uno mismo. Después tomamos la visualización de un conocido que este sufriendo una enfermedad, un accidente, una pérdida o algo que sea la causa de un profundo sufrimiento: inhalamos su sufrimiento, exhalamos para su felicidad. De igual modo, seguimos con una persona relativamente desconocida, pero que sepamos que está en una difícil situación; más delante con una persona que este bajo el concepto de enemigo; después con un extraño. También se puede hacer el ejercicio ampliando poco a poco nuestro radio geográfico de visualización: empezamos con las personas cercanas a nuestra meditación, seguimos con los alrededores, la ciudad, la región, el país, los continentes, hasta llegar a todo el mundo literalmente.

XIV. La meditación con base al texto raíz de *Lo-yong*, (59 lemas en 7 puntos)³ de Chekhaua (1101-1176).

I. El primer punto.

Estudia y practica primero los tres preliminares: la vida humana es preciosa; todo es impermanente y es seguro que vamos a morir; y, todo acto negativo genera karma que se traduce en experiencias de insatisfacción y sufrimiento.

II. El segundo punto.

Adiéstrate y cultiva la bodhichita última y la relativa o convencional.

Bodhichita última. Sabiduría.

1. Lograda la estabilidad mental, descubres que todo fenómeno se comporta y es como un sueño.

2. Analiza la naturaleza no nacida y sin origen de la mente y la conciencia.

3. Estabilizada la mente para que, descansando en su estado natural, los antídotos logren desvanecer todos los estados mentales negativos.

4. Cuando la mente está sosegada es abierta y lúcida, descansa en la libertad de las conceptualizaciones y no se aferra a nada.

5. Después de meditar, percibe todo fenómeno como una ilusión, pues nada tiene permanencia, ni está aislado, ni tiene estabilidad.

Bodhichita relativa o convencional Compasión.

6. Entrénate y practica el dar y tomar (el *Ton-glen*) y cultiva todo lo posible la compasión, el amor desinteresado, el gozo y la ecuanimidad.

7. El dar y tomar hazlos cabalgar sobre tu respiración: inhala el sufrimiento de los demás, y exhala felicidad para todos.

8. Tres objetos, tres venenos y tres raíces de virtud. Objetos: lo agradable, lo desagradable y lo neutro. Tres venenos: apego, aversión e indiferencia. Tres virtudes: amor, compasión y ecuanimidad.

9. En todas tus acciones y tareas practica el tomar y dar.

10. Empieza contigo mismo la meditación tomar y dar.

III. El tercer punto.

Transforma toda adversidad y circunstancias negativas en causas y condiciones para el despertar espiritual.

11. Todos los obstáculos y negatividades transfórmalos a favor del camino de la liberación; ésta es la única manera de practicar la paciencia y la fortaleza.

12. Toda la responsabilidad de la adversidad recae sólo en una cosa: el egocentrismo. Éste es el único culpable de la actitud del aferramiento a una existencia inherente y auto existente del yo; base de todos nuestros engaños.

³ Esta composición es el resultado de trabajar por parte del autor cuatro fuentes diferentes de la exposición original de Chekawa, quien logra abarcar ampliamente la práctica de *Lo-yong*. La primera fuente es de Dilgo Khyentse Rimpoche, de su libro *Compasión Intrépida*. La segunda fuente es similar la anterior, pero está trabajada por Sylvia Wetzel. La tercera versión es del budólogo occidental B. Alan Wallace, en su libro *Budismo con Actitud*. Por último, la cuarta fuente es *Rayos de Sol*, de Gueshe Tamding Gyatso. El autor trató de respetar lo más posible el espíritu original de cada uno de los 59 lemas. Decidimos, en la mayoría de los lemas, ampliar las frases para exponer claramente lo expuesto en cada uno de ellos; recurrimos a expresiones occidentales más comprensibles para nosotros.

13. Reflexiona en la bondad de los seres que te han cuidado: todos en alguna época pasada, han sido tus madres.

14. La vacuidad es la protección insuperable. Comprende las apariencias ilusorias de los cuatro cuerpos o *kayas*: la realidad no es fija; la conciencia es lo reflejado, no la realidad; lo no nacido, no cesa; y, hay unión entre realidad última, las apariencias y la emancipación de la conciencia.

15. Practica el mejor método de las cuatro prácticas: mérito, purificación, ofrenda y dharma.⁴

16. Utiliza en la meditación todas aquellas experiencias con las que te encuentres, ya sean positivas, negativas o neutras.

IV. El cuarto punto.

Integra todas las prácticas para la vida.

17. Para resumir las instrucciones aquí expuestas, sintetiza las prácticas en los cinco poderes o fuerzas: resolución, familiarización, semillas positivas, rechazo al ego y plegaria.

18. Sobre cómo morir, las enseñanzas Mahayanas indican que debes de aplicar correctamente esos cinco poderes en el momento de la muerte.

V. El quinto punto.

Usa criterios verificables para ir evaluando el progreso de tu entrenamiento mental, esa será la medida de tu éxito.

19. Toda la enseñanza se resume en un solo objetivo: eliminar el aferramiento al yo, la autoestima.

20. De los dos testigos de tu práctica, tú y los demás, pon atención y confía más en tus propias experiencias.

21. Permanece siempre alegre, suaviza tu corazón.

22. Cuando puedas practicar meditación en momentos de distracción, quiere decir que tu práctica está avanzando correctamente.

VI. El sexto punto.

Los compromisos y las promesas sobre el entrenamiento mental.

23. Acata y entrénate en los tres puntos comunes: entrena la mente; se humilde e imparcial.

24. Cambia cuidadosamente tus actitudes, mantente firme, pero permanece tal y como eres.

25. No hables ni comentes sobre las debilidades y fracasos de los demás.

26. No juzgues ni opines sobre las acciones de los demás: los defectos son sólo estados mentales.

27. Trabaja primero tu emoción negativa más poderosa.

28. Abandona toda esperanza de recibir recompensa alguna; en el Dharma no busques posición o poder.

29. Evita todo aquello que te haga creer que eres una persona especial, no consumas los venenos del orgullo y la soberbia.

30. No este aprisionado por mojigaterías y por prejuicios heredados de tu familia o de tu cultura.

31. No respondas violencia con violencia; esto sólo produce más sufrimiento. Es decir, no respondas al abuso con abuso.

⁴ Se puede decir, que a partir del lema 15 del *Lo-yong*, hace cadena con la práctica de la *Oración de las 7 Ramas*.

32. No esperas la ocasión para vengarte de las personas que te han hecho daño.
33. No ataques las debilidades de los demás, ni les tiendas emboscadas para lastimarlos.
34. No pongas el peso de un dzo (toro tibetano de gran fuerza) en el lomo de un buey, es decir, no asignes responsabilidades en aquellos que no la tienen.
35. No elogies, ni escales posiciones, con base a las adulaciones. Por tanto, no actúes con segundas intenciones.
36. No hagas mal uso del entrenamiento mental o del dar y recibir; no deben de ser utilizados para elevar tu reputación.
37. No rebajes, ni hagas descender a un dios al nivel de un demonio; no uses la práctica espiritual para tener éxitos en los negocios o tener poder.
38. No te aproveches del sufrimiento y de las desgracias de los demás.

VII. El séptimo punto.

Preceptos y consejos para el entrenamiento mental.

39. Resume todas tus prácticas en dos intenciones: cultivar la compasión y cumplir con los 7 puntos de estas instrucciones para el adiestramiento mental.
40. Practica el Dharma como una respuesta unificada e integral frente a las experiencias negativas y a las condiciones adversas.
41. Hay dos tareas y cosas que hacer: una al principio que es tener la motivación adecuada, y otra al final: dedica todos tus méritos para que los seres sintientes se liberen de las causas y de las condiciones del sufrimiento.
42. Aprende a sobrellevar con serenidad las dos cosas que te suceden; ya sea la felicidad (cosas buenas) o el sufrimiento (cosas malas).
43. Protege las dos grandes virtudes, la sabiduría y la compasión, con tu propia vida. Lo que implica dar la victoria y los beneficios a los demás y tomar sus pérdidas y fracasos, y comprender la verdad relativa (convencional) y última del modo de ser de todos los fenómenos.
44. Toma conciencia y practica las tres disciplinas: ponte atento a las emociones aflictivas; repele toda perturbación mental; e interrumpe el flujo de las ilusiones y los engaños.
45. Recurre constantemente a los tres factores esenciales para el desarrollo espiritual: encontrar un buen maestro; procura construir buenas condiciones para la práctica, y, dedícate de modo cotidiano a ejercer una visión correcta, abierta, lúcida y sensible frente a la vida.
46. Cultiva y medita regularmente en evitar que tres cosas se deterioren: la devoción a las Tres Joyas; tu entusiasmo por el Dharma, y el cultivo de la bodhichita.
47. Mantén tres cosas de modo inseparable: la coherencia entre tu cuerpo, palabra y mente.
48. Entrénate en el desarrollo espiritual de modo imparcial, objetivo y ecuánime; no exageres las cualidades negativas de tus adversarios, no sobredimensiones las cualidades positivas de tus amigos.
49. Medita de forma imparcial sobre todas las dificultades, problemas y adversidades que simplemente no puedes evitar; tu entrenamiento tiene que ser profundo y abarcar todas tus experiencias, sin excepción alguna, buenas y malas, de día y de noche.
50. Para tu adiestramiento mental no dependas de tener buenas condiciones exteriores; simplemente practica donde te encuentres y con lo que tengas alrededor.

51. Ahora practica y haz lo que es importante, que es adoptar la bodhichita, para lo cual tienes que poner orden en las prioridades de los requerimientos para el adiestramiento mental.

52. No cometas los seis errores más comunes: confundir paciencia con indolencia; tener una motivación equivocada; confundir el gozo con el placer mundano; tener un orden equivocado de prioridades; desarrollar deseos que favorecen al interés mundano y no al Dharma; y, experimentar una satisfacción que en el fondo no es más que sufrimiento.

53. Toma conciencia y sé consistente con esta práctica, pues es común decaer en el esfuerzo.

54. Practica con entusiasmo y con una fuerte convicción de que el Dharma es capaz de superar los intereses mundanos que hasta ahora han dirigido tu existencia.⁵

55. Libérate aplicando el análisis, el examen y la investigación de las causas del sufrimiento que son la ignorancia, el enojo, el apego, los celos y el orgullo.

56. No trates de impresionar a nadie con la práctica, ni mucho menos presumas que sigues el Dharma.

57. No te ates a la ira y al mal carácter, deja de estar auto centrado en tu yo; simplemente no creas que tus pensamientos y emociones son tú.

58. No seas temperamental a causa de los cambios constantes que experimentamos a causa de los deseos que logramos que se cumplan y aquellos que no lo hacen.

59. No esperes ser recompensado, ni esperes gratitud alguna por aplicar constantemente estos puntos para el adiestramiento mental.

⁵ Tradicionalmente en el budismo se habla de que en la vida ordinaria dedicamos casi todos nuestros esfuerzos en tener y lograr cuatro intereses positivos: ganancias, placer, alabanzas y fama. Así mismo, deseamos salir o no experimentar los intereses negativos pérdida, dolor, crítica y el anonimato. Al conjunto de éstos se les llama los ocho intereses mundanos.

XV. Las Ocho Estrofas del Adiestramiento Mental de Langri Thangpa (1357-1419)⁶

1. Con la determinación de alcanzar el más supremo y elevado bien para todos los seres, que supera a la joya que cumple todos los deseos, que pueda siempre estimar a todos los seres por igual y considerarlos como lo más valioso.
2. Cuando me relacione con los demás, y donde quiera que vaya, me he de considerar el más humilde e inferior de todos y desde lo más profundo de mi corazón he de considerar a los demás como lo más sublime.
3. En todas mis acciones examinaré el estado de mi mente, y tan pronto como surja una perturbación mental o una aflicción emocional, que pongan en peligro a mí mismo y los demás, pueda yo enfrentarlas con firmeza y así, evitarlas y apartarlas.
4. Cuando vea y me encuentre con seres con actitudes negativas y de naturaleza malvada, oprimidos por pensamientos nocivos y el dolor, que pueda considerarlos con todo mi aprecio y compasión, porque son como un valioso tesoro muy difícil de encontrar.
5. Cuando por envidia y celos alguien me maltrate, cuando sea objeto de abuso y calumnias y se me perjudique sin razón, que pueda aceptar para mí la derrota y ofrecerle la victoria a los demás.
6. Incluso, cuando alguien al cual he beneficiado y ayudado, y en el cual he depositado grandes esperanzas, me lastime y me perjudique sin razón alguna e injustamente he de considerarlo como un guía espiritual y maestro sagrado.
7. En resumen, sin excepción alguna, ofreceré a todos mi ayuda y felicidad, pues todos los seres han sido mis madres en alguna ocasión en vidas pasadas; de manera directa o indirecta, tomare en secreto y respetuosamente todas sus desdichas, dolores y sufrimientos.
8. Mantendré estas prácticas sin mancha alguna provenientes de los ocho intereses, preocupaciones y pensamientos mundanos;⁷ tomando conciencia de que todos los fenómenos son ilusorios y carecen de auto existencia, me liberaré de la esclavitud y de la prisión que se originan a causa de las percepciones erróneas y engañosas

⁶ Para la reconstrucción de Las Ocho Estrofas del Adiestramiento Mental hemos recurrido a cuatro fuentes bibliográficas; no tienen variaciones muy significativas entre ellas, pero tampoco coinciden en su traducción de modo exacto. Por lo cual, como en los pasadas meditaciones, hemos mezclado de cada una de ellas lo que consideramos sería más fiel a la intención original de Gueshe Langri Thangpa. Las cuatro fuentes son: del Dalai Lama dos fuentes: *Con el corazón abierto*, capítulo 7, y *Transforma tu Mente*, Apéndice I. Gueshe Kelsang Gyatso, *Ocho pasos hacia la felicidad*, Apéndice I. Y, la traducción de la Rev. Yin Ahí Shakya, autora de traducciones de sutras; su propuesta en este caso está en la página de Internet, capturado en enero del 2008, www.acharia.org/sutras/los_ocho_versos_del_desarrollo_mental.htm.

⁷ Recordemos que los intereses, preocupaciones o pensamientos mundanos, también llamados por la literatura budista clásica, *los ocho dharmas mundanos* son los cuatro pares de opuestos: felicidad y sufrimientos; ganancia y pérdida; fama y anonimato y, alabanza y desprecio. Se desea los primeros de los pares, se rechaza los segundos. En otras palabras hay apego y aferramiento a los intereses deseados y aversión y rechazo a los no deseados.