LA SABIDURÍA DEL BUDISMO

Comentario contemporáneo a
Las treinta y siete prácticas del bodhisatva,
de Togme Zangpo (1245–1369)

Isidro Gordi

Ediciones Amara
Apartado de Correos 995
07760 Ciutadella de Menorca
www.edicionesamara.com

Título original: *La sabiduría del budismo. Comentario contemporáneo a las treinta y siete prácticas del bodhisatva*
Ediciones Amara. Ciutadella de Menorca
Publicado por vez primera en 2024 por Ediciones Amara

© Copyright de Isidro Gordi
© Diseño de la portada: Federica Mahieu
© Diseño del libro: Clara Gispert

Impreso en España / Printed in Spain

Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del editor o propietario del Copyright. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra».

ISBN de la obra: 978–84–95094–90–2
Depósito Legal: ME – 4/2024

Contenido

Prefacio del venerable Lama Drubgyu 9
Introducción 11
La Veneración 13

PRIMERA PARTE
Prácticas de las personas de capacidad inicial 25

SEGUNDA PARTE
Prácticas de las personas de capacidad media 69

TERCERA PARTE
Prácticas de las personas de capacidad mayor 85

CUARTA PARTE
Samatha y Vipasana 109

LAS SEIS PERFECCIONES 129

Prefacio del venerable Lama Drubgyu

༄། བརྩེ་བའི་ཆོས་གྲོགས་རྙིང་པ་བདེ་ཆེན་རྡོ་རྗེ་ལགས(Isidro Gordi)། ལོ་མང་པོའི་སྔོན་ལ་བཀའ་བརྒྱུད་བླ་མ་ཨོ་རྒྱན་དབང་འདུས་མཉམ་དུ་ཆོས་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་བྱས་པ་དང་། ཕྱིས་སུ་མཁན་ཆེན་དགེ་བཤེས་རྟ་མགྲིན་རྒྱ་མཚོའི་སྐུ་མདུན་ནས་ལོ་ངོ་བཅུ་གཉིས་ཀྱིང་ལ། ཞབས་ཞུས་དང་ཆོས་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་ལམ་ཀྱིམ་ལྟ་བྱས་བཞིན་པ་དང་། འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ཀུན་སློང་ཀུན་སྤྱོད་བསླབ་བསམ་རྣམ་དག་གི་ཐོག་དང་། སྤྱི་ཀྱི་ཤེགོང་ས་རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་ཅིང་གཟིགས་པ་ཆེན་པོའི་གསུངས་གཞི་བཞག་ནས། ཚུལ་ཁྲིམས་ཞི་གནས་ལྷག་མཐོང་གི་སྒོམ་ཉམས་ལེན་ཀྱིམ་བཞིན་བྱེད་པའི་སྐོ་ཡིན་པ་ལ། དད་ལྡན་ལས་ཅན་མང་པོ་ལ་ཕན་བདེ་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡོང་བའི་གུས་བླ་མ་སྒྲུབ་བརྒྱུད་བསྟན་པས་བཀྲ་ཤིས་སྨོན་ལམ་བཅས་ཞུའོ།། །།

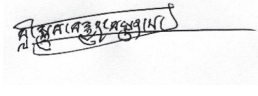
དགེ་ལེགས་འཕེལ་བའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག། །།

Querido viejo amigo del Dharma, Dechen Dorje (Isidro Gordi):

Hace ya muchos años que empezaste a estudiar Dharma con el maestro Kagyüpa, Lama Orgyen Uangdü. Después, pasaste años completos trabajando como asistente del gran maestro Khenchen Gueshe Tamding Gyatso, del cual recibiste las enseñanzas del Camino Gradual del Dharma. Tras estos años de dedicación, con pureza en tu motivación, conducta, adiestramiento y pensamiento, has compuesto un libro basado en las enseñanzas del victorioso y omnisciente S.S. el Dalai Lama, que expone gradualmente la práctica de la disciplina ética, la meditación de la permanencia apacible (samatha) y la visión profunda (vipasana). Deseo sinceramente, con mi aspiración de buenos auspicios, que esta obra cause una inmensa felicidad y bienestar a muchos afortunados dotados de confianza en estas enseñanzas.

¡Que gocemos de los auspicios del incremento de la virtud y la excelencia!

28 de diciembre de 2017
Lama Drubgyü Tenpa



Introducción

El autor de las *Treinta y siete prácticas del bodhisatva* fue Togme Zangpo (1245–1369), un gran yogui experto en la práctica de adiestramiento de la mente ya que, se dice de él, que siempre buscaba el mejor modo de beneficiar a los demás. Su práctica era tan profunda que, en una ocasión, alguien le lanzó una piedra a un perro en su presencia y él mismo absorbió el dolor que aquel tenía que recibir. Solía estar de retiro permanente en cuevas donde algunos animales salvajes solían sentarse plácidamente a sus pies. Era un lama de la tradición sakya y fue abad del monasterio de Bodong donde, siglos después, estudió el mismo Lama Tsongkhapa.

La Veneración

A ti Lokeshvara rindo homenaje pues posees
la compasión que todo lo abarca.
A aquéllos que en cada ir y venir
han comprendido que todo es vacío.
Y así consagran su tiempo y esfuerzos a un alto objetivo:
"Pueda yo beneficiar a todos los seres".
A los excelentes gurús y a ti, Lokeshvara,
protector que todo lo percibe, ofrezco mis respetos.
Me postro ante ti con fiel obediencia
y pongo a tu servicio mis pensamientos, palabras y actos.

Con el fin de eliminar su orgullo el autor, Togme Zangpo, rinde homenaje a su yidam, Chenrezig o Lokeshvara. *Yidam* en tibetano o *ishta devata* en sánscrito, "deidad de meditación" en español, alude a "aquello que está muy cerca de la mente". Chenrezig, es la personificación de la gran compasión de todos los seres Iluminados, así como la esencia de este texto. La gran compasión es un estado mental que desea que los demás se libren del sufrimiento y de sus causas. En realidad, los yidams son objetos meditativos en el vajrayana, el tantrismo, la cima de la filosofía budista. Cuando uno sabe cómo identificarse con los distintos yidams y recita sus mantras, la mente del yogui se acerca a cualidades iluminadas. En nuestro caso lo que, probablemente, está más cerca de nuestra mente son las aflicciones engañosas de la ignorancia, la ira y el apego.

Esta alabanza aparece al principio del texto porque, por decirlo de algún modo, era como una especie de marketing antiguo: introduce el resultado que se obtendrá al poner en práctica estas estrofas con el fin de despertar interés en el oyente.

En realidad, este texto presenta treinta y siete prácticas a las que prestar atención, mindfulness, y así despertar vipasana con el fin de transformar nuestra mente. Vipasana es una elevada práctica budista que aborda la transformación de nuestro ser.

Cada yidam tiene su mantra particular, y el propósito de recitar el mantra de seis sílabas de Chenrezig, *om ma ni pad me hung*, es que el practicante se acerque primero, y se transforme después en la gran compasión que abre nuestro corazón a los demás. Por este motivo, el texto dice "la compasión que todo lo abarca", porque Chenrezig a veces se manifiesta con cuatro o mil brazos símbolo de su estado interior… ¡le faltan manos para ayudar a los demás!

Un tipo de recitación del mantra es la verbal. La capacidad de hablar está relacionada con el *aire* o prana *que empuja hacia arriba;* este aire está ubicado en el chakra de la garganta. Este, a su vez, tiene su origen en el *aire que sostiene la vida* que reside en nuestro chakra del corazón, lugar donde reside también nuestra mente muy sutil. De modo que, recitando el mantra incidimos en nuestros pranas, y en un nivel de mente más profundo, y en nuestras semillas kármicas. Al igual que una palabra común, como manzana, nos pone en contacto con ese objeto particular, un mantra nos pone en contacto con un estado mental especial y positivo que permite transformar nuestras concepciones y percepciones ordinarias.

Se enseña que el mantra es "una protección de la mente". *Tra* es "protección"; *man* viene de *manas* de donde viene "mind" en inglés y mente en castellano; "mens sana in corpore sano". La manera en que nos protege el mantra sería larga de explicar y no es el objetivo de este curso, pero baste decir que consiste en mucho más que en la mera recitación verbal, ya que nos pone en contacto con nuestra verdadera naturaleza y, con el tiempo, estas profundas prácticas internas te transforman en un Ser Iluminado.

Puesto que Chenrezig ha comprendido la naturaleza última de todos los fenómenos sabe que, a nivel último, ningún fenómeno "va o viene". Estas palabras crípticas aluden a la vacuidad, al hecho de que, "ningún fenómeno existe tal y como

creemos que lo hace". Cuando nos vamos de viaje estamos convencidos de que un yo o persona concreta y sólida, se "va" de viaje, y cuando regresamos creemos que es la misma persona la que ha regresado. En realidad, no se puede afirmar ni que sea la misma ni diferente del todo, por esto "ningún fenómeno va o viene". En resumen, si te aferras con fuerza a lo que crees que eres pero que, de ningún modo eres, no podrás convertirte en Chenrezig.

Chenrezig desea que aprendas acerca del vacío, es decir, cómo existes y cómo no existes, lo cual te embarcará en un proceso gradual de estudio y meditación. El objetivo de meditar en un yidam es llegar a ser como él o ella ¿Cómo hacerlo posible? Practicando las *treinta y siete prácticas* de este texto y recitando el mantra de Chenrezig.

"Me postro ante ti, Chenrezig", en realidad, es una manera de decir, "me postro ante mi estado futuro compasivo real y, por tanto, a partir de ahora, voy a usar mi energía para este fin". La postración es un antídoto al orgullo porque cuanto más orgullo tengas menos capacidad tendrás para postrarte a algo superior. En realidad, nuestro orgullo nos impide abrirnos a la posibilidad de que exista algún ser superior.

Para convertirnos en Chenrezig necesitamos tres cosas: una flor del *loto*, un asiento *lunar* y uno de *solar*. Las primeras nueve estrofas de este texto sagrado que el lector tiene en sus manos nos dan todo lo imprescindible para ir creando un loto en nuestro corazón. El loto es el símbolo de la renuncia (tib: *nge yung* o emergencia definitiva) porque, aunque sale de un estanque putrefacto es una flor preciosa; del mismo modo si comprendemos la naturaleza de nuestra existencia (que es como un pantano ponzoñoso), consistente en nacer, envejecer, enfermar, morir y vuelta a empezar, despertaremos, de modo natural, el deseo de abandonar estos cuatro venenos y sus causas. Este deseo es como un precioso loto.

Antes de seguir explicando este texto he de anunciar que *Las treinta y siete prácticas* son, en realidad, un manual de vipasana, y se supone que uno debería estar desarrollando un cierto nivel de samatha, shiné, o concentración cuyo factor esencial es mindfulness o atención y vigilancia. El propósito de estudiar un texto de este calibre es transformar la mente. Si os pregunto ¿qué es la mente?, no sé muy bien qué respuesta me daríais, seguro que algo ambiguo o nebuloso. Por este motivo voy a citar unas enseñanzas del actual Dalai Lama.

"La ciencia moderna se enfoca principalmente en obtener conocimiento acerca del mundo, de la materia externa y para ello han desarrollado instrumentos sofisticados para manipular incluso las partículas subatómicas; también ha creado instrumentos para medir cambios minúsculos en los estados eléctricos y químicos neuronales. Hoy en día podemos conocer estrellas que nuestros ojos ni tan siquiera pueden ver. No obstante, la ciencia occidental en su conjunto no ha dedicado mucha atención al mundo interno de la persona y por ello carece de un concepto claro acerca de la mente, su naturaleza, sus causas y su potencial y, aunque es cierto que hay muchos libros acerca de la anatomía y fisiología del cerebro, la mente raramente es mencionada.

Por esto, las personas que piensan en la mente en nuestro mundo la explican como si se tratara *solo* de un fenómeno material. Los neurólogos la representan en términos del funcionamiento de las neuronas, especialmente del cerebro. Los psicólogos del comportamiento la describen en base a los actos y las palabras de la persona. Los científicos cognitivos estudian la percepción, el pensamiento y los procesos mentales en términos del comportamiento externo que se puede medir, así como la actividad cerebral.

Las dificultades con estos modos de acercamiento es que no nos dan medios para comprender la "experiencia interna" de modo profundo y preciso. Nos pueden hablar de los eventos neuronales en el cerebro, las reacciones hormonales que acompañan a la compasión, la ira, y el comportamiento de la persona cuando siente ira, pero todo esto *no explica* cómo se sienten estas emociones, ¿cuál es la experiencia de ellas?, ¿de dónde salen, por qué aparecen?

Las enseñanzas del Iluminado pueden ser considerados una "ciencia de la mente" en el sentido de que proporcionan un estudio completo de la mente desde el punto de vista subjetivo, presentando medios específicos para observarla, delineando diversos tipos de consciencias y factores mentales, revelando así el potencial de la mente, y describiendo medios para transformarla.

La naturaleza de la mente no es material; carece de la cualidad tangible de los fenómenos físicos. Es cierto, por supuesto, que la mente y el cerebro están relacionados y se afectan uno al otro cuando una persona está viva; la mente es diferente del órgano físico que es el cerebro, y que puede ser investigado con instrumentos físicos que miden los eventos físicos. La mente es lo que experimenta; es lo que hace de un organismo un ser vivo. Si has visto un cadáver su cerebro está presente, pero hay algo que falta: el sujeto experimentador. Este es el factor diferenciador entre un cadáver y un ser consciente".

El budismo ha pasado los últimos dos mil seiscientos años investigando la mente. Muchos tratados al respecto han sido escritos en la antigua India donde vivió el Buda, así como en los países en los que se esparció el budismo.

En este seminario abordaremos la mente desde distintas perspectivas: constataremos lo que oscurece su potencial, cuál es su naturaleza, sus funciones, cómo cultivar antídotos a los obstáculos que te impiden bienestar y felicidad internos y que te abocan al dolor, y seguramente entenderemos que es posible llegar a la Iluminación.

Regresemos a las palabras del Dalai Lama:

"Mente" en sánscrito también incluye lo que nosotros solemos clasificar como "corazón", "emoción", "sentimiento". Cuando dices "él es muy inteligente", "ella tiene buen corazón", aquí en occidente parece que hablemos de cosas distintas. Las dos se refieren a la mente, la parte consciente y experiencial de cualquier ser consciente, persona o animal.

Aunque usamos la mente veinticuatro horas del día no sabemos definir claramente qué es, no la entendemos bien. Se define en

los textos como "claridad y cognición"[1]. "Claridad" indica que, a diferencia del cuerpo, la mente no es material y también indica que la mente es capaz de reflejar o de que se manifiesten en ella objetos, como un espejo claro. Debido a su capacidad "cognitiva" se puede implicar con o aprehender objetos de conocimiento, pensamientos, recuerdos, etc.

Todos sabemos experiencialmente que la mente cambia instante a instante y esa cualidad indica que ella está bajo la influencia de causas y condiciones distintas. Cada instante de mente surge debido a su causa específica propia –un instante previo de mente– y elementos externos. En este sentido, es un continuo compuesto de instantes de mente, que solemos denominar "continuo de la mente". Cada persona tiene el suyo, y nunca se mezclará ni se absorberá con el de nadie más.

Puesto que la mente está influenciada por otros factores y cambia a cada instante, cuando están presentes las condiciones apropiadas puede tener lugar la transformación mental. Y por esto, si aplicas una metodología específica, una mente repleta de aflicciones engañosas puede convertirse en una de pacífica y gozosa.

La mente tiene dos naturalezas: convencional (cómo funciona y se relaciona con otras cosas) y su naturaleza última (su modo real de existencia). La naturaleza convencional –claridad y cognición– puede compararse al agua pura libre de contaminantes. Cuando hay contaminantes oscurecen esa pureza, aunque el agua esté allí. Si la porquería se agita el agua se enturbia. Pero no importa cuánta suciedad haya en el agua, no se puede afirmar que esta sea la naturaleza real del agua; el agua se puede purificar eliminando la porquería que la enturbia. De modo similar, la mente es pura, aunque esté oscurecida por aflicciones engañosas. En ocasiones la mente está calmada, en otras está agitada por culpa del apego o la ira. Estas aflicciones son temporales, puedes estar alterado por la mañana y tranquilo por la noche. El continuo mental persiste, pero estas aflicciones van y vienen porque no forman parte de la propia naturaleza de la mente.

---

1 Remito al lector a la brillante colección de diez libros *Biblioteca de sabiduría y compasión*, donde El Dalai Lama y Thubten Chodron presentan la mente y los últimos descubrimientos de la ciencia de la mente en Occidente.
Ver. www.edicionesamara.com

La mente se ve coloreada por aflicciones y engaños mentales en momentos distintos. La ira y el amor bondadoso son opuestos, no pueden manifestarse al mismo tiempo en la mente, sino en momentos distintos. Este hecho demuestra que no forman parte de la naturaleza de la mente. La mente en sí es pura; agua incolora que se ve teñida por una variedad de tintes o por ninguno de ellos.

Promesa de la Composición

Los budas victoriosos de quienes derivan
todo beneficio y el auténtico placer han alcanzado
sus logros y experiencias espirituales siguiendo el Dharma.
Vivir de acuerdo con el Dharma implica un
conocimiento total de cómo practicar y
conducirse, por tanto, trataré ahora de dar
una breve disertación de lo que constituye la
práctica de los hijos de los budas.

La intención de Togme Zangpo al componer este texto fue ayudarnos a convertirnos en bodhisatvas. En ocasiones a los bodhisatvas se les denomina "guerreros" porque entablan una cruzada contra su enemigo interno: las aflicciones engañosas, (skt: *kleshas*, tib: *nyo mo*). "Victoriosos", porque con el tiempo logran eliminar toda aflicción mental o engaño. "De quienes derivan todo beneficio y el auténtico placer" esta afirmación no debe llevarnos a engaño: un Ser Iluminado *solo* puede enseñar el camino que, combinado con nuestro esfuerzo, es lo que nos llevará a su estado sublime.

"Vivir de acuerdo con el Dharma implica" abandonar todo lo negativo y practicar lo positivo, cuya esencia se desarrollará en este texto. Especialmente, consiste en seguir el rastro de tus aflicciones y engaños internos y dejar de actuar en base a ellas… ¡en la medida de lo posible!

"Hijos de los budas" es un modo también de denominar a un bodhisatva, alguien que se encuentra en la autopista que dirige a la Budeidad. Sin embargo, para recorrer esta autopista y no desviarnos o tomar una salida incorrecta es preciso abonar un peaje, de hecho, cinco: *escuchar, contemplar, meditar, acumular mérito y purificar la mente*. Se suele decir que, recorrer el sendero budista, es más una cuestión de sabiduría que de fe. Esta es la razón por la que se está expandiendo por todo occidente por vez primera desde hace 2600 años.

Escuchar enseñanzas nos ayuda a recordar quién somos, de dónde venimos y adónde vamos. Es así porque, en lo que respecta a nuestra verdadera naturaleza, en cierto sentido, padecemos una especie de amnesia. Y, al escuchar, gradualmente vamos "recuperando la memoria" de lo que realmente somos.

Escuchar no es fácil ya que enfocar la mente en las descripciones del Dharma contrarresta nuestras preconcepciones y dudas para que así brille nuestra sabiduría. Un gran lama contemporáneo decía, "cuanto más escuchamos, más posibilidades tenemos de oír y cuanto más oímos más profunda se vuelve la comprensión".

La duda negativa nos paraliza y se manifiesta como un intento desesperado para defender nuestras "creencias infundadas" y evitar que la sabiduría ponga nuestro mundo y creencias habituales bocabajo. Persistir testarudamente en este tipo de duda nos deja en una especie de desierto: nada en que creer, nada por lo que vivir y poca esperanza con la que vivir. En nuestra cultura se suele decir, "no hay nadie más sordo que aquel que no quiere escuchar".

Glorificamos a la duda como si fuese la inteligencia suprema. Creemos que dudar es signo de inteligencia, y lo es en el caso de la duda positiva, pero también puede serlo de ignorancia cuando la duda cae en el lado negativo. La duda inteligente que enseña el Buda analiza, comprueba, no se aferra a creencia alguna para así poder con certeza entregarse al camino.

Para convertirnos en un bodhisatva es primordial abandonar los actos negativos y practicar los positivos. Shantideva en su *Guía* decía que todos deseamos eliminar la insatisfacción, cuya causa son las aflicciones mentales y las acciones resultantes, pero nos dirigimos hacia ella ya que, en lugar de abandonar esas causas, seguimos bajo su influjo; del

mismo modo todos deseamos la felicidad, pero al desconocer sus causas permanecemos bajo la oscuridad de la ignorancia.

Tanto para eliminar las aflicciones y sus efectos como para cultivar las causas que producen felicidad es preciso escuchar enseñanzas del Dharma. A esto nos invita Togme Zangpo.

PRIMERA PARTE

Prácticas de las personas de capacidad inicial

Las treinta y siete prácticas del bodhisatva, en realidad, es un Lam Rim sintetizado que presenta la amplitud y profundidad del sendero espiritual, así como lo que se requiere al inicio, en el medio y al final para llegar al estado Iluminado. Clasifica la práctica en tres grandes bloques: nivel inicial, nivel medio y nivel superior. Las personas que hayan escuchado un texto como este se encuentran en la mejor de las posiciones para poder recibir enseñanzas más completas del Lam Rim (*Etapas del sendero a la Iluminación*).

1

El perfecto renacimiento humano dotado de plena libertad constituye una embarcación excelente y difícil de encontrar. Puesto que ahora disponemos de una, trabajemos día y noche sin desviarnos de la ruta que nos libera del samsara no sólo a nosotros sino también a los demás. Escucha, contempla y medita. Los hijos de los budas practican así

Esta estrofa nos ayuda a ampliar nuestra perspectiva y el alcance de la vida, y nos anima a ser conscientes del potencial que tenemos para liberarnos de la dictadura a la que nos somete el identificarnos con una imagen pobre de nosotros mismos e incapaz de ir más allá de nuestro estado actual. Si esta es la imagen que tenemos de nosotros ¿qué imagen vamos a tener de los demás? Es mucho mejor identificarse con algo excelso como un yidam que con una imagen triste, errónea y estrecha de nosotros mismos. A nivel último practicar un yidam nos

acerca a nuestra verdadera naturaleza. Sentir que somos pobres e incapaces es una visión distorsionada y un tipo de aflicción engañosa porque se enfoca en una visión muy estrecha y limitada de nosotros mismos.

Si es trágico no saber usar nuestro potencial, aún lo es más ignorar que lo tenemos. Como humanos podemos eliminar muchos de los problemas internos que nos atosigan, ir más allá de cualquier insatisfacción, y experimentar un estado inamovible de bienestar y paz interior. Sin embargo, en lugar de usar esta preciosa oportunidad, dirigimos nuestra energía *únicamente* a las cosas de esta vida. En el fondo de nuestro corazón ya intuimos que ninguna de ellas va a podernos proporcionar la paz y felicidad que anhelamos. Prácticamente toda nuestra energía la dedicamos a buscar algo en alguna parte del universo que solo vamos a poder encontrar en nuestro interior. Esta búsqueda incesante resulta infructuosa y conduce inexorablemente a la frustración.

Es muy importante descubrir el valor de nuestra situación humana y verla como una preciosa embarcación que nos permite ir más allá del samsara. El cuerpo y mente que poseemos, aunque es difícil de volver a conseguir en un futuro, nos ayuda a cruzar el océano de los problemas y nos lleva a una tierra pura. Si no aprovechamos esta oportunidad ahora que la tenemos ¿cuándo vamos a hacerlo?

Samsara alude a una vida presidida por visiones erróneas y kleshas diversos como la ira, el apego y la ignorancia que producen resultados desagradables o de felicidad breve. Y para superarlo es preciso usar adecuadamente nuestro perfecto renacimiento humano. Nirvana o Iluminación es el estado opuesto al samsara. Hay tres visiones erróneas que, sin darnos cuenta, producen desasosiego en nuestro interior:

1) Considerar lo que, en realidad, es cambiante como

permanente.

2) Considerar lo que es malestar y dolor como felicidad.

3) Considerar lo que es vacío y carente de identidad inherente como si tuviera una existencia intrínseca e independiente.

Cada una de estas *treinta y siete prácticas* nos ayuda a ver que estas tres perspectivas son erróneas y conducirnos a su eliminación. Por ello, este texto es un manual de vipasana, cuyo significado es "ver más allá" de lo habitual. La realidad que vemos es solo un aspecto limitado de ella y, en muchas ocasiones, equivocado. Cada una de estas estrofas te desafía a "ver más allá" de lo que es tu modo de pensar habitual. No por el capricho de pensar de modo opuesto a la mayoría sino para cuestionar si las ideas y creencias que tenemos son ajustadas a la realidad, veraces y útiles.

El perfecto renacimiento humano nos permite acceder a la Liberación, la Iluminación o, asegurarnos al menos, un renacimiento en un reino superior de existencia. Tsong Khapa señaló que es como una joya que concede todos los deseos, precisamente la que lleva en sus manos Chenrezig.

Imagina que un pordiosero descubre un recipiente hecho de oro y diamantes, pero desconociendo su valor, lo utiliza para poner basura. ¿De qué le servirá? Esta estrofa nos aconseja despertar cuanto antes porque usar nuestra situación presente *sólo* para los asuntos de esta vida hace de nosotros unos tontos.

Ser humano, en sí mismo, no significa tener el perfecto renacimiento humano, éste debe tener unas características específicas. Por ejemplo, imagina ahora mismo que tu mente está llena de visiones erróneas –es decir, estás convencido de que la mente no se puede transformar, que no hay vidas futuras, que los actos que cometes no producen resultado– ya no tendrías

un perfecto renacimiento humano porque no lo usarías para explotar el potencial que tiene a corto, medio y largo plazo. Solo lo usarías para el corto plazo. Un desperdicio total.

Si deseas empezar una práctica espiritual auténtica es preciso *escuchar, contemplar y meditar* en el Dharma. El arte de escuchar es importantísimo ya que, sin él, es imposible meditar. Meditar sin escuchar y contemplar es como pretender escalar una montaña sin brazos ni piernas, decía Sakya Pandita. Se *escucha* para recoger información, se *contempla* la información adquirida investigando su coherencia, su sentido, su veracidad. Sólo después se puede *meditar*. ¿En qué? En la conclusión de lo que se ha contemplado. Escuchar y contemplar produce la conclusión en la que uno debe meditar, en consecuencia, es imprescindible y, a nuestro nivel, es lo más importante.

Pensamos que, escuchar de vez en cuando un poco de Dharma ya es suficiente, cuando la verdad es que, una enseñanza se debe escuchar decenas de veces y aun así no habrás cogido todos los sentidos implícitos y explícitos, todas las interrelaciones con otras enseñanzas y con tu vida misma.

Un estudiante excelente es aquel que está siempre sediento de Dharma y procura escuchar, leer más textos y aprender tanto como le sea posible. Sé cómo el océano que nunca está saciado no importa cuánta agua desemboque en él.

Si empiezas a sentir que ya has escuchado suficientes enseñanzas es probable que estés acercándote al Dharma como un mero conocimiento intelectual, en este caso contempla los beneficios de escuchar enseñanzas orales según se explica en los textos del Lam Rim. Esto te inspirará a escuchar más y tu mente mejorará exponencialmente porque cada vez que escuchas una enseñanza la comprenderás de un modo más profundo, ¡siempre te resultará nueva! No se termina de escuchar y estudiar el Dharma hasta convertirnos en un Ser Iluminado.

Después de estudiar bien del modo requerido, trata de mantener su sentido en tu mente. Un estudio profundo te da la capacidad de explorar muchos aspectos distintos de la enseñanza sin que te confundan. Tener la capacidad de contemplar profunda y ampliamente las enseñanzas de Buda y ser capaz de expresar su esencia es una maravillosa habilidad que te ayudará tremendamente en tu día a día.

Analiza el Dharma que has estudiado de modo que las diversas divisiones, definiciones y encabezamientos del material queden impresos claramente en tu interior. Piensa en las enseñanzas para asegurar que las comprendes adecuadamente. Todo esto mejorará tu meditación. Y como muestra de tu agradecimiento, haz ofrecimientos de modo respetuoso a tus lamas.

En *La Guirnalda Preciosa* de Nagaryuna hay una cita que reza así:

> No quedes satisfecho con el Dharma que ya has escuchado.
> Mantén en tu mente su sentido y analízalo.
> Con respeto, ofrece siempre un regalo de
> agradecimiento a tus lamas.

¿Cómo descubrir los puntos mencionados en esta estrofa? Pensando y meditando en las ocho libertades, los diez dones, el gran valor y la dificultad de volver a encontrar un perfecto renacimiento humano[2].

Cuando tenemos una idea clara al respecto, meditamos y saboreamos tres canapés meditativos: 1) al reconocer el potencial que tenemos surgirá un *fuerte sentimiento de plenitud y alegría*, 2) la determinación de *aprovechar esta situación* y 3) la determinación de *no desperdiciarla*. Estos son tres buenos amigos que nos acompañarán siempre e incidirán positivamente en el

2 Ver *Senda de luz*, *Cambia tu corazón transforma tu vida* y la colección de Su Santidad el Dalai Lama y Thubten Chodron, *Biblioteca de sabiduría y compasión*. www.edicionesamara.com

modo en que vivimos nuestra vida.

Tenemos que escuchar bien, y hacerlo muchísimas veces; porque si no es así, no podrás reflexionar bien, en consecuencia, tampoco podrás meditar bien. Sin meditar bien no se producen cambios significativos en tu interior.

Meditación analítica es reflexión; reflexionas sobre estos puntos para ver si son o no coherentes, si tienen que ver con tu experiencia, la de los demás, etc, hasta que llegas a conclusiones específicas en las que después meditas, es decir, despliegas atención para desarrollar concentración unipuntualizada, (skt: *samatha*, tib: *shiné*)

Si no penetramos en este tema de estos modos, puesto que no es fácil convencernos de que la raíz de toda felicidad yace en desarrollar nuestro potencial humano, lo más probable es que seguiremos anclados en el sendero habitual que nos conduce al precipicio de la vida: esperar que ver, oír, tocar, oler, saborear nos va a proporcionar una felicidad duradera. Seguiremos engañados por el samsara.