LA SERENIDAD DE LA MEDITACIÓN

La esencia de la enseñanza de Lama Tsongkhapa
Los tres aspectos principales del sendero

Su Santidad el Dalai Lama

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

Título original: *The Essence of Tsongkhapa´s teachings. The Dalai Lama on the three principal aspects of the path.*

Publicado por vez primera en 2020 por Ediciones Amara.
Ciutadella de Menorca. Illes Balears.

© 2019 de la Library of Tibetan Works and Archives, publicado por Wisdom Publications en colaboración con LTWA. Primera edición de LTWA publicada en 2005.
© De la edición española Ediciones Amara por cortesía de Wisdom Publications.
© Traducción: Shanti Gordi
© Coordinador de la traducción: Isidro Gordi
© Diseño de la portada: Gopa y Ted2
© 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: 978-84-95094-72-8
Depósito Legal: ME 372-2020

Alabanzas a
La Serenidad de la meditación
Esencia de la enseñanza de Lama Tsongkhapa

"Cuando estudié por primera vez el texto raíz de Lama Tsongkhapa, *Los tres aspectos principales del sendero,* hace varias décadas, me di cuenta de que había encontrado la esencia de todas las enseñanzas mahayana del Buda y los fundamentos del vajrayana. Sabía que podía confiar en estos tres principios durante todas mis vidas hasta la Iluminación, y mi fe en ellos se ha vuelto más profunda a lo largo de todos estos años. En este precioso volumen, su Santidad el Dalai Lama muestra su vasta erudición y profundos conocimientos para explicar este texto al mundo moderno, por lo cual ofrezco mi humilde gratitud y feliz agradecimiento."

— B. Alan Wallace, Presidente del Instituto Santa Bárbara para Estudios de la consciencia

"Enseño a mis alumnos acerca de la práctica del bodhisatva en términos de *Los tres aspectos principales del sendero*: la determinación de ser libre, bodhichita y la visión correcta. Estoy encantado de que ahora tengamos la suerte de tener los profundos versos sobre este tema de Tsongkhapa junto con el lúcido comentario del Dalai Lama. Este es un libro corto, fácil de leer y una gran introducción a la práctica del mahayana. Incluye el texto original de Tsongkhapa en tibetano, por lo que también podría ser utilizado muy eficazmente como un texto para la enseñanza de la traducción del tibetano clásico."

— Guy Newland, presidente, Departamento de Filosofía y Religión, Universidad Central de Michigan

"Un comentario exhaustivo y sabio sobre *Los tres aspectos principales del sendero* –una obra esencial de Lama Tsongkapa–. Imprescindible para cualquier practicante serio del sendero

hacia la Iluminación completa. Aplaudo tanto a los traductores como a Wisdom Publications por haber sido capaces de hacer que este libro esté disponible. Realmente es un tesoro."

— Joshua Cutler, director ejecutivo del Centro de Aprendizaje Budista Tibetano; redactor principal del *Gran Tratado sobre las etapas del sendero a la Iluminación (Lam rim Chen mo)*.

Contenido

Prefacio por ven. Lhakdor 9

1. *Los tres aspectos principales del sendero*
Lama Tsongkhapa 11

2. Introducción por Su Santidad el Dalai Lama 27

3. Las enseñanzas 37
El homenaje 39
La promesa de componer el texto 40
Exhortar a los discípulos a escuchar 42
Necesidad de generar la determinación de ser libre 43
Cómo generar la determinación de ser libre 46
La medida de haber generado la determinación de ser libre 58
¿Es posible la liberación? 61
La raíz de la mente de la Iluminación 64
Generar la mente de la Iluminación 67
La necesidad de comprender la vacuidad 74

4. Preguntas y respuestas 91

Bibliografía 101

Prefacio

Me alegro de que Wisdom Publications publique el comentario de Su Santidad el Dalai Lama sobre *Los tres aspectos principales del sendero*, de Lama Tsongkhapa, que tuve la fortuna de interpretar simultáneamente durante la propia enseñanza y cuya traducción realicé para la LTWA con la ayuda de mi amigo Jeremy Russell. Lama Tsongkhapa enseñó este breve texto a Tsakho Onpo Ngawang Dakpa en un lugar llamado Gyamo Rong, en el este del Tíbet.

Los tres aspectos principales del sendero son el eje o la línea que hay que seguir en todas las prácticas sútricas y tántricas que emprendes. En otras palabras, es importante que tu práctica se vea influenciada por los tres aspectos: la renuncia o determinación de ser libre, la bodhichita o la mente de la Iluminación y la visión correcta. De este modo, cuando tu práctica está influenciada por la renuncia se convierte en causa para lograr la Liberación (Nirvana); cuando se ve influenciada por la bohichita, se convierte en causa para lograr la Omnisciencia (Budeidad), y cuando se ve influenciada por la visión correcta, se convierte en un antídoto para el ciclo de la existencia (samsara). En ausencia de estos aspectos principales del sendero, aunque uno esté bien versado en los cinco temas del aprendizaje, aunque uno sea capaz de permanecer en estado meditativo durante muchos eones y aunque uno posea las cinco clarividencias o haya conseguido los ocho grandes logros, no podrá ir más allá de este ciclo de existencia.

Los tres aspectos principales del sendero son la esencia de todas las escrituras de Buda. El significado de las enseñanzas de Buda y los comentarios sobre ellas están incluidos en las etapas del sendero de tres tipos de individuos: el de capacidad inicial, que busca un renacimiento elevado; el de capacidad

media, que busca la Liberación o el Nirvana, y la persona de mayor capacidad, que busca la motivación del bodhisatva de convertirse en un Buda para beneficiar a otros seres. Esto es así porque el propósito de todas las escrituras de las enseñanzas del Buda y sus comentarios es ayudar a lograr la Budeidad. Para alcanzar ese estado de Omnisciencia, uno debería implicarse en la doble práctica de los medios hábiles y la sabiduria, dentro de los cuales la práctica principal es la bodhichita y la visión correcta –la sabiduría que comprende experiencialmente la vacuidad–. Con el fin de cultivar estas dos prácticas, uno debería cultivar en primer lugar un profundo sentimiento de rechazo hacia las maravillas superficiales del ciclo de la existencia y desarrollar una renuncia genuina, el deseo de salir del samsara. Sin eso es imposible desarrollar la gran compasión que aspira a liberar a otros seres conscientes del ciclo de la existencia. Por lo tanto, la renuncia es imprescindible.

La bodhichita es la práctica principal de acumulación de mérito para lograr el cuerpo del Buda (rupakaya), y la visión correcta es la práctica principal para lograr el cuerpo de la verdad (dharmakaya). Además, al principio, para instigar a la mente a que abrace el Dharma, uno necesita renuncia; para asegurar que la práctica del Dharma se convierta en un sendero de la práctica mahayana uno necesita bodhichita, y para eliminar por completo los dos oscurecimientos la visión correcta es imprescindible. Por lo tanto, estas tres prácticas se conocen como *los tres aspectos principales del sendero*. Esta forma de practicar todos los puntos esenciales del sendero incluyéndolos en estos tres aspectos principales es una instrucción muy especial que Manyushri dio directamente a Lama Tsongkhapa.

Ven. Lhakdor, director, LTWA

Parte 1

ལམ་གསོོ་རྩྭ་གསུམ།

Los tres aspectos principales del sendero,
por Lama Tsongkhapa

ཨཱཿ །རྟེ་བཙུན་བློ་མ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ཀུན་གྱི་སྙིང་པོའི་དོན། །
རྒྱལ་སྲས་དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བསྟགས་པའི་ལམ། །
སྐལ་ལྡན་ཐར་འདོད་རྣམས་ཀྱི་འཇུག་ངོགས་དེ། །
ཇི་ལྟར་ནུས་བཞིན་བདག་གིས་བཤད་པར་བྱ། །

གང་དག་སྤྲིད་པའི་བདེ་ལ་མ་ཆགས་ཤིང་། །
དལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་བྱ་ཕྱིར་བརྩོན་པ་ཡིས། །
རྒྱལ་བ་དགྱེས་པའི་ལམ་ལ་ཡིད་རྟོན་པའི། །
སྐལ་ལྡན་དེ་དག་དང་བའི་ཡིད་ཀྱིས་ཉོན། །

Rindo homenaje a los santos y elevados lamas

Voy a explicar, tan bien como pueda,
la esencia de todas las enseñanzas del Conquistador,
el sendero alabado por los hijos del Conquistador,
la puerta de entrada para los afortunados que desean
la Liberación.

Escuchad con una mente clara,
afortunados que no estáis apegados a los gozos de la
existencia cíclica,
que os esforzáis por darle sentido a este ocio y oportunidad,
que confiáis en el sendero que satisface al Conquistador.

རྣམ་དག་ངེས་འབྱུང་མེད་པར་གྲིད་མཚོ་ཡི། །
བདེ་འབྱས་དོན་གཉེར་ཞི་བའི་ཐབས་མེད་ལ། །
སྲིད་ལ་བརྩམ་པ་ཡིས་ཀྱང་ཡུས་ཙན་རྣམས། །
ཀུན་ནས་འཆིང་ཕྱིར་ཐོག་མར་ངེས་འབྱུང་བཙལ། །

དལ་འབྱོར་རྙེད་དཀའ་ཚེ་ལ་ལོང་མེད་པ། །
ཡིད་ལ་གོམས་པས་ཚེ་འདིའི་སྣང་ཤས་ལྷོག །
ལས་འབྲས་མི་བསླུ་འཕོར་བའི་སྐྱག་བསྟལ་རྣམས། །
ཡང་ཡང་བསམ་པས་ཕྱི་མའི་སྣང་ཤས་ལྷོག །

Sin la determinación pura de ser libre, y por culpa del
aferramiento a los efectos placenteros del océano de la
existencia, no hay ningún medio para lograr la paz.
Los seres están completamente esclavizados debido al ansia
por la existencia;
por lo tanto, al principio, busca la determinación de ser libre.

Contemplar que la libertad y la fortuna son difíciles de
encontrar, y que en la vida no hay tiempo que perder,
bloquea la atracción hacia las apariencias cautivadoras de esta
vida.
Contemplar repetidamente los efectos infalibles de las
acciones y los sufrimientos de la existencia cíclica bloquea la
apariencia cautivadora de las vidas futuras.

དེ་ལྟར་གོམས་པས་འཁོར་བའི་ཕུན་ཚོགས་ལ། །
ཡིད་སྟོན་སྣང་ཅིག་ཙམ་ཡང་མི་སྒྲུབ་ཀིང་། །
ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་ཐར་པ་དོན་གཉེར་བློ། །
བྱང་ན་དེ་ཚེ་ངེས་འབྱུང་སྒོམ་པ་ལགས། །

ངེས་འབྱུང་དེ་ཡང་རྣམ་དག་སེམས་བསྒོམ་ཀྱིས། །
ཟིན་པ་མེད་ན་བླ་མེད་བྱང་ཆུབ་ཀྱི། །
ཕུན་ཚོགས་བདེ་བའི་རྒྱུ་ཏུ་མི་འགྱུར་བས། །
བློ་ལྡན་རྣམས་ཀྱིས་བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་བསྒོད། །

Habiéndote familiarizado de esta manera, cuando no generas admiración por la prosperidad de la existencia cíclica, ni tan siquiera un instante, y deseas la liberación día y noche, en ese momento, habrás generado la determinación de ser libre.

Si esta determinación de ser libre no está influenciada
por la mente pura de la Iluminación, no se convertirá en
causa de la insuperable Iluminación, el perfecto gozo;
por lo tanto, el inteligente debe generar
la mente de la Iluminación.

ཕྱག་དྲག་ཆུ་བོ་བཞི་ཡི་རྒྱས་ཁྲེར། །
བརློག་དཀའ་ལས་གྱི་འཆིང་བ་དམ་ཪོས་བསྡམས། །
བདག་འཛིན་ལྷག་གྱི་དྲ་བའི་སྒྲོབས་སུ་ཚུད། །
མ་རིག་མུན་བའི་སྐྱ་ཆེན་ཀུན་ནས་འཕིབས། །

མུ་མེད་སྲིད་བར་སྐྱེ་ཞིང་སྐྱེ་བ་ཟུ། །
སྡུག་བསྔལ་གསུམ་གྱིས་རྒྱུན་ཆད་མེད་བར་མནར། །
གནས་སྐབས་འདི་འདྲར་གྱུར་པའི་མ་རྟོགས་ཀྱི། །
ངང་ཚུལ་བསམས་ནས་སེམས་མཆོག་བསྒྲིད་བར་མཛོད། །

Arrastrados por los cuatro ríos torrenciales, encadenados por
las estrechas cadenas de las acciones, difíciles de deshacer;
atrapados en la jaula de hierro del aferramiento a la existencia
inherente,
completamente asfixiados por la espesa oscuridad de la
ignorancia...

nacen en la existencia cíclica ilimitada, y en sus
renacimientos son incesantemente atormentados por los tres
sufrimientos. Contempla el estado de los seres conscientes,
tus madres, en esas condiciones: genera la mente suprema.
Viendo el sufrimiento de tus madres, que se encuentran en
dicha situación, debes generar la mente suprema.

གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་མི་ལྡན་ན། །
ངེས་འབྱུང་བྱང་ཆུབ་ཉེམས་ལ་གོམས་བྱས་ཀྱང་། །
སྲིད་པའི་རྩ་བ་བཅད་པར་མི་ཆྱས་པས། །
དེ་ཕྱིར་རྟེན་འབྲེལ་རྟོགས་པའི་ཐབས་ལ་འབད། །

གང་ཞིག་འགོར་འདས་ཆོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །
རྒྱུ་འབྲས་ནམ་ཡང་བསྟུ་བ་མེད་མཐོང་ཞིང་། །
དམིགས་པའི་གཏད་སོ་གང་ཡིན་ཀུན་ཞིག་པ། །
དེ་ནི་སངས་རྒྱས་དགྱེས་པའི་ལམ་ལ་ཞུགས། །

Sin la sabiduría que comprende la naturaleza última de la existencia, aunque te familiarices con la determinación de ser libre y con la mente de la Iluminación, no podrás cortar la raíz de la existencia cíclica; por lo tanto, esfuérzate en los medios para comprender el surgimiento dependiente.

Aquel que ve la infalible causa y efecto de todos los fenómenos en la existencia cíclica y más allá, y destruye todas las percepciones (de existencia inherente) ha entrado en el sendero que complace al Buda.

སྣང་བ་རྟེན་འབྲེལ་བསྟན་བ་མེད་པ་དང་། །
སྟོང་པ་ཁས་ལེན་བྱལ་བའི་གོ་བ་གཉིས། །
ཇི་ཕྱིད་སོ་སོར་སྣང་བ་དེ་ཕྱིད་དུ། །
དཀྲང་ཐུབ་པའི་དགོངས་པ་རྟོགས་པ་མེད། །

ནམ་ཞིག་རེས་འཇོག་མེད་པར་ཅིག་ཅར་དུ། །
རྟེན་འབྲེལ་མི་བསྟན་མཐོང་བ་ཙམ་ཉིད་ནས། །
ངེས་ཤེས་ཡུལ་གྱི་འཛིན་སྐངས་ཀུན་ཞིག་ན། །
དེ་ཚེ་ལྟ་བའི་དབྱུད་པ་རྟོགས་པ་ལགས། །

Las apariencias son surgimientos dependientes infalibles; la vacuidad está libre de afirmaciones. Mientras estas dos comprensiones te parezcan dispares, aún no has comprendido la intención real del Buda.

En el momento en que estas dos comprensiones son simultáneas y no tienen que alternarse, al ver el surgimiento dependiente infalible viene la comprensión que destruye por completo todo tipo de aferramiento; en ese momento, el análisis de la visión profunda se habrá completado.

གཞན་ཡང་སྣང་བས་ཡོད་མཐའ་སེལ་བ་དང་། །
སྟོང་པས་མེད་མཐའ་སེལ་ཞིང་སྟོང་པ་ཉིད། །
རྒྱུ་དང་འབྲས་བུར་འཆར་བའི་ཚུལ་ཤེས་ན། །
མཐར་འཛིན་ལྟ་བས་འཕྲོག་པར་མི་འགྱུར་རོ། །

དེ་ལྟར་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་གྱི། །
གནད་རྣམས་རང་གིས་ཇི་བཞིན་རྟོགས་པའི་ཚེ། །
དཔེན་པ་བསྟེན་ཏེ་བརྟོན་འགྲུས་སྟོབས་བསྐྱེད་ནས། །
གཏན་གྱི་འདྲེན་མ་རྙེད་དུ་སྨྲབས་ཤེག་བྱ། །

ཞེས་པ་འདི་ནི་མང་དུ་ཐོས་པའི་དགེ་སློང་བློ་བཟང་གྲགས་པའི་དཔལ་གྱིས་ཚ་ཁོ་དོན་
པོ་ངག་དབང་གྲགས་པ་ལ་གདམས་པའོ།། ||

Asímismo, cuando las apariencias eliminan el extremo de la
existencia y el vacío elimina el extremo de la inexistencia
y se descubre que la naturaleza del surgimiento de la causa y
el efecto es gracias a la vacuidad,
nunca serás cautivado por la visión que se aferra a los
extremos.

Por lo tanto, cuando hayas comprendido los puntos
esenciales de los los tres aspectos principales del sendero,
busca la soledad, genera el poder del esfuerzo y, rápidamente,
actualiza tu propósito final, hijo mío.

Este texto fue impartido por Lama Tsongkhapa a Tsakho Onpo Ngawang Dakpa.

Parte 2

Introducción

Por su Santidad el Dalai Lama

Hoy voy a explicar *Los tres aspectos principales del sendero*. Como siempre, antes de comenzar una enseñanza, vamos a llevar a cabo las tres prácticas para limpiar nuestras mentes y luego recitaremos el *Sutra del corazón*. Ahora haced el ofrecimiento del mandala.

Cualesquiera que sean las enseñanzas que se estén recibiendo, tanto el oyente como el maestro deben tener una motivación pura. Especialmente al escuchar una enseñanza mahayana, primero debes tomar refugio en el Buda, el Dharma y la Sangha para protegerte a ti mismo de seguir el sendero equivocado, y, segundo, debes generar la mente altruista de la Iluminación para diferenciarte de aquellos seguidores que caminan por senderos menores. Por lo tanto, debemos visualizar dos puntos: primero, tomar refugio en el Buda, el Dharma y la Sangha por el beneficio de todos los seres conscientes, y, a continuación, generar la aspiración altruista de la Iluminación por el bien de todos los seres conscientes. Con esta motivación debemos recitar el verso para tomar refugio en el Buda, el Dharma y la Sangha tres veces, visualizando claramente que lo estamos haciendo para beneficio de todos los seres conscientes.

Después de que el incomparable Buda hubiera alcanzado la Iluminación en Bodh Gaya, enseñó las cuatro nobles verdades: la verdad del sufrimiento, las verdaderas causas del sufrimiento, el verdadero cese del sufrimiento y el verdadero sendero. Esto se convirtió en la base o fundamento de todas las enseñanzas posteriores que dio. Aunque el Buda enseñó las cuatro nobles verdades durante su primer giro de la rueda de la doctrina, el significado del verdadero cese fue explicado más explícitamente durante el segundo giro de la rueda de la doctrina. En ese momento enseñó el significado de la vacuidad directamente y las etapas del sendero implícitamente. En otras palabras, mientras enseñaba la vacuidad, enseñó el significado de las dos verdades: la convencional y la definitiva, y el significado completo del Nirvana y el cese.

Durante el tercer giro de la rueda de la doctrina, Buda enseñó el significado de la naturaleza de buda en el *Sutra de la esencia del Tathagata*, que constituye la base de *La sublime ciencia* (*Uttaratantra*), de Maitreya. Explicó que los seres conscientes tienen la naturaleza de buda o la capacidad para iluminarse principalmente gracias a la naturaleza de la mente, que está vacía de existencia inherente y, por lo tanto, es adecuada para ser transformada en el estado de la Iluminación. Se explica claramente en *La sublime ciencia* que la mente es por naturaleza pura y libre de contaminación, lo que hace que pueda alcanzar la Iluminación. Es así porque cualquier cosa que carece de existencia inherente es cambiante y está sujeta a causas y condiciones. Como dice Nagarjuna en *Sabiduría fundamental del camino medio*:

> Para cualquier (sistema) en que la vacuidad es posible, para este (sistema) todo es posible.
> Para cualquier (sistema) en que la vacuidad no es posible, para este (sistema) nada es posible.

El significado del término *vacuidad* es *vacío de existencia inherente*, y eso significa depender de algo más, depender de causas y condiciones. Cuando decimos que algo depende de otros fenómenos, significa que cuando esos fenomenos cambien, esa cosa en particular también cambiará. Si no dependiera de otra cosa y tuviera existencia inherente, entonces no estaría sujeto a cambios debido a otras condiciones.

Así que, durante el segundo giro de la rueda de la doctrina, que enseña que los fenómenos carecen de existencia inherente, Buda enseñó que los fenómenos han sido hechos para cambiar porque dependen de causas y condiciones. Ahora bien, aunque los fenómenos carecen de existencia inherente, cuando aparecen ante nosotros pensamos que existen inherentemente. No sólo los fenómenos aparecen como si fueran inherentemente existentes, sino que también nos apegamos

a ellos y determinamos que existen de ese modo. Por eso generamos ansia, deseo, enojo… y así sucesivamente. Cuando nos encontramos con algún objeto agradable o interesante, generamos mucho apego, y si vemos algo desagradable o poco atractivo, nos enfadamos. Por lo tanto, problemas como la ira y el apego surgen debido a que concebimos los fenómenos como inherentemente existentes.

La concepción de los fenómenos como inherentemente existentes es una consciencia errónea que se confunde respecto a su objeto de referencia, lo cual proporciona la base para todos los engaños. Sin embargo, si generamos un entendimiento de que los fenómenos no existen de manera inherente, actuará como antídoto de esa consciencia equivocada. Esto muestra que las impurezas de la mente pueden eliminarse. Si los engaños que ensucian la mente pueden ser erradicados, entonces las semillas o potenciales que dejan estos engaños también pueden ser eliminados. La pureza absoluta de la mente, que es su falta de existencia inherente, se enseña explícitamente en el segundo giro de la rueda de la doctrina.

Durante el tercer giro de la rueda se explica de nuevo, no sólo desde el punto de vista último sino también desde el convencional, que la naturaleza última de la mente es pura, y en su estado puro es sólo neutra y luz clara.

Por ejemplo, independientemente de quiénes seamos, los engaños no se manifiestan dentro de nosotros en todo momento. Es más, a veces generamos aversión y otras veces amor hacia el mismo objeto, algo que no podría ser posible si las cosas tuviesen una existencia inherente. Esto demuestra claramente que la verdadera naturaleza de la mente principal, la mente en sí, es pura, pero debido a los factores mentales, o las mentes que acompañan a la mente principal, a veces parece tener una calidad virtuosa como el amor y en otros momentos aparece en una forma engañosa como la ira. La naturaleza de la mente principal es, por lo tanto, neutra, pero al depender de

su mente acompañante, puede cambiar de una mente virtuosa a una mente no virtuosa.

Así que la mente, por naturaleza, es luz clara, mientras que las impurezas o engaños son temporales y adventicios. Esto indica que si practicamos y cultivamos cualidades virtuosas, la mente puede transformarse positivamente. Por otro lado, si la mente se encuentra con engaños, entonces adoptará una forma engañosa. Por lo tanto, todas esas cualidades como los diez poderes del Buda también pueden ser alcanzados debido a esta característica de la mente.

Por ejemplo, todos los tipos de consciencia tienen la misma cualidad de comprensión y conocimiento de sus objetos, pero cuando una consciencia particular encuentra algún obstáculo, es posible que no pueda entender su objeto. Aunque mi consciencia visual tiene el potencial de ver un objeto, si lo tapo, impido que se vea el objeto. Del mismo modo, es posible que la consciencia no pueda ver el objeto porque está demasiado lejos. Así que la mente ya tiene el potencial para entender todos los fenómenos, una cualidad que no necesita fortalecerse, pero que puede verse obstruida por otros factores.

Con el logro de las cualidades superiores de un buda, como los diez poderes, alcanzamos un estado de consciencia completo capaz de ver el objeto de manera clara y completa. Este estado de consciencia puede lograrse simplemente reconociendo la naturaleza real de la mente y eliminando los engaños y las obstrucciones de la misma.

Durante el tercer giro de la rueda de la doctrina, de las cuatro nobles verdades enseñadas inicialmente durante el primer giro de la rueda, el significado del sendero verdadero se explica claramente definiendo el significado de *Tathagatagarbha*, o la naturaleza de buda. La naturaleza de buda hace posible el logro de la Omnisciencia, el estado supremo de la consciencia capaz de ver los fenómenos y su modo de existencia último.

Por lo tanto, una explicación completa del significado de la verdadera cesación se da durante el segundo giro de la rueda de la doctrina y una explicación detallada del sendero verdadero se da durante la tercera vuelta de la rueda. Explican el potencial de la mente para conocer el modo último de existencia de los fenómenos y cómo la Omnisciencia puede lograrse si promueves y desarrollas ese potencial.

Ahora bien, cuando se trata de explicar la naturaleza suprema o última de la mente y su idoneidad para alcanzar la Iluminación, tenemos las explicaciones tanto del sutra como del tantra. Estas se diferencian por los detalles de su exposición de la naturaleza de la mente. Las enseñanzas tántricas dan una explicación clara del estado más sutil de Iluminación en el tantra más elevado, es decir, el tantra del yoga supremo. Las tres primeras clases de tantra constituyen una base para el tantra del yoga supremo.

En definitiva, esta es una breve explicación de la enseñanza de Sakyamuni Buda, desde las cuatro nobles verdades hasta la enseñanza del tantra supremo. Sin embargo, aunque tengamos una clara comprensión de la naturaleza última de la mente y la posibilidad de alcanzar la Iluminación con ella, si no practicamos y hacemos esfuerzos para lograr ese objetivo, entonces la Iluminación no será alcanzable. Así, aunque por un lado es importante conocer la naturaleza última de la mente, por otro debemos generar la intención de practicar y experimentar este potencial.

Al enseñar las dos primeras nobles verdades, el Buda describió las faltas, los defectos que deben ser rechazados y eliminados —es decir, el sufrimiento verdadero y el origen verdadero del sufrimiento–. En la enseñanza de las otras dos nobles verdades —es decir, el sendero verdadero y la cesación verdadera—, el Buda explicó que hay un método, un sendero para librarnos de estos sufrimientos y engaños, a través del cual puede lograrse el cese total de esos engaños. Si no hubiese cura ni método para eliminar el sufrimiento y alcanzar un

estado de cese total y paz, no sería necesario pensar, discutir o meditar sobre el sufrimiento porque hacerlo simplemente engendraría pesimismo y crearía más sufrimiento para ti. Sería mejor permanecer confundidos y despreocupados. Sin embargo, tenemos una oportunidad, hay un sendero y un método para deshacerse del sufrimiento, por lo que vale la pena pensar y hablar sobre el sufrimiento. Esta es la importancia y la profunda trascendencia de la enseñanza del Buda sobre las cuatro nobles verdades, ya que proporcionan la base y fundamento de todas las prácticas.

Cuando pensamos en el sufrimiento y el verdadero origen del sufrimiento y llegamos a una comprensión de estas dos verdades, despertaremos el deseo de librarnos del sufrimiento y sus causas. En otras palabras, debido a que no nos gusta el sufrimiento verdadero y conocemos el verdadero origen de este, generaremos el deseo de rechazarlos. Esto se llama *la determinación de ser libre*.

Cuando consideras cuidadosamente el sufrimiento, ves que no solo tú estás bajo su poder, sino que otros seres conscientes también sufren de la misma manera. Entonces deberías pensar que como los demás seres conscientes están sufriendo como tú, qué maravilloso sería si ellos pudieran eliminar también el sufrimiento y sus causas. A este deseo se le llama compasión. Cuando, inducido por la compasión, decides que vas a ayudarles a eliminar el sufrimiento y sus causas, esto es la determinación especial o la mente que desea beneficiar activamente a los demás seres conscientes.

Entonces, si miras con atención cómo los seres conscientes pueden ser beneficiados, no sólo temporalmente sino en última instancia, te darás cuenta de que serás capaz de beneficiarlos

completamente sólo si les ayudas a alcanzar la Iluminación, y para hacerlo posible debes alcanzar la Iluminación [tú mismo]. Esta mente compasiva que desea lograr la Budeidad con el fin de ayudar a todos los seres conscientes a alcanzar la Iluminación se llama la mente de la Iluminación.

Debido a que los fenómenos no tienen una existencia independiente o inherente, es factible deshacerse del sufrimiento y alcanzar el estado supremo de la Iluminación. Por lo tanto, es importante entender la naturaleza de los fenómenos, su falta de existencia inherente. La comprensión de la falta de existencia inherente en los fenómenos se llama visión correcta.

Son estas tres cualidades –la determinación de ser libre, la mente de la Iluminación y la visión correcta– las que son tratadas aquí como los tres senderos principales. Son llamados así porque proporcionan la motivación auténtica para lograr la liberación de la existencia cíclica y forman el marco ideal para alcanzar la Iluminación.

El principal medio para lograr la liberación de la existencia cíclica es la determinación de ser libre, y el medio principal para alcanzar la Iluminación es el desarrollo de la mente que desea llegar a la Iluminación para beneficio de todos los seres o bodhichita. Ambos son incrementados por la visión correcta o sabiduría que comprende experiencialmente la vacuidad.

Ahora comenzaré a explicar el texto.