
LA ESENCIA DEL DHARMA

Un comentario a
*Los veinte versos que condensan
todo el sendero,*
de Pabongkha Rimpoché

GONSAR RIMPOCHÉ



Ediciones Amana

Publicado por vez primera en 2005 en francés por Edition Rabten, Le Mont Pelerin. Suisse, con el título *L'Essence Rassemblée*

Publicado en España por Ediciones Amara.
Ciudadella de Menorca.

© Copyright de Edition Rabten

© Copyright de la traducción: Isidro Gordi

© Diseño de la portada: Edition Rabten.

© Foto de Gonsar Rimpoché: Ruedi Hofstetter

© Diseño del libro: FEHERO 

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: 978-84-95094-96-4

Depósito legal: ME - 42/2025

CONTENIDO

Nota del traductor.....	8
Texto raíz	9
El contexto de la enseñanza	17
Introducción	25
Presentación del texto básico y de su autor	63
Comentario a	
<i>Los veinte versos que condensan todo el sendero</i>	69
1 – El maestro, fuente del sendero espiritual	71
2 – Nuestra situación actual.....	89
3 – El peligro de caer en existencias desafortunadas	111
4 – Preparar las existencias futuras	121
5 – Renuncia al samsara.....	133
6 – Engendrar la gran compasión	145
7 – Combatir el egoísmo	159
8, 9 y 10 –Transformar nuestra mente.....	173
11 – Tomar y dar	179
12 – Adoptar la responsabilidad universal	191
13 – Desarrollar la bodhichita.....	195
14 – El modo último de la existencia	217
15 – La existencia interdependiente	231
16 – La ausencia de naturaleza independiente.	237
17 – Las dos verdades.....	241
18 – La unión del método y la sabiduría	243
Conclusión.....	245
Dedicación.....	247
Preguntas.....	249
Glosario	287

TEXTO RAÍZ

༡༡ །བསྐྱབ་བྱ་སྤྱིང་པོ་ཀུན་བཟུས་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

UN CONSEJO DENOMINADO
LOS VEINTE VERSOS QUE CONDENSAN
TODO EL SENDERO

1

༡༡ ལྷ་མ་མཁུན། །རབ་འབྱམས་སྐྱབས་ཀུན་གྱི་ངོ་བོ།
།དྲིན་ཅན་ལྷ་མ་རང་མཁུན་ནོ།
།འབྲལ་མེད་ཐུགས་རྗེ་ཡིས་གཟིགས་ནས།
།བྱིན་རྒྱབས་དངོས་གྲུབ་ཀུན་རྩྭ་ལ་ཅིག

Oh, maestro, tú y solo tú, que eres un maestro lleno de bondad, lo sabes; tú, que eres la quintaesencia de innumerables objetos de refugio, tú lo sabes. Inseparable de ellos, mírame con compasión y concédeme tus bendiciones, así como todas las comprensiones experienciales y logros.

2

།རྗེ་དཀའ་དལ་འབྱོར་གྱི་རྟེན་འདི།
།མི་རྟག་ལ་ཁུར་རང་འཇིག་བས།
།ཆེ་འདི་སྒྲོས་བཏང་གི་ཆོས་ཤིག
།ལུས་པ་ད་ཏྟ་རང་བྱིན་རྒྱབས།

Esta existencia dotada de libertades y oportunidades es difícil de encontrar, es impermanente y parece con facilidad. Bendíceme ahora para que pueda lograr el Dharma de abandonar cualquier preocupación relativa a esta existencia.

3

|འཛིགས་རུང་ངན་སྤང་གི་གནས་དེར།
|ནམ་སྤེབས་ངེས་པ་གཏན་མེད་པས།
|དེ་ལས་སྐྱོ་བ་ཡི་སྐྱབས་གནས།
|སྤྲ་མས་ད་ཉླ་རང་མཛོད་ཅིག།

Estando totalmente inseguro de cuándo caeré en los lugares atemorizantes de los reinos desafortunados, oh, maestro, sé ahora el lugar de refugio para quien está angustiado y en apuros.

4

|དཀར་ནག་ལས་འབྲས་ཀྱི་མྱོང་བ།
|ཕྱ་ཞིབ་ངེས་པ་རུ་མཐོང་ནས།
|རྒྱལ་བཞིན་བག་ཡོད་ཀྱི་སྤྲང་དོར།
|སྤྱིང་ནས་རྣམ་པ་རུ་བྱིན་རྫོབས།

Sabiendo que la ley que preside los karmas blancos y negros y las experiencias resultantes es sutil, precisa y cierta, bendíceme para que pueda vigilar con esmero lo que he de adoptar y lo que he de abandonar.

5

|འཁོར་བ་བདེ་སྦྱིད་དུ་ཞེན་ཀྱང་།
|གཏན་འཁུང་ཕྱག་བསྐྱལ་གྱི་རང་བཞིན།
|འདི་ལས་ཐར་འདོད་ཀྱི་སྐྱོ་ཤས།
|ཤུགས་དྲག་སྐྱེ་བ་རུ་བྱིན་རྫོབས།

Por mucho que me aferre a los placeres del samsara, su naturaleza es sufrimiento y ruina. Bendíceme para que, deseando liberarme, sienta hacia ellos una repulsión violenta.

6

|རབ་འབར་ཐུག་བཟུལ་གྱི་མི་སྣོང་།
 |ཨ་མ་ཉམ་ཐག་ཀུན་ལྟོང་བར།
 |སྦྱིང་ནས་བཅོད་མེད་ཀྱི་བརྟེ་བ།
 |བཅོས་མིན་སྦྱིང་བ་རུ་བྱིན་སྟོབས།

Todas mis madres desventuradas han caído en el torrente abrasador del fuego del sufrimiento. Bendíceme para que, incapaz de soportarlo, brote espontáneamente la compasión desde lo más profundo de mi ser.

7

|རང་ལ་གཅེས་འཛིན་གྱི་སྟོ་འདིས།
 |མི་འདོད་ལྷ་དགུ་ཀུན་འདྲན་པས།
 |ད་ནི་རང་གཅེས་ཀྱི་ཁོང་ནང་།
 |གཏིང་ནས་ཐོན་བ་རུ་བྱིན་སྟོབས།

Esta actitud egoísta y egocéntrica, solo trae lo que no deseamos. Bendíceme para que erradique completamente la enfermedad interna del egoísmo.

8

|གཞན་ལ་གཅེས་འཛིན་གྱི་སྟོ་འདིས།
 |དོན་གཉིས་སྤར་བཅངས་སུ་བྱིན་པས།
 |ད་ནི་གཞན་གཅེས་ཀྱི་བྱམས་པ།
 |སྦྱིང་ནས་འབྱོངས་བ་རུ་བྱིན་སྟོབས།

Esta actitud altruista, volcada hacia los demás, confiere al instante el doble beneficio. Bendíceme para que me ejercite desde ahora en desarrollar amor bondadoso hacia los demás.

9

།ཁེ་འདོད་རང་དོན་ལ་ཞུགས་ཀྱང་།
 །ཁེ་མེད་ཐུག་བསྐྱེད་གྱིས་མཐར་བས།
 །ད་ནི་ཁེ་སང་དང་རྒྱལ་ཁ།
 །གཞན་ལ་འབྱུང་བ་རྩ་བྱིན་རྣམས།

Quien desee su propio beneficio y persiga metas personales sólo obtendrá ruina y los tormentos del sufrimiento. Bendíceme para que, desde ahora, ofrezca los beneficios y la victoria a los demás.

10

།གྱོང་ཁ་གཞན་དག་ལ་བཀལ་ཀྱང་།
 །འབབ་རྒྱ་རང་སྤེང་དུ་འབབ་པས།
 །ད་ནི་གྱོང་ཁ་ཀུན་རང་གིས།
 །ལེན་པར་ལུས་པར་རྩ་བྱིན་རྣམས།

Aunque carguemos a los demás con el peso de la pérdida, al final, volverá a caer en nosotros. Bendíceme para que pueda desde ahora tomar sobre mí todas las pérdidas.

11

།དེ་ཕྱིར་འགྲོ་ཀུན་གྱི་ཐུག་བསྐྱེད།
 །བདག་གི་རྒྱུད་སྤེང་དུ་སྤྲིན་ཅིང་།
 །བདག་དགེ་འགྲོ་ཀུན་ལ་བཏང་བས།
 །བདེ་དང་ཐུན་པ་རྩ་བྱིན་རྣམས།

Que el sufrimiento de todos los seres madure en mi propio continuo (bendíceme) y pueda yo traer felicidad a todos ellos entregándoles mis propias virtudes.

12

|ཨ་མ་ཉམ་ཐག་གི་ལས་ཁུར།
 |བྱ་གཅིག་སྤོས་དལ་ལ་འབབ་པས།
 |མཐའ་ཡས་གཞན་དོན་གྱི་ཁུར་ཆེན།
 |འཕྲེང་བར་རྣམ་པ་རུ་བྱིན་རྒྱེདས།

La carga de trabajo de una madre desventurada recae sobre el (único) hijo disponible. Bendíceme para que pueda llevar indefinidamente la pesada carga de lograr el bien de los demás.

13

|གཞན་དོན་རྫོགས་བྱང་ལ་རག་ལུས།
 |དེ་སྤང་འགྲོ་ཀུན་གྱི་དོན་དུ།
 |སངས་རྒྱས་ཐོབ་འདོད་ཀྱི་སེམས་མཆོག་
 |ལྷུང་དུ་སྐྱེ་བར་རང་མཛོད་ཅིག་

El bienestar de los seres depende del Despertar total: pueda yo despertar rápidamente, y para beneficio de todos los seres, la mente suprema que aspira al estado de buda, plenamente realizado.

14

|ང་དང་ང་ཡིར་ཞེས་རང་བཞིན།
 |རྫོགས་མེད་ཚུགས་ཐུབ་ཏུ་ཞེན་ཀྱང།
 |དབྱེད་ན་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མེད་པའི།
 |གཤམས་ལུགས་ཇོན་ཅེར་དུ་རྫོན་མཛོད།

Percibimos lo que denominamos “yo” y “mío” como si tuvieran una naturaleza sólida e independiente, pero, en realidad, si se analizan, no se encuentra ni el menor rastro de ellos. Muéstrame este modo último de existencia directamente.

15

|ཚུགས་བྱུང་ཨ་འཐས་གྱིས་སྟོང་བས།
 |རྟེན་འབྱུང་བསྐྱེད་དུ་འཐད་པའི།
 |མིང་རྒྱང་སྤང་བ་ཡི་ངེས་པས།
 |ཡིད་མཐའ་སེལ་བ་རུ་བྱིན་རྒྱལ་ས།

Debido a la ausencia completa de existencia verdadera, todo lo que se produce de modo dependiente es válido y sin error. Bendíceme para que elimine el extremo de la existencia logrando la certeza de que sólo existe la apariencia nominal.

16

|རྟེན་བྱུང་ཚོགས་པ་ལ་རྟེན་པས།
 |རྟེན་མེད་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པའི།
 |དམིགས་མེད་སྟོང་བ་ཡི་ངེས་པས།
 |མེད་མཐའ་སེལ་བ་རུ་བྱིན་རྒྱལ་ས།

Lo que se produce de modo dependiente surge de la acumulación y, así, está desprovisto de naturaleza independiente. Bendíceme para que elimine el extremo de la no existencia logrando la certeza de esta vacuidad sin referente.

17

|སྟོང་དང་རྟེན་འབྱུང་གི་འབྲེལ་པ།
 |གཅིག་གྲོགས་གཅིག་ཡན་དུ་འཆར་བས།
 |འཕགས་མཆོག་ཀླུ་སྐུབ་ཀྱི་དགོངས་དོན།
 |བདེ་ལྷག་རྟེན་པ་རུ་བྱིན་རྒྱལ་ས།

La vacuidad y lo que se produce de modo dependiente se sostienen de manera mutua. Bendíceme para que comprenda fácilmente la intención del supremo Arya Nagarjuna, reconociendo esta relación.

18

|ཡང་དག་ཏུ་བ་དང་འབྲེལ་བའི།
 |རིན་ཆེན་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱིས།
 |རྒྱལ་སྤྱི་སྤྱོད་པ་ཡི་ལ་མཐུར།
 |ཐུར་དུ་སོན་པ་རུ་བྱིན་རྒྱུ་བས།

Combinando los puntos de vista correctos con la preciosa mente del Despertar, bendíceme para que lleve a cabo y logre todas las prácticas de los hijos de los Victoriosos.

19

|ཟབ་མོ་དྲི་རྩེ་ཡི་ཐེག་པའི།
 |ཐུར་ལམ་གསང་མཆོག་ལ་བརྟེན་ནས།
 |ཆོ་གཅིག་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ས་དེ།
 |བདག་གི་བགོ་སྐལ་དུ་སྤྱོད་ཅིག།

Basándome en el secreto supremo, el camino rápido del sublime Vajrayana, concédeme la fortuna de lograr el estado de un buda en una sola vida.

20

|མདོར་ན་དུས་གནས་སྐབས་ཀུན་རྒྱུ།
 |འབྲེལ་མེད་སྙིང་དབུས་སུ་བཞུགས་ནས།
 |ས་ལམ་ཉམས་རྟོགས་ཀྱི་བསྐྱོད་པ།
 |འབད་མེད་ད་ཏུ་ཉིད་སྤྱོད་མཛོད།
 |ལྷ་མ་མཁུན།

En resumen, en todo momento y circunstancias, siéntate inseparablemente en el centro de mi corazón y concédeme desde ahora que pueda progresar sin esfuerzo a lo largo de todos los logros de los niveles y los senderos. maestro, tú y solo tú lo sabes.

COMENTARIO A

LOS VEINTE VERSOS QUE CONDENSAN

TODO EL SENDERO

El texto que vamos a estudiar está escrito en tibetano en forma de canto espiritual (titulado *Lama Gyangbeu* en dicho idioma), modo de expresión que también empleó Milarepa en muchos de sus escritos. Esta particular forma de escribir es muy hermosa, pero difícil de trasladar a un idioma occidental. Las personas que han llevado a cabo esta traducción se han esforzado por transmitir el contenido de una manera muy precisa, pero no han podido reproducir este singular estilo. El texto guarda, sin embargo, su significado extremadamente interesante y, con certeza, tendrá un efecto transformador para todos nosotros.

EL MAESTRO, FUENTE DEL SENDERO ESPIRITUAL

1

Oh, maestro, tú y solo tú, que eres un maestro lleno de bondad, lo sabes; tú, que eres la quintaesencia de los innumerables objetos de refugio, tú lo sabes. Inseparable de ellos, mírame con compasión y concédeme tus bendiciones, así como todas las comprensiones experienciales y logros espirituales.

La primera línea es un tipo de invocación, de llamada al maestro, que podemos traducir por: *Oh maestro, tú sabes*. La quintaesencia de todos los objetos de refugio no es otra que el maestro lleno de bondad. En tibetano el texto incluye una adición: “Solo tú, solo tú lo sabes”. De modo más preciso diríamos: *Oh maestro, tú y solo tú lo sabes, maestro lleno de bondad, que eres la quintaesencia de los innumerables objetos de refugio, tú lo sabes*.

Después de esta invocación inicial viene: *solo tú sabes que la quintaesencia de los innumerables objetos de refugio no es otra que el maestro lleno de bondad*. El maestro es, pues, el que sabe. Sigue una petición dirigida a este maestro: *Inseparable de ellos, mírame con compasión y concédeme tus bendiciones, así como todas las comprensiones experienciales y logros espirituales*. Estos términos aparecen muy a menudo en este tipo de invocación espiritual y también los encontramos en los textos de Milarepa. Se trata de una especie de homenaje dirigido al maestro.

Estas líneas contienen el primer punto del Lam Rim: la devoción hacia el maestro espiritual. El Lam Rim se divide en dos partes principales: la primera trata sobre la devoción al maestro espiritual y el modo de dirigir la confianza de uno en él. Después, una vez se logra esta devoción, la segunda parte explica la manera o los métodos de adiestramiento mental según las etapas del sendero.

EL MAESTRO ESPIRITUAL

Como se ha mencionado, el único refugio liberador y la única protección es la práctica del Dharma. Sin embargo, este Dharma debe venir de una fuente válida: el maestro, el gurú. En este contexto, hablamos de los maestros directos y los del linaje. Por ejemplo, cuando estamos enfermos es preciso seguir un tratamiento médico recetado por un médico cualificado. Este tratamiento debe ser válido, debe haber sido inventado o descubierto por un científico o un médico competente; luego debe haber sido probado y puesto en práctica en otros pacientes y, sobre todo, debe haber dado resultados. Este tratamiento médico debe ser también auténtico y sólo cuando el médico lo aplica al paciente puede curar. No se trata de seguir cualquier método de origen desconocido y recetado por cualquier charlatán o persona incompetente.

De la misma manera, las enseñanzas del Dharma, que son un refugio y una protección válidos, deben provenir de una fuente auténtica: Buda Shakyamuni. Después, deben haber sido transmitidas por maestros cualificados hasta llegar a nuestro maestro directo. Así es como nos debe llegar un Dharma auténtico. La transmisión directa es de suma importancia. De hecho, la enseñanza no debe simplemente venir de un texto escrito, debe ser transmitida directamente por un maestro con experiencia, sabiduría y compasión apropiadas. Este proceso, necesario y central para el desarrollo espiritual personal, se basa en la devoción hacia el maestro espiritual. El gurú no puede ser sólo un texto o una estatua, sino un maestro vivo hacia el que uno debería desarrollar la devoción adecuada. Este maestro puede después convertirse en la base de todas las cualidades del desarrollo espiritual.

La analogía anterior se aplica también en el caso de una enfermedad grave. En primer lugar, es preciso encontrar un médico cualificado y, tan pronto como lo tengamos, establecer una relación con él de confianza positiva. Ir a ver a un médico que no nos satisface y en quién no tenemos confianza, seguir

su tratamiento de mala gana y tratarlo con negligencia a la vez que seguimos, a pesar de todo, su consejo, no sólo será incorrecto, sino que no traerá los resultados esperados. Para obtener el mayor beneficio de este tratamiento es necesario tener hacia el médico una actitud positiva, la mente abierta y, sobre todo, confianza.

Por su parte, el médico debe estar cualificado y tener grandes conocimientos de medicina; pero estas cualidades no son suficientes, también debe tener sabiduría, compasión y bondad amorosa. Sin esta disposición hacia los enfermos, el tratamiento no será eficaz. Los pacientes deben tener igualmente estas dos actitudes y estas cualidades para que el tratamiento proporcione buenos resultados.

El médico debe tener una conducta personal correcta tanto desde el punto de vista de su proceder como de su ética. Si el médico es muy cualificado, pero es un beodo, aunque tenga las cualidades de la compasión y la bondad, así como todo el conocimiento posible, será arriesgado ir a verlo y recibir tratamiento de él. Con respecto a esto hay un buen ejemplo en Rikon. Hace unos años, un competente médico tibetano trabajaba en esta localidad, pero tenía graves problemas con el alcohol. En efecto, quien iba a verlo por la mañana tenía la posibilidad de recibir un buen diagnóstico, un tratamiento adecuado y buenas medicinas, pero si iban por la tarde, los pacientes recibían diagnósticos extraños y en lugar de darles un tratamiento apropiado les explicaba cantidad de historias. Todas ellas eran ciertamente muy divertidas e interesantes, pero no tenían nada que ver con las diversas enfermedades de los pacientes. Aunque era un buen médico, su comportamiento le provocó la ruina y el resultado se hizo sentir rápidamente, ya que no tuvo una vida muy larga.

Para resolver problemas de orden físico, es necesario que se reúnan todos los puntos citados anteriormente. En el caso de un tratamiento espiritual, se requiere, por un lado, devoción y confianza apropiadas por parte del discípulo hacia su guía y,

por el otro, el maestro espiritual debe también tener las cualidades necesarias —compasión, sabiduría y amor hacia sus discípulos—. También debe morar en la práctica y su modo de vida no debe estar en contradicción con lo que enseña. Todos estos puntos son absolutamente necesarios si queremos lograr el objetivo deseado. El discípulo debe depositar su confianza en el maestro espiritual con fe perfecta, un gran respeto y devoción. El maestro debe mostrar amor hacia su discípulo tratándolo con sabiduría y compasión; debe también mostrarle su bondad por medio de las enseñanzas del Dharma. Es necesario que se reúnan todas estas cualidades. El papel del maestro espiritual es mucho más importante que el del médico porque el tratamiento que ofrece no tiene sólo un efecto temporal; sus consejos son relevantes no sólo para esta vida, sino también más allá de ella. Por lo tanto, cometer errores en esta relación es muy peligroso. Ser mal guiado por un maestro espiritual conduce a muchos problemas, todos los malos maestros que han aparecido en el mundo y que gran cantidad de seres han seguido ciegamente han ocasionado grandes desastres. Por supuesto, no se les llamaba “maestros espirituales”, pero jugaban ese papel. Estos personajes son mucho más desastrosos que un mal guía de montaña. En lo que respecta a depositar su confianza en el maestro espiritual, uno debe ser muy prudente.

Esta es la razón por la que el gran maestro Tsongkhapa dijo en el Lam Rim: “No es sensato entregar el extremo de la cuerda a la que estamos atados a cualquiera, ya que nos arriesgamos a implicarnos en cosas muy negativas y perjudiciales no sólo para nosotros mismos, sino también para los demás”. En efecto, aunque la intención sea realizar acciones beneficiosas, nos exponemos a desperdiciar toda una vida preciosa para nada.

Tanto en los sutras como en los tantras, Buda enfatizó el hecho de que es necesario llevar a cabo una investigación correcta para encontrar nuestro guía espiritual. Nos aconseja tomarnos un tiempo y observar cuidadosamente sus cualidades y tratar de entenderlas bien. También precisó en los sutras

las diez cualidades del maestro espiritual. Otras cualidades se indican en los textos del Vinaya. El maestro espiritual debe poseer todas estas habilidades. Debemos llevar a cabo este análisis y tratar de encontrar un maestro espiritual que, si no posee todas estas cualidades, al menos debe poseer las que son esenciales y fundamentales, aunque incluso un maestro así es raro y difícil de encontrar. Es importante conocer las cualidades de un verdadero maestro espiritual. Las diez cualidades de un maestro así, según los sutras, son las siguientes:

- 1.- El comportamiento del maestro espiritual debe estar basado en una ética perfecta; su mente debe estar domada.
- 2.- Su mente debe estar pacificada gracias a la práctica de la concentración.
- 3.- Su mente debe estar completamente apaciguada gracias al desarrollo de sabiduría.
- 4.- Debe tener conocimiento superior al de sus discípulos.
- 5.- Debe poder esforzarse y tener energía; no debe ser perezoso ni cansarse fácilmente.
- 6.- Debe estar bien versado en las escrituras, en el Dharma.
- 7.- Debe ser hábil en aclarar puntos cruciales, particularmente en temas como la verdad última o la naturaleza última de los fenómenos.
- 8.- Debe ser elocuente, es decir, ser capaz de presentar sus enseñanzas de una manera comprensible y agradable.
- 9.- Debe estar impulsado por la compasión y no por el interés personal, el deseo de respeto o la finalidad de recibir ofrendas de sus discípulos.
- 10.- No debe desanimarse fácilmente, aunque sea difícil guiar a sus discípulos.

El maestro espiritual debe también estar dotado con las cuatro habilidades propias de los bodhisatvas con el fin de reunir discípulos: darles ayuda material ordinaria, comunicarse

con palabras agradables, transmitir el significado del Dharma y vivir de acuerdo con las enseñanzas del Dharma. Dar ayuda material no significa que el maestro espiritual deba ser extremadamente rico y así proporcionar a sus discípulos comida y todo lo que sea necesario para vivir. Por otro lado, ayudar no significa únicamente dar enseñanzas del Dharma con el propósito de que sus discípulos obtengan beneficios últimos, sino que también quiere decir cuidar la situación general de sus discípulos, asistirlos en sus dificultades y sus sufrimientos temporales para los que puedan requerir ayuda y soluciones. No ocuparse del bienestar material del discípulo no estaría en concordancia con el sendero del bodhisatva. Si, por ejemplo, alguien sufre de hambre, un bodhisatva no le debería decir: “No es importante, practica Dharma”. Esto sería incorrecto y erróneo. Debería, primero, encontrar algún modo de paliar su hambre y sólo después transmitir el Dharma. De la misma manera, si alguien está enfermo o sufre, el bodhisatva debe encontrar soluciones al problema antes de dar las enseñanzas. El contexto de las enseñanzas debe ser agradable y el método de comunicación adecuado.

Enseñar el Dharma no es suficiente para un bodhisatva. Debe haberse convertido en un maestro, es decir, tener experiencia en la práctica. Si carece de esta experiencia, al menos debe implicarse muy en serio en el Dharma y vivir según los mismos principios que enseña. Este punto también es importante.

DEPOSITAR LA CONFIANZA EN EL MAESTRO

Un buen estudiante debe dedicar un tiempo a encontrar un maestro espiritual así, hacer análisis e investigar y luego tomar la decisión de seguirlo. Después debe establecer una relación maestro-discípulo y practicar la devoción hacia él de pensamiento y de acción. Con esta motivación, podemos encontrar a un maestro y recibir enseñanzas: el vínculo del Dharma se establece al mismo tiempo que la relación maestro-discípulo.

Estos puntos relativos a la devoción hacia el maestro espiritual tanto de pensamiento como en los actos se explican de manera detallada en los textos de Lam Rim. Al leerlos, lo entenderemos todo con claridad. Esta devoción es, pues, muy importante porque así podemos ver a nuestro maestro como un buda entre todos los budas, como de la naturaleza de todos los budas, como la representación y personificación de todos los budas y como objeto de refugio.

Poco importa el nivel donde se encuentre el maestro espiritual. Que sea alguien completamente iluminado o que haya alcanzado sólo la mitad o una cuarta parte de la Iluminación carece de importancia. Para el discípulo, el maestro cumple la función del Buda, es decir, libera a los seres conscientes. Los seres ordinarios no pueden percibir budas o seres superiores, ni en general encontrar grandes emanaciones que aparecen esporádicamente en el mundo como lo hizo Buda Shakyamuni hace dos mil años. El maestro espiritual es el que lleva a cabo las actividades del Buda: nos muestra el sendero, nos guía hacia la Liberación. En consecuencia, ha de ser considerado por el discípulo como un representante de todos los budas, como el que lleva a cabo las acciones de los budas y como un buda verdadero. El maestro es un guía para los ciegos, un médico para los enfermos y un domador de animales salvajes. Incluso si no formamos parte de esta categoría de animales, nuestra mente es extremadamente salvaje, como un animal indómito. Por lo tanto, el maestro espiritual es el que nos va a ayudar a domar nuestro espíritu.

Éstos son los papeles importantes interpretados por el guía espiritual. Es preciso pues reconocer sus cualidades y desarrollar hacia él gratitud, reconocimiento y apreciar su valor. También es necesario desarrollar la determinación de seguir desde ahora y hasta obtener la Iluminación el sendero que nos muestra, con fe, confianza y devoción.

Si desde el principio hacemos un correcto análisis e investigación y hemos depositado nuestra fe en un maestro espiritual

cualificado, no hay ningún peligro en confiarse a él con una fe completa. De manera general, en todas las situaciones, sean buenas o malas, en esta vida o en existencias futuras, y, en particular, cuando se trata de desarrollar la mente de uno en el sendero, uno siempre debe remitirse a un maestro espiritual, es decir, dejarse guiar completamente por él.

Al desarrollar esta fe focalizada en el maestro espiritual, el desarrollo del sendero sucederá de manera fácil. Si, por el contrario, tenemos una fe y una devoción incompletas o parciales, el resultado también será incompleto. Si confiamos una parte al guía espiritual y la otra a alguna otra persona u otro objeto y no tenemos una devoción completa, el desarrollo espiritual no transcurrirá de manera fácil y no alcanzará nunca las metas esperadas. Para un practicante verdadero del Dharma —y en particular para un practicante de Lam Rim— esta devoción completa hacia el maestro espiritual es muy importante. Es la razón por la que el texto dice *maestro* (o *gurú*), *tú sabes*. Así, desde el momento en que se confía al maestro espiritual hasta la Iluminación, el discípulo se pone en manos del maestro porque éste conoce el destino del estudiante.

La línea o verso siguiente especifica la razón de esta confianza. De hecho, el maestro espiritual *es la quintaesencia de los innumerables objetos de refugio*. Él es la representación y personificación del Buda, el Dharma y la Sangha; su naturaleza esencial es la de todos los objetos del refugio. Es también el que muestra más bondad hacia sus discípulos. Podemos encontrar a muchos seres que nos dan muestras de bondad, pero aquel cuya bondad hacia nosotros es incomparable es el maestro espiritual. Por lo tanto, uno ha de confiar en él y ponerse en sus manos. Es la razón por la cual se dice en este verso *tú, solamente tú sabes*. En todas las situaciones, sean buenas o malas, temporales o eternas, debes practicar esta devoción hacia el maestro espiritual porque conoce el destino de su discípulo.

Estas pocas líneas contienen lo esencial de la devoción hacia el maestro espiritual. Esta práctica tiene muchos aspectos

que se podrían explicar con más detalle, pero el punto crucial es esta fe, esta confianza completa. El maestro espiritual debe ser considerado como el refugio único y nos debemos remitir a él para que nos guíe y cuide. Si esta actitud está presente, la devoción hacia el maestro espiritual es completa.

Esto no significa que todo deba ponerse en las manos del maestro o que debamos quedarnos sin hacer nada, pensando que él lo conseguirá todo. Al contrario, debe haber una fe completa y fundamentada en él para seguir con una mente muy concentrada todos sus consejos e instrucciones. En ese momento, la devoción hacia el maestro se completa.

DEVOCIÓN AL MAESTRO ESPIRITUAL

Buda siempre ha animado con fuerza a cada practicante a llevar a cabo un trabajo de investigación, examen y análisis tanto en lo que respecta al maestro como a las enseñanzas. Elegir a alguien que imparte cualquier enseñanza y seguirlo ciegamente no es del todo recomendable, ni para el Buda ni para el budismo.

Buda también habló de las cualidades que deben poseer tanto maestro espiritual como las enseñanzas del Dharma. Aclaró que el juicio que se emita al respecto no debe centrarse en la persona que da las enseñanzas, sino en la enseñanza misma; que el juicio no debe centrarse en los términos en los que se expresa la enseñanza, sino en el significado, y que dicho significado no debe ser abordado desde el punto de vista interpretativo, sino, más bien, desde el punto de vista definitivo. Y, por último, también puntualizó que no se debe juzgar el sentido definitivo de esos textos con una comprensión conceptual, sino utilizando la percepción directa. Que todos los juicios relativos a la enseñanza se efectúen con la ayuda del análisis y la investigación precisos es una característica muy importante del budismo.

Después de haber analizado tal como se acaba de describir tanto al maestro como las enseñanzas y haberse decidido a

implicarse en esta relación, es necesario desarrollar una actitud apropiada de respeto, fe y confianza, así como practicar devoción hacia el maestro de pensamiento y con las acciones. Este modo de proceder también lo explicó con precisión el Buda. Sin estas actitudes, no es posible alcanzar un desarrollo espiritual.

La expresión “de pensamiento” significa considerar al maestro como el representante de las Tres Joyas, es el que reúne *la quintaesencia de todos los objetos de refugio*. Después, partiendo de esta actitud de fe y confianza, es preciso implicarse en todas las prácticas correspondientes, mostrarle señales de respeto (hacer ofrendas, prestar servicios, etc.) y llevar a cabo acciones que le complazcan. Sin embargo, el mejor servicio que se le puede ofrecer y que le puede satisfacer completamente es poner en práctica sus consejos e instrucciones. Milarepa dijo: “Yo no poseo ningún objeto material para ofrecerle, pero le devuelvo la bondad al maestro espiritual con mi práctica sincera”. Es la mejor ofrenda que podemos hacer a un guía espiritual.

La práctica de la devoción hacia el maestro debe llevarse a cabo durante los periodos meditativo y post meditativo. Hay diferentes formas de meditación, pero la fundamental es la del yoga del gurú; todas las demás meditaciones se han de incluir en esta práctica. Como se especifica en las enseñanzas de Lam Rim, la mejor manera de meditar en todos estos puntos o de llevar a cabo las meditaciones relacionadas con los tantras es ubicar lo que se aborde dentro de este contexto. Desde tomar refugio hasta la etapa más elevada de logros de los tantras, es decir, generar la unión de la *luz clara* y el *estado ilusorio de la mente* (un trabajo con los canales sutiles), todas las prácticas deben estar incluidas en el yoga del gurú. Fuera de este contexto, pierden su significado esencial.

Se dice que el sendero de los Tantras es eficiente y rápido, permite alcanzar muy rápidamente la Iluminación. Sin embargo, esta eficiencia y velocidad se deben esencialmente al yoga del gurú y a su contexto. Todas las enseñanzas del

Dharma, independientemente del vehículo al que pertenezcan, enfatizan la importancia y el valor de la devoción hacia el maestro espiritual.

Los versos que dicen *inseparable, mírame con compasión y concédeme tus bendiciones y todos los logros* indica el objetivo a alcanzar. No elegimos un maestro espiritual para mantenerlo cerca de nosotros como un simple compañero o un amigo permanente. La verdadera razón de esta elección es obtener sus bendiciones y a través de ellas obtener comprensiones experienciales o logros espirituales (*sidhis*). Por eso es importante estar cerca, incluso ser inseparable, del guía espiritual y emprender todas las medidas necesarias para que siempre cuide de nosotros; esta unión debe incluso volverse una práctica constante. Alguno de los textos lo dicen: el gancho de la fe y devoción debe colgarse del anillo de la compasión del maestro. Cuando esta unión se logra, ya no hay ninguna separación posible.

No es posible, por muchas razones, estar continuamente en presencia de nuestro guía espiritual. *Inseparable* no se refiere a una presencia constante física, sino en el corazón y la mente. En efecto, incluso cuando el maestro no está delante de nosotros, debe haber esta presencia y esta confianza; hace falta que el gancho o anzuelo de la fe y la devoción estén siempre presentes. Estos dos aspectos son la causa principal de esta unión. Hay personas que, posiblemente, tienen la posibilidad de estar muy cerca físicamente del guía espiritual y esta presencia es una gran oportunidad para ellas. Sin embargo, también es posible que, a pesar de esta proximidad, estén separadas de él por muchas razones.

Para que esta relación produzca su fruto, el discípulo ha de desarrollar esas diferentes cualidades y el maestro espiritual ha de tener compasión. Estos dos aspectos deben reunirse siempre. Como la compasión nunca está ausente en el maestro espiritual, se enfatiza la fe y devoción que debe poseer el discípulo.

El texto precisa también el contenido de las súplicas del discípulo: nunca encontrarse separado del maestro espiritual (*inseparable*) y poder siempre recibir su amabilidad. Podemos también pedirle que nos cuide y nos dé sus bendiciones. Aquí se refiere a las bendiciones del cuerpo, de la palabra y de la mente que incluyen las enseñanzas del Dharma.

RECIBIR LAS BENDICIONES DEL MAESTRO ESPIRITUAL

Bendición en tibetano es *jingilap*, que traducido literalmente significa *ola de esplendor, de luz*. No es necesario imaginar que material o físicamente van a aparecer rayos de luz que entran en el discípulo. De hecho, se trata sobre todo de una influencia transformadora que proviene del cuerpo, palabra y mente del guía espiritual.

Cada objeto con el cual entramos en contacto (por ejemplo, con la vista) influye en nuestra mente. Esta influencia puede ser más o menos fuerte, pero cada contacto con un objeto nos influye y produce una sensación particular. Entre estos objetos, el contacto con objetos como budas o maestros espirituales tiene una influencia especial y muy positiva: transforma la mente y produce un estado o un sentimiento especial. *Bendiciones* alude a todos estos aspectos.

En el pasado, la visión de una bandera china provocaba entre los tibetanos un efecto inmediato, estuviesen en su propio país o en el exilio años después de la invasión. Su mera visión producía una reacción especial en su interior, incluso una gran transformación (desconfianza, sospecha, terror...). Hoy las cosas han cambiado —como dijo el Buda, todo es impermanente—. Esta bandera ya no produce lo mismo; de hecho, podemos incluso afirmar que no altera demasiado porque su simbolismo ha sido neutralizado, incluso en el Tíbet.

Una bandera por sí sola no puede causar terror, no son más que las proyecciones de la mente de la persona las que producen este tipo de reacción. Al considerarlo como una aparición independiente, incluso viva, por asociación de ideas este

trozo de tela produce terror en la mente de quienes lo miran. En realidad, como muchos otros objetos, la bandera china no tiene un significado particular; incluso es bonita a la vista: sus estrellas, su color, etc. Después de todo, las cinco estrellas podrían ser consideradas como los *cinco dhyani budas*, ¿por qué no? En resumen, podemos decir que cada vez que se establece una relación particular, inmediatamente hay una reacción en la mente. Así es cómo funcionan los objetos.

LAS BENDICIONES DEL BUDA

Las bendiciones dependen de la mente de la persona que las recibe. Una persona puede recibir grandes bendiciones si tiene un estado mental correcto y apropiado y si posee fe y devoción hacia el objeto del que vienen esas bendiciones, incluso si este objeto no es particularmente santo. Se cuenta la historia en el Tíbet de una anciana, muy devota, que había sido engañada por su hijo. De hecho, éste le había regalado un diente de perro afirmando que era del Buda mismo. La señora, que esperaba desde hacía mucho tiempo una reliquia del Iluminado, lo consideró como tal y empezó a dirigirle sus oraciones con enorme fe y devoción durante años, y al final recibió oleadas de bendiciones a partir del diente de un perro. Esta historia demuestra que todo depende del estado de la persona que pide las bendiciones.

Por el contrario, aunque tengamos ante nosotros un objeto extremadamente santo —un buda real, por ejemplo—, si de nuestro lado no tenemos fe, sino que tenemos puntos de vista erróneos hacia él, no recibiremos ninguna bendición. En la época de Buda Shakyamuni, por ejemplo, Devadatta, un primo del Iluminado que vivió cerca de él, sólo sentía sufrimiento en lugar de recibir sus bendiciones.

El contacto con un buda nunca es en vano porque, al final, siempre tendremos algún beneficio. Sin embargo, es posible que alguien no pueda establecer ese vínculo mientras que para otros es fácil hacerlo y reciben bendiciones. Este bloqueo es

producido por obstáculos en la mente de quien no está preparado. La actitud correcta se basa en la fe, la devoción y la confianza hacia un guía espiritual perfectamente cualificado. No hace falta adoptar este enfoque en relación con un objeto neutro, pero si lo hacemos hacia un objeto sagrado en particular, no hay ninguna duda: recibiremos de manera inevitable bendiciones de cuerpo, palabra y mente.

BENDICIONES DE CUERPO, PALABRA Y MENTE

Las bendiciones del cuerpo

Podemos recibir bendiciones cuando vemos la forma física de un maestro espiritual o de una representación de Buda (estatua, pintura, etc.). Inmediatamente, la visión de esta forma nos libera de perturbaciones mentales y coloca nuestra mente en un estado positivo y beneficioso. Recordamos luego la amabilidad que nos han prodigado y aparece en nuestro interior un profundo sentimiento de gratitud, fe y devoción. Todo esto puede suceder también imaginando esa forma en nuestra mente. Las bendiciones del cuerpo de los budas se manifiestan de esta manera. Por ejemplo, si la ira, el apego o la depresión dominan nuestro interior y recordamos la presencia del Buda o del maestro espiritual, esto puede producir un cambio radical en nuestra manera de ser y podemos encontrar un estado de calma, incluso de fe profunda. Habremos recibido de este modo también las bendiciones del cuerpo de los budas.

Las bendiciones de la palabra

Las enseñanzas del Dharma constituyen el factor más importante para recibir las bendiciones de la palabra; de hecho, nos muestran todo lo que debe ponerse en práctica y, sobre todo, cómo desarrollar la mente en el sendero a la Liberación. Cuando la fe y la devoción son muy profundas, no hay necesidad de enseñanzas extraordinarias o de instrucciones particulares: unas pocas palabras, unas palabras simples o algunas bromas del maestro espiritual son suficientes para que la men-

te de inmediato experimente una transformación completa y despierte un intenso estado de fe. Sin embargo, si nos falta fe, podemos escuchar enseñanzas de Dharma muy profundas y detalladas, y no producirán nunca tal efecto. A veces, incluso, al escucharlas demasiado, corremos el riesgo de caer en el peligro del hábito: siempre las encontraremos insuficientes o buscaremos de inmediato fallos, o incluso errores, y terminaremos casi siempre por encontrarlos.

Todo depende del estado del que escucha. Una simple palabra del maestro espiritual, o incluso sólo escuchar su voz, producirá un estado de atención acompañado de fe y devoción en la mente del oyente. Podemos comprobarlo leyendo las biografías de ciertos maestros. La de Gueshe Rimpoché es una clara muestra de ello, ya que él fue un ejemplo de práctica perfecta de devoción al maestro. La oportunidad más importante de recibir bendiciones de la palabra es, pues, escuchar las enseñanzas del Dharma que imparte el maestro.

Bendiciones de la mente

El último tipo de bendiciones que podemos recibir se refiere a las de la mente. Pueden llegar cuando oímos a alguien hablar de las cualidades de la compasión, el amor bondadoso o la sabiduría del maestro. También las podemos recibir reconociendo o recordando dichas cualidades. Producen una transformación en lo profundo de nuestra mente.

LOS EFECTOS DE LAS BENDICIONES

Las cualidades del maestro espiritual y sus bendiciones tienen el efecto de producir los tres tipos de fe: fe de la admiración, fe de la confianza (o convicción) y fe de la aspiración (el deseo de obtener las mismas cualidades que el maestro espiritual). Además de esto, un maestro se ocupa de sus discípulos, piensa constantemente en ellos, reza por ellos y les envía su compasión, su amor bondadoso, etc. Esta manera de actuar tiene una influencia directa sobre los discípulos, en la medida en que éstos tienen su mente abierta por la fe y la devoción.

Los términos sánscritos usados para definir esta acción significan “mantener al discípulo bajo la protección del vajra de la meditación del maestro”; así, el maestro mantiene al discípulo dentro de esta “barrera vajra”. Este tipo de actividad se expresa en las súplicas frecuentemente contenidas en algunas oraciones, como por ejemplo: “maestro, nunca me dejes fuera de la protección de la barrera vajra de tu mente”. No se trata sólo de palabras agradables pronunciadas en la oración, sino de una protección real que sucede en la relación entre un maestro cualificado y sus discípulos.

Otro efecto de estas bendiciones es el de abrir la mente. Shantideva dijo en su *Bodhisatvacharyavataara*: “De la misma manera que un relámpago en la oscuridad ilumina el cielo durante un breve instante, la gracia de los budas hace que la mente de un ser consciente se abra y permita el desarrollo de etapas positivas”. Podemos imaginar una noche de verano durante una tormenta, con un cielo particularmente lleno de nubes espesas; ninguna luz brilla, ni siquiera la de la luna, cuando, de repente, un relámpago ilumina el cielo. Esta comparación nos muestra que la mente de algunos seres conscientes está siempre cubierta por el grueso de nubes de kleshas o perturbaciones mentales; sin embargo, por la gracia de los budas, la mente se puede reencontrar en un estado positivo durante un corto periodo de tiempo.

Podemos sentir los mismos efectos en relación con las bendiciones de los gurús. De vez en cuando, por la mañana, cuando nos levantamos, sentimos un estado de ánimo muy positivo y beneficioso que se produce sin causa aparente. En ocasiones también nos encontramos en un estado de profunda fe hacia los budas, o un estado de renuncia o compasión. Cuando estos cambios ocurren de repente no sería correcto pensar que nos hemos convertido en una persona perfecta. Por el contrario, se ha de reconocer que esto viene de la bendición de los budas y del maestro espiritual. Después, ofréceles oraciones para que sigan dándonos bendiciones. De este modo, podremos seguir desarrollando estados mentales positivos.

El signo más importante que muestra esta bendición de los budas es el hecho de que los kleshas de la mente pierden fuerza poco a poco y que, en contraposición, los factores positivos crecen más y más: esto significa que la fe hacia el maestro espiritual aumenta y se vuelve más profunda. Éste es el significado en el texto de *concédeme tus bendiciones*.

OBTENER COMPRESIONES EXPERIENCIALES

El texto dice también *concédeme (...) todas las comprensiones experienciales*. La expresión *comprensión experiencial* —o *logro*— significa aquí *los sidhis ordinarios y los sidhis supremos*. Los sidhis ordinarios son todos los logros y comprensiones experienciales que podemos obtener en el sendero hacia la Iluminación, como la perfección de la generosidad, la ética, la paciencia, el entusiasmo, la concentración y la sabiduría. Estos logros espirituales se han de lograr necesariamente antes de alcanzar la Iluminación. El sidhi supremo es la Iluminación misma. La clarividencia, habilidades particulares de la inteligencia, agudeza mental o logros como samatha pueden incluirse en la expresión *sidhi ordinario*. En este caso no se trata simplemente de capacidades o poderes sobrenaturales, sino de estados de ánimo beneficiosos para trabajar por el bien de los seres sintientes.

En resumen, el primer verso abarca todas las súplicas que presentamos al maestro: pedir que nos cuide, que podamos beneficiarnos siempre con su compasión, poder ser inseparables de él y llegar a obtener todos los sidhis —es decir, lograr todas las comprensiones experienciales en el sendero y el logro último, la Iluminación—. El estado supremo de devoción hacia el maestro es lograr la unión completa con el cuerpo, palabra y mente del gurú. En otras palabras, cuando el cuerpo, la palabra y la mente del discípulo se han convertido en una sola naturaleza con el cuerpo, la palabra y la mente del maestro, esta relación se ha logrado.

Así termina el capítulo de la devoción hacia el maestro espiritual, cuyos puntos principales están contenidos en la pri-

mera estrofa. Una vez establecida esa relación, es necesario desarrollar poco a poco la mente siguiendo todos los pasos del sendero. Todas las prácticas de meditación relacionadas con el Lam Rim deben estar incluidas o llevadas a cabo en el contexto del yoga del gurú. En cada punto de meditación en el que nos debemos adiestrar es preciso hacer súplicas al maestro espiritual para que nos conceda sus bendiciones para que ese punto en particular se logre. Practicar de esta manera es la mejor garantía para conseguir los logros y las comprensiones experienciales.

En todas las situaciones, cuando intentamos adiestrar nuestra mente, es necesario buscar la ayuda del maestro espiritual. Debemos conservar siempre un vínculo con él, visualizándolo encima de nuestra coronilla o delante de nosotros. Mientras llevamos a cabo esta meditación, después de la súplica de bendiciones hemos de imaginar que las recibimos. Procediendo de este modo, esta meditación dará resultados positivos.