

Vivir el camino

Lecturas requeridas



Instrucción 2: Refugio y bodichita

Enseñanzas extraídas del retiro *Una luz en el camino*, dirigido por
Kyabje Lama Zopa Rimpoché, en el centro Kadampa,
Carolina de Norte, EE.UU.
8-21 de septiembre de 2009 y
12-25 de septiembre de 2010.

Traducción basada en la transcripción simultánea efectuada en inglés por
V. Joan Nicell. Traducido al español por Montse Llobet para el Servicio de
Traducción de la FPMT, 2013.

Estas enseñanzas van dirigidas a los estudiantes del programa *Vivir el camino*.



© FPMT Inc.

Índice



Lo que Buda hizo por ti	5
Dos situaciones espantosas	15
Madres errantes (<i>Dro la</i>)	23
Para beneficiar (<i>Phän chhir</i>)	29
Resumen sobre cómo meditar en el refugio y generación de bodichita	35
Apéndice 1: <i>Sutra que evoca las Tres Joyas</i>	47
NOTAS SOBRE EL ORIGEN DEL TEXTO	49

Lo que Buda hizo por ti

Verso de refugio y generación de bodichita

Refugio y generación de bodichita

SANG GYÄ CHHÖ DANG TSHOG KYI CHHOG NAM LA

Busco refugio hasta que alcance el despertar

JANG CHHUB BAR DU DAG NI KYAB SU CHHI

en el Buda, en el Dharma y en la Asamblea Suprema.

DAG GI JIN SOG GYI PÄ SÖ NAM GYI

Que por mi práctica de la generosidad y las demás perfecciones,

DRO LA PHÄN CHHIR SANG GYÄ DRUB PAR SHOG

llegue a ser un buda para beneficiar a todos los seres.

[Video n°1: «Introducción al refugio»]

Vamos a hacer una meditación sobre esta oración de refugio y generación de la bodichita para que quienes no tengan una comprensión clara sobre esta práctica puedan conocer mejor su significado y así mejorarla. Es muy importante comprender lo que significa, puesto que a lo largo del día la recitamos varias veces.

[La oración la compuso Lama Atisha durante su estancia en Tíbet. El refugio nos protege del camino equivocado, mientras que la bodichita nos protege de caer en un camino inferior, a la vez que nos ayuda a tomar el camino más elevado. En lugar de encaminarnos hacia la prisión del samsara y vivir en dicha prisión, al refugiarnos nos dirigimos hacia la liberación. Mediante el refugio, dejamos el samsara atrás y nos encaminamos hacia la liberación, hacia el nirvana. Después, con bodichita nos dirigimos hacia el completo despertar, lo que significa el haber abandonado todas las faltas y haber completado todas las cualidades, como la comprensión perfecta, la omnisciencia y el poder perfecto. Con la perfección de todas las cualidades, podremos trabajar para todos los seres sin la posibilidad de la menor equivocación.]¹

En el texto se menciona que en el pasado, en India, había cierta dificultad para definir o señalar las características de lo que se tradujo como *nanḡpa* en tibetano, que significa «ser interior», en contraposición a «ser exterior» o *chhiḡpa*. Este término *nanḡpa* ha devenido, en inglés y en español, el término «budista», que según mi parecer quiere significar «el que practica el budismo».

Tres niveles de refugio

El refugio consta de tres niveles: el Hinayana, el Mahayana Paramitayana y el [Mahayana] Vajrayana, el del mantra secreto.

Según el Hinayana, buscamos refugio al generar en la mente un miedo útil al samsara, un temor que provoca una repulsa a estar y a sufrir en el samsara. La primera causa es tener este miedo útil, y la segunda causa es tener fe, comprender que el Buda, el Dharma y la Sangha poseen las cualidades

¹ De las enseñanzas de Rimpoché sobre este verso en *Una luz en camino* 2009.

y el poder de salvarnos, de liberarnos del samsara. Con estas dos bases confiamos totalmente desde lo más profundo de nuestro ser en el Buda, el Dharma y la Sangha. Ésta es la manera Hinayana de tomar refugio.

Según el Mahayana, la mente que se refugia debe tener no sólo las dos cualidades que acabamos de mencionar, sino también una adicional. Es decir, después de generar este miedo útil a sufrir en el samsara y tener fe en el poder y las cualidades del Buda, del Dharma y de la Sangha, esta tercera cualidad consiste en generar compasión. Observamos a los seres que están padeciendo en los seis reinos: los seres de los infiernos, los espíritus hambrientos, los animales, los humanos, los dioses, los semidioses y los seres del estado intermedio, y al observarlos nos damos cuenta de que su sufrimiento en el samsara es el mismo que el que experimentamos nosotros mismos. Con compasión, deseamos que se liberen del sufrimiento y de sus causas².

Ser un budista formado

Es muy importante estudiar el budismo, porque si no lo hacemos permaneceremos en la ignorancia acerca de las cualidades del Buda, las cualidades del Dharma y las cualidades de la Sangha. Si no conocemos sus cualidades ni su poder, nuestro refugio será un poco como la fe ciega. En tibetano lo expresamos con el término *mong thä*, que significa «devoción ignorante» o «fe ciega». Ésta es la razón por la que allá adónde va su santidad el Dalái Lama, ya sea a monasterios, a comunidades de laicos o a las TVC [siglas de Tibetan Children Villages, que son escuelas para niños tibetanos en India], siempre pone especial énfasis en la educación, en estudiar el budismo, en aprender el dharma. Personalmente estoy muy contento de que en la FPMT nos hayamos esforzado en la educación y de que se pueda estudiar el budismo en profundidad así como textos de filosofía budista como... [Fin del video]

...el *Madhyamakavatara*, el *Abhisamayalamkarakarika*, el *Abhidharmakosha* y demás.

En líneas generales, podemos destacar:

- Los cuatro capítulos de Lógica (*Pramanavartika*), que demuestran que Buda es un fundador puro y que se puede confiar en él, y en el que también se exponen todas las razones lógicas que prueban la reencarnación con un razonamiento válido.
- El *Abhisamayalamkara*, las enseñanzas de Buda Maitreya que explican con todo detalle el camino completo al despertar.
- El *Madhyamaka*, donde se explican ampliamente las dos verdades, la vacuidad, la naturaleza de todos los fenómenos, y los agregados. También se describen los caminos y los *bhumis* (tierras).
- El *Abhidharmakosha*, que consta de ocho capítulos. En este texto encontramos un estudio minucioso sobre los factores mentales.

² Posteriormente Rimpoché menciona: «El método del Mahayana Vajrayana del mantra secreto es liberarse de la apariencia y la concepción común por medio del estadio de generación y, [por medio del estadio de consumación,] liberarse del aire y la mente impuros, así como del mal funcionamiento de los chakras, aires y gotas».

- El *Vinaya*, un estudio detallado sobre la moralidad, que versa especialmente sobre los votos de laico y los votos monásticos³.

Los beneficios del estudio

[Video n°2: «Los beneficios del estudio»]

Al estudiar las enseñanzas ampliamente y en profundidad, reduciremos las posibilidades de tener una mala comprensión en nuestra práctica y meditación. Puesto que nuestra comprensión será más profunda y más clara, cometeremos menos errores y la práctica mejorará. De esta práctica sin errores surgen los logros. Si no lo hacemos así, el no saber, la ignorancia, nos bloqueará y aunque intentemos meditar no obtendremos ningún resultado. Así la vida irá transcurriendo sin obtener resultados.

Suponiendo que no tuviéramos la capacidad sería distinto. En el caso de que no tuviéramos suficiente inteligencia, que no fuéramos capaces de desarrollar la sabiduría, no habría gran cosa que pudiéramos hacer. Pero si tenemos una comprensión esencial del sutra y del tantra, un conocimiento esencial del lam rim, es decir, de la devoción al maestro, la renuncia, la bodichita, la visión correcta y después los dos estadios y demás, si tenemos una simple comprensión de todo ello, debemos ponerlo en práctica para obtener el despertar.

De las enseñanzas y prácticas de los gueshes kadampas destacan tres grandes grupos:

- El grupo del llamado Kadam Zhungpawa; se estudian las escrituras extensivas con las que se puede alcanzar el despertar y también enseñar a los demás.
- El grupo del Kadam Lamrimpa; se estudia el lam rim, el camino gradual, cuya práctica nos permite alcanzar el despertar. De esta manera podemos enseñar, guiar a otros, y llevarles también al despertar.
- El tercer grupo, llamado Kadam Māngagpa; todo lo que nos enseña el maestro lo ponemos en práctica, y lo hacemos también con la motivación de guiar a otros seres, de llevarles al despertar.

Esto se puede llevar a cabo según el nivel de inteligencia de cada uno. Pero sin estudiar el dharma, únicamente meditando, nuestro conocimiento quedará muy limitado, extremadamente limitado, limitadísimo. Sólo podremos recitar algunos mantras y al no tener una comprensión clara cuando meditemos surgirán muchos errores y nuestra práctica será deficiente. También, para enseñar el dharma a los demás, es imprescindible que nosotros mismos lo conozcamos bien, de lo contrario va a ser muy difícil poder ayudarles. Asimismo es muy importante tener en cuenta las diferentes capacidades de los estudiantes, porque nos encontraremos con personas de una gran inteligencia, otras de inteligencia mediana y también con personas poco inteligentes, y debemos saber adecuar las enseñanzas a cada tipo de persona.

³ Estos son los cinco textos clásicos que se estudian a fondo en los monasterios, tres de los cuales (*Abhisamayalamkara*, *Madhyamaka* y *Abhidharmakosha*) se estudian también en el Programa de Maestros de la FPMT.

Estudiar para beneficiar a los demás y para preservar el dharma

Tener conocimientos de filosofía nos permite enseñar el lam rim con profundidad, con claridad. Con la base del razonamiento podemos hacerlo muy claro, muy profundo. Ello nos dotará de una tremenda libertad y capacidad para ofrecer a los demás una comprensión vasta y profunda del camino. Si entendemos bien el dharma, la filosofía, podremos ayudar mucho a los demás. *[Fin del video]*

Es importante estudiar los textos raíz de las enseñanzas de Buda así como los comentarios sobre ellos que han hecho yoguis y eruditos, como por ejemplo los comentarios de Lama Tsong Khapa, que fue un ser plenamente despierto. Sin el estudio de estos, la educación en el dharma y su aprendizaje irían disminuyendo.

Esto es lo que se hace en los monasterios en el mundo en este momento. No sólo en los monasterios guelugpa, sino que también en algunos de los monasterios de otras tradiciones se imparten estudios filosóficos. Su santidad el Dalái Lama pone mucho énfasis en el debate, de modo que éste se está practicando cada vez más en las otras tradiciones, como en los monasterios kagyu y ñigma. Por la importancia que reviste, los líderes destacados de dichas tradiciones están cada vez más interesados en que el debate tenga un lugar destacado en sus monasterios. Así sucede también en Sera, Ganden y Drepung. Si en los grandes monasterios degenerasen los estudios filosóficos, los pequeños tampoco los contemplarían, con lo que ya no saldrían maestros cualificados de dichos monasterios. Si esto sucediese, aunque los textos se encontraran en los templos y en las bibliotecas, con el tiempo nadie comprendería ni las enseñanzas de Buda, ni las de los yoguis y eruditos. Nadie las entendería. Sería lamentable que sucediera.

El peligro de descuidar el estudio

Si las personas no pueden comprender determinados temas, existe el peligro de que decidan que se debe cambiar su planteamiento. He oído que esto ha sucedido en otras religiones, que llegados a un punto en que la gente no comprendía los textos originales decidían cambiar su significado. Esto es una degeneración. Es posible que también suceda lo mismo con el budismo, porque si llega un momento en que nadie pueda explicar las enseñanzas directas de Buda o los comentarios de los pandits (sabios), quizás alguien decida que ese texto no es válido. Entonces dirán que si ya no es útil para la vida quizás se deba escribir otro, con lo que es probable que en esa situación acaben escribiendo cualquier cosa sin preocuparse de si ello está en consonancia con las enseñanzas auténticas de Buda. Si no se estudia el lam rim, si no se comprende la esencia de todas las enseñanzas extensas de Buda y los comentarios de los pandits, yoguis y lamas del linaje, es posible que algo así suceda en el futuro.

Lo que Buda hizo por ti

Debemos comprender lo que Buda hizo para revelarnos las tres cestas de enseñanzas, los 100 volúmenes del Kangyur. Buda nos mostró dichas enseñanzas, el sutra y el tantra, a los seres con mente oscurecida, lo cual te incluye a ti, y nos adiestró en las 84.000 enseñanzas que vienen en las tres cestas y que se agrupan en Hinayana, Mahayana Paramitayana y Mahayana del mantra secreto o Vajrayana. El Kangyur consta de 100 volúmenes y nos explica las enseñanzas de Buda detalladamente, es decir, nos muestra el camino. Buda completó los méritos de sabiduría y los méritos de virtud para lograr recorrer todo el camino, el camino gradual del método y la sabiduría,

y así al obtener el dharmakaya y el rupakaya, poder revelarnos el camino. Hizo todo esto para poder mostrarnos el camino a nosotros, a los seres, lo cual te incluye a ti. No te ha dejado de lado, sino que te ha tenido en cuenta, porque cuando decimos «seres con mente oscurecida», esto te incluye a ti.

Después de recorrer el camino y obtener el despertar, Buda quiso revelarnos el camino, quiso mostrarnos claramente cómo recorrerlo, cómo conseguir la felicidad en las vidas futuras, la liberación del samsara y el completo despertar. Después de su iluminación, al haber completado las cualidades para la cesación, al haber eliminado los oscurecimientos burdos y sutiles, al haber completado las cualidades del logro, quiso mostrarnos el camino claramente. Por ello nos reveló esos 100 volúmenes y nos mostró cómo recorrer el camino, cómo lograr la felicidad última y el completo despertar.

Buda practicó las seis perfecciones

GENEROSIDAD: Buda sacrificó su vida de tantas maneras que ni siquiera nos lo podemos imaginar. Practicó la generosidad durante tres grandes eones incontables, no sólo durante algunas horas, días, meses o años, ofreciendo en muchas ocasiones sus propios miembros, sus ojos e incluso todo el cuerpo. Practicó la generosidad durante tres grandes eones incontables. Como se explica en la historia, entregó su cuerpo a una tigresa y a sus cachorros, y no es ésta la única historia que nos habla de su generosidad, sino que las hay en gran número. También ofreció su sangre templada a los espíritus, y no sólo una vez, sino muchas, y lo hizo para completar los méritos de sabiduría trascendental y los méritos de virtud. Buda practicó este tipo de generosidad en incontables ocasiones. Lo hizo para alcanzar el dharmakaya y el rupakaya con la finalidad de revelarnos el camino en su totalidad y con todo detalle, de exponernos estas enseñanzas a nosotros y guiarnos en el camino a la felicidad última, a la liberación y al completo despertar.

Buda sacrificó su vida, practicó la generosidad hacia todos los seres durante tres grandes eones incontables (tib. *käl chhen ta yä sum*). Es increíble, pues nosotros no seríamos capaces de ofrecer ni tan solo uno de nuestros ojos a alguien que lo necesitara. ¿Podemos imaginarnos lo que supondría para nosotros el ofrecerle a alguien un globo ocular que ve perfectamente bien? Sinceramente, no creo que seamos capaces de hacer algo así. Sin embargo él sí lo hizo, sencillamente lo hizo.

MORALIDAD: Si reflexionamos en nuestra propia experiencia con respecto a la práctica de la moralidad, nos daremos cuenta de la dificultad que entraña. Aunque tomamos muchos votos, ello no implica que seamos capaces de mantenerlos. En general nos es muy difícil llevarlos a la práctica. Sin embargo, Buda dio su vida por los seres, lo cual te incluye a ti, y practicó generosidad y moralidad durante tres grandes eones incontables. No estamos hablando de tres días o meses, ni siquiera de años, sino de tres grandes eones incontables, durante los cuales practicó la moralidad pura. Aunque pueda sorprendernos, lo hizo por nosotros, practicó de forma pura para todos los seres. Es algo que va más allá de lo que podamos imaginar, es totalmente inimaginable. En nuestro caso, incluso cuando tomamos un voto para los seres, cuando hacemos una promesa, no significa que seamos capaces de mantenerlo de forma pura con la finalidad de beneficiar a otros seres. Somos incapaces de hacerlo. Por lo tanto, no podemos ni imaginar lo que representa que Buda lo hiciese durante tres eones incontables.

PACIENCIA: Y no sólo eso, sino que también practicó paciencia durante tres grandes eones incontables. Cuando le dañaron, practicó la paciencia. Cuando le criticaron, practicó la paciencia. Si un ser al que había ayudado mucho le respondía con críticas, se mostraba incluso más compasivo. Es más, especialmente hacia este ser que le había dañado, Buda generaba una gran compasión y una paciencia más intensa. Buda practicó paciencia con todos los seres, lo cual te incluye a ti, durante tres grandes eones incontables. En el *Lama Chöpa* (la *Puja al maestro*), se menciona lo siguiente:

LC 103 KHAM SUM KYE GU MA LÜ THRÖ GYUR TE

Aunque todos los seres de los tres reinos sin excepción

SHE ZHING TSHANG DRU DIG SHING SOG CHÖ KYANG

se enojaran conmigo, me humillaran, criticaran, maltrataran o incluso me mataran,

MI THRUG NÖ LÄN PHÄN PA DRUB JE PÄI

solicito tus bendiciones para no dejarme perturbar y completar la perfección de la paciencia,

ZÖ PÄI PHAR CHHIN DZOG PAR JIN GYI LOB

que trabaja en su beneficio como respuesta al daño que me causan.

Supongamos que en los tres reinos de existencia (tib. *kham sum*), el reino del deseo, el reino de la forma y el reino sin forma, todos se enfadan con nosotros. Aunque todos y cada uno de los seres (tib. *kye gu ma lü*) de los tres reinos se enfaden y nos provoquen (tib. *tshang dru*), nos insulten (tib. *she zhing*), nos amenazen o nos asusten (tib. *dig shing*), e incluso nos golpeen y nos maten, no dejaremos que la mente se agite. La mente debe permanecer tranquila independientemente del daño que nos inflijan, no debemos permitir que se altere. Como respuesta a todas estas provocaciones, simplemente intentaremos beneficiarles. Aunque nos dañen, responderemos en su favor y pediremos bendiciones para completar la paramita de la paciencia. De este modo fue como Buda practicó paciencia hacia todos los seres durante tres grandes eones incontables. Por supuesto, lo hizo para alcanzar el despertar y poder así beneficiar a los seres, lo cual te incluye a ti. Buda hizo todo esto por ti.

PERSEVERANCIA ENTUSIASTA:

LC 104 SEM CHÄN RE REI CHHIR YANG NAR ME PÄI

Aunque tuviera que permanecer durante un océano de eones en los abrasadores infiernos de Avichi

ME NANG KÄL PA GYA TSHOR NÄ GÖ KYANG

por el bienestar de incluso un solo ser,

NYING JE MI KYO JANG CHHUB CHHOG TSÖN PÄI

solicito tus bendiciones para completar la perfección del entusiasmo,

TSÖN DRÜ PHAR CHHIN DZOG PAR JIN GYI LOB

que por el poder de la compasión se esfuerza incansablemente en alcanzar el supremo despertar.

Se puede explicar la perfección de la perseverancia, (tib. *tsön dru*), como la mente que encuentra felicidad al realizar actividades virtuosas para el beneficio de todos y cada uno de los seres. Se puede generar este tipo de mente incluso en el último de los ocho infiernos ardientes (tib. *nar me ngül wa*), el infierno caliente interminable, donde se experimenta el sufrimiento más agudo y durante un

período de tiempo más largo, un eón intermedio (en el infierno precedente el sufrimiento no es tan intenso y se experimenta por un periodo de tiempo más corto). Incluso si tenemos que experimentar el sufrimiento de este tipo de infierno durante tantos eones como gotas de agua del Océano Pacífico, generaremos compasión hacia todos los seres sin dejar que el enfado surja en nuestra mente.

Después la oración sigue con la intención de alcanzar el despertar supremo para beneficio de todos los seres (tib. *jang chug chhog tsön pa*) y con la aspiración de completar la perfección de la perseverancia entusiasta. Debemos anhelar practicar esta perfección de la misma manera en que Buda lo hizo durante tres grandes incontables eones. Y lo hizo por nosotros, lo cual te incluye a ti. Nos tuvo en cuenta. Nunca nos ha dejado de lado. Eso significa que el Buda hizo todo esto por ti, que practicó perseverancia durante tres grandes incontables eones por ti.

CONCENTRACIÓN FIRME Y SABIDURÍA: También practicó la concentración (tib. *sam tñn*) durante tres incontables eones para los seres, lo cual te incluye a ti. De nuevo lo hizo por ti. Y del mismo modo completó la perfección de la sabiduría que va más allá durante tres grandes eones, y lo hizo por todos los seres, por ti. Buda hizo todo esto.

Las paramitas o perfecciones se pueden clasificar en seis, o también en diez.

LAS CUATRO PARAMITAS ADICIONALES: La de la oración, etc.⁴

[Video n°3: «Lo que Buda hizo por ti»]

Lo que Buda hizo por todos nosotros va mucho más allá de lo que podamos imaginar. Es algo completamente extraordinario, maravilloso. Después de alcanzar el despertar supremo nos transmitió las enseñanzas que revelan el camino para que también nosotros pudiéramos obtener la liberación, la felicidad última, el despertar. Nos transmitió estas enseñanzas para mostrarnos el camino a los seres, incluyéndote a ti, para que así pudiéramos liberarnos de océanos de sufrimientos del samsara. Buda nos mostró todas estas enseñanzas para guiarnos al despertar. Él mismo completó todos los méritos de sabiduría y de virtud durante tres grandes eones incontables. De esta manera logró el dharmakaya y manifestó el rupakaya. Obtuvo los dos kayas (cuerpos) sagrados al haber completado los méritos de sabiduría y los méritos de virtud por sí mismo. A continuación nos reveló los 100 volúmenes de enseñanzas, lo que significa que Buda impartió dichas enseñanzas, los 100 volúmenes, para explicarnos todos los detalles del camino a la felicidad última, al despertar completo; las cualidades completas de la cesación, las cualidades completas del logro. Todo ello lo hizo por nosotros. Al haber conseguido dichos logros, te ofreció todas estas enseñanzas. Las mostró y las dejó en este mundo, para ti. Es así.

Cuando veas los textos y las enseñanzas, recuerda que Buda lo hizo por ti

En Oriente, en los monasterios tibetanos se pueden ver muchos volúmenes de textos colocados sobre el altar y en las estanterías. Se distinguen los textos del Kangyur, que son las enseñanzas transmitidas por el mismo Buda, y los textos del Tengyur, que son 200 volúmenes con los comentarios de diversos sabios y yoguis. Así pues, siempre que tengamos ocasión de acceder a un monasterio y veamos todos estos textos, es bueno recordar que «Buda enseñó todo esto para mí, dejó estas escrituras para mí». Sin ninguna duda, ello te inspirará para estudiar sus enseñanzas.

⁴ Las cuatro adiciones son las perfecciones de los medios hábiles, la determinación, el poder y el conocimiento.

Cuando te das cuenta de que Buda impartió todas las enseñanzas para ti, que las dejó en este mundo para ti, te inspira para aprender tanto como sea posible. *[Fin del video]*

Asimismo lo hicieron todos los pandits y yoguis, los seres iluminados, así como Lama Tsong Khapa y los lamas tibetanos. El mismo Buda compuso la plegaria de aspiración para que nosotros pudiéramos completar los dos tipos de mérito y consecuentemente los dos kayas o cuerpos, una plegaria que reza así: «Que debido a todos estos méritos puedan todos los seres capaces (tib. *ge wa di yi...*) recibir los dos tipos de kayas debido a los méritos de sabiduría y a los de virtud (tib. *kye bu kün*)». Que por los méritos de las enseñanzas que nos han revelado Buda, los sabios y los yoguis, podamos completar los méritos de la sabiduría trascendental y los de virtud. Deberías tener esto siempre en la mente, recordar los sacrificios a los que se expuso Buda, pensar en cada práctica que hizo durante tres grandes eones incontables y en cómo lo hizo por ti.

Nuestro sacrificio es insignificante comparado con lo que Buda hizo por nosotros

Por lo tanto, podemos afirmar sin temor a equivocarnos que nuestro sacrificio, nuestra vida ofrecida al dharma, nuestra práctica, el hecho de vivir en consonancia con los votos (tanto si se es laico como monje o monja), el esfuerzo que ponemos en vivir cumpliendo dichos votos, en estudiar el dharma y en practicar la meditación, el llevar a la práctica las enseñanzas que hemos estudiado y meditar para obtener logro, todo ello no es nada si lo comparamos con lo que Buda hizo por nosotros. Incluso si tenemos en cuenta todas las dificultades que hemos soportado, todo el sufrimiento y las incomodidades que hemos experimentado, nuestro sacrificio es insignificante comparado con lo que Buda hizo por nosotros.

Las dificultades al trabajar para los centros de dharma no son nada comparadas con las que experimentó Buda

Tenemos que entender que todas las dificultades que hemos experimentado para difundir el dharma, por mucho que hayamos trabajado para el centro, son insignificantes comparadas con lo que Buda hizo. Además, debemos regocijarnos de que el beneficio que de ello se ha derivado es inmenso. Y eso lo podemos constatar.

Un claro ejemplo es la FPMT. Cuando comenzaron a nacer los diferentes centros hace muchos años, todas las personas que se involucraron en dichos proyectos padecieron muchas dificultades, especialmente debido a la falta de recursos económicos. Por aquella época, en Nepal se comenzó a impartir anualmente un curso de un mes de duración, y muchos occidentales viajaban allí para recibir estas enseñanzas. Ese curso tenía un impacto en sus corazones, un impacto que producía felicidad y paz interior. Entonces, cuando estas personas volvían a sus países, querían compartir esta experiencia con sus amigos, con la gente de su país. Era una experiencia de auténtica libertad, pues no se trataba de curar un simple dolor de cabeza o un dolor de estómago pasajeros, ni tampoco se trataba de curar un cáncer de forma temporal, sino que el objetivo era liberarse de los océanos de sufrimiento del samsara al liberarse de sus causas, el karma y los engaños. Aprendían que al liberarse de la semilla de los engaños, se podía obtener la felicidad última, la felicidad duradera. Aprendían que al practicar el camino verdadero era posible terminar con el sufrimiento y que al generar la bodichita era posible completar las cualidades y obtener todos los logros que conducen a la felicidad inigualable.

Esto es lo que os sucedió a algunos de vosotros. Debido a vuestro karma viajasteis a Nepal y a India, y al daros cuenta de la oportunidad que suponía la práctica del dharma quisisteis compartirla con vuestros allegados, con las personas de vuestro país. Y fue así como comenzaron muchos de los centros; con mucha ilusión y muy poca experiencia. Algunas personas acababan de terminar sus estudios o ni siquiera los acabaron. Algunos habían terminado la universidad, otros no. Pero fueron a Oriente por razones espirituales, en busca de algo nuevo, en busca de la felicidad.

En general, quienes comenzaron los centros en Occidente no tenían ni idea de cómo gestionar una organización y empezaron a endeudarse. Se invitaba a un gueshe y como no hablaba el idioma del país se necesitaba también un traductor, además de todos los demás gastos de los cursos. De esta manera se contrajeron más y más deudas, y muchos acabaron totalmente abrumados. Entre la sangha de hoy día hay bastantes personas que pasaron por este proceso, que sacrificaron su vida y trabajaron muy duro para poder afrontar los gastos y liquidar las deudas. Durante muchísimos años soportaron numerosas dificultades para facilitar un acceso a los centros donde se pudiera aprender a meditar y a practicar para que la mente se impregnara de dharma y poder así alcanzar la renuncia, la bodichita, la visión correcta. En definitiva, para conseguir salir del samsara, para obtener la liberación y el despertar. Lo que quiero decir con todo esto es que recordemos cómo Buda sacrificó su vida durante tres grandes eones incontables por todos los seres, nosotros incluidos. Maduró cada una de estas prácticas durante tres grandes eones incontables. Si recordamos esto nos daremos cuenta de que todos estos años de sacrificio para dar a conocer el dharma a los seres, son insignificantes. Es más, si tenemos en cuenta lo que hizo Buda por nosotros, no son nada.

Dos situaciones espantosas

Refugio y generación de bodichita

SANG GYÄ CHHÖ DANG TSHOG KYI CHHOG NAM LA

Busco refugio hasta que alcance el despertar

JANG CHHUB BAR DU DAG NI KYAB SU CHHI

en el Buda, en el Dharma y en la Asamblea Suprema.

DAG GI JIN SOG GYI PÄ SÖ NAM GYI

Que por mi práctica de la generosidad y las demás perfecciones,

DRO LA PHÄN CHHIR SANG GYÄ DRUB PAR SHOG

llegue a ser un buda para beneficiar a todos los seres.

El significado de *sang gyä*

Es interesante meditar brevemente sobre estos versos y generar un sentimiento profundo sobre ellos. Al recitar el primer verso, *Sang gyä chhö dang tshog kyī chhog nam la*, reflexionamos en el significado de *sang gyä*. Sus significados esenciales aquí son «eliminado y desarrollado». Con ello se quiere expresar que uno ha eliminado completamente todos los oscurecimientos, y no sólo los aflictivos, que son burdos e interfieren principalmente en la liberación del samsara, sino todos ellos. Esto es un tema muy extenso, porque es mucho lo que se elimina mediante los diferentes niveles del camino.

Para alcanzar la liberación debemos recorrer cinco caminos, que son: el camino de la acumulación, el de la preparación, el de la visión correcta, el de la meditación y el de no más aprendizaje; y también las treinta y siete ayudas para el despertar. Hay muchos caminos, y en cada uno hay muchos detalles referentes a los cinco caminos y los diez bhumis para lograr la completa budeidad.

La persona que entra en el camino mahayana desde el principio, tiene que recorrer estos cinco caminos y las diez tierras o bhumis. Aunque hayas logrado el séptimo bhumi, todavía tienes oscurecimientos aflictivos. Una vez que lo has completado y has logrado el octavo bhumi, los oscurecimientos aflictivos han desaparecido y solamente quedan los oscurecimientos sutiles. En estos caminos hay muchas categorías y niveles que hay que aprender y alcanzar. Entonces, se eliminan las huellas negativas sutiles que ha dejado el oscurecimiento, el concepto de existencia verdadera. Los últimos tres caminos son el antídoto que nos libera de esta alucinación, elimina por completo los oscurecimientos sutiles. En el siguiente estadio hemos eliminado por completo los oscurecimientos burdos y sutiles, ya no queda ni el menor rastro de concepto erróneo o de huella negativa, ninguna apariencia alucinada, ninguna apariencia de existencia verdadera. Hay tantas cosas increíbles que estudiar. Eso es exactamente lo que significa *sang*, eliminado por completo, y entonces sucede *gyä*, es decir, que uno se desarrolla totalmente.

En las universidades monásticas relacionadas con el Tíbet, como las de Sera, Ganden y Drepung y, por supuesto, en la India antigua, en los monasterios de Nalanda y Kamalashila, se estudiaba solamente el sutra durante muchos años. El significado detallado de *sang gyä* era objeto de estudio durante muchos años. Asimismo se estudiaban los cinco grandes textos: *Lógica*, *Abhisamaya*, *Madhyamaka*, *Abhidharma* y *Vinaya*. Sólo después de haber estudiado a fondo estos grandes textos, se

podía acceder al Colegio Tántrico para estudiar minuciosamente los rituales y el significado de los mandalas, es decir, el camino tántrico completo con todos sus extensos detalles.

En el budismo hay mucho que estudiar y memorizar. Dos o tres palabras, como en este caso *sang gyä*, pueden contener un significado muy profundo, puesto que si las analizamos a fondo de ellas se desgrana cómo lograr el objetivo hacia el que nos dirigimos. O también tenemos *chö*, que significa «el camino completo»; y la Sangha, con todas sus cualidades. Ya sólo la primera de las tres joyas, el Buda, es objeto de un estudio muy profundo, así que vemos que sólo dos o tres palabras pueden contener un gran significado.

La historia de Kyimdag Pelgye

Es probable que algunos de vosotros ya hayáis escuchado la siguiente historia durante las enseñanzas de lam rim.

Kyimdag Pelgye era un anciano que alcanzó el supremo camino del arya a pesar de que empezó a practicar el dharma después de haber cumplido los 80 años. Parece ser que en su entorno familiar había muchos niños y el jolgorio propio de estos le fatigaba en demasía. Se le ocurrió que si ingresaba en un monasterio y tomaba los votos de monje tendría toda la tranquilidad que anhelaba. Como este pensamiento persistía, un buen día decidió dejar su hogar y se marchó al monasterio. Allí se encontró con Sharipu. Los arhats Shariputra y Maudgalyputra eran los dos discípulos principales del Buda. Normalmente se distinguen en las pinturas de los templos, y en dichas representaciones se encuentran de pie a cada lado de Buda, que está en el centro. De entre los discípulos de Buda, Sharipu era excelente en sabiduría, y Maudgalypu lo era en poderes psíquicos.

Así pues, el anciano se dirigió al encuentro de Sharipu, quien le comunicó que era demasiado viejo para memorizar los textos o para ofrecer servicios al monasterio, tales como limpiar u otros. Sharipu hizo las comprobaciones para ver si el anciano tenía el karma de tomar los hábitos, pero no vio que lo tuviese. Al comunicárselo a Kyimdag Pelgye éste se disgustó muchísimo y rompió a llorar. Apoyó la cabeza en la parte inferior del portón del monasterio y lloró. Después fue al parque y siguió llorando. En aquel momento Buda estaba en India y con su omnisciencia observaba a todos los seres con compasión. Sus ojos compasivos siempre miran a los seres con compasión.

Buda se apareció ante el anciano y le preguntó qué le sucedía. El anciano le explicó sus desventuras: que los niños le irritaban, que había buscado la paz en el monasterio y que el abad no le había aceptado puesto que no tenía el karma de hacerse monje. Entonces Buda le respondió que él podía ver que sí tenía el karma de hacerse monje. Le dijo que Sharipu no había completado los méritos de sabiduría y los méritos de virtud, mientras que él, el Buda, sí que los había completado y por lo tanto era omnisciente, tenía la capacidad de ver. Entonces le explicó que en una vida pasada, inconcebibles eones atrás, el anciano había sido una mosca. En el lugar donde había nacido se erigía una estupa cerca de la cual había unos excrementos de vaca. Como era una mosca se sintió atraído por el olor de los excrementos y siguiendo dicho olor le dio la vuelta a la estupa. Ese pequeño mérito fue suficiente para crear la causa de convertirse en monje en su vida como Kyimdag Pelgye. Esto le explicó el Buda.

Creo que Sharipu, a pesar de ser un arhat, no pudo ver su karma concreto de convertirse en monje debido a que su vida como mosca quedaba demasiado distante en el tiempo. Se mencionan cuatro causas de desconocimiento, y una de ellas es el secreto de las cualidades de Buda, de sus acciones.

Ni siquiera un bodisatva del décimo bhumi puede ver las cualidades secretas de un buda. Sólo un buda puede verlas.

Dos situaciones espantosas

Como mencionaba antes, hay tres maneras de refugiarse:

- la manera hinayana
- la manera mahayana paramitayana
- la manera vajrayana o del mantra secreto

Según el mantra secreto, nos refugiamos mediante la práctica del estadio de generación al liberarnos de las apariencias y conceptos ordinarios. Después, mediante la práctica del estadio de culminación nos liberamos del mal funcionamiento de los chakras, aires y gotas, nos liberamos del aire y la mente impuras, hacemos que cesen.

Comenzamos la meditación con esto.

[Video n°4: «Dos situaciones espantosas»]

La primera causa de refugio es la presencia en la mente de un miedo útil al samsara; se trata de temer el haber de confrontar las experiencias de sufrimiento del samsara, debemos cultivar ese miedo fructífero. La segunda causa es la fe en el Buda, el Dharma y la Sangha al comprender que estos tienen el poder de liberarnos de los océanos de sufrimiento samsárico y de sus causas: el karma y los engaños. Con esas dos causas: el miedo al samsara y el confiar completamente en el Buda, el Dharma y la Sangha, ese factor mental es el refugio hinayana.

En el refugio mahayana encontramos estas dos causas y además una tercera: la compasión por los seres. Con esas tres causas el factor mental es el refugio mahayana.

A continuación piensa: «Yo mismo he experimentado los sufrimientos particulares de los reinos inferiores y los del samsara en general en incontables ocasiones desde renacimientos sin principio, bajo el control del karma y de los engaños». Primero siente cómo has experimentado el sufrimiento sin principio del samsara, siente realmente cómo esa experiencia de sufrimiento no tiene un comienzo. Entonces, cuando empiezas a sentir ni que sea mínimamente el sufrimiento sin principio por el que has tenido que pasar, se hace insoportable. Es inimaginable, es algo que te empuja decididamente a querer cambiar de vida de manera inmediata. Sientes una necesidad imperiosa de hacer algo para cambiar tu actitud, tu conducta, la cual se convierte en causa de samsara, en la causa de los reinos inferiores. Las tareas sin sentido de esta vida se hacen insoportables, quieres provocar un cambio inmediato. No puedes esperar ni un solo minuto, ni un solo segundo para cambiar.

Entonces esa idea se expande y generas una urgencia por cambiar el pensamiento egoísta. Sencillamente no puedes esperar, no lo puedes soportar ni un minuto más, ni un solo segundo. Decididamente anhelas cambiar esa tendencia a pensar sólo en ti por dedicarte con amor a los demás, inmediatamente. Ésta es la realidad cuando pensamos en el sufrimiento sin principio del samsara. Resolvemos cambiar ahora mismo, decidimos que nuestra vida va a ser diferente del todo, que va a ser completamente diferente a como la hemos vivido desde renacimientos sin principio. Anhelamos algo completamente diferente. Al sentir esta urgencia nace en nosotros el coraje y la

inspiración para hacerlo. Esto significa que no podemos esperar ni un minuto, ni un segundo, para poner en práctica el dharma. Lo tenemos que hacer ahora. Éste es el efecto.

Sin embargo, si no practicamos el dharma, no nos liberaremos del samsara y, de nuevo, el ciclo continuará una y otra vez. Si no generamos renuncia, desapego, tendremos que experimentar este sufrimiento continuamente, sin parar.

La primera situación tremendamente espantosa es que he estado experimentando el sufrimiento del samsara desde renacimientos sin principio, en incontables ocasiones. La segunda es que si esta vez tampoco practico el dharma generando renuncia, si no cambio la actitud mental para realmente generar desapego, me encontraré de nuevo en la misma situación una y otra vez. Sin renuncia tendré que sufrir en el samsara continuamente. Éste es el segundo hecho espantoso.

Nosotros mismos estamos en esta situación, pero si observamos a quienes nos rodean veremos que es un hecho que concierne a todos los seres. Los innumerables seres de los infiernos han estado experimentando exactamente lo mismo, han estado experimentando el sufrimiento del samsara en general y los sufrimientos particulares de los reinos inferiores, en ocasiones incontables desde renacimientos sin principio. No podemos ni imaginarnos lo insoportable que es. Es espantoso, totalmente insoportable.

Nos damos cuenta de que si no les ayudamos con el dharma, tendrán que sufrir en el samsara continuamente, y estos seres son innumerables. Ni lo podemos imaginar. Porque primero pensabas en ti mismo, que solamente eres uno, pero ahora te das cuenta de que los seres que sufren son incontables. En el pasado estos seres también experimentaron sufrimientos infinitos, los sufrimientos de los reinos inferiores y los sufrimientos de renacimientos sin principio en general. Ahora, si no reciben ayuda, sufrirán una y otra vez, sin fin. No nos lo podemos ni imaginar, sencillamente no podemos. Va más allá de todo lo que podamos imaginar. *[Fin del video]*

También piensa en los innumerables espíritus hambrientos, que han estado experimentando los sufrimientos generales del samsara y los sufrimientos particulares de los reinos inferiores en incontables ocasiones y desde renacimientos sin principio. Siéntelo. Si no les ayudas, tendrán que continuar experimentando el sufrimiento del samsara, continuamente, una y otra vez, continuamente. Esto es totalmente insoportable, porque «continuamente» es algo que incluso va más allá de lo que podemos imaginar. Es absolutamente inaguantable.

Después piensa en los innumerables animales. Ellos también han estado experimentando los sufrimientos particulares de los reinos inferiores y los sufrimientos generales del samsara en incontables ocasiones desde renacimientos sin principio. Primero siente esto, piensa en los animales; gatos, perros, cerdos, peces, tortugas, tigres, cocodrilos... Los cocodrilos son como las serpientes en el agua; los otros animales no pueden verlos porque su cuerpo está sumergido y sólo una parte de sus ojos asoma a la superficie. Entonces se acercan a sus presas sigilosamente, sin ruido y, escondidos bajo la superficie del agua, las acechan. En un programa de televisión, creo que era en África, pude constatar lo que estoy diciendo. Había unas vacas que habían recorrido muchas millas en busca de agua. Después de recorrer este largo camino, por fin llegaron al río y se acercaron al agua para beber. La orilla estaba muy fangosa. En cuanto la primera vaca acercó su hocico para beber, el cocodrilo que estaba al acecho la atacó. Surgió a la superficie repentinamente y la atacó. Aunque la vaca intentaba escapar, el suelo resbaladizo no le permitía la huida. Sin posibilidad de escapatoria, el cocodrilo la arrastró al centro del río, bien sujeta de una pata. Las otras vacas consiguieron escapar, pero para la primera vaca que se acercó a beber, ya era demasiado tarde.

Buda lo explicó exactamente así. Los animales padecen del sufrimiento producido por la ignorancia. Además del constante temor de verse atacados entre ellos, padecen del sufrimiento del frío y el calor, del hambre y de la sed. Y el origen de dicho sufrimiento es la ignorancia. Nosotros mismos hemos pasado por esto en incontables ocasiones. En el pasado hemos nacido como cocodrilos y nos hemos alimentado de otros animales, incluso podemos afirmar que nos hemos comido a todo tipo de seres muchas veces. Podemos afirmarlo.

Ahora, en esta vida hemos nacido como seres humanos y nos hemos dado cita aquí para practicar el dharma juntos. Poder seguir el camino hacia el despertar, el lam rim, es algo extremadamente valioso. No podemos ni imaginarnos cuán inconcebible es disfrutar de esta oportunidad de recorrer el camino a la liberación, al despertar. Sin embargo, si examinamos nuestras vidas pasadas nos daremos cuenta de que nos atacamos y nos comimos los unos a los otros en numerosas ocasiones; puede que el padre y la madre se comieran mutuamente, así como el esposo a la esposa o a los niños, a los hermanos, a los amigos y a los enemigos. Desde renacimientos sin principio ha sido así, y así también los animales han experimentado los sufrimientos particulares de los reinos inferiores y los sufrimientos generales del samsara incontables veces desde renacimientos sin principio. Siente esto.

Pero todo ello no sólo ha sucedido en el pasado. Actualmente, si no prestas ayuda a los seres, tendrán que sufrir en el samsara una y otra vez sin fin. Siente esto. Y no se trata de proporcionarles comida o cosas como un refugio o dinero, que es lo que la gente en general considera ayuda. Aquí nos referimos a ayudar a los seres de verdad, de forma genuina, con el dharma.

Así que incontables seres humanos han estado experimentando los sufrimientos particulares de los reinos inferiores y los sufrimientos generales del samsara innumerables veces desde renacimientos sin principio. Siente esto. *[Pausa para meditar.]*

Si no les ayudas tendrán que volver a experimentar estos sufrimientos una y otra vez, sin fin.

Lo mismo les sucede a los innumerables dioses, que han estado experimentando los sufrimientos generales del samsara y los sufrimientos particulares de los reinos inferiores infinidad de veces desde renacimientos sin principio. *[Pausa para meditar.]*

Es totalmente insoportable, más de lo que puedes imaginar. Si no les ayudas, van a continuar experimentando estos sufrimientos continuamente, una y otra vez.

También los semidioses han experimentado los sufrimientos particulares de los reinos inferiores y los sufrimientos generales del samsara incontables veces desde renacimientos sin principio. *[Pausa para meditar.]*

Es increíble y totalmente insoportable. Si no les ayudas tendrán que continuar experimentando el sufrimiento del samsara continuamente, sin fin, una y otra vez. No puedes ni imaginar a todos esos infinitos seres sufriendo.

Lo mismo les sucede a los seres del estado intermedio. Existen incontables seres en el estado intermedio que han estado experimentando los sufrimientos particulares de los reinos inferiores y los sufrimientos generales del samsara en infinidad de ocasiones desde renacimientos sin principio. *[Pausa para meditar.]*

Refugiarse según el Mahayana

[Video n°5: «Refugiarse según el Mahayana»]

Si no ayudas a todos estos seres tendrán que experimentar de nuevo el sufrimiento del samsara, sin fin. Puesto que no puedes soportarlo ni por un minuto, ni por un segundo más, generas compasión. Ésta es la manera mahayana de refugiarse, con compasión, que es la tercera causa de refugio. Quieres liberar a los seres de los océanos de sufrimientos samsáricos y de sus causas, que son el karma y los engaños. Sin embargo, no has completado *sang gyä*, es decir, la eliminación de los engaños burdos y sutiles de la mente (tib. *sang*) y tampoco has completado todas las cualidades y los logros (tib. *gyä*), por lo que no puedes llevar a término este trabajo para los seres. Así pues, te refugias en el Buda, el Dharma y la Sangha, puesto que ellos sí poseen todas las cualidades y el poder de liberarte de los océanos de sufrimientos y de sus causas. Y no sólo a ti, sino también a los innumerables seres de cada uno de los reinos de existencia. Ellos tienen las cualidades y el poder, y tú tienes fe en todas sus cualidades tal y como se explica en el *Abhisamayakarika* y en el *Madhyamaka*, y como se describe en los *Setenta temas*. En el capítulo octavo del *Abhisamayakarika* encontramos todos los detalles de estas cualidades, y en el último capítulo del *Madhyamaka* se describen los cuatro kayas o cuerpos de un Buda y sus cualidades, así como las ocho cualidades de los bodisatvas más elevados.

Con nuestra mente común todo esto nos parece irrealizable, incluso parece que esté más allá del alcance de nuestra comprensión. Para nuestra mente común, oscurecida, es como si se tratara de algo imposible. Pero no lo es. Es posible. Con su mente libre es sorprendentemente posible. Así pues, con estas tres causas, de todo corazón confías totalmente en el Buda, el Dharma y la Sangha, con compasión y fe en sus cualidades y en su poder. Desde lo más hondo de tu corazón generas esta confianza en ellos. Y no lo haces únicamente por ti, sino que lo haces porque quieres que todos los seres se liberen de los océanos de sufrimiento samsárico y de sus causas. Piensa exhaustivamente en todo esto, en los incontables seres de cada reino, y así permanece más tiempo en este refugio, confiando desde lo más hondo del corazón en el Buda, el Dharma y la Sangha. Este factor mental es el refugio mahayana. [Fin del video]

Las Tres Joyas últimas y las Tres Joyas convencionales

El Buda absoluto o último (tib. *dön dam päi sang gyä*) es el dharmakaya. El Buda convencional (tib. *kun dzob kyī sang gyä*) se suele traducir «Buda convencional» aunque en realidad signifique «*sang gyä* que es verdad según es percibida por *kun dzob*», siendo *kun dzob* la mente que todo lo oscurece. El Buda convencional es el que se manifiesta como sambhogakaya y nirmanakaya, el rupakaya (o cuerpos de la forma).

El Dharma absoluto o último (tib. *dön dam päi chhö*) es la sabiduría que percibe directamente la vacuidad, la cesación del sufrimiento y la cesación de los engaños burdos y sutiles, mientras que el Dharma convencional (tib. *kun dzob gi chhö*) se refiere a las tres cestas de enseñanzas, a los textos.

Por último, la Sangha (tib. *ge dun*) también tiene dos aspectos, el último (tib. *dön dam päi ge dun*) y el convencional (tib. *kun dzob gi ge dun*), el que es verdad para la mente que todo lo oscurece. La Sangha última se refiere a cualquier persona, laica u ordenada, que haya logrado la cesación verdadera y el camino verdadero, mientras que la Sangha convencional se refiere a cuatro monjes o monjas completamente ordenados y que viven según los votos, pero que no tienen estos logros.

En este caso, nos refugiarnos en ambas, en las Tres Joyas últimas y en las Tres Joyas convencionales.

El refugio causal y el refugio resultante

SANG GYÄ CHHÖ DANG TSHOG KYI CHHOG NAM LA

Busco refugio hasta que alcance el despertar

JANG CHHUB BAR DU DAG NI KYAB SU CHHI

en el Buda, en el Dharma y en la Asamblea Suprema.

[Video n°6: «Refugio causal y refugio resultante»]

Al recitar «Busco refugio en el Buda, en el Dharma y en la Sangha», nos referimos al refugio causal, es decir, buscamos refugio en aquellos cuyo continuo mental está separado del nuestro, separado de nuestra mente. Al recitar «hasta que alcance el despertar» nos referimos al refugio resultante, cuando nuestra mente se convierte en la cesación del sufrimiento y los engaños, el camino verdadero, que es el Dharma resultante. En ese momento tú mismo te conviertes en el resultado, la Sangha absoluta. Y al desarrollar el Dharma, entonces te conviertes en el Buda resultante.

El refugio causal es la base para alcanzar el refugio resultante. Cuando logras el refugio resultante de Buda, Dharma y Sangha, tu mente se convierte en Buda, Dharma y Sangha, ése es el refugio resultante, y sólo entonces podremos trabajar perfectamente para los seres y de forma completamente espontánea, sin necesidad de esfuerzo o motivación.

A menudo pongo el siguiente ejemplo. Cuando sale el sol, su reflejo se posa en todas las superficies acuáticas, como el océano, las gotas de rocío o cualquier otra, siempre que no se encuentren cubiertas o no tengan algún tipo de obstáculo que lo impida. El sol se refleja en todas estas superficies sin esfuerzo y sin una motivación específica, sin pararse a pensar en ello. No tiene que hacer nada, sencillamente sale y se refleja. De manera similar, cuando lleguemos a ser budas trabajaremos para los seres espontáneamente y de forma natural. Cuando el karma de los seres madura, los budas se manifiestan en diferentes aspectos para guiarles, sin esperar ni un solo segundo, inmediatamente. Para ello, los budas pueden tomar diferentes manifestaciones y revelar métodos varios para llevarles a la felicidad una vida tras otra, para guiarles hacia el despertar. Así que podemos imaginarnos cómo será tener la capacidad de trabajar perfectamente para los seres sin esfuerzo, de forma natural, hasta que cada ser alcance el despertar, hasta que les liberemos del sufrimiento y les llevemos al despertar. Imaginad, imaginad que podemos liberarlos de océanos de sufrimiento samsárico y llevarlos al despertar. En esto consiste la práctica del refugio causal y del refugio resultante. *[Fin del video]*

SANG GYÄ CHHÖ DANG TSHOG KYI CHHOG NAM LA

Busco refugio hasta que alcance el despertar

JANG CHHUB BAR DU DAG NI KYAB SU CHHI

en el Buda, en el Dharma y en la Asamblea Suprema.

Madres errantes (Dro la)

Acumulación de méritos

DAG GI JIN SOG GYI PE SÖ NAM GYI (DAG GI JIN SOG GYI PE ⁵TSOG NAM GYI)

Que por mi práctica de la generosidad y las demás perfecciones

DRO LA PHÄN CHHIR SANG GYÄ DRUB PAR SHOG

llegue a ser un buda para beneficiar a todos los seres [errantes].

Cuando hablamos de acumular méritos, podemos referirnos a dos tipos:

1. los méritos de la sabiduría trascendental (tib. *ye she gyi tsog*)
2. los méritos de virtud (tib. *sö nam gyi tsog*) como practicar la generosidad, la moralidad, la paciencia, la perseverancia y la concentración; hay muchísimos.

En una ocasión, durante la celebración del Kalachakra, su santidad el Dalái Lama dijo que para referirnos a la acumulación de méritos en general, sería mejor utilizar la expresión tibetana *tsog nam gyi* en lugar de *sö nam gyi*. La razón es que, puesto que *tsog* significa «acumulaciones», con esta palabra englobamos los dos tipos de acumulaciones, si no parece que solamente nos refiramos a los méritos de virtud y daría la impresión de que únicamente haya un camino para acumular méritos cuando en realidad hay dos. Por otro lado, *tsog* aquí significa «acumulaciones», pero a veces se usa como «mérito». *Tsog sagpa* significa «acumulación de méritos», y si tradujéramos este mérito como «acumulación», tendríamos «acumulación de acumulaciones», cuando en realidad queremos referirnos a «acumulación de méritos».

Para que la expresión *Dag gi jin sog* se haga más poderosa, mi sugerencia es que al dedicar los méritos sumemos los de todos los seres, no solamente los que acumula uno mismo, sino los de todos los seres. Además, sugiero que añadamos «debido a todos los méritos del pasado, del presente y del futuro...», de manera que no sólo nos referiremos a los acumulados en esta vida, sino a todas las vidas desde renacimientos sin principio. Así ampliamos todos esos méritos del pasado junto con los del presente y del futuro que hemos acumulado los innumerables seres así como los budas. Además, al añadir los budas, los méritos que se juntan son muchísimos. Es decir, a nuestros méritos de los tres tiempos añadimos los méritos acumulados en los tres tiempos por los infinitos seres con mente oscurecida y los budas.

«Debido a los méritos del pasado, del presente y del futuro acumulados por mí mismo y por todos los innumerables seres con mente oscurecida y todos los budas, que pueda yo llegar a ser un buda para beneficiar a todos los seres.»

⁵ Una traducción alternativa es «Que por los méritos creados por mi práctica de la generosidad y las demás perfecciones». (N.T.)

Sellar con la vacuidad

Mientras recitamos la parte de la oración en la que generamos la bodichita, podemos practicar la atención consciente de que lo que está haciendo nuestra mente es una mera imputación y, de esta manera, al mismo tiempo sellamos con la vacuidad. Reflexionamos en que los méritos son meramente imputados, el yo es meramente imputado, la iluminación es meramente imputada, los seres son meramente imputados. Su Santidad expresó en una ocasión que si lo hacemos así, es muy beneficioso, y que siempre que generemos la bodichita, seamos plenamente conscientes de «meramente imputado» o «vacío».

De esta manera dedicamos los méritos que hemos acumulado en los tres tiempos y los méritos que han acumulados en los tres tiempos los infinitos seres y los budas.

Este método tiene su origen en como solía enseñar Je Drukangpa, un gran lama de Sera. Este lama vivía en una ermita en la cima de una gran roca que se encontraba al lado del monasterio. Cuando impartía enseñanzas siempre comenzaba destacando la bodichita, y sus discípulos ofrecían el *tsog*. La forma en que Je Drukangpa enseñaba el lam rim era muy inspiradora, y siempre empezaba con la bodichita. Éste era su estilo, y al finalizar animaba a todos a meditar en la vacuidad.

El significado de *dro la*

[Video n°7: «El significado de *dro la*»]

«Para beneficiar a los seres errantes» (tib. *dro la phän chhir*). Aquí *dro la* se refiere a los seres errantes.

La expresión *dro la* tiene dos significados:

Un primer significado es «el que se está dirigiendo, el que va hacia», y se refiere al hecho de que una vez un ser ha nacido se dirige inexorablemente hacia la muerte, con velocidad, sin detenerse ni un solo segundo. Así, esto se referiría a «ir», «el que va», y no a «transmigrar».

El otro significado es «transmigrar». Los siete tipos de seres, es decir, los seres de los seis reinos de existencia y los del estado intermedio, se encuentran completamente bajo el control del karma y de los engaños, totalmente bajo su control. En relación a ello, a aquellos que no tienen familiaridad con las doce ramas del surgir dependiente les será difícil hacerse una idea, mientras que aquellos con familiaridad con el tema lo podrán entender. Los que no estén familiarizados deberían buscar este tema en los textos y estudiarlo, ya que es la principal manera de comprender por qué estamos dando vueltas en el samsara constantemente. Estas enseñanzas nos explican cuál es la causa para renacer, por qué nacemos, por qué morimos. Nos dan respuesta a todas estas preguntas. También nos explican por qué sufrimos, por qué tenemos un cuerpo y una mente que experimentan sufrimiento en lugar de gozo. Todo ello lo entenderemos al estudiar las doce ramas del surgir dependiente. [Fin del video]

Los seres madres y su bondad

[Video n°8: «Los seres madres y su bondad»]

Así pues, ésta es la naturaleza de los innumerables seres, a los que podemos denominar «seres madres». El término «madre» nos evoca proximidad, intimidad. Al pensar en la madre, tenemos ese sentimiento de cercanía y también la connotación de «bondad». Desde renacimientos sin principio

nuestras madres han sido bondadosas con nosotros en infinidad de ocasiones. Ahora nos han ofrecido un cuerpo humano que nos permite practicar el dharma. Desde renacimientos sin principio, siempre han estado dispuestas a soportar todo tipo de dificultades por nosotros y nos han protegido cada vez que hemos estado amenazados por algún peligro. También lo han hecho cuando hemos sido animales, espíritus hambrientos u otro tipo de seres, pero especialmente como seres humanos.

Nos han demostrado su bondad inagotable de múltiples formas, porque no sólo nos pusieron en el camino de la vida y nos enseñaron a caminar y a hablar, sino que nos dieron una educación y siempre velaron por nuestro buen crecimiento. Ya durante los nueve meses de embarazo dejaron de hacer infinidad de cosas que les gustaban por nosotros, para no dañarnos. Además soportaron muchísimas dificultades, sobre todo cuando éramos niños. Por poner solamente unos ejemplos, podemos pensar en todas las veces que nos tuvieron que cambiar, lavar, alimentar; en las noches desveladas consolándonos en nuestro llanto, perdiendo horas de sueño y de descanso por nosotros. Podemos fijarnos en las demás familias para darnos cuenta de las dificultades por las que los padres tienen que pasar, de todo el tiempo que deben dedicar a sus hijos y de las preocupaciones constantes. De esta manera podremos hacernos una idea de cómo vivieron nuestra infancia.

Respecto a este tema me viene a la mente una pareja de Hawái, estudiantes de Lama Yeshe. Esta pareja le ofreció a lama Yeshe una tierra durante la primera celebración del Dharma en Dharamsala. Vinieron a Vajrapani la primera vez que Lama Osel estuvo allí, y recuerdo que les invité a comer. Tenían un hijo pequeño, pero ni os podéis imaginar el alboroto que armaba. Un solo niño ya era tremendo, no quiero ni pensar en lo que hubiera representado tener dos niños así. La madre era la que se ocupaba más de él, la que no le quitaba el ojo de encima. Durante las tres horas que estuvieron allí, el niño no paró de moverse y de correr de un lado a otro. Su madre le vigilaba constantemente, incluso en los raros ratos en los que se estaba quieto, por si le acechaba algún peligro. Yo observaba estupefacto.

Por supuesto, la madre ya estaba acostumbrada, y yo por mi parte pensé que si podía tener tanta paciencia con el niño, le sería muy fácil tener paciencia con el resto del mundo. Eso es lo que me vino a la cabeza. Si se deja de vigilar a la criatura un solo minuto, puede correr algún peligro. En general, cuando observamos vemos lo que nos explica Buda con esta enseñanza. Si observamos cómo se comportan los niños y cómo los cuidan sus padres lo comprenderemos, porque ahora no recordamos cuando fuimos niños, pero si observamos cómo se comportan las demás familias, nos daremos cuenta de los cuidados que nos prodigó nuestra madre. Comprenderemos cuántas molestias le causamos cuando éramos un bebé y las infinitas preocupaciones por las que pasó a medida que fuimos creciendo.

Observar nos ayuda mucho, es muy bueno para entender la bodichita, el método mahayana de las siete causas y efecto⁶. Es muy bueno observar a la familia, es una buena meditación. Especialmente una como la que mencionaba: creo que aquella madre era increíble. Necesitamos paciencia, pero con una práctica como ésta todo lo demás es muy fácil. *[Fin del video]*

⁶ Sobre la base de la ecuanimidad, el método de siete causas y efecto para generar la bodichita es como sigue: (1) reconocer a todos los seres como nuestra madre, (2) recordar su bondad, (3) generar el deseo de corresponder a su bondad, (4) el amor por los seres queridos que desea su felicidad, (5) la gran compasión que desea que estén libres del sufrimiento, (6) la actitud magnífica especial cuyo resultado es (7) el deseo de obtener el despertar para poder beneficiar a todos los seres madres errantes.

Algo en lo que debemos reflexionar

[Video n°9: «Algo en lo que debemos reflexionar»]

Es muy importante que recordemos el karma negativo que nuestros padres crearon por nosotros. Durante veinticuatro horas al día, día tras día, crearon mucho karma negativo para nuestro bienestar, nuestra felicidad, nuestra educación, puesto que al generar este tipo de preocupaciones mundanas su motivación no era el dharma sino el apego. Al surgir del apego, la motivación era no virtuosa, ya que pensaban en términos de «mi hijo», con apego al «yo» y al «mío». Esta actitud es distinta de la de los bodisatvas, quienes están libres de apego y actúan con una mente pura, con amor puro, con compasión pura.

A diferencia de los bodisatvas, nuestras madres han hecho infinidad de actividades que han surgido del apego y que, por tanto, se han convertido en karma negativo. Por nuestro bienestar, por nuestra felicidad, por nuestra educación, ellas han engañado a otros seres, han mentido, han robado, han acumulado mucho karma negativo con la palabra e incluso han matado a muchos animales para alimentarnos. Además debemos tener en cuenta que no lo han hecho únicamente en esta vida, sino en incontables ocasiones desde renacimientos sin principio.

Debemos también tener en cuenta que nuestra madre nos cuidó de igual manera cuando nacimos como animales, y de la misma forma creó karma negativo. Por ejemplo, cuando nacimos en el cuerpo de una gallina o de un pájaro, voló a lugares lejanos para conseguirnos gusanos y traérmolos al nido.

Como resultado de todos esos karmas nació en los reinos inferiores, en los infiernos, infinidad de veces. Es increíble que pasara por todo esto, que experimentara esto en incontables ocasiones. Incluso ahora, en esta vida, ha creado mucho karma negativo por nuestro bienestar, cuyo resultado todavía tendrá que experimentar.

Conclusión: tengo que ayudar

Es importante que pensemos en ello. Nuestra madre no sólo ha experimentado mucho sufrimiento y ha pasado por muchas dificultades en el reino de los humanos, sino también en los reinos inferiores. Debemos recordarlo, porque ésta es la realidad. Ahora podemos verlo, nos damos cuenta de su bondad y nos resulta insostenible. Tenemos que ayudar, llegamos a la conclusión de que ahora no tenemos elección, tenemos que ayudar a los seres errantes madres, y no solamente a nuestra madre de esta vida, sino a todos los seres que han sido nuestra madre. Porque todos los seres han hecho lo mismo; cada mosquito, cada rata, cada cucaracha. Todos ellos crearon karma negativo por nuestro bienestar. Puesto que no conocen el dharma, no han logrado la renuncia, la bodichita, la vacuidad, ni tampoco el tantra, no han obtenido logros, sino que están dominados por los engaños y sus acciones se convierten en karma negativo. Desde vidas sin principio han renacido en los reinos inferiores y han experimentado mucho sufrimiento debido al karma negativo que han creado por nosotros. Así pues, no podemos soportarlo ni por un segundo más. Tenemos que hacer algo para ayudarlas. No se trata de bonitas palabras, es la realidad. *[Fin del video]*

El amor bondadoso por el ser querido

Después de reflexionar y darnos cuenta de que todos los seres han sido nuestra madre y de que siempre nos han tratado con los diferentes tipos de bondad, generamos el amor bondadoso. *Yi ong gi*

jampa es una expresión que había traducido por «el amor bondadoso por lo bello», pero después de reflexionar creo que es más apropiado traducirlo por «el amor bondadoso por el ser querido», porque no debe sonar a algo bello, con una bonita forma, sino que más bien debe evocarnos un sentimiento de amor hacia esa persona. Cuando sentimos la bondad de alguien, aunque físicamente tenga una deformación o no sea bella, independientemente de su aspecto físico, la mente siente que ese alguien es muy precioso, bondadoso, querido. Si sentimos esto, entonces vemos belleza, sentimos belleza. En tibetano, *yi ong* significa «belleza», pero para que en otros idiomas no se confunda con su significado relativo a la forma, creo que es mejor expresarlo como «el amor por el ser querido», porque describe lo que siente la mente. Después de reflexionar en su bondad, de forma natural surge el gran amor bondadoso mahayana y la compasión mahayana.

Todos los seres ansían la felicidad, pero debido a la ignorancia de no conocer el dharma, a que no conocen las enseñanzas mahayana, lo único que hacen es huir constantemente de la felicidad. Se ocupan en otras cosas con la certidumbre de que están creando las causas de la felicidad, pero en realidad únicamente crean no virtud, karma negativo, que es la causa del sufrimiento. O bien no creen en la causa verdadera de la felicidad, o bien les desagrada. Aunque se les explique cuál es la causa de la felicidad verdadera sin error, no lo creen e incluso la destruyen al generar enfado o visiones erróneas hacia ella, entre otros. Aunque habrían creado algún mérito en el pasado, de esta forma lo destruyen. Aunque no les gusta sufrir, con sus acciones lo que hacen es estar siempre ocupados justamente creando karma negativo. Ello es debido a la ignorancia. Crean constantemente obstáculos para alcanzar el despertar, incapaces de conseguir la felicidad inigualable del despertar, incapaces de conseguir la felicidad última, la liberación del samsara. Y crean obstáculos incluso para la felicidad de las vidas futuras, puesto que sus acciones les llevan exactamente en sentido contrario.

Además, aunque obtengan un poco de felicidad temporal, causan muchos problemas y sufrimiento en esta vida. Lo que ansían es felicidad, lo que no quieren es sufrir, pero debido a la ignorancia constantemente actúan en la no virtud y así sufren y se privan de dicha felicidad. Aunque experimenten una cierta felicidad temporal no consiguen la felicidad última, y aunque la consiguieran, no obtendrían el despertar, la felicidad incomparable. Por todo ello debemos cultivar la siguiente motivación: «Debo hacer que todos los seres obtengan la felicidad y la causa de la felicidad.»

Tomar la responsabilidad uno mismo

El siguiente paso es pensar: «Debo liberarles del sufrimiento y de la causa del sufrimiento», entonces generas compasión, la compasión mahayana. Y cuando piensas: «Yo lo haré: haré que disfruten de la felicidad y de la causa de la felicidad», el tomar esta responsabilidad, es el amor mahayana.

«Les liberaré del sufrimiento y de la causa del sufrimiento». Este compromiso, esta responsabilidad, es la compasión mahayana. Generamos estos compromisos y a continuación la actitud especial (tib. *lhagsam*). Los seres no tienen esta oportunidad, los seres que no han obtenido un renacimiento humano precioso tienen cegado el ojo de la sabiduría del dharma, no pueden distinguir lo que es correcto de lo incorrecto (tib. *lang dor leg ne*), lo que es beneficioso de lo que es perjudicial. Estos seres

carecen de un líder de los ciegos⁷, carecen de un amigo virtuoso. No tienen este soporte para alcanzar la liberación y el despertar completo.

Sin embargo, en esta ocasión tú sí has obtenido un renacimiento humano precioso y la sabiduría del dharma. Has encontrado un guía de los ciegos, un amigo virtuoso, y no solamente uno, sino muchos. Has conocido lo más precioso, aquello que es más difícil de encontrar en este mundo, y tienes todas las condiciones para practicar y obtener los logros del camino a la budeidad. Por lo tanto, puedes hacerlo. Y por esta razón, «liberaré a los seres con mente oscurecida de los océanos de sufrimiento samsárico y los conduciré al despertar, yo mismo, yo solo». Ésta es la actitud especial: «yo solo». Aunque haya incontables budas y bodisatvas ayudándoles, tú tienes esta responsabilidad porque ellos han sido bondadosos contigo. Ahora tienes la oportunidad, por lo tanto: «Lo haré yo solo».

Bodichita: al buscar el bienestar de los demás, buscamos el despertar

Pero ahora no puedes llevar ni a un solo ser al despertar. Ni siquiera un arhat o un bodisatva del décimo bhumí puede hacerlo, porque estos todavía tienen las cuatro causas del desconocimiento (tib. *mi she päi gyü zhi*). Por ejemplo, no pueden conocer el karma sutil porque una gran distancia en el tiempo lo impide. Tampoco pueden conocer las acciones secretas de los budas. Las cuatro causas de desconocimiento interfieren para que el trabajo por los seres sea un trabajo perfecto, y es por ello por lo que es necesario lograr la omnisciencia, porque sólo un ser omnisciente puede realizar el trabajo perfecto para los seres. Por consiguiente: «Debo lograr la omnisciencia». Lo haces buscando el bienestar de los demás y buscando el despertar, con estos dos factores mentales. Después de querer trabajar por los demás, entonces buscas el despertar. Este deseo de alcanzar el despertar es una conciencia principal (tib. *tso sem*), que tiene cinco similitudes con los factores mentales. Tenemos el pensamiento especial, y entonces viene la bodichita.

⁷ Nota del editor: Ésta es la manera particular en la que Rimpoché se refiere a aquél que es guía de quienes tienen cegado el ojo de la sabiduría.

Para beneficiar (Phän chhir)

La ignorancia, la raíz del samsara

La expresión «seres madres» se refiere a los seres que nos han prodigado todo tipo de bondad desde renacimientos sin principio. Aunque solamente hemos hablado de los seres humanos, hemos experimentado dicha bondad siendo animales o muchos otros tipos de seres.

Estos seres madres se encuentran totalmente bajo el control del karma y los engaños.

[Video n°10: «La ignorancia, la raíz del samsara»]

Y por ejemplo en relación a uno mismo, incluso en el transcurso de una hora o de un minuto existe la ignorancia. En cuanto a la ignorancia, tal como lo describía con anterioridad⁸:

- (1) Están los agregados y una mente que ve los agregados. Entonces, en función de las acciones que lleva a cabo, esa mente meramente imputa «yo». La mente meramente imputa «yo». Por parte de la mente, hay un «yo» meramente imputado.
- (2) Al cabo de un segundo, el yo vuelve a aparecer, pero no lo hace de acuerdo a la realidad, es decir, como meramente imputado por la mente, sino que aparece como algo real. Hace sólo un segundo, el yo era meramente imputado, pero no nos hemos dado cuenta de ello y el yo aparece como no meramente imputado por la mente. Este yo se nos aparece de una manera totalmente errónea, falsa, como una alucinación.
- (3) A continuación, al siguiente segundo, dejamos que nuestra mente se aferre a ello, dejamos que nuestra mente se aferre a este yo no meramente imputado por la mente que aparece como algo real, verdaderamente existente, o existente por sí mismo. Dejamos que nuestra mente se aferre a ello.

Veamos cómo surge esta alucinación:

Primero hay una mera imputación.

En segundo lugar, la ignorancia dejada por una huella negativa en la mente ha proyectado la alucinación de la existencia verdadera sobre el yo meramente etiquetado. El concepto de «verdaderamente existente» es algo sobrepuesto, una proyección o fabricación mental.

En tercer lugar, dejamos que la mente se aferre a este concepto como si fuera verdad, con una confianza total. Permitimos que se aferre a ello como si fuera verdadero. Y ésta es la raíz del samsara; creer que esto es real. Este concepto es la raíz del samsara.

El proceso es el mismo para los agregados y todos los fenómenos. Después de la mera imputación, al siguiente segundo, aparecen como si no fueran meramente etiquetados por la mente y, al siguiente momento, dejamos que la mente se aferre a ello como «verdadero». La ignorancia proyecta una alucinación y dejamos que nuestra mente se aferre a ella como si fuera real. En lugar de pensar que es una alucinación, pensamos que es verdad, que es real.

⁸ Véase *Vivir el Camino, Modulo 7: Vivir la vacuidad*.

Entonces, sobre esta base exageramos. Sobre la base del objeto de ignorancia, la existencia verdadera, exageramos sobre lo maravilloso que es esto o lo otro. Si tomamos un cuerpo físico como ejemplo, podemos pensar en qué bonita nariz o qué pelo tan bonito o lo que sea. Después de exagerar surge el apego. El apego produce su propia visión, su propia proyección sobre esta belleza, su propia proyección *ahí*. También exagera (tib. *dro tag pa*) sobre lo malo; entonces surge el enfado, que genera su propia proyección sobre lo que hemos imputado como desagradable, doloroso, y ello hace que a la mente le dañe, no le guste, que tenga su propia proyección.

Y así sucede con el resto de los engaños: surgen sobre la base del objeto de la ignorancia que es una alucinación de existencia verdadera. Cada engaño tiene su propia visión errónea. *[Fin del video]*

Renacer mediante las doce ramas (o vínculos) del surgir dependiente⁹

La ignorancia, el enfado, el apego, todos lo tienen. Por ejemplo, debido al apego que tenemos hemos obtenido un renacimiento humano. Con la base de la ignorancia [primera rama], en el pasado plantamos una semilla kármica [acción compuesta, que es la segunda] en el continuo mental o conciencia [tercera rama]. En la vida anterior a esta semilla kármica, practicamos la moralidad y por ello ahora hemos obtenido este cuerpo humano. En la vida anterior a la actual, fuera la que fuese, surgieron un apego y un aferramiento muy fuertes [octava y novena ramas]. Estas dos ramas activaron¹⁰ la semilla kármica dejada por la acción compuesta realizada con apego debido a la ignorancia raíz.

Así pues, estos dos vínculos o ramas prepararon la semilla kármica para un futuro renacimiento [la existencia o devenir, décima rama]. De las doce ramas, tres son engaños¹¹, dos son acciones [la acción que compone y la existencia o devenir] y siete son resultados. Así pues, estos tres engaños y dos acciones se crearon en el pasado y los siete resultados han sucedido en esta vida. Estos resultados son: (1) la conciencia que renace en el óvulo fertilizado [la tercera rama]; (2) el nombre y la forma [la cuarta rama], que están representados por una barca cruzando el río¹², simbolizando que los agregados se toman por un tiempo, como un barco; (3) después las seis fuentes o seis bases sensoriales (tib. *kye che drug*) [quinta rama]; (4) el contacto [sexta]; (5) gradualmente surge la sensación [séptima]; (6) y después el nacimiento [undécima] y (7) la vejez y la muerte [duodécima]. La vejez y la muerte se agrupan en una sola rama porque podemos morir en cualquier momento, incluso en el vientre de nuestra madre o a una temprana edad, mientras que si llegamos a la vejez, ya sólo nos queda morir. Ésta es la evolución del conjunto de los doce vínculos o ramas.

Las doce ramas del surgir dependiente se ponen en marcha a partir de la ignorancia. A cada hora, a cada minuto, la ignorancia está ahí, considerando al yo como si existiera verdaderamente, considerando a los agregados como si existieran verdaderamente. La ignorancia siempre está ahí. Después surgen los engaños y acumulamos formaciones kármicas, las acciones que componen (tib. *du jã kyi lã*). Así es como plantamos una semilla kármica en el continuo mental. ¿Podemos imaginar

⁹ Para una explicación detallada sobre las doce ramas, ver *The Meaning of Life from a Buddhist Perspective*, de su santidad el Dalái Lama, Wisdom Publications.

¹⁰ La idea es que estas dos ramas hacen que la semilla kármica tenga la capacidad de proyectar un futuro renacimiento.

¹¹ Ignorancia, apego y aferramiento.

¹² Aquí se hace referencia a la pintura tradicional de *La rueda de la vida*, en la que cada uno de los doce vínculos está representado por una imagen visual. El nombre y la forma se representan como una barca en el agua con una persona en su interior.

las semillas que plantamos en una hora o incluso en un minuto? Los engaños que surgen debido a ello motivan las acciones que componen y entonces plantamos dichas semillas en nuestro continuo mental. En una hora o en un solo minuto creamos muchas, muchísimas. Si la mente no ha generado renuncia, si no medita ni practica el lam rim, es decir, sin renuncia, bodichita ni la visión correcta —y esto sin hablar de la práctica del tantra— lo que sucede es que debido a la ignorancia y los engaños creamos la causa del samsara continuamente. En una hora comenzamos el ciclo de los doce vínculos muchísimas veces, incluso en un solo minuto. De esta manera, podemos hacernos una idea de la cantidad de veces que generamos las doce ramas si tenemos en cuenta que en el día hay veinticuatro horas.

Así nos hundimos, nos involucramos indefinidamente en muchos doce vínculos cada veinticuatro horas, con lo cual podemos calcular el increíble número de vínculos que generamos para renacer en samsara, para sufrir. Y de este modo vamos sumando un día tras otro, una semana, un mes, un año... Esto es lo que hemos estado haciendo desde renacimientos sin principio. Así es como hemos estado renaciendo en el samsara. Si en un día, en una hora, en un minuto, damos comienzo a innumerables ciclos de doce vínculos, podemos hacernos una idea de cuántos de ellos todavía no han madurado, todavía no se han completado: infinitos. Puesto que hemos dado comienzo a estos ciclos de doce vínculos en incontables ocasiones, y todavía tenemos infinitud de ellos por completar, deberemos reencarnarnos y sufrir de nuevo en los seis reinos de existencia, tendremos que sufrir una y otra vez en el samsara. Es así como estamos atrapados en el samsara.

Así es como los innumerables seres con mente oscurecida (seres infernales, espíritus hambrientos, animales, seres humanos, dioses y semidioses), todos ellos nuestras madres, están totalmente bajo el control del karma y los engaños. Desde renacimientos sin principio se reencarnan y sufren. Al acumular incontables ciclos de doce vínculos durante la vida, mueren y vuelven a renacer creando la causa del samsara una y otra vez, continuamente, desde renacimientos sin principio. Han puesto en marcha innumerables ciclos de doce ramas, por eso todavía les quedan todos aquellos que no se han completado. Puesto que la mente no ha obtenido logros, como no medita lo suficiente, podemos imaginarnos cuántos doce vínculos se dan en una sola hora a partir de la ignorancia y de los engaños, podemos calcular cuántas acciones compuestas se generan a partir de ahí. Así pues, están totalmente bajo el control del karma y de los engaños, y por eso se tienen que reencarnar continuamente en uno de los seis reinos, pasando por el estado intermedio. Se reencarnan continuamente experimentando esos sufrimientos y después mueren. Es así, sin fin. No ha sucedido sólo en el pasado, sino que también sucederá en el futuro, sin fin. Están completamente atrapados, totalmente atrapados en los doce vínculos. Comienzan innumerables doce vínculos y están atrapados en ellos. Ésta es la situación, el hecho es que se encuentran completamente bajo el control del karma y de los engaños.

Para beneficiar a los seres

Cuando decimos «para beneficiar a los seres...», «beneficiar» significa liberarlos de las ataduras del karma y los engaños, significa que podemos liberarlos de los océanos de sufrimiento samsárico. Y no solamente eso, sino que además significa que queremos conducirlos al completo despertar.

[Video n°11: «Beneficios de la bodichita»]

Ahora comprendemos la razón por la cual los «seres errantes» se encuentran bajo el control del karma y de los engaños, y que debido a ello sufren continuamente en los diferentes reinos. Esto es lo que les ha estado sucediendo desde renacimientos sin principio, por tanto, si no los ayudas, tendrán que sufrir en el samsara sin fin. La solución es que uno mismo obtenga el despertar.

Por eso: «Que logre la budeidad para beneficiar a los seres errantes». Cada vez que generamos así la bodichita, uniendo las manos a la altura del corazón, el mérito que acumulamos es asombroso, completamente inimaginable. Se dice que si un campo de buda, o una tierra pura (tib. *sang gyä zhing*), se llenara totalmente con los siete tipos de joyas, como diamantes, oro y plata, y con joyas que cumplen todos los deseos, y que si llenáramos tantos campos de buda como el número de átomos del Océano Pacífico (teniendo en cuenta que hay siete tipos de átomos muy sutiles), ni siquiera con todos esos campos de buda igualaríamos la cantidad de mérito acumulado por generar la bodichita.

A menudo se habla de los átomos del río Ganges en la India, pero cuando hacemos referencia a los beneficios de la bodichita, los átomos se relacionan con el Océano Pacífico. Esto se menciona en las notas del gran Pabongkha, y es que cuando recibía enseñanzas de su maestro Dagpo Rimpoché, al hablar de los beneficios de la bodichita éste se refería al Océano Pacífico. Así pues, ofrecemos a todos los budas un mundo lleno a rebosar con los siete tipos de joyas, igualando en cantidad a los innumerables átomos, átomos increíblemente diminutos, del Océano Pacífico. Los méritos de tal ofrecimiento son extraordinarios, inimaginables.

Pero aquí, unimos las manos y simplemente generamos la bodichita: «Que pueda conseguir la iluminación para beneficiar a todos los seres errantes». Con esta aspiración acumulamos mucho más mérito que el anteriormente mencionado, que se hace pequeño en comparación con la bodichita —si bien no se trata de que disminuya como el dólar o el oro, cuyo valor sube y baja; no se trata de eso—. Comparado con una simple cosa hecha con bodichita, su valor resulta ser pequeño. También se menciona en relación a los beneficios de la bodichita que el mérito que acumulamos llena el espacio ilimitado, e incluso así aún queda mérito. Llena el espacio ilimitado y todavía más. Estos son los beneficios de la bodichita. Por eso, cuando decimos *Sang gyä chhö dang*, debemos meditar. No debemos simplemente repetir las palabras sin reflexionar en su contenido, porque se trata de una práctica muy, muy importante. [Fin del video]

Sellar con la vacuidad

A continuación seguimos con la siguiente dedicación y razonamiento, como enseñó Je Drukangpa:

«El yo que está buscando el despertar no existe por sí mismo, está vacío. El yo real que busca el despertar está vacío, completamente vacío. No existe, está totalmente vacío *ahí*. La acción de buscar el despertar, la acción real de buscar el despertar, está totalmente vacía. El despertar real (no el despertar meramente etiquetado) está totalmente vacío ahí mismo. Aquellos por los que estamos buscando el despertar, los seres reales, están completamente vacíos.»

Entonces meditamos en la vacuidad. Éste es el consejo que nos dio Je Drukangpa.

Así, ya desde el principio practicamos la esencia del budismo, la esencia de las 84.000 enseñanzas de Buda, las tres cestas, el Hinayana, el Mahayana Paramitayana y el Mahayana del mantra secreto o Vajrayana, la esencia del lam rim, el camino gradual de los seres de tres capacidades, y los tres

aspectos principales del camino. Todo ello lo hacemos ya antes de comenzar la práctica en sí, de modo que se convierte en algo muy poderoso.

Es esencial conocer cómo meditar sobre esta práctica tan trascendente. La muerte puede sobrevenirnos antes de que nos levantemos de donde estamos sentados, por lo tanto, recitemos la oración de refugio y generación de bodichita:

SANG GYÄ CHHÖ DANG TSHOG KYI CHHOG NAM LA

Busco refugio hasta que alcance el despertar

JANG CHHUB BAR DU DAG NI KYAB SU CHHI

en el Buda, en el Dharma y en la Asamblea Suprema.

DAG GI JIN SOG GYI PÄ SÖ NAM GYI

Que por mi práctica de la generosidad y las demás perfecciones,

DRO LA PHÄN CHHIR SANG GYÄ DRUB PAR SHOG

llegue a ser un buda para beneficiar a todos los seres.

Resumen sobre cómo meditar en el refugio y generación de bodichita¹³

Refugio

SANG GYÄ CHHÖ DANG TSHOG KYI CHHOG NAM LA

Busco refugio hasta que alcance el despertar

JANG CHHUB BAR DU DAG NI KYAB SU CHHI

en el Buda, en el Dharma y en la Asamblea Suprema.

«Busco refugio en el Buda, el Dharma y la Sangha hasta que alcance el despertar». Aquí estamos practicando los dos tipos de refugio, que se explican en el capítulo sobre dicho tema de los textos filosóficos, en concreto en las materias de debate del comentario sobre *Ngön tog gyän*, *Abhisamayalamkara*.

Refugio causal y resultante

El objetivo es liberar a los infinitos seres con mente oscurecida de los océanos de sufrimientos del samsara y llevarlos al completo despertar. Cuando decimos los infinitos seres nos estamos refiriendo a los innumerables seres infernales, innumerables espíritus hambrientos, innumerables animales, innumerables seres humanos, innumerables dioses y semidioses e innumerables seres de los estados intermedios. De todos ellos hemos recibido la felicidad desde renacimientos sin principio, y también la felicidad de esta vida actual, la liberación del samsara y el despertar. Todos ellos son lo más precioso y querido que tenemos. Sean cuales sean las circunstancias por las que pasemos, ya sean de felicidad o de tristeza, de desgracia o de bienestar, suceda lo que suceda en la vida, debemos abrigar este sentimiento en el corazón. Éste es nuestro objetivo primordial. No hay ningún proyecto más importante al que podamos dedicarnos. No hay una meta más elevada a la cual aspirar.

Para conseguirlo debemos hacer realidad el refugio resultante, logrando la cesación del sufrimiento y los engaños, eliminando los oscurecimientos aflictivos. Y no sólo eso, sino que tenemos que lograr incluso la cesación de los oscurecimientos sutiles, pues el resultado es el dharmakaya. Para ello debemos completar el camino verdadero que acaba directamente con los engaños y los oscurecimientos. Al conseguir el Dharma resultante, al conseguir que nuestra mente se convierta en el Dharma resultante, nos convertimos en la Sangha resultante y, entonces, en el Buda resultante. Para que esto suceda, debemos confiar en el Buda, en el Dharma y en la Sangha cuyo continuo mental está separado del nuestro.

Por ejemplo, si deseamos convertirnos en doctor, sea en medicina o en otras materias, tendremos que cualificarnos mediante el estudio de las enfermedades, sus tratamientos y demás con doctores en medicina o con otros profesores universitarios para estudiar las distintas asignaturas. Esto sería un ejemplo de cómo practicar el resultado causal. Cuando decimos «me refugio en el Buda, en el

¹³ Estas enseñanzas fueron impartidas en el retiro *Una luz en el camino* de septiembre de 2009, donde Rimpoché dedicó una sesión a este tema, proporcionando un buen resumen de los temas tratados con anterioridad.

Dharma y en la Sangha», aquí nos referimos al refugio causal, su continuo mental se encuentra separado del nuestro. Al confiar en ellos, obtenemos el refugio resultante: los caminos verdaderos y las cesaciones verdaderas; la cesación del sufrimiento y los caminos verdaderos, el Dharma último. Eso es lo que conseguimos. Entonces, nos convertimos en la Sangha. Al cesar los dos tipos de engaños nos convertimos en Budas. Así podremos trabajar perfectamente para todos los seres de verdad, de forma auténtica.

Lo más importante

[Video nº12: «Lo más importante»]

La conmoción que representa ser consciente del samsara en relación con uno mismo

Vamos a empezar con la siguiente meditación: Yo he estado experimentando los sufrimientos generales del samsara y los de los reinos inferiores en particular, incontables veces desde renacimientos sin principio. Sentimos esto. Meditamos en ello. Sentimos realmente que han sido renacimientos sin comienzo. No hay un inicio a la experiencia de sufrir en el samsara en general y en los reinos inferiores en particular. Esta experiencia que continúa, no tiene principio. Se da desde renacimientos sin principio. Ni siquiera la mente omnisciente puede ver el origen de este sufrimiento. Pero no debes limitarte a pronunciar sólo las palabras; intenta sentirlo de corazón, intenta descubrir qué es la vida. Si piensas realmente en ello, tendrás una conmoción tremenda. Es una conmoción inimaginable, realmente inimaginable.

Si de verdad reflexionas bien en ello, descubres repentinamente que tienes que dar un cambio de orientación a tu vida. Hay que buscar una solución, una respuesta. Tienes que orientar tu vida hacia el dharma inmediatamente. No puedes vivir de otra manera. De una vida sin sentido a una vida con sentido, de una vida sin dharma a una vida con dharma, de una vida con los dharmas mundanos a una vida con los dharmas sagrados; del apego a la renuncia, a la mente sana, sin complicaciones, satisfecha, la mente que disfruta de felicidad interior. Del mismo modo sustituyes el enfado por la paciencia, el egoísmo por la bondad, por la bodichita, y la ignorancia por la visión correcta. Básicamente se trata de cambiar la mente que se apega por una mente con felicidad interior, con renuncia, una mente sin apego a esta vida, una mente que renuncie al futuro samsara. Si lo piensas bien, de repente te percatas de que no puedes vivir de otra manera, te darás cuenta de que, de pronto, la mente ha cambiado; simplemente no puedes seguir viviendo como hasta ahora.

El miedo útil

El miedo útil a nuestro propio samsara es lo que se convierte en la causa de refugio. En el lam rim no se utiliza el término «útil». En realidad, este miedo *es* útil, pero el término «útil» lo he añadido para Occidente, porque si se utilizara únicamente el término «miedo», probablemente todo el mundo saldría corriendo, escaparía, hacia la luna. Hacia la luna o hacia el infierno, si bien en realidad no podemos escapar.

Podemos decir que las causas de refugio son:

- (1) Este miedo útil a nuestro propio samsara, cuya naturaleza es únicamente el sufrimiento.
- (2) Fe en el Buda, en el Dharma y en la Sangha porque sabemos que tienen las cualidades de liberarnos de los océanos de sufrimiento samsárico y de sus causas: el karma y los engaños.

Estas dos son las causas de refugio según el vehículo Hinayana. De corazón confiamos en el Buda, el Dharma y la Sangha. Este factor mental hace que sea un refugio Hinayana.

Si añadimos una tercera causa, la compasión, entonces el refugio es el del Mahayana. Es decir, con compasión hacia los seres confías plenamente en el Buda, en el Dharma y en la Sangha, ese factor mental es el refugio mahayana.

La conmoción que representa ser consciente del samsara en relación con los demás

Los seres de los infiernos

Los innumerables seres de los infiernos han estado experimentando los sufrimientos generales del samsara y los sufrimientos particulares de los reinos inferiores desde renacimientos sin principio. Antes, meditábamos sobre ello en relación a nosotros mismos, pero ahora lo hacemos pensando en los innumerables seres. Sólo los seres de los infiernos, sin pensar en los otros reinos, son innumerables. De la misma manera que nosotros, ellos también han estado experimentando los sufrimientos generales del samsara y los sufrimientos particulares de los reinos inferiores, infinidad de veces, desde renacimientos sin principio. Es algo que va más allá de lo que podemos imaginar. Es lo más insoportable, es completamente insoportable. No lo podemos tolerar. No podemos ignorar su sufrimiento. Es del todo insoportable. Pensar en este sufrimiento no se puede aguantar ni un solo segundo. Si no hacemos algo por ellos, si no les ayudamos, no podremos vivir tranquilos.

Podemos reflexionar en nuestros amigos o familiares. No podemos ni imaginar lo que sería que nuestro hijo o pareja sufriera un cáncer o se cayera de repente, se estuviera muriendo, se hubiera quedado atrapado en un incendio o se hubiera caído al agua y se estuviera ahogando. Si esto le sucede a una sola persona, es algo terrible. Pero ahora, en este caso, se trata de innumerables seres, incluso si sólo tenemos en cuenta los seres de los infiernos. Todos estos seres son nuestras más queridas madres, nuestras madres bondadosas, de quienes hemos recibido toda felicidad desde renacimientos sin principio, de quienes hemos recibido nuestra felicidad actual y la de nuestras vidas futuras, así como la liberación del samsara y el completo despertar. Todo ello lo hemos recibido de todos y cada uno de los seres de los infiernos, y por eso para nosotros son lo más querido, lo más bondadoso, lo más precioso. Sin embargo, ésta es la situación en la que se encuentran.

Lo único que podemos hacer por ellos es completar el camino y trabajar perfectamente para poder beneficiarles, alcanzar el despertar. Para liberarles tenemos que despertar, tenemos que completar el camino. Es de vital importancia.

Por supuesto, también podemos rezar, recitar mantras y celebrar pujas, pero lo principal es completar el camino, desarrollar los logros del lam rim. Si lo analizamos bien, no tenemos nada mejor que hacer. No podemos soportar no tener logros, no podemos seguir sin generar los tres aspectos principales del camino, que son la base. No podemos seguir así. Esta mente vacía no puede de ninguna manera ayudar a los demás. Es como un recipiente vacío que, además, vamos llenando con karma negativo. Así pues, nuestra mente no es sólo como un recipiente vacío, sino que encima lo llenamos con conceptos erróneos, con engaños. Si reflexionamos veremos que no podemos seguir así, no podemos tolerar vivir sin los logros del lam rim. Tenemos que meditar para obtenerlos día y noche, siempre. Y, por supuesto, también el tantra, el camino rápido al despertar. Es lo más urgente, es de una urgencia absoluta. *[Fin del video]*

Los espíritus hambrientos

Del mismo modo, los innumerables espíritus hambrientos han estado experimentando los sufrimientos generales del samsara y los sufrimientos de los tres reinos inferiores en particular infinidad de ocasiones desde renacimientos sin principio. No sólo han experimentado estos sufrimientos los seres de los infiernos, sino también los innumerables espíritus hambrientos. Meditamos en ello. Si intentamos sentirlo de verdad, nos daremos cuenta de que no es soportable, ni siquiera por un solo segundo más.

Los animales

Los innumerables animales también han estado experimentando los sufrimientos generales del samsara y los sufrimientos de los tres reinos inferiores en particular innumerables veces desde renacimientos sin principio. No sólo están sufriendo ahora, no es la primera vez que sufren. Por ejemplo, hay hormigas que comen gusanos y muchos animales que comen hormigas, como los osos hormigueros, y así sin fin.

Recuerdo que durante una celebración de Kalachakra, en Bodhgaya, en un templo que está al lado del monasterio tibetano (quizás era el templo birmano o el tailandés, con los monjes con el hábito amarillo), me fijé en un insecto que tenía un mosquito en la boca. Todos hemos visto animales sufriendo en muchas ocasiones. Los animales también han experimentado el sufrimiento innumerables veces desde renacimientos sin principio. A veces vemos como un animal grande se come a muchos animales pequeños, mientras que otras veces es al revés, muchos animales pequeños se comen a uno grande. Da igual, lo cierto es que nosotros mismos, siendo un animal, hemos pasado por esto en infinidad de ocasiones. Cuando escuchemos hablar sobre el sufrimiento de los demás es muy bueno recordar esto. Cuando veamos sufrir a los demás debemos pensar que nosotros mismos hemos experimentado lo mismo un sinnúmero de ocasiones desde renacimientos sin principio. Ello nos hará generar un sentimiento de renuncia muy poderoso.

En resumen, la solución es liberarse, salir del samsara para ayudar a los demás a liberarse de los océanos de sufrimientos samsáricos y de sus causas. Tenemos que revelarles el camino de la liberación, y para hacerlo, nosotros mismos tenemos que hacerlo realidad. Y para llevarles al despertar necesitamos el camino Mahayana, tenemos que completarlo. Ésta es la conclusión a la que llegamos.

Los innumerables animales también han estado experimentando los sufrimientos generales del samsara y los sufrimientos de los tres reinos inferiores en particular infinidad de veces desde renacimientos sin principio.

Los seres humanos

Los innumerables seres humanos han experimentado los sufrimientos generales del samsara y los sufrimientos particulares de los reinos inferiores en innumerables ocasiones y desde renacimientos sin principio. Esto es insufrible. Si observamos a las personas, podremos apreciar que aunque no se encuentren experimentando dolor físico, sí que experimentan muchos problemas y mucha presión y sufrimiento mental por problemas emocionales, depresión, tristeza o miedos. Es terrible. Gran parte de estas experiencias de sufrimiento las construye la propia mente, porque etiquetamos algo como malo y después nos lo creemos. Ponemos una etiqueta negativa y convertimos nuestra vida en una

tortura, en algo indeseable. Etiquetamos como negativo, pensamos en lo malo y nos torturamos toda la vida.

Y aunque pensemos que sea bueno, nos torturamos porque pensamos que los placeres del samsara son una delicia cuando en realidad no lo son. También el apego es una tortura, los problemas que causa se extienden como un árbol desplegando sus ramas. Percibimos el apego como felicidad pura y con esa actitud nos apegamos al sufrimiento, porque lo único que conseguimos con ello es atarnos al samsara. Esta mala percepción nos conecta a nacer, sufrir y morir continuamente en uno de los seis reinos. No nos libera, con lo cual seguimos sufriendo continuamente. Si bien puede que veamos los placeres samsáricos como algo agradable, no son el disfrute de la liberación del samsara ni el disfrute del despertar. Ese apego sólo nos ata.

La realidad de la vida es sufrimiento

La realidad de la vida es, sencillamente, sufrimiento. Constantemente se crean las causas del samsara, por lo que la vida es un sufrimiento continuo: el sufrimiento del dolor, el sufrimiento del cambio y el sufrimiento compuesto que todo lo abarca. Sobre la base de este último, se experimenta el sufrimiento del dolor y el sufrimiento del cambio. No tenemos ni un respiro. En realidad no hemos descansado ni un solo minuto del sufrimiento del samsara desde renacimientos sin principio. Nunca hemos tenido una tregua de este sufrimiento. Por eso, si de verdad queremos vacaciones tenemos que practicar el dharma. Si buscamos auténticas vacaciones del samsara, tenemos que practicar el dharma. No hay otra.

A veces, cuando veo a la gente cargando alegremente sus maletas en los aviones para irse de vacaciones, pienso que no tienen ni idea, ni idea, de la vida, ni idea de las vidas pasadas o futuras. No tienen ni la más remota idea del samsara: ni idea del renacimiento, ni de los inimaginables sufrimientos de los reinos inferiores, ni idea en absoluto. Ésta es la realidad, sencillamente no tienen ni la más mínima idea. Y lo diré cien veces. Así están las cosas. Es increíble por lo que deberán pasar en sus próximas vidas.

Aunque en esta vida, en este renacimiento humano, se experimenten sufrimientos enormes, no son nada si los comparamos con los sufrimientos de los reinos inferiores, sobre todo con los de los infiernos. Incluso podemos considerarlos un gran placer, en comparación. Si observamos a las personas cuidadosamente, nos daremos cuenta de que no tienen ni idea de lo que les espera. La práctica del dharma nos proporciona alguna esperanza, nos motiva para esperar algo bueno. Pero para quien no lo practica, la motivación se ciñe solamente a la felicidad de esta vida, al placer de esta única vida. Sólo eso. No está el apego a anhelar la felicidad para las vidas futuras, sólo el apego que busca la felicidad y el placer en esta vida. No existe el pensamiento de trabajar para el despertar o la liberación en esta vida, sólo existe la búsqueda de placeres temporales, como el comer o el vestir.

Aquello que es sufrimiento se confunde con la felicidad, uno cree que es felicidad, y de este modo las acciones se convierten en no virtuosas. La motivación que nos mueve en la vida, hagamos lo que hagamos, vayamos donde vayamos, es no virtuosa. Con este punto de partida erróneo, todo lo que hacemos es no virtuoso, sea trabajar, comer, dormir o irnos de vacaciones. Puesto que la motivación es no virtuosa, la acción también lo es. Es así sin ninguna duda.

A veces algunas personas muestran una actitud compasiva, porque es cierto que hay personas que tienen un corazón sincero y honesto que no espera nada a cambio, personas que sólo piensan en la felicidad de los demás, que muestran un amor incondicional real. Algunas personas a veces tienen este tipo de actitud. Pero en general, aunque se tenga todo el dinero del mundo, en realidad la vida se hace insoportable. Cuando lo vemos así, se trate de la gente del avión o de otros, sea donde sea que se mire, resulta que su vida deviene insoportable, la gente no tiene ni la más mínima idea de lo que pasa en la vida, de adónde va, de la causa del sufrimiento y del sufrimiento resultante. Es insoportable. No tienen ni la menor idea del sufrimiento que tendrán que experimentar en el futuro, pero aún así tendrán que pasar por él, y es que una vez el karma ha sido creado, no importa si uno es un gran negociante, o si se tiene un éxito tremendo en cualquier cosa que se haga, ni que se consiga ganar un billón de dólares cada año o cada día, porque se haga lo que se haga, la vida vivida así no presenta un buen futuro. Es muy triste.

Nuestra vida afortunada

Si comparamos este tipo de vida con la nuestra, nos daremos cuenta de lo afortunados que somos. De hecho, somos increíblemente afortunados y tenemos que ser conscientes de ello. Debemos regocijarnos de esta inmensa fortuna cada día.

Por nuestra parte, aunque todavía sentimos apego por los placeres de esta vida, aunque no estamos completamente libres o desapegados, aunque no tenemos una renuncia total, deseamos alcanzar el despertar y, de pasada, la liberación. Tenemos este deseo de ser felices en las vidas futuras, de liberarnos del samsara y de conseguir el despertar. A veces, este deseo es pequeño y no practicamos de forma regular para desarrollar la renuncia, la bodichita y demás. No obstante, otras veces este deseo es mayor. Pero puesto que el deseo está ahí, vamos practicando, vamos preparando la mente una y otra vez.

Sin embargo, para muchas personas la comprensión de la felicidad abarca solamente esta vida, sin ir más allá. Esas personas ni se plantean la felicidad de las vidas futuras, con lo cual no se preparan en absoluto para poder experimentarla. No se preparan para liberarse del samsara. Buscan la felicidad de esta vida, sí, pero puesto que se trata únicamente de la de esta vida, sólo encuentran sufrimiento. Pero nosotros hemos encontrado el dharma y esto supone una diferencia abismal, como el cielo y la tierra, es la línea que separa los afortunados de los no afortunados. Es así de increíble.

Los sufrimientos de los dioses y los semidioses

Los dioses y los semidioses han estado experimentando los sufrimientos generales del samsara y los de los reinos inferiores en particular un número ilimitado de veces desde renacimientos sin principio. Infinidad de veces desde renacimientos sin principio. Pensemos en ello detenidamente. Ellos disfrutaban de los placeres sensoriales y de riquezas cien mil millones de veces más que nosotros, los humanos, aunque vivamos en el país más desarrollado de este mundo. Durante un periodo de tiempo disfrutaban de ello, pero no es la primera vez. Han experimentado los sufrimientos generales del samsara y los de los reinos inferiores en particular en incontables ocasiones desde renacimientos sin principio. No una vez, sino ilimitadas veces.

Su motivación para disfrutar de toda esta riqueza y de los placeres sensoriales es, únicamente, el apego que se aferra a esta vida y, por tanto, dicho apego generará no virtud. En consecuencia, el

resultado será renacer de nuevo en los reinos inferiores. Es como un prisionero al que se le permite volver a su hogar durante una hora, después de la cual tiene que volver a su prisión. Es así. Si comparamos los humanos con los dioses, estos últimos disfrutaban mucho más de los placeres sensoriales, muchísimo más, pero por poco tiempo. Y no es la primera vez, sino que los dioses se han aferrado a estos placeres en incontables ocasiones, pero después deben renacer en los reinos inferiores de nuevo.

El sufrimiento de los seres del estado intermedio

Los seres del estado intermedio experimentan el miedo y la violencia de los cuatro elementos tal como se explica en las enseñanzas, y a continuación experimentan los sufrimientos generales del samsara y los sufrimientos particulares de los reinos inferiores incontables veces desde renacimientos sin principio. Sintamos esto.

Nos refugiamos por los incontables seres de los seis reinos y del estado intermedio

Debemos liberar a los incontables seres de los infiernos de los océanos de sufrimiento del samsara en general y de los reinos inferiores en particular. Después, a los espíritus hambrientos; debemos liberarlos de los sufrimientos generales del samsara y de los sufrimientos particulares de los reinos inferiores. Lo mismo respecto a los animales; debemos liberarlos de los sufrimientos generales del samsara y de sus causas, que son el karma y los engaños, y de los sufrimientos particulares de los reinos inferiores. También a los dioses, semidioses y a los seres del estado intermedio debemos liberarlos de los océanos de sufrimientos del samsara y de sus causas: el karma y los engaños.

Para ello, nos refugiamos con compasión en el Buda, en el Dharma y en la Sangha. Ellos tienen las cualidades para liberarnos no solamente a nosotros, sino a todos los seres incontables, de los océanos de sufrimientos del samsara y de sus causas: el karma y los engaños. De todo corazón nos refugiamos en el Buda, en el Dharma y en la Sangha, ya que ellos tienen todas las cualidades.

Cualidades de Buda

Al refugiarnos, Buda puede guiarnos. Él mismo (o ella misma) está libre de todos los peligros, de todos los océanos de sufrimiento del samsara, e incluso está libre del nirvana inferior. Es muy sabio y hábil en los métodos para liberar a los seres del sufrimiento y de todos los peligros, puesto que él mismo lo ha hecho. Además, su mente no es parcial, con pensamientos discriminatorios hacia los seres. No trata a unos como cercanos y a otros como distantes sino que sus acciones benefician a todos los seres sin ningún tipo de discriminación.

Buda se ha liberado completamente, se encuentra totalmente libre de los sufrimientos y peligros del samsara y del nirvana inferior.

- (1) Él es el más hábil para guiarnos en todos estos peligros.
- (2) No tiene pensamiento discriminatorio hacia los seres. Actúa en beneficio de todos los seres por igual. Por eso, si nos refugiamos en él, es seguro que nos guiará.
- (3) Poco importa si los seres le somos de beneficio o no, si lo dañamos o lo ayudamos, porque siempre intentará ayudarnos independientemente de nuestra actitud hacia él. Por su parte, Buda trabaja para todos los seres sin depender de que estos le hayan sido de beneficio o no. Por

el contrario, los seres del samsara, los seres mundanos o la gente corriente, tenemos tendencia a tratar a los demás en función de cómo nos tratan a nosotros: si nos adoran, les ayudamos; si nos ayudan, les ayudamos; respondemos con la misma moneda. Sin embargo, Buda no tiene este tipo de pensamiento discriminatorio.

Buda es como un médico

Buda es como un médico. Normalmente cuando estamos enfermos visitamos al doctor. Éste nos examina y según el caso nos prescribe determinados medicamentos, nos indica la dieta que debemos seguir o nos hace recomendaciones especiales, y la enfermera nos ayuda. Nos consideramos un paciente que necesita un médico y un enfermero que nos ayuden. De la misma manera que un médico nos prescribe un medicamento, Buda nos revela el camino. Lo que nos cura de la enfermedad es la medicina, y lo que nos libera del karma y de los engaños es el Dharma. El Dharma es pues el refugio real, puesto que nos permite acabar con el sufrimiento verdadero y las verdaderas causas del sufrimiento. La Sangha nos ayuda a hacer realidad el refugio real (que es el Dharma), mientras que Buda es el guía. Así pues, recordando sus cualidades, nos refugiamos en el Buda, en el Dharma y en la Sangha. Confiamos completamente en ellos: éste es el refugio mahayana. Lo hacemos así.

Resumen acerca de la meditación para las dos primeras líneas

Al recitar la oración contemplamos la naturaleza de sufrimiento del samsara, tanto para nosotros como para los demás, y tenemos en cuenta que ya lo hemos experimentado. Después generamos compasión al desear que los seres se liberen de este sufrimiento y de sus causas: el karma y los engaños. A continuación nos refugiamos en el Buda, en el Dharma y en la Sangha mientras recordamos sus cualidades.

SANG GYÄ CHHÖ DANG TSHOG KYI CHHOG NAM LA
Busco refugio hasta que alcance el despertar
JANG CHHUB BAR DU DAG NI KYAB SU CHHI
en el Buda, en el Dharma y en la Asamblea Suprema.

Los dos últimos versos de la oración de refugio

DAG GI JIN SOG GYI PÄ TSO G NAM GYI
Que por mi práctica de la generosidad y las demás perfecciones,
DRO LA PHÄN CHHIR SANG GYÄ DRUB PAR SHOG
llegue a ser un buda para beneficiar a todos los seres.

Acumulación de méritos

El siguiente verso, *Dag gi jin sog gyi pe tsog nam gyi*, hace referencia a los méritos¹⁴ acumulados por la práctica de la generosidad, la moralidad, la paciencia, la perseverancia, la concentración y demás.

Aquí no sólo ponemos el conjunto de nuestros propios méritos, sino que también juntamos los méritos de absolutamente todos los seres con mente oscurecida: los innumerables seres de los infiernos, los innumerables espíritus hambrientos, los innumerables animales, los innumerables seres humanos, los innumerables dioses y semidioses. Unificamos nuestros méritos con los de todos los seres, y deseamos que debido a todo ello (tib. *dro la phän chhir*) pueda llegar a ser un buda para beneficiar a todos los seres. Establecemos firmemente esta aspiración: «Que llegue a ser un buda para beneficiar a todos los seres».

Cuando hablamos de todos los méritos acumulados en el pasado, presente y futuro por nosotros y los demás, «los demás» hace referencia a los innumerables seres con mente oscurecida y a los budas. Así pues, el hecho de juntarlos todos se convierte en algo muy poderoso. «Debido a los méritos acumulados en los tres tiempos por los demás y por mí, para beneficiar a todos los seres errantes...».

Seres errantes (Dro la)

Los innumerables seres de los infiernos, innumerables espíritus hambrientos, innumerables animales, innumerables seres humanos, innumerables dioses y semidioses; todos ellos se encuentran totalmente bajo el control del karma y de los engaños. No tienen ni la más mínima libertad, no pueden liberarse del sufrimiento porque están completamente bajo el poder del karma y de los engaños.

Pensamos en todos ellos, en cómo están continuamente reencarnándose, migrando, transmigrando, naciendo, en uno de los seis reinos de existencia. Siempre están migrando y experimentando todo tipo de sufrimientos y después, uno tras otro, mueren. Y lo que experimentan ahora, no es la primera vez que lo experimentan, porque han estado experimentando sufrimientos similares desde renacimientos sin principio hasta ahora. Y la causa es el encontrarse completamente controlados por el karma y los engaños, sin la menor libertad. El resultado es el sufrimiento en todos los reinos de existencia.

Por ejemplo, en el reino de los humanos, todo comienza con el sufrimiento del nacimiento, al cual le siguen todo tipo de problemas, como las enfermedades, las preocupaciones y los miedos cuando nos encontramos con lo que no queremos, o bien cuando somos incapaces de conseguir aquello que deseamos, o bien la insatisfacción que experimentamos cuando tenemos lo que queremos pero no

¹⁴ Anteriormente, Rimpoché ha explicado que según su santidad el Dalái Lama, deberíamos decir *Dag gyi jin sog gyi pä tsog nam gyi*, en lugar de *Dag gyi jin sog gyi pä sö nam gyi*. El motivo es que *sö nam* se refiere principalmente a los méritos de la virtud, mientras que *tsog nam* hace referencia al «conjunto de méritos», que incluyen más explícitamente a ambos méritos –los méritos de virtud y los méritos de sabiduría– ambos necesarios para la obtención del completo despertar.

nos sentimos contentos. Todo ello es sufrimiento. Después, por supuesto, llega la muerte y el sufrimiento de los agregados. En relación con los seres humanos hay ocho tipos de sufrimiento¹⁵.

Esto es sólo un ejemplo, porque también debemos tener en cuenta los sufrimientos de los devas, de los dioses y semidioses. Ellos también han estado sufriendo desde renacimientos sin principio hasta ahora. Y no sólo eso, sino que además, si no les ayudamos, van a continuar sufriendo así en el futuro.

Cuando hablamos de los seres errantes entendemos que se trata de los seres que están totalmente bajo el control del karma y los engaños, que han estado transmigrando desde renacimientos sin principio y que sufren, y que además van a continuar sufriendo en el futuro. El significado de «errante», de *dro la*, es que no hay libertad, que se está totalmente bajo el control del karma y de los engaños.

Otro significado de «errante» o *dro la* se refiere al «que se está yendo», a la transitoriedad. En el vientre de la madre, la conciencia entra en el óvulo fertilizado, y desde ese momento, desde ese mismo segundo, se dirige rápidamente hacia la muerte segundo a segundo. No todas las consciencias de los seres toman renacimiento en un óvulo fertilizado, pero para los seres humanos y para aquellos seres que nacen así, sucede de este modo. Así pues, aunque sea en el reino de la forma o en el reino sin forma, este movimiento no cesa, es continuo, no hay ni un sólo minuto en que se pare; corriendo constantemente hacia la muerte. Los seres con mente oscurecida nacemos y sufrimos, tanto en los reinos inferiores como en los reinos superiores. *Dro la* significa eso, «el que se está yendo».

Para beneficiar (Phän chhir)

«Para beneficiar a todos los seres (errantes)». Lo que queremos decir con esta expresión es que nosotros vamos a ser la causa para que todos los innumerables seres de los diferentes reinos dejen de experimentar cualquier tipo de sufrimiento: los océanos de sufrimiento de los seres de los infiernos, de los espíritus hambrientos, de los animales, de los humanos, de los dioses y los semidioses y de los seres del estado intermedio. Nosotros haremos que dejen de experimentar *para siempre* todos los tipos de sufrimiento, haremos que se liberen del karma y de los engaños. Esto es lo que significa el verso «para beneficiar a todos los seres», tiene este significado completo: que les vamos a liberar de los sufrimientos verdaderos y de las verdaderas causas del sufrimiento al hacer que hagan realidad los caminos verdaderos, y que les llevaremos a la verdadera cesación del sufrimiento. Éste es el significado extenso de «para beneficiar a todos los seres».

Para ello debemos conseguir el despertar, porque no sólo les vamos a liberar del sufrimiento verdadero y de las verdaderas causas del sufrimiento, sino que también les vamos a llevar al completo despertar al hacer que cesen incluso los engaños sutiles. Y no hay otra manera, no hay otro modo de hacerlo, más que logrando el despertar nosotros primero. Por eso: «Que llegue a ser un buda para beneficiar a todos los seres» (tib. *Dro la phän chhir sang gyä drub par shog*). Debemos cesar no sólo el karma y los engaños, sino también cesar los engaños sutiles.

Cuando hacemos la recitación, recordamos lo que hemos dicho anteriormente, recordamos que para llegar a ser un buda tenemos que acumular todos los méritos. «Debido a todos nuestros

¹⁵ Los ocho sufrimientos son: (1) nacimiento, (2) enfermedad, (3) vejez, (4) muerte, (5) no encontrar lo que se desea, (6) encontrar lo que no se desea, (7) separarse de lo que gusta, (8) los agregados (cuerpo y mente).

méritos del pasado, del presente y del futuro, y debido a todos los méritos del pasado, del presente y del futuro de todos los seres con mente oscurecida y de los budas»:

DAG GI JIN SOG GYI PÄ TSOG NAM GYI

Que por mi práctica de la generosidad y las demás perfecciones,

DRO LA PHÄN CHHIR SANG GYÄ DRUB PAR SHOG

llegue a ser un buda para beneficiar a todos los seres.

[Fin del video]

Beneficios de la bodichita

Cada vez que generamos la bodichita de este modo acumulamos mucho, muchísimo mérito, tal y como se menciona en *Una luz en el camino hacia el despertar* al citar el *Sutra solicitado por Viradatta* (tib. *Pälchin Shuwe Dö*):

- [14 En el *Sutra solicitado por Viradatta*
se explica detalladamente el mérito que contiene.
Aquí citaré brevemente
tan solo tres estrofas.
- 15 Si el mérito de la intención altruista
poseyera forma física,
colmaría la totalidad el espacio
y aún lo excedería.
- 16 Si alguien llenara de joyas
tantos campos de budas como
granos de arena hay en el Ganges
para ofrecerlas al Protector del mundo,
- 17 esto sería superado
por los dones de juntar las manos
e inclinar la propia mente ante la iluminación,
porque son ilimitados.]

Podemos ofrecer a Buda el mundo (no recuerdo si es el universo o el mundo) lleno de joyas, de oro, de diamantes, de joyas que conceden todos los deseos y demás. ¿Cuántos? Tantos como los granos de arena hay en el Océano Pacífico. A veces la comparación se hace con los granos de arena del río Ganges, pero si hablamos de los beneficios de la bodichita, entonces nos referimos al Océano Pacífico, tal como Dagpo Rimpoché, su maestro raíz, le explicó a Pabongkha Rimpoché. Esto es según un comentario que recibí, en el que también se explicó que no se trata de arena normal, sino de una arena extremadamente sutil, compuesta por siete átomos diminutos (que incluyen *zheep* y otros). De modo que, según el comentario, aunque diga «arena» no se trata de arena corriente. Y todo ello, que equivale al número de granos de arena del Océano Pacífico, se lo ofrecemos a todos los budas durante ciones.

Sin embargo, el mérito que acumulamos al hacer estas ofrendas es muy pequeño si lo comparamos con el que acumulamos al generar la bodichita, el deseo de conseguir el despertar para beneficiar a todos los seres, porque el mérito que generamos con la bodichita es increíble, es mucho mayor. Por eso, al inicio de la práctica debemos asegurarnos de que cuando recitamos la oración de refugio y bodichita no se trate de meras palabras, sino que es muy importante pensar y meditar en su significado, porque cualquier otro mérito es pequeño comparado con el que creamos con cada recitación. Esto significa que somos las personas más afortunadas, es algo increíble.

Normalmente cada vez que recitamos esta oración la repetimos tres veces, lo que significa que cada vez acumulamos muchísimo mérito. Éste es el mejor negocio al que nos podemos dedicar, porque mientras la bolsa sube y baja y el dólar y las cotizaciones inmobiliarias varían, el mérito que acumulamos con esta recitación no está influenciado por las oscilaciones de los mercados. Así, si practicamos de esta manera, ya sea primavera, verano, otoño o invierno, siempre reuniremos un mérito inimaginable.

Cerca del monasterio de Sera Je en el Tíbet se encuentra la cueva de Je Drukangpa. Este lama era extraordinario. Una vez le pedí a Gueshe Tegchok si podía recomendarme un texto de lam rim para practicar la bodichita, y me recomendó las enseñanzas de este maestro. Antes de dar enseñanzas, sus discípulos siempre hacían el ofrecimiento del tsog de *Lama Chöpa*. Después siempre comenzaba las enseñanzas con bodichita, y aunque sus enseñanzas fueran muy breves, siempre eran muy efectivas, muy poderosas para la mente. Después sus discípulos siempre tomaban los votos del bodisatva. Para ellos hacer el tsog de *Lama Chöpa* era algo muy corriente, porque se lo ofrecían cada vez que daba una enseñanza, aunque ésta fuese breve.

Sellar con la vacuidad

Según la técnica de Je Drukangpa, después de recitar la oración de refugio y de bodichita, se sella con la vacuidad haciendo esta reflexión: «El yo que busca el despertar está vacío, no existe por sí mismo. *Meditamos en ello. Observamos ese vacío.* La acción de buscar el despertar tampoco existe por sí misma, está totalmente vacía. El despertar, aquello a lo aspiramos, tampoco existe por sí mismo, está totalmente vacío. Asimismo, los seres por los que intentamos obtener la budeidad, tampoco existen por sí mismos, sino que están totalmente vacíos».

Todas las prácticas que hagamos las comenzamos con la oración de refugio y bodichita. Y si además sellamos con la vacuidad, cada práctica englobará la esencia de las 84.000 enseñanzas de Buda, pues tendremos en cuenta la renuncia, la bodichita y la visión correcta.

Apéndice 1: Sutra que evoca las Tres Joyas

¡Homenaje al Omnisciente!

Puro y excelso, victorioso, virtuoso y trascendente, que ha llegado a la talidad, destructor del enemigo, Buda completamente perfecto, lleno de sabiduría, el que procede con felicidad, conocedor del mundo, insuperable auriga y subyugador de los seres, maestro de dioses y hombres: tal es el Buda, victorioso, virtuoso y trascendente.

Él, que ha llegado a la talidad, es el ejemplo del mérito que es su causa; en él no hay raíz de virtud que se desgaste; debido a su paciencia múltiple es excelentemente hermoso. Él es el tesoro del que surgen los méritos. Adornado con los signos de la iluminación, está embellecido con las flores de las marcas de la budeidad. Todo lo que hace es apropiado, y no hay nada en él que no sea armonioso. A quienes se dirigen a él con fe, les colma de gozo. El halo de su sabiduría inconfundible le acompaña y su poder no conoce derrotas.

Instructor de todos los seres, padre de los bodisatvas, soberano de los seres sublimes, es el guía de quienes viajan a la ciudad Más Allá de la Aflicción. Su sabiduría no tiene límites y su aplomo es inimaginable. Su palabra es purísima y su voz melodiosa. Jamás se sacia uno de su presencia, pues su cuerpo no tiene igual. No está manchado por el reino del deseo, no está contaminado por el reino de la forma, no se confunde con el reino sin forma. Está completamente libre del sufrimiento, y se ha liberado enteramente de los agregados. No se encuentra sometido a los elementos y domina los sentidos.

Al cortar completamente con las ataduras, está libre de todos los tormentos. Sin ningún aferramiento, ha traspasado la corriente. Su morada es la perfecta sabiduría de los budas del pasado, del presente y del futuro. No permanece en el nirvana, donde todo sufrimiento ha trascendido, sino que habita en la misma cima de la perfección, desde cuya cumbre percibe a todos los seres. Tales son las cualidades sublimes que conforman la grandeza del Buda, el victorioso, virtuoso y trascendente.

El sagrado Dharma es apropiado al principio, apropiado en el medio y apropiado al final; su significado es excelente, igual que lo son sus palabras y sus sílabas. Es integral y sin mezclas, se basta por sí solo, totalmente puro y purificador.

Este Dharma lo expone de forma excelente el victorioso, virtuoso y trascendente. Es la visión justa e inmaculada; es perenne y nos guía hacia delante. Ver este Dharma es cumplir el objetivo; colma a los sabios con la sabiduría que lo conoce todo. El Dharma explicado por el victorioso, virtuoso y trascendente muestra claramente las instrucciones para las necesidades de cada uno. Muestra la salida del samsara y es la causa para ir a la perfecta budeidad. Está libre de contradicción y en él se resume todo. Se puede confiar plenamente en él y corta la raíz.

La Sangha del Mahayana comprende a aquellos que han entrado bien, a los que han entrado con sabiduría y a los que han entrado directamente y con aptitud. Son dignos de nuestras postraciones y de que juntemos las manos ante ellos. Son un campo de méritos magnífico y recipientes perfectos de nuestra generosidad; dondequiera que se encuentren y siempre, serán el objeto de nuestras ofrendas.

NOTAS SOBRE EL ORIGEN DEL TEXTO

Capítulo 1, Lo que Buda hizo por ti: Extraído de las enseñanzas de Lama Zopa Rimpoché en *Una Luz en el camino*, 20 de septiembre de 2010. Editado por Kendall Magnussen en mayo de 2011. Revisión de las transcripciones en inglés de V. Drimay y V. Kaye Miner. Traducido al español por Montse Llobet para el Servicio de Traducción de la FPMT, 2013.

Capítulo 2, Dos situaciones espantosas: Sin nota de edición en la edición inglesa. Traducido al español por Montse Llobet para el Servicio de Traducción de la FPMT, 2013.

Capítulos 3 y 4, Madres errantes y Para beneficiar: Extraído de las enseñanzas de Lama Zopa Rimpoché en *Una Luz en el camino*, 21 de septiembre de 2010. Revisión de las transcripciones en inglés de Nick Ribush y Don Handrick. Editado por Don Handrick en septiembre de 2011 y posteriormente por Kendall Magnussen en mayo de 2011. Traducido al español por Montse Llobet para el Servicio de Traducción de la FPMT, 2013.

Capítulo 5, Resumen sobre cómo meditar en el refugio y generación de bodichita: Extraído de las enseñanzas de Lama Zopa Rimpoché en *Una luz en el camino*, 16 de septiembre de 2009. Versión inglesa revisada ligeramente por V. Joan Nicell, y posteriormente editada por Kendall Magnussen en agosto de 2011. Traducido al español por Montse Llobet para el Servicio de Traducción de la FPMT, 2013.

Apéndice 1, Sutra que evoca las Tres Joyas: Traducido al inglés por Padmakara Translation Group. Usado con permiso. Traducido al español por Montse Llobet para el Servicio de Traducción de la FPMT, 2013.