

Luz en el camino a la iluminación - Lama Atisha

Notas de Gueshe Tenzin Zopa - 26 y 27 nov 2010

Introducción

Para que podamos obtener la bendición de las realizaciones y seguir recibiendo enseñanzas sobre el camino, es necesario que tanto el Maestro que proporciona el comentario como el oyente, tengan una motivación altruista.

Como se afirma en los *Cantos de experiencia* de Lama Tsongkhapa,

«Aunque se puede obtener mucho mérito recitando el texto de Lama Atisha, que incluye los puntos esenciales de todas las escrituras, es seguro que obtendrás grandes oleadas de mérito estudiando el sagrado Dharma que contiene el profundo camino gradual hacia la iluminación, por lo que deberías considerar este punto cuidadosamente».

Que este discurso traiga beneficios y bendiciones o no, depende de la motivación de cada uno. ¿Cómo se establece la motivación altruista?

Se hace estableciendo un estado mental, generando una forma del pensamiento que sostiene: "Que el estudio y la recepción de estas enseñanzas y la obtención de realizaciones en el camino, al igual que Lama Atisha sea en última instancia, la consecución de la iluminación y ésta únicamente en beneficio de los seres sintientes. Para ello, debo alcanzar la iluminación plena. Para lograrlo, debo obtener la comprensión inequívoca del camino. Por lo tanto, debo escuchar atentamente las enseñanzas y cultivarlas hasta su realización".

En la tradición budista y en la tradición de Nalanda, para que este discurso produzca todos sus beneficios se requieren tres factores:

- (1) asegurarse de que las enseñanzas que se imparten son puras;
- (2) asegurarse de que el Maestro que imparte las enseñanzas es puro;
- (3) asegurarse de que los alumnos que reciben las enseñanzas son puros.

De lo contrario, aunque podamos adquirir conocimientos a nivel intelectual, no se convertirán en una bendición para nuestra mente a menos que se consigan los 3 factores.

En cuanto a (1) asegurarse de que las enseñanzas que se imparten son puras, la *Luz en el camino a la iluminación* de Lama Atisha se deriva del linaje del Buda Maitreya y de su texto titulado *Ornamento de la realización clara*, que a su vez se basa en el Sutra *Prajnaparamita*.

En cuanto a (2) el Maestro, aquí el Maestro es el propio Lama Atisha, que vino a este mundo en el año 982 d.C. tras el fallecimiento del Buda y nació como príncipe de un rey bengalí. Desde muy joven tuvo una actitud innata de gran altruismo y una clara sabiduría para comprender tanto las verdades convencionales como las últimas. Más tarde, aunque tuvo la plena oportunidad de gobernar su reino, debido a sus huellas kármicas pasadas del cultivo profundo del Dharma, se inspiró para renunciar a una edad temprana y entrar en la Universidad de Nalanda. Estudió con grandes Maestros como Dharmaraksita y Lama Serlingpa, sumando 557 Maestros en total.

Obtuvo todo el linaje ininterrumpido del Budadharmá a través de su comunicación directa con el Buda Maitreya y Tara. Soportó grandes dificultades para recibir y actualizar el linaje de la bodichita, incluidos los votos del Bodhisattva, de su maestro Lama Serlingpa. Lama Atisha era la

joya de la corona de la Universidad de Nalanda y fue el elegido por el rey tibetano Yeshe Oe, tras una minuciosa investigación, para ser invitado al Tíbet a restaurar el Budadharma que había decaído. El gobierno del rey Langdharma había destruido el Dharma en el Tíbet.

En aquella época, en el Tíbet existía la opinión errónea de que el Sutrayana y el Tantrayana eran contradictorios. El rey Yeshe Oe quiso invitar personalmente a Lama Atisha al Tíbet, pero fue capturado por un señor de la guerra, encarcelado y posteriormente ejecutado. Sin embargo, antes de que esto ocurriera, el rey Yeshe Oe se las arregló para encargar a su sobrino Jangchup Oe que viajara a la India con grandes ofrendas de oro para invitar a Lama Atisha al Tíbet a enseñar el Dharma. Las ofrendas de oro eran el símbolo de la preciosidad del Dharma de Oro y Lama Atisha fue invitado a restaurar el Budadharma de Oro en el Tíbet (¡no es que el Lama necesitara oro!).

Lama Atisha aceptó y permaneció en el Tíbet durante 17 años. Viajó mucho, dando discursos sobre el Sutrayana y el Tantrayana. En aquella época existía la opinión errónea de que el Tantra no formaba parte de las enseñanzas Mahayana. Lama Atisha disipó esta opinión. A raíz de esto, Lama Atisha llegó a la conclusión de que sería muy beneficioso revelar todo el Budadharma en un discurso que esbozara el camino en estadios graduales, dando así origen a la *Luz en el camino a la iluminación* (el primero de los textos Lam Rim; Lam Rim significa *Camino gradual a la iluminación*).

Esta es una breve reseña de Lama Atisha, el Maestro que ofrece estas instrucciones. En cuanto al discurso de este momento, también se requiere que la persona que dirige la charla sea pura. Todos sabemos que yo no soy puro en realizaciones, pero a pesar de mi falta de sabiduría y mérito, gracias a las bendiciones de haber recibido estas enseñanzas de mis Maestros, Su Santidad el Dalai Lama, Kyabje Lama Zopa Rimpoché, el difunto Gueshe Lama Konchog y Denma Lochoe Rimpoché, que son seres iluminados, que yo sepa cómo explicarlo o no, que lo oigas bien o no, que te aburras o no, esos Maestros alcanzaron realizaciones y yo soy el puente para ti hacia esos grandes y sus bendiciones.

En cuanto a (3), el oyente de las enseñanzas debe ser puro. Esto significa que el oyente debe tener una devoción absoluta por el Buda, el Dharma y la Sangha; estar inspirado en el camino del Bodisatva y estar libre de los samayas dañados siguiendo los consejos de los Maestros: Su Santidad el Dalai Lama y Kyabje Lama Zopa Rimpoché.

Si uno practica el protector prohibido Shugden, eso dañaría su samaya y por lo tanto le impediría recibir las bendiciones de estas enseñanzas. Como la mayoría de los presentes son devotos de Kyabje Lama Zopa Rimpoché, están cualificados para recibir estas enseñanzas.

Luz en el camino a la iluminación - Jangchup Lam Gyi Dronme.

- *Jangchup* = iluminación.
- *Jang* = cualidades del Buda al haber superado todas las obstrucciones, negatividades y limitaciones;
- *chup* = connota el conocimiento y la sabiduría perfectos del Buda.

Estas enseñanzas son como una lámpara que permite ver todas las etapas del camino, y requieren los 3 aspectos:

(a) que el estudiante tenga una clara comprensión del camino

(b) que los estudiantes adquieran los puntos y prácticas completos del camino

(c) que el practicante realice la práctica en una secuencia correcta.

El texto

Verso 1

Con gran respeto rindo homenaje
a todos los victoriosos de los tres tiempos,
a su enseñanza y a los que aspiran a la virtud.
Exhortado por el buen discípulo Yangchup Wo,
alumbraré la Luz en el camino a la Iluminación

Homenaje al joven Manjushri. Antes de que Atisha compusiera el texto, para despejar los obstáculos que le impedían hacerlo, rinde homenaje a los victoriosos del pasado, presente y futuro, a la Triple Joya, a sus Maestros, de quienes recibió todas las instrucciones, y también al discípulo Jangchup Oe, que solicitó sinceramente las enseñanzas.

En el verso 1, Lama Atisha promete revelar todos los estadios del camino hacia la Iluminación. Este texto está dividido en 4 partes, comenzando con las instrucciones para los seres de diferentes capacidades, dando enseñanzas sobre el método y la sabiduría, y concluyendo con el aspecto final resultante del camino, introduciendo el tantra.

Para actualizar las enseñanzas sobre los estadios del camino, se requiere una gran cantidad de mérito y purificación, así como la realización de las prácticas preparatorias.

Verso 2

Comprende que existen tres tipos de personas
a causa de sus capacidades inferior, media y suprema.
Yo escribiré distinguiendo claramente
sus características individuales

Comprende que hay 3 clases de personas de capacidades diferentes, es decir, de capacidad pequeña, de capacidad media y de gran capacidad. Al estudiar este texto de *Luz en el camino*, se notará que hay una diferencia entre éste y otros textos sobre el Lam Rim.

Aquí, las enseñanzas se expresan de forma llana y directa. Lama Atisha esboza aquí lo que pretende enseñar, a saber, los caminos de los seres de 3 capacidades, es decir, los seres de capacidad mental pequeña, media y suprema valerosa, y expondrá sus características distintivas.

Verso 3

Has de saber que los que sólo buscan
los placeres de esta vida
por cualquier medio y para sí mismos,
son personas de capacidad inferior.

Este verso se refiere a los seres de pequeña capacidad. ¿Quién es un ser de capacidad pequeña? Alguien que, aunque admite la existencia de una vida futura, busca la felicidad samsárica, está apegado a la felicidad contaminada, apegado a los placeres sensuales y esperando que su próxima vida tenga semejante felicidad mundana y desea evitar el reino inferior.

Muy a menudo, aunque exteriormente uno pueda afirmar ser un practicante del Mahayana y motivarse hacia la liberación y la iluminación, ¡nuestros pensamientos y acciones reales son los del ser de pequeña capacidad!

Los 3 seres de capacidad tienen sus respectivos 3 aspectos principales del camino. Para el ser de capacidad pequeña, la renuncia toma la forma de renunciar al renacimiento en los 3 reinos inferiores y aspirar a un renacimiento superior; el camino es el refugio, absteniéndose de acciones negativas y practicando la virtud para obtener un renacimiento superior o nacer en una familia rica; el objetivo aquí es sólo obtener un renacimiento superior.

Para determinar qué ser de capacidad somos realmente, necesitamos comprobar la motivación para la práctica y la forma de renuncia.

Verso 4

Se dice que los seres de capacidad media
son los que buscan felicidad sólo para sí mismos
alejándose de los placeres mundanos
y evitando las acciones destructivas.

La definición del ser de capacidad media es alguien que aspira a la paz sólo para sí mismo. Aquí se ve la renuncia media, es decir, renunciar a los reinos inferiores, renunciar al renacimiento superior (ya que éste también conlleva sufrimientos), es decir, renunciar a la existencia samsárica y alcanzar la paz del nirvana sólo para uno mismo.

Para tal persona, el camino son los 3 entrenamientos superiores de moralidad, concentración y sabiduría y acatar las enseñanzas de las 4 Nobles Verdades y el karma; la meta es obtener la liberación/nirvana.

Verso 5

Los que desean sinceramente poner fin
a todos los sufrimientos de los demás
mediante su propio sufrimiento,
son personas de capacidad superior.

La definición del ser de gran capacidad es alguien que quiere acabar con su propio sufrimiento y el de todos los seres. Cuando uno ha comprendido cómo opera el karma y ve que todos los seres son iguales al estar completamente dominados por los engaños y el karma y desea que todos los seres y uno mismo se liberen de ellos, es un practicante mahayánico.

La renuncia aquí es la gran renuncia, es decir, renunciar a la existencia samsárica y a las causas de tal existencia, en uno mismo y en todos los seres; el camino es la bodichita y la sabiduría altruista, y la meta es la iluminación.

Verso 6

Para los seres excelentes
que desean la Iluminación suprema,
voy a explicar los métodos perfectos
que enseñan los maestros espirituales.

Después de presentar los 3 tipos de seres, Atisha afirma que explicará las etapas de la práctica para aquellos que aspiran a la iluminación suprema.

Verso 7

Ante las pinturas, las estatuas, etc.,
del ser completamente iluminado.
Y ante los relicarios y las enseñanzas excelentes,
ofrece flores, incienso –todo cuanto tengas–.

Este verso explica las 6 prácticas preparatorias –

- (1) Limpia la habitación donde vas a practicar, así como tu mente, es decir, libérate de los pensamientos engañosos y de la motivación poco clara para dedicarte a la práctica. Aunque el altar esté muy limpio, hay que limpiarlo recitando *dul pang, timapang* (lo que significa que, mientras por fuera se limpia la suciedad, por dentro se limpian las falsas ilusiones).
- (2) Pon los objetos sagrados, como la estatua del Buda, el texto del Dharma y la estupa. Conocemos su significado y la razón de la colocación de los objetos sagrados. Si no disponemos de los objetos sagrados físicos, podemos visualizarlos y ordenarlos en nuestro corazón y recordarnos a nosotros mismos nuestra naturaleza pura búdica, temporalmente oscurecida por las nubes del engaño y el karma negativo. Del mismo modo, dispón las ofrendas a la Triple Joya de forma hermosa. Comprendiendo que todas las cosas son meramente etiquetadas si uno ofrece mentalmente vastas ofrendas con tal comprensión de la vacuidad esto traerá una inmensa cantidad de mérito.
- (3) Siéntate en la postura de meditación correcta: no hay necesidad de forzar el cuerpo. Siéntate de una manera que minimice la distracción de tu meditación y la generación de la mente altruista que está determinada a alcanzar la iluminación para poder iluminar a todos los seres sintientes.
- (4) Visualiza el campo de méritos: si tienes una imagen del campo de méritos, visualízala con la convicción de que todos los budas y maestros que están allí están personalmente contigo. Alternativamente, visualiza en tu corazón la presencia del Buda, el Dharma y la Sangha.
- (5) Ofrece la práctica de la oración de las 7 ramas (ver V8 de este texto).
- (6) Súplica a los Budas para que permanezcan contigo hasta que se alcance la iluminación, con el fin de guiar y recordar el Dharma, y para recordar los antídotos correctos que deben aplicarse cuando surgen los engaños.

Verso 8

Con la ofrenda en siete puntos
de la “Oración de la Noble Conducta”,
con el pensamiento de no abandonar jamás
hasta que alcances la Iluminación última.

Esto se refiere a la práctica de las 7 ramas (que es la 5ª de las prácticas preparatorias).

Las 7 ramas son:

- (1) postración: es una gran práctica de purificación. Convencionalmente, también es muy buena para el ejercicio físico. Hice un retiro de 3 meses de postraciones y adelgacé bastante a pesar de comer mucho. Lo mismo ocurrió con los monjes que tenían un poco más de peso, ellos también adelgazaron al cabo de 3 meses.
- (2) Hacer ofrendas mentales y reales: esto crea una gran cantidad de méritos y, sin embargo, a menudo nos olvidamos de hacerlo. No necesitamos confiar en las posesiones físicas como ofrendas. Si vemos algo bello, podemos ofrecerlo mentalmente como ofrenda a la Triple Joya; si vemos cosas ordinarias, podemos transformarlas mentalmente en joyas que cumplan deseos y ofrecerlas.
- (3) Confesión: aunque hayamos completado 110.000 mantras del Buda Vajrasatva, eso no bastará para purificar todas nuestras negatividades acumuladas. Tenemos que confesarnos continuamente y, una vez hecha la confesión, debemos tener la convicción de que hemos purificado completamente las negatividades. Y al final de cada sesión de confesión, necesitamos generar esta misma convicción.
- (4) Alégrate - si ves a alguien con un buen coche o una gran casa o un gran proyecto, siéntete feliz por ellos y no tengas un sentimiento agrio en el corazón. Convencionalmente, eso creará causas para que nosotros también tengamos esas cosas buenas y, en última instancia, acumularemos grandes méritos para alcanzar la iluminación.
- (5) Pedir a los Maestros y al Buda que permanezcan - este es un método increíble para acumular mérito. Cuando participas en la Puja del Maestro y en la Puja del Maestro de larga vida y pides sinceramente a los Budas y a los Maestros que permanezcan, tiene el efecto de preservar la larga vida de uno.
- (6) Pedir que gire la rueda del Dharma - esto creará poderosamente la causa para que cada enseñanza del Dharma que encuentres golpee tu ego y negatividades. Tanto si uno se encuentra a menudo con su Maestro como si no, debe suplicar diariamente al Maestro, a los Budas y a los bodisatvas que hagan girar la rueda del Dharma. Esto creará la causa para que uno tenga el entusiasmo de aprender y practicar el Dharma. Ahora mismo, cuando vamos a una fiesta, no sentimos dolor en el cuerpo, pero cuando venimos a clase, nos duele el cuerpo (risas).
- (7) Dedicación: cualquier acto de virtud, ya sea grande o pequeño, recuerda dedicarlo a la iluminación de uno mismo y de todos los seres vivos, de modo que nuestra acción se convierta en una causa para la iluminación y no sólo para cumplir objetivos mundanos. Dedicándose con bodichita, incluso los objetivos mundanos se alcanzarán fácilmente.

Verso 9

Y con gran fe en las Tres Joyas.
Postrándote con una rodilla en tierra

y con las manos juntas,
en primer lugar, toma refugio tres veces.

Este verso enseña a tomar refugio correctamente y, para reforzar la protección del Buda, el Dharma y la Sangha, se debe tomar refugio repetidamente.

Verso 10

A continuación, empezando con una actitud de amor
hacia todos los seres vivos,
piensa en que todos los seres, sin excluir ninguno,
sufren en los tres renacimientos desfavorables
padeciendo el nacimiento, la vejez, etc.

Generar una actitud de amor incondicional hacia todos los seres vivos, ya que uno ha visto sufrimientos, incluyendo el del nacimiento, la enfermedad del envejecimiento.

Verso 11

Entonces, puesto que deseas liberar a dichos seres
del sufrimiento del dolor,
del sufrimiento y de las causas del sufrimiento,
genera la determinación inmutable
de alcanzar la Iluminación.

Habiendo visto y comprendido los sufrimientos de los seres sensibles y las causas de los sufrimientos (karma y engaños y cómo surgen), uno debe entonces cultivar la compasión deseando que todos los seres se liberen del sufrimiento y de las causas del sufrimiento y alcancen la felicidad suprema. Para ello, hay que aprender a eliminar los sufrimientos y sus causas.

Verso 12

Las cualidades de desarrollar
tal aspiración, han sido perfectamente
explicadas por Maitreya
en “El Sutra de los Puntos Esenciales”.

Lama Atisha introduce los siguientes versos que expresan las cualidades y beneficios de desarrollar la bodichita.

Verso 13

Habiendo aprendido los infinitos beneficios
de la intención de alcanzar la Iluminación completa
mediante la lectura de este sutra o escuchando

al maestro,
genérala repetidamente para que se establezca.

Uno debe aprender acerca de las enseñanzas de Maitreya en el *Sutra Gandavyuha* y reflexionar sobre las instrucciones y enseñanzas de sus Maestros, así como sobre las historias de sus vidas y las de los grandes pandits y bodisatvas, para que su mente de bodichita sea firme.

Verso 14

“El Sutra Solicitado por Viradata”
explica detalladamente el mérito que contiene.
Aquí citaré, brevemente,
tan sólo tres estrofas.

El Sutra solicitado por Viradatta explica el mérito de la intención altruista/bodhicitta.

Verso 15

Si el mérito de la intención altruista
poseyera una forma física
colmaría la totalidad del espacio
y aún lo excedería.

Si el mérito que surge de la bodichita tuviera forma sólida, excedería el espacio del universo.

Verso 16

Si alguien llenara de joyas
tantos campos de mérito como granos
de arena hay en el Ganges
para ofrecerlas al Protector del Mundo.

Si alguien llenara el universo entero de joyas, ese mérito no se acercaría al mérito creado por la bodichita.

Verso 17

Esta ofrenda sería superada por
la de juntar las manos
e inclinar la propia mente ante la Iluminación,
pues no tiene límites.

La generación de bodichita es la mayor ofrenda a los budas y a los seres sintientes, y es una ofrenda insuperable de beneficio ilimitado.

Verso 18

Habiendo desarrollado la aspiración por la Iluminación,
incrementala constantemente mediante un esfuerzo
coordinado.

Y para recordarla en esta vida y también en otras,
mantén correctamente los preceptos, tal como se
ha explicado.

Verso 19

Sin el voto de la intención implicada,
no crecerá la aspiración perfecta.
Esfuézate definitivamente para tomarlo
puesto que deseas que crezca el deseo de la Iluminación.

Estos dos versos hablan de dos tipos de bodichita = bodichita relativa y bodichita absoluta.

Dentro de la categoría de la bodichita relativa, están la bodichita de aspiración y la bodichita de acción. Aspirar a la bodichita significa desear alcanzar la bodichita; comprometerse con la bodichita (acción) es tomar y poner en práctica los votos de bodisatva y las 6 *paramitas*. Sin comprometerse con la bodichita, no se puede alcanzar la bodichita (y, finalmente, la iluminación).

Restablecer la motivación para estudiar la *Luz en el camino a la Iluminación*. Refrescar la motivación de la bodichita y alegrarse de que uno ha acumulado méritos en el pasado porque, sin tales méritos, no existiría el karma ni la oportunidad de escuchar las enseñanzas doradas del Dharma, tampoco el de relacionar nuestras vidas con ellas ni la posibilidad de actualizar la realización en los estadios del camino a la iluminación y eliminar el renacimiento samsárico.

Por lo tanto, hay cientos de razones para sentirse extremadamente feliz y afortunado de tener esta oportunidad de estudiar estas enseñanzas y no ser interrumpido por ningún obstáculo interno, externo y secreto que nos impida introducir este Dharma dorado en la continuidad de nuestra mente.

Piensa que, debido a que uno mismo tiene el linaje apropiado y la bendición del camino completo de este Dharma dorado, a partir de este día, cualquier virtud que practiquemos -ya sea dar un grano de comida a un animal o decir una sola palabra del Dharma a aquellos que luchan en la oscuridad- puede que sea la causa completa de la iluminación.

Que uno viva la vida de la manera más significativa. Somos tan afortunados que no sólo somos practicantes Gelug, sino que también deberíamos alegrarnos de que otras tradiciones budistas tibetanas también sigan la tradición de Nalanda y la *Luz en el camino* de Lama Atisha.

Cualesquiera que sean las enseñanzas del Lojong y del Lam Rim que recibamos, aunque las hayamos recibido de otras tradiciones budistas tibetanas, todo fluye de la bondad de la *Luz en el camino* de Lama Atisha.

Deberíamos considerar a Lama Atisha como nuestro Maestro raíz, que es inseparable de los Maestros de los que uno ha recibido el precioso Dharma. Siempre que meditemos en las

deidades, asegúrate de que recordemos a Lama Atisha - esto permitirá que actualicemos las enseñanzas y prácticas, gracias a sus bendiciones, que provienen de sus grandes oraciones y esfuerzos para enseñar todo el camino.

De este modo, aunque la muerte nos sobrevenga en cualquier momento, no habremos malgastado nuestras vidas, ya que nos hemos esforzado en estudiar estas enseñanzas. También deberíamos meditar en la bondad y compasión de S.S. el Dalai Lama, Kyabje Lama Zopa Rimpoché, el difunto Gueshe Lama Konchog y sus Maestros como Kyabje Trijang Rimpoché, Kyabje Ling Rinpoche, Dagri Dorje Chang.

Hubo un tiempo en el que era muy difícil obtener enseñanzas de esta tradición, pero gracias a los esfuerzos de Su Santidad el Dalai Lama, las enseñanzas de los Maestros y yoguis de nuestro linaje no se perdieron, sino que se preservaron. Ha sido una época crítica, ya que casi perdemos este linaje de aprendizaje.

Así que hay numerosas razones para que nos sintamos inspirados a aprender bien esta enseñanza. Aunque uno haya estudiado muchos otros textos y comentarios, este texto de Lama Atisha *Luz en el camino* conlleva una bendición muy especial. Este texto se divide en 3 grandes estadios

- preliminar,
- el cuerpo principal/etapa causal práctica de la bodichita
- y la etapa resultante del camino (tantra).

Verso 20

Son los que guardan cualquiera de los siete tipos
de votos de la liberación individual,
quienes tienen el requisito ideal para
el voto del bodisatva, y no otros.

Una de las formas clave de actualizar la bodichita es tomar y comprometerse con los votos de bodisatva. El criterio de cualificación para recibir los votos es que la persona tenga y mantenga cualquiera de los 7 tipos de votos de liberación individual.

Los 7 tipos son los votos de la laica, los votos del laico, los votos de la monja intermedia, los votos de las novicias (monjas), los votos de los novicios (monjes), los votos de monja con ordenación completa y los votos completos del monje.

Los votos laicos incluyen los votos de refugio y los 5 votos laicos. Basándose en los votos de refugio, uno puede recibir y cultivar uno, varios o los cinco votos laicos. Esto capacita para recibir los votos de bodisatva.

Cualquiera que tenga una relación debería hacer el voto contra la conducta sexual inapropiada, ya que eso asegurará sus relaciones en la vida. Es una protección muy poderosa. La fuerza de las emociones negativas es poderosa; ¡nuestros apegos deseosos son casi más poderosos que la sabiduría que se da cuenta de la vacuidad!

Además de eso, si uno siente que es posible emprenderlo, hay más de 300 votos de la monja intermedia y uno puede intentarlo durante 1 o 2 meses quedándose en un monasterio y

compartiendo la vida de las monjas con el estatuto de aspirante o voluntaria etc.... (sin convertirse en una monja). Es una práctica muy eficaz para mostrarse a uno mismo lo salvaje que es.

Para obtener los verdaderos votos de las novicias o de los novicios, es necesario convertirse en un monje o una monja. No hace falta mencionar que la ordenación completa requiere más esfuerzo y disciplina.

Los 253 votos completos del monje son los mismos que los del Buda Shakyamuni. Para ello, es necesario haber madurado completamente en el refugio, los votos laicos y los votos de novicio para estar cualificado para tomar los votos de ordenación completa.

Es necesario tener al menos 20 años antes de poder tomar la ordenación completa. Mentalmente, uno debe comprometerse a mantener estos votos durante el resto de su vida y tomarlos de un maestro que haya mantenido los votos puros. Como mínimo, uno puede practicar manteniendo los votos de refugio de manera apropiada.

Verso 21

El Tatágata habló de siete clases
de votos de liberación individual.

El mejor de todos ellos es la conducta pura y gloriosa,
que es el voto de una persona completamente ordenada.

El voto de liberación individual más elevado son los votos completos del monje (253 votos) a la manera del Buda Shakyamuni.

Verso 22

De acuerdo con el ritual descrito en
el capítulo sobre disciplina en “Los Estadios del Bodisatva”,
recibe el voto de un maestro espiritual
bueno y bien cualificado.

Atisha enseña la necesidad de que el Maestro conceda los votos de bodisatva y de que nosotros realicemos los votos de bodisatva. Aunque la bodichita de aspiración puede obtenerse sin depender del Maestro, la realización de los votos de bodisatva requiere tomarlos de un maestro/gurú cualificado.

Verso 23

Comprende que un buen maestro espiritual
es el que es diestro en la ceremonia del voto
que vive de acuerdo con el voto y tiene
la seguridad y la compasión necesarias para otorgarlo.

El criterio para un buen Maestro espiritual es que no sólo conoce los detalles de la ceremonia de los votos, sino que posee los votos de bodisatva y vive una vida en la práctica de esos votos. Estos

son: los votos de abstenerse de las 18 transgresiones fundamentales y las 46 transgresiones secundarias.

Finalmente, el Maestro debe estar lleno de compasión y tener plena confianza en su práctica de la conducta de Bodhisattva para poder otorgar los votos.

Verso 24

No obstante, en caso de que lo intentes pero no puedas
encontrar tal maestro espiritual,
explicaré otro
procedimiento correcto para tomar el voto.

Si no podemos encontrar tal maestro cualificado, Atisha enseña una solución alternativa para tomar los votos de bodisattva de forma correcta. Este método se expone a continuación en V26 – V31. Sin embargo, nótese que, en el caso de los votos tántricos, es necesario recibirlos de un Maestro cualificado.

Verso 25

Voy a escribir aquí, con gran claridad,
tal como se explica en el “Sutra del Ornamento
de la Tierra de Buda” de Manyusri,
el modo en que Manyusri, mucho tiempo atrás,
cuando era Ambaraya,
generó la intención de alcanzar la Iluminación.

Lama Atisha explica lo que está escrito en el Sutra del Ornamento de la Tierra de Buda de Manjushri: cómo Manjushri, en una vida anterior siendo Ambaraja, suscitó la aspiración de la bodichita. Los siguientes versos -v26 a v31- fueron extractos del *Compendio de los entrenamientos* (?) de Shantideva.

V26

En presencia de los protectores,
genero la intención de alcanzar la Iluminación completa.
Acojo a todos los seres como mis invitados
y me comprometo a liberarles de la existencia cíclica.

En presencia de los budas y bodisattvas, Ambaraja (Manjushri en una vida anterior) suscitó el deseo de alcanzar la iluminación completa en beneficio de la iluminación de innumerables seres sintientes. Ambos aspectos, el deseo de alcanzar la iluminación y el beneficio de los seres sintientes, deben mencionarse, ya que son las causas de la realización de la bodichita correcta.

V27

A partir de este momento
y hasta que alcance la Iluminación,
no abrigaré pensamientos dañinos,
enfado, codicia o envidia.

Este verso expresa la resolución de protegerse completamente contra cualquier pensamiento dañino como la ira, el apego, los celos, el orgullo.

V28

Cultivaré la conducta pura,
abandonaré las acciones erróneas y el deseo
y, regocijándome en el voto de la disciplina,
me adiestraré en seguir a los budas.

Aquí está la determinación de cultivar la conducta pura, tomar los votos de bodisatva y emprender esas disciplinas con alegría.

V29

No tengo que estar ansioso de alcanzar
la Iluminación lo más rápidamente posible,
sino que debo quedarme detrás hasta el fin de los tiempos
por el bien de un solo ser.

La cita continúa aconsejando que uno no debe estar ansioso por alcanzar la iluminación solo para sí mismo, de la manera más rápida, y que incluso si toma mucho tiempo, por el bien de un solo ser, uno permanecerá en el samsara por el bien de ese ser hasta que cada ser viviente esté completamente iluminado.

V30

Purificaré tierras
ilimitadas e inconcebibles
y permaneceré en las diez direcciones
para todos aquéllos que pronuncien mi nombre.

Haré puros los reinos impuros de todos los seres sintientes, es decir, eliminaré la ignorancia, el karma y los engaños en cada ser sintiente y también trabajaré para eliminar las condiciones ambientales externas contaminadas.

Quienquiera que me vea, me toque, me regañe, me critique, incluso a costa de mi vida, que yo sólo sea la causa de la erradicación de la impureza y la causa de la actualización de la pureza hasta la iluminación.

V31

Purificaré todas las formas de
mi actividad física y verbal.

También debo purificar mis actividades mentales
y no hacer nada que carezca de virtud.

Uno debe dedicarse a la purificación de las negatividades del cuerpo, la palabra y la mente, incluyendo todas las huellas negativas. Así pues, los versos 27-31 exponen cómo Manjushri, en una vida anterior, había suscitado la intención de la bodichita.

Ahora volvemos al verso 26 para formular una práctica diaria reflexionando desde el V27 al 31. Comienza visualizando la presencia de los budas y los bodisatvas (como en V26) y genera el pensamiento de alcanzar la iluminación. Invita a todos los seres sintientes como tus invitados, con el propósito de llevarlos a la felicidad suprema de la iluminación plena, y genera el pensamiento de liberarlos del ciclo de existencia. Prometemos no tener pensamientos dañinos hacia los seres sintientes ni caer en emociones como el enojo, el apego o los celos. (V27) etc.... hasta V31.

V32

Cuando los que observan el voto
de la intención activa se han adiestrado bien
en las tres formas de disciplina, crece su respeto
por estas tres formas de disciplina.
Esto origina la pureza de cuerpo, palabra y mente.

Para que los que se dedican a la bodichita tengan éxito, necesitamos tener la base de los 3 conjuntos de votos: los votos pratimoksha (los 7 tipos de votos de liberación individual mencionados anteriormente), los votos de bodisatva y los votos tántricos (mantener las promesas de los 5 Budas Dhyani).

Esto nos permitirá alcanzar la perfección del cuerpo, la palabra y la mente del Buda. El mero hecho de hacer el voto de refugio permite liberarse inmediatamente del renacimiento en el reino inferior.

Para que podamos obtener estas 3 disciplinas se requiere mucho mérito, así que podemos empezar por la práctica de la generosidad: de posesiones materiales, protección y Dharma (teniendo siempre presente en la mente las fuentes de las enseñanzas que son el Buda, Shantideva, Lama Tsongkhapa y otros grandes seres).

También hay que ser hábil para observar si la persona está dispuesta a escuchar y, si no lo está, hay que encontrar una forma alternativa de compartir la sabiduría y, si la persona muestra la actitud de capacidad pequeña, entonces hay que hablar en consecuencia.

Las 3 disciplinas morales pueden interpretarse de otra forma, a saber: abstenerse de realizar acciones negativas, acumular virtudes y trabajar por el bienestar de los seres sintientes (lo que incluye servir al centro para que muchas personas puedan beneficiarse). La atención plena y el logro de estas tres disciplinas también forman parte del cultivo de la conducta del bodisatva.

V33

Por lo tanto, mediante el esfuerzo en el voto
que han tomado los bodisatvas
para el logro de la Iluminación pura y completa,
se consumirán, sin reservas
las acumulaciones para la Iluminación completa.

Necesitamos comprometernos en la práctica de la paciencia y el esfuerzo gozoso para lograr completamente las colecciones de mérito y sabiduría necesarias para la iluminación.

V34

Dicen todos los budas que la causa para la culminación
de las acumulaciones, cuya naturaleza es
mérito y sabiduría sublime,
es el desarrollo de la percepción superior.

Entrenarse en las enseñanzas del método a través del cultivo de la bodichita y entrenarse en la sabiduría a través del desarrollo de la comprensión y la realización de la vacuidad (es decir, la ausencia de identidad de la persona y de los fenómenos), son las dos causas principales que nos llevarán a obtener la percepción superior para que podamos beneficiar a los seres sintientes.

La *percepción superior* se refiere a la clarividencia, que es necesaria para beneficiar adecuadamente a los seres sintientes. Esto es importante para que comprendamos las diferentes disposiciones mentales de los seres sintientes.

Si alguien no está suficientemente maduro para recibir las enseñanzas de la vacuidad y le damos enseñanzas de la vacuidad, podríamos hacer que desarrollara una visión errónea y crear las causas del infierno. Pero si está preparado para la vacuidad y el Tantra, y te centras sólo en dar las enseñanzas del ser de capacidad pequeña, podrías distraerlo del Mahayana y llevarlo por el camino del Hinayana, que incurre en un pesado karma.

Cultivar la compasión hacia los extraños o las personas lejanas es más fácil que cultivar la compasión hacia las personas cercanas que nos irritan, ¿no es así? No es necesario preguntar al Maestro sobre el nivel de práctica de cada uno. Puedes comprobarlo por ti mismo, preguntándote, por ejemplo, ¿he hecho más feliz a mi familia? ¿Les he inspirado hacia una mayor profundidad en su camino espiritual o no?

Tenemos que ser serios con nuestra práctica, si un marido y una mujer están en el Dharma y, después de pasar mucho tiempo en él, siguen queriendo divorciarse, entonces su práctica ha fracasado. Los miembros de la propia familia, especialmente aquellos que son fastidiosos, te permiten entrenarte como si fueran el Buda.

Uno puede ser una Sangha sin convertirse en monje o monja.

V35

Así como un pájaro que no ha desarrollado
sus alas no puede volar en el cielo,

los que carecen del poder de la percepción superior
no pueden trabajar por el bien de los seres vivos.

Sin clarividencia, un practicante del Dharma será como un pájaro con las alas sin desarrollar, en el que volar se hace extremadamente difícil.

V36

El mérito obtenido en un sólo día
por quien posee la percepción superior
no puede producirlo, ni siquiera en cien vidas,
quien no la posee.

Si uno tiene clarividencia, sabrá cómo acumular méritos de la manera más eficaz. Uno de los mejores métodos para actualizar la clarividencia es la meditación samatha.

V37

Los que desean efectuar rápidamente
las acumulaciones para la Iluminación completa,
desarrollarán la percepción superior
con esfuerzo y no con pereza.

Aquellos que quieren alcanzar la iluminación plena lograrán la clarividencia a través del esfuerzo y no a través de la pereza. El esfuerzo aquí no consiste en forzarse, sino en la perseverancia gozosa en la práctica.

V38

La percepción superior no ocurrirá
sin el logro de la quietud mental,
por consiguiente, esfuéstrate siempre
para lograr la quietud mental.

Para que podamos actualizar la clarividencia, necesitamos lograr el samatha. Esfuéstrate repetidamente en la meditación para permanecer en calma eliminando los 5 defectos y los 8 antídotos.

Los 8 antídotos son la fe, la aspiración, la perseverancia gozosa, la flexibilidad, el recogimiento, la aplicación de la vigilancia y la ecuanimidad.

Los 5 defectos son la excitación, la pereza/laxitud, el olvido del objeto de meditación, la falta de aplicación y la sobre aplicación.

V39

Mientras que las condiciones para la calma mental
sean incompletas, no se alcanzará la

estabilización meditativa, aunque uno medite,
vigorosamente, durante miles de años.

Para tener éxito en la meditación samatha, debemos asegurarnos de que tenemos todas las condiciones adecuadas. De lo contrario, no lo conseguiremos, aunque meditemos durante 1000 años. ¿Cuáles son las condiciones adecuadas? SSDL esboza las 5 condiciones que debe tener el meditador

- (1) la disciplina de no distraerse con los 5 sentidos. Vivir una vida ética
- (2) tener pocas necesidades y reducir al mínimo las actividades mundanas. Estar contento.
- (3) Comprender bien todos los puntos clave y los estadios de la práctica (por ejemplo, conocer los 5 defectos y los 8 antídotos, así como las técnicas y las 9 etapas de la meditación de permanencia en la calma).
- (4) Adoptar la dieta adecuada y evitar comer en exceso. Evitar los alimentos pesados, como la carne y los alimentos oscuros, que aumentan la laxitud; consumir alimentos nutritivos, pero no aquellos que conducen a la destrucción del cuerpo, como los alimentos ricos en colesterol, aceite, azúcar. Se debe consumir menos alimentos por la noche, lo que ayuda a que la meditación matutina sea eficaz. Si se puede mantener el silencio físico y evitar los pensamientos que distraen, se obtendrán beneficios asombrosos, especialmente durante los retiros. Los grandes maestros del pasado alcanzaron la iluminación reuniendo tales condiciones.

Una vez que se tiene éxito en el retiro, entonces podemos considerar hacer el gran retiro de 3 años, 3 meses y 3 días.

Sin cultivar las causas de las prácticas preliminares y los retiros, esto no sería posible.

V40

Así pues, mantener bien las condiciones mencionadas
en el capítulo sobre la “Colección para la Estabilización
Meditativa”
emplaza la mente en cualquier
objeto de concentración virtuoso.

Habiendo reunido las condiciones propicias, uno debe entonces colocar/enfocar la mente en cualquier objeto virtuoso. Como meditador mahayánico, para actualizar la permanencia en la calma, debemos utilizar un objeto virtuoso, por ejemplo, el cuerpo sagrado del Buda o su ojo.

Una vez elegido el objeto, lo que necesitamos desarrollar son las dos habilidades mentales de estabilidad en el objeto y claridad en el objeto de meditación. Hacemos esto hasta que logramos plenamente la flexibilidad física y mental de la 9ª etapa que incluye: la clarividencia, ser capaz de viajar sin depender de objetos externos, tener control sobre los elementos externos y tener pleno control sobre la mente y el cuerpo de uno incluso si el mundo entero se derrumba.

Una vez logrado esto, también se obtendrá la clarividencia más elevada. Entonces se podrá aportar beneficio a uno mismo y a otros seres sintientes. Luego hay que ganar intensidad en la estabilidad y claridad del objeto de meditación.

V41

Cuando el practicante ha alcanzado la calma mental
ganará, también, la percepción superior,
pero si no practica la perfección de la sabiduría,
no pondrá fin a las obstrucciones.

Aunque uno obtenga la clarividencia a través del samatha, esto no es suficiente. Se necesita practicar la perfección de la sabiduría para obtener una visión especial de la vacuidad (vipassana).

Cualquier practicante de las 3 capacidades que obtenga la clarividencia seguirá sin liberarse de los 2 oscurecimientos: el oscurecimiento hacia la liberación y el oscurecimiento hacia la omnisciencia, hasta que logre la sabiduría que reconoce la vacuidad (la ausencia de identidad de la persona y de los fenómenos).

¿Cuáles son los obstáculos para la liberación y a la omnisciencia? La obstrucción a la liberación (*ngyondip*) son los engaños, mientras que la obstrucción a la omnisciencia (*sheytip*) son las huellas sutiles de los engaños.

Estos pueden ser eliminados mediante la realización de la ausencia de identidad inherente de la persona (*gangsar gyi dagme*) y la realización de la ausencia de identidad inherente de los fenómenos (*chokyi dagme*), lo que incluye los agregados, los acontecimientos y la existencia exterior.

La eliminación de la obstrucción a la liberación da como resultado el nirvana; la eliminación de la obstrucción a la omnisciencia da como resultado la iluminación.

V42

Así pues, para eliminar todas las obstrucciones
a la liberación y a la omnisciencia,
el practicante debe cultivar, incesantemente,
la perfección de la sabiduría con los medios hábiles.

Los medios hábiles se refieren a las enseñanzas del método, es decir, las que tratan sobre la bodichita; las enseñanzas de la sabiduría se refieren a las enseñanzas sobre la vacuidad. Si sólo cultivamos la perfección de la sabiduría, sólo alcanzaremos el nirvana. Sin embargo, si deseamos alcanzar la iluminación, necesitamos cultivar tanto la bodichita como la sabiduría.

V43

La sabiduría sin medios hábiles
y también los medios hábiles sin la sabiduría,
se describen como una atadura.

Por consiguiente, no renuncies a ninguno de ellos.

La sabiduría sin los medios hábiles (bodichita) se conoce como la esclavitud del nirvana; los medios hábiles sin la sabiduría resultan en la esclavitud del samsara. Por lo tanto, no debemos renunciar a ninguna de las dos. Debemos cultivar ambas. No podemos practicar parcialmente.

V44

Para eliminar la duda respecto a
qué es la sabiduría y qué son los medios hábiles,
clarificaré la diferencia
entre los medios hábiles y la sabiduría.

¿Qué es la sabiduría y qué son los medios hábiles? El Buda ha enseñado las 6 perfecciones que consisten en las prácticas de la sabiduría y el método que son la generosidad, la moralidad, la paciencia, la perseverancia, la concentración y la sabiduría.

Las 5 primeras perfecciones son todos los métodos y la última de las perfecciones es la sabiduría. Podemos distinguir así entre las actividades y las prácticas del método y de la sabiduría.

Cuando nos referimos a realizar los *medios hábiles* se refiere a las relacionadas con las 5 primeras perfecciones. Cuando nos referimos a unificar el método (*thap*) y la sabiduría (*sherab*), se refiere a dedicarse a las 6.

V45

A excepción de la perfección de la sabiduría,
todas las prácticas virtuosas, tales como
la perfección de dar, son descritas
por los victoriosos como medios hábiles.

El Buda definió todas las virtudes que están aparte de la categoría de la perfección de la sabiduría, como en la categoría de método.

V46

Toda persona que, bajo la influencia de la familiaridad
con los medios hábiles, cultiva la sabiduría
alcanzará rápidamente la Iluminación,
y no si sólo medita en la ausencia de existencia verdadera.

Quienquiera que practique las enseñanzas del Mahayana con la motivación de la bodichita y cultive la sabiduría realizando la ausencia de identidad de la persona y de los fenómenos, alcanzará rápidamente la iluminación.

V47

La sabiduría se describe como

la comprensión de la vacuidad de existencia inherente
mediante el entendimiento de que los agregados,
los componentes y las fuentes no son producidos.

¿Cómo debemos describir las características de la sabiduría? Se trata de comprender la vacuidad de la existencia inherente mediante la comprensión de que los 5 agregados, los 18 constituyentes y las 12 fuentes no son producidos por causas y condiciones verdaderamente existentes, o en otras palabras, no son producidos por causas y condiciones independientemente existentes.

V48

Algo existente no puede ser producido,
ni tampoco algo inexistente, como una flor del espacio.
Ambos errores son absurdos y, por lo tanto,
no ocurrirá ninguno de los dos.

Este verso presenta una forma de lógica que niega la producción de fenómenos existentes e inexistentes. El análisis de la vacuidad que es capaz de refutar el objeto de negación comienza con el reconocimiento de que las cosas son o existentes o no existentes, que

- (a) no hay tal cosa como la producción de la existencia verdadera
- (b) no hay tal cosa como la producción de la no existencia;
- (c) no hay producción tanto de la existencia verdadera como de la no existencia.

V49

Un fenómeno no es producido por sí mismo.
ni lo produce otro, ni ambos,
tampoco se produce sin causa, por lo tanto, no
existe inherentemente por su propia entidad.

Esta es otra afirmación de la lógica que niega la producción de la existencia. La identidad y las cosas no son verdaderamente existentes por una causa propia verdaderamente existente, ni verdaderamente existentes debido a alguna otra causa, ni verdaderamente existentes debido a ambas. Nada es verdaderamente existente.

También se puede descubrir a través de la 4ª línea del razonamiento. La identidad, por ejemplo, o existe como uno con los 5 agregados o diferente de los 5 agregados. Si es una con los agregados, entonces los 5 agregados serán uno (lo que no puede ser); y si es diferente de los agregados entonces, si algo hiere nuestra pierna, no deberíamos sentir nada.

Hay que reflexionar sobre esto y la contemplación puede ser excitante hasta el punto de que, al meter la llave en la cerradura de la puerta mientras te dedicas profundamente a esa contemplación, ¡descubres que ya es por la mañana!

V50

Además, cuando se examinan todos los fenómenos
para saber si son uno o muchos,
se comprende que no existen por su propia entidad
y, por lo tanto,
se afirman como carentes de existencia inherente.

El verso afirma que las cosas existen convencionalmente (a través de la causa y el efecto), pero en última instancia carecen de existencia inherente y, por lo tanto, están vacías. En este verso se hace referencia a las dos verdades y al análisis de los 4 puntos.

V51

El razonamiento de “Las Setenta Estrofas sobre la Vacuidad”
“El Tratado sobre el Camino Medio” y otros,
explican que la naturaleza de todos los fenómenos
se establece como la vacuidad.

La naturaleza de todas las cosas es la vacuidad o shunyata. Las *Setenta Estrofas* fueron compuestos por Nagarjuna y en ellas se afirma que la naturaleza de todas las cosas es la vacuidad. Debido a eso, convencionalmente, existe el logro de la iluminación.

Tener plena convicción de que la iluminación es posible se logra a través de la comprensión de las dos verdades. Hasta que no tengamos una comprensión profunda de estas dos verdades, podemos sentir incertidumbre sobre si la liberación del samsara y la iluminación son posibles y, por lo tanto, la renuncia genuina será difícil.

V52

Son muchos los pasajes importantes,
por eso no los he citado aquí.
He explicado tan sólo sus conclusiones
para el propósito de la meditación.

Atisha explica que hay muchos sutras sobre la vacuidad, pero se refiere a las citas anteriores en este texto para propósitos de meditación.

V53

Así pues, todo lo que sea meditación en
la ausencia de existencia inherente,
en cuanto que no observa
una naturaleza inherente en los fenómenos,
es el cultivo de la sabiduría.

Cuando hablamos de meditar sobre la vacuidad, se trata de la realización interior de la falta de existencia inherente, incluyendo la sabiduría misma que realiza la vacuidad.

V54

Del mismo modo que la sabiduría no ve
una naturaleza inherente en los fenómenos,
tras analizar la sabiduría misma mediante el razonamiento,
medita en ella de un modo no conceptual.

¿Cómo nos elevamos de un meditador principiante a un practicante de la 10a tierra?

A través de la meditación en la sabiduría de la vacuidad, pero también meditando en la mente misma. Meditar en la mente no conceptual; darse cuenta de la vacuidad de la sabiduría misma y permanecer en esa meditación desarrollará niveles más altos de sabiduría, reconociendo la vacuidad y convirtiéndola en una herramienta cada vez más eficaz para eliminar las impurezas, incluyendo las impurezas sutiles.

Al entrar en el tercero de los 5 caminos, el camino de la visión se entra en el primero de las 10 tierras. Dentro de las 10 tierras hay 9 niveles de impurezas con sus correspondientes antídotos. Las mentes que operan en esos niveles son mentes no conceptuales. La intensidad de la sabiduría durante este periodo se divide en 9 estadios - cuanto más intensa sea la sabiduría, más efectiva será para eliminar las impurezas sutiles.

¿Cómo intensificamos la mente no conceptual? Practicando hasta el punto en que uno se da cuenta de que no hay diferencia entre la ausencia de fenómenos inherentes externos y la de nuestra propia mente; uno se da cuenta de que la mente y la propia sabiduría están vacías.

Cuando la sabiduría que reconoce la vacuidad analiza el sujeto y el objeto, no puede descubrir la autoexistencia en ninguno de ellos ni en ninguna otra parte. No encuentra autoexistencia en la sabiduría de la vacuidad, es decir, nos damos cuenta de la vacuidad, incluso de la vacuidad de la sabiduría de la vacuidad.

V55

La naturaleza de esta existencia mundana,
que ha surgido de la conceptualización,
es conceptualización. Así pues, la eliminación de
la conceptualización es el estado superior del nirvana.

El Buda dice que la superstición nos mantiene en el samsara. Toda forma de mente conceptual es superstición. Aparte de la mente que realiza la vacuidad, toda otra mente es supersticiosa. Así que, si nos aferramos al análisis conceptual de la vacuidad, eso también se convierte en una causa del samsara.

La naturaleza de la existencia mundana proviene de la conceptualización/la mente supersticiosa. Si podemos liberarnos de esto, estaremos libres del samsara.

V56

La gran ignorancia de la conceptualización
nos hace caer en el océano de la existencia cíclica.
Permaneciendo en la estabilización no conceptual,
se manifiesta claramente la no conceptualización
que es como el espacio.

¿Cómo liberarse de las percepciones conceptuales? Entrénate para superarlas dividiendo todas nuestras actividades, pensamientos y percepciones en dos aspectos:

- (i) como una meditación sobre la vacuidad y
- (ii) como un post-meditación. Durante la meditación, debemos cultivar la comprensión de que la identidad, el agregado y todos los fenómenos existen de forma similar a lo que está vacío, como el espacio; por ejemplo, ves algo, pero te das cuenta de que no hay nada a lo que aferrarte.

Durante la sesión de post-meditación, reflexiona y recuérdate a ti mismo que todas las actividades y pensamientos, etc., son una ilusión. No son ilusiones sino COMO ilusiones. Todo es una danza de tu mente.

V57

Cuando los bodisatvas contemplan de un modo no conceptual
esta enseñanza excelente, trascenderán
la conceptualización, ¡tan difícil de eliminar!
y alcanzarán, finalmente, el estado no conceptual.

Los bodisatvas practican para evitar las contemplaciones conceptuales y al hacerlo, alcanzan el nirvana. Los bodisatvas practican la generosidad y las 6 perfecciones para purificar la mente conceptual.

V58

Una vez confirmado, mediante las escrituras
y el razonamiento, que los fenómenos
nos son producidos ni existen inherentemente,
medita sin conceptualización.

Necesitamos esforzarnos en el estudio y el razonamiento para llegar al estadio en la que sabemos que nada es producido a través de causas y condiciones verdaderamente existentes ni existen inherentemente.

Medita sobre ello. A través de esto podemos alcanzar la sabiduría de la *shunyata* (vacuidad).

V59

Tras meditar de este modo en la vacuidad,
después de alcanzar “calor”, etc.,

se obtiene, finalmente, el “muy gozoso” y los otros y,
poco después, el estado iluminado de un buda.

Habiendo meditado sobre la vacuidad como se ha indicado anteriormente, a través del entrenamiento mediante sesiones de meditación y sesiones de post-meditación, con la ayuda de la auténtica renuncia mahayánica, podremos entrar en los 5 caminos (el camino de la acumulación, el camino de la unión, el camino de la visión, el camino de la meditación y el camino del no más aprendizaje).

Comenzamos con el camino de la acumulación, en el que se acumula el primer gran eón de mérito (se necesitan 3 grandes eones de mérito para convertirse en Buda). Desde ese punto hasta la 8a tierra, se acumula el 2º eón de méritos y el 3º eón de méritos se acumula desde la 8a hasta la 10a tierra).

A continuación, llegamos al camino de la unión -aquí hay 4 categorías- lo cálido es el 1er nivel del camino de la unión; el 2º nivel se denomina la cumbre, el 3er nivel es la aceptación, el 4º nivel es el supremo atributo. El *muy gozoso* se refiere a la entrada al 3er camino, el camino de la visión, en el que se ve directamente la vacuidad (aquí comienza el primero de los 10 bhumis), en el que el logro de la vacuidad se hace cada vez más intensa a través del poder de la bodichita.

Cuanto más fuerte sea la bodichita, más fuerte será la realización de la vacuidad. Pronto, uno alcanzará el camino de la meditación y el camino final del no más aprendizaje, que es la Budeidad.

V60

Si quieres acumular sin dificultad
las colecciones para la Iluminación
mediante las actividades de pacificación,
de incremento y demás, adquiridas por el poder del mantra.

Lama Atisha aconseja que, si consideramos 3 eones incontables de prácticas ascéticas como demasiado largos para acumular el mérito necesario para alcanzar la iluminación y deseamos acelerar esto, debemos entonces dedicarnos a la práctica del tantra.

Los mantras tienen 4 poderes: pacificador (purificación de las negatividades), incrementador (del potencial y los méritos propios), controlador (control del conocimiento y las capacidades) y despiadado (superación de las negatividades intensas, eliminación de las 4 maras).

La recitación de mantras activa estos poderes. A través del Tantra, uno puede obtener los méritos de 3 eones incontables en un tiempo más corto, incluso en esta misma vida.

V61

Y también por la fuerza de los ocho
grandes logros y de otros, como el “buen recipiente”,
si quieres practicar el mantra secreto,
tal como se explica en los tantras de la acción

y de la ejecución.

En los tantras de acción y ejecución, se explica que se pueden obtener grandes logros incluyendo el de la *buena vasija* - que es un estadio en el que, habiendo hecho el retiro con seriedad, simplemente sosteniendo una vasija y expresando tu deseo, tu deseo puede cumplirse inmediatamente.

La práctica del *Nyung Ne* también es muy beneficiosa para mejorar las propias prácticas. Mira a nuestros maestros, sus bolsillos están vacíos y sin embargo tienen enormes proyectos de Dharma que se realizan fácilmente.

Había una vez un astrólogo de Hong Kong, un tal Sr. Hung, creo, que tras recibir enseñanzas del difunto Gueshe Lama Konchog renunció y se hizo monje. Quería ofrecer un jeep japonés (Suzuki) (en Nepal, los coches japoneses son muy apreciados), pero Gueshe Lama Konchog (GLK) se negó a aceptarlo. Se le ocurrió la idea de comprar un coche diciendo que era para su propio uso cuando visitara Nepal y envió el dinero para comprar el jeep. Geshela y Ven Tenpa Choden intentaron convencer a GKL de que aceptara el jeep, pero GLK se negó.

No obstante, seguimos adelante y compramos el jeep. A raíz de aquel incidente, me vi obligado a aprender a conducir. Cuando llegó el jeep, GLK dejó de utilizar el jeep de Kopan para bajar a Boudha y fue andando hasta la estupa de Boudha. Durante 1 año, fui el único que conducía el jeep.

Finalmente, le pedí a Gueshela que se sentara en el jeep una sola vez, ¡tenía muchos comentarios sobre mi forma de conducir! (risas) y tuve un accidente. El mantenimiento del jeep era muy costoso. Al final se vendió y lo recaudado se utilizó para las estatuas de Tara y la construcción de la cocina.

En otra ocasión, una devota familia de la India construyó una casa para él, pero cuando se marchaba a la cueva, la rechazó, pero le rogaron que se quedara en ella. GLK siempre fue de la opinión de que consumir cualquier ofrenda que le hicieran sin ofrecérsela a la Triple Joya era inapropiado.

Lo mismo ocurre con KLZR, un simple lama en apariencia, pero en realidad un ser altamente realizado que practica la bodichita pura y total. Éste es sólo un ejemplo de cómo surgen los méritos; de cómo los acumulan los grandes seres.

Hacer un retiro es el factor principal para mejorar la práctica del Tantra del yoga supremo (TYS). En la práctica de Yamantaka, hacer el retiro de compromiso completo con puja de fuego es muy importante. No se trata de un ritual. Es un yoga poderoso. Hace más completa la vida del practicante, sin la cual, aunque uno reciba la iniciación, sigue siendo frágil e inseguro a la hora de utilizar la práctica.

Al prepararse para el retiro Yamantaka pueden surgir muchos obstáculos, de ahí el consejo de hacer antes el retiro del yoga del maestro de Lama Tsongkhapa. Después de completar el retiro Yamantaka, se puede emprender la práctica de autoiniciación, que es una gran mejora de la práctica tántrica.

Sin embargo, hay que tener en cuenta que, aunque se completen los 110.000 mantras, sin la puja del fuego no se puede hacer la autoiniciación.

Para recibir, después, la iniciación del preceptor,
debes complacer a un maestro espiritual excelente
mediante el servicio, obsequios preciosos, etc.,
así como mediante la obediencia.

Uno debe recibir iniciaciones de un maestro cualificado, preferentemente aquel que haya tomado los votos completos de ordenación, un renunciante realizado y totalmente compasivo. La iniciación es la puerta de entrada al Tantra.

Las enseñanzas son transmisiones orales. Al recibirlas de un maestro cualificado, obtenemos no solamente la enseñanza, sino también la bendición de sus votos y linaje. Así, aunque podemos obtener información en la red, ésta no nos aportará mucho valor ni beneficio.

Hay que dedicarse al Maestro haciendo ofrendas, prestando servicio y siguiendo sus consejos, que es el Dharma. No se trata de la cercanía física y de dar cosas materiales; se trata de desarrollar la mente y el corazón de acuerdo con el Dharma y así complacer al Maestro. Si sólo te relacionas con el Maestro a nivel físico, cuando el Maestro se va, estás perdido.

No podemos desarrollarnos de esta manera. Pase lo que pase, debemos ser capaces de continuar nuestra práctica de forma estable. No debemos tener apego al Maestro en el nivel físico, sino fundir nuestro corazón con el suyo en nuestro esfuerzo hacia la Budeidad.

Ya sea que el Maestro esté presente o no, uno debe tener plena confianza en su práctica, así como en el crecimiento de su devoción hacia él. Somos muy afortunados de tener a un Maestro como KLZR y de recibir enseñanzas de él. Si no tenemos cuidado con la cercanía física con el Maestro, no seremos capaces de distinguir entre el apego deseoso hacia el Maestro y la devoción apropiada hacia él con la aspiración hacia la iluminación.

KLZR maneja esto de la mejor manera apareciéndose raramente a nosotros, pero cuando está presente, llena nuestras vidas con el Lam Rim y todo el Dharma y nos enseña a ser desapegados. Comprende que cada realización que obtenemos es una ofrenda a nuestro Maestro. Cuando uno ha recibido una Iniciación TYS, puede entonces dedicarse a los dos estadios del camino = prácticas del estadio de la generación y del estadio de la consumación.

Tomemos por ejemplo la práctica de Yamantaka. La sadhana larga de Yamantaka es una enseñanza más detallada sobre las prácticas de los estadios de generación y consumación. Pero esto sólo puede hacerse después de recibir el comentario sobre la sadhana larga. De lo contrario, el retiro Yamantaka no será completo.

Así que animo a todo el mundo a participar en las próximas enseñanzas de 2011 de Dagri Rinpoche, que es la reencarnación de uno de los 16 Arhats y de Lama Serlingpa; que es totalmente devoto de Su Santidad el Dalai Lama y es muy cercano a KLZR. KLZR ha aconsejado previamente que es adecuado que Dagri Rinpoche dé la iniciación de Yamantaka y las enseñanzas relacionadas.

V63

Al recibir la iniciación completa del preceptor
que te otorga un maestro complacido
te purificas de toda acción errónea

y te conviertes en un recipiente adecuado
para los logros poderosos.

Complacer al Maestro (a través de la observancia del Dharma) es la mayor purificación de las negatividades. Asegúrate de no malinterpretar este punto. Complacer al Maestro se refiere a la obtención de logros en el camino; mantener al Maestro en nuestro corazón es únicamente para inspirarnos para actualizar nuestras realizaciones en el camino. Si hacemos esto, estamos en condiciones de obtener poderosos logros.

Verso 64

Porque el Gran Tantra del Buda Primordial
lo prohíbe enfáticamente,
los que observan la conducta pura no deben
tomar las iniciaciones secreta y de sabiduría.

Verso 65

Si los que observan la práctica austera
de la conducta pura recibieran tales iniciaciones,
su voto de austeridad se vería dañado
por hacer lo que está prohibido.

Verso 66

Esto crea transgresiones que son una derrota
para los que observan la disciplina.
Puesto que caerán, inevitablemente, en un renacimiento
desfavorable,
nunca obtendrán logros.

Para recibir los 4 estadios completos de las iniciaciones, los monjes y monjas con los votos completos no deben recibir los estadios del *secreto* y *de la sabiduría* de las iniciaciones, porque hay elementos que sólo pueden ser transmitidos a discípulos maduros no ordenados.

Si uno es ordenado con altos logros sería posible recibir estas iniciaciones del secreto y de la sabiduría específicas. Estas iniciaciones específicas afectan a los votos de ordenación. Estrictamente hablando, una persona ordenada ordinaria debe ofrecer de nuevo al Maestro los votos de ordenación durante estos 2 estadios de la iniciación y tomar de nuevo los votos de ordenación después de ellas.

V67

No hay falla si alguien que ha recibido
la iniciación del preceptor y tiene conocimiento
de la vacuidad escucha o explica los tantras

y realiza rituales de ofrendas quemadas,
o hace ofrecimientos u obsequios, etc.

Después de recibir las iniciaciones de un Maestro cualificado y adquirir el conocimiento y la permisión, uno debe integrarlo en su práctica incluyendo el retiro y concluyendo con la puja de fuego para lograr el aspecto completo de la práctica.

V68

Yo, el anciano Dipamkarashi, tras haberlo visto
expuesto en el sutra y en otras enseñanzas,
he realizado esta explicación concisa
a petición de Yangchup Wo.

Lama Atisha se describe a sí mismo como al Anciano (monje plenamente ordenado) Dipamkarashri, y cualquier enseñanza en este texto no es más que las enseñanzas del Buda que él ha aprendido y transmitido, sin ningún añadido ni sustracción, preservando completamente los votos sin ninguna transgresión.

El Fin

Notas traducidas desde el inglés por V. Tenzin Kunzang con una segunda lectura por Montse Terrades con motivo de las enseñanzas de V. Gueshe Tenzin Zopa en Nagarjuna Madrid, 1&2 de Marzo del 2025

Texto raíz Una Luz en el Camino de Atisha traducido por Ediciones Dharma, Novelda (Alicante) España